



جامعة آل البيت
كلية الشريعة
قسم أصول الدين

العقيدة الإسلامية في علاج الحزن" Influence of Islamic creed in grief treatment

إعداد الطالب:

حسن مسلم سليم العميرة

الرقم الجامعي:

٠٦٢٠١٠٥٠٠٣

إشراف الدكتور:

محمد عبد الحميد الخطيب

العام الدراسي

٢٠١١/٢٠١٠

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اثر العقيدة الإسلامية في علاج الحزن

**Influence of Islamic creed in grief
treatment**

إعداد الطالب:

حسن مسلم سليم العميرة

الرقم الجامعي: (٠٦٢٠١٠٥٠٠٣)

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في أصول الدين-
تخصص عقيدة في جامعة آل البيت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة:

١. الدكتور محمد عبد الحميد الخطيب----- مشرفاً ورئيساً
٢. الدكتور بهجت عبد الرزاق الحباشنة----- عضواً
٣. الدكتور محمد خير العمري----- عضواً
٤. الأستاذ الدكتور محمد أحمد الخطيب----- عضواً

الإهداء

إلى من حملتني وهنا على وهن، إلى من رباني وحرص على مستقبلتي كثيرا، إلى من أوهنه الحزن ولم يعرف حقيقة الحياة الدنيا، فحزن عليها، إلى أمتي التي تعاني من الآلام والأحزان والظالمين، لا تحزنوا فالدنيا كلها لا تستحق الحزن.

فهذه سنة الأنبياء والمرسلين في مصارعة الظالمين والمحن والابتلاءات حتى يأتي فرج الله، قال

تعالى: ﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلُّوا حَتَّى

يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾ ^١

إليكم جميعا اهدي هذا العمل المتواضع

الباحث

^١ سورة البقرة: الآية ٢١٤

الشكر والتقدير

بعد أن منّ الله عليّ بتمام هذا البحث، أرى أن من واجبي أن أسدي خالص الشكر والتقدير لكلية الشريعة في جامعة آل البيت، ممثلة بعميدها وأعضاء هيئة التدريس فيها.

وأقدم بالشكر والعرفان إلى الدكتور محمد الخطيب حفظه الله لما نفعني به من علمه وتوجيهاته الدقيقة، وفرغ لي من وقته الثمين لما أعانني بعد الله في انجاز هذا البحث فجزاه الله عني خير الجزاء، وكما واشكر أعضاء هيئة المناقشة الذين تفضلوا بقبول مناقشة هذه الرسالة ودراستها وإهدائي ما يكمل أهدافها.

وأقدم بالشكر إلى كل من قدم لي مساعدة كثيرة كانت أو قليلة، أو قدم لي توجيهها أو نصيحة لإتمام هذا البحث، فأسأل الله أن يجزيهم عني خير الجزاء.

فهرس المحتويات

Contents

ز	المخلص
ح	المقدمة
ي	مشكلة الدراسة وأهميتها:
ك	الدراسات السابقة:
ل	منهجية الدراسة:
ل	خطة البحث:
١	المبحث التمهيدي : تعريف الحزن وحقيقته والألفاظ ذات الصلة بالموضوع
١	المطلب الأول: تعريف الحزن لغةً
٢	المطلب الثاني : تعريف الحزن اصطلاحاً
٣	المطلب الثالث: درجات الحزن:
٥	المطلب الرابع: التعريف المختار للحزن:
٥	المبحث الأول: مفهوم الحزن عند علماء المسلمين
٥	المطلب الأول: مفهوم الحزن عند الكندي
٧	المطلب الثاني: مفهوم الحزن عند ابن القيم:
٩	الفصل الأول : حقيقة الحزن
٩	المبحث الأول : حقيقة الحزن في القرآن الكريم والسنة النبوية
٩	المطلب الأول: حقيقة الحزن في القرآن الكريم
١٢	المطلب الثاني: حقيقة الحزن في السنة النبوية
١٣	الفصل الثاني : أنواع الحزن والأمثلة عليه
١٣	المبحث الأول : الحزن المؤقت والأمثلة عليه
١٣	المطلب الأول: الحزن المؤقت
١٨	المطلب الثاني: الأمثلة على الحزن المؤقت
٢٣	المبحث الثاني : الحزن الدائم "الاكتئاب"
٢٤	المطلب الأول: الأسباب الغيبية للاكتئاب
٢٥	المطلب الثاني: الشيطان وتأثيره في حياة الإنسان
٣٠	المطلب الثالث: الاكتئاب الحاد (المسبب للانتحار)
	الفصل الثالث : أثر العقيدة الإسلامية والقرآن الكريم والعبادات والأخلاق الإسلامية في الانفعالات النفسية ومنها الحزن
٣١	المبحث الأول : مفهوم الإيمان وأثره في انفعال الحزن
٣١	المطلب الأول: مفهوم الإيمان لغة واصطلاحاً
٣٢	المطلب الثاني: أثر الإيمان بالله في تحصين النفس من زيادة الحزن عن حده
٣٣	المطلب الثالث: اثر الايمان بالملائكة على النفس المؤمنة:
٣٥	المطلب الرابع: الإيمان بالكتب السماوية واثرها في النفس المؤمنة:
٣٧	المطلب الخامس: أثر الإيمان بالرسول عليهم السلام على النفس المؤمنة:
٣٩	المطلب السادس: أثر الإيمان بالقدر في حياة المؤمن:
٤١	المطلب السابع: أثر الإيمان بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا على النفس المؤمنة
٤٦	المبحث الثاني : أثر القرآن الكريم في انفعال الحزن
٤٦	المطلب الأول: التأثير القرآني على القلوب والعقول:
٤٨	المطلب الثاني: التأثير الشفائي للقرآن

٥٣	المبحث الثالث : اثر العبادات الإسلامية في انفعال الحزن
٥٤	المطلب الأول: الصلاة وأثرها في انفعال الحزن:
٥٨	المطلب الثاني: الصيام وأثره في انفعال الحزن
٦١	المطلب الثالث: الحج وأثره في انفعال الحزن
٦٢	المطلب الرابع: الدعاء وأثره في انفعال الحزن
٦٤	المطلب الخامس: أثر الأخلاق الإسلامية على النفس المؤمنة (الصبر):
٦٧	الخاتمة
٦٩	فهرس المصادر والمراجع
٧٤	الملخص باللغة الإنجليزية

الملخص

تناولت هذه الدراسة انفعال الحزن ومظاهره وتطوراته وآثاره على النفس والجسد، ووسائل

الوقاية من آثاره وتطوراته وطرق علاجه إذا زاد عن حدوده الطبيعية.

وهو من ضمن الانفعالات النفسية التي اهتمت بها علوم النفس الحديثة، ولكن اخذت هذه

الدراسة الجانب الروحي العقائدي للانفعالات النفسية في ضوء العقيدة الإسلامية.

وقد احتوت الرسالة على:

مقدمة بينت أهمية الموضوع، مشكلة الدراسة والدراسات السابقة ومنهجية الدراسة وخطة البحث.

وفي المبحث التمهيدي بينت فيه معنى الحزن لغة واصطلاحاً، وذكرت الألفاظ المرادفة لمفهوم الحزن.

واحتوى الفصل الأول على مبحثين اشتملا على حقيقة الحزن في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية،

والفرق بين حزن المؤمن وأحزان الكافرين.

واحتوى الفصل الثاني على مبحثين اشتملا على أنواع الحزن والأمثلة عليه

واحتوى الفصل الثالث على مبحث واحد يبحث في التأصيل الإسلامي لعلم النفس ومواقف القبول

والرفض

واحتوى الفصل الرابع على ثلاثة مباحث اشتملت على أثر الإيمان بالله وأثر القرآن الكريم والعبادات

الإسلامية في علاج الحزن

المقدمة

عند قراءة القرآن الكريم نجد النهي عن الحزن، وخاصة للنبي صلى الله عليه وسلم ينهاه ربه عن الحزن حتى في اعظم المصائب، ويأمر الله نبيه والمؤمنين بالصبر والثبات على الحق. وهذا ما يلفت النظر الى خطر الحزن على النفس البشرية، لأنه اذا اصاب الحزن النفس البشرية دون صبر وايمان، فسوف يكون بداية مرض نفسي يوصل الى الاكتئاب واذا اشتد يكون انتحارا وهو ما يعرف في عصرنا "الامراض النفسية" بسبب ضعف المناعة الايمانية. ولا شك في أن الحضارة الحديثة غربية أو شرقية مقلدة لها، باهتمامها بالنواحي المادية فقط، قد أدت إلى فراغ روحي كبير، مما أدى إلى الاضطرابات النفسية والاكتئاب والقلق والتوتر والضييق. فإذا علمنا "أن نصف أسرة مشافي الدول الغربية مخصصة للمرضى النفسيين كان واجبا علينا أن نبحث في أسباب الحالات النفسية، كما أن أكثر الإحصائيات المحافظة والمتشددة لا تعطي أقل من نسبة ١٥% إلى ٢٥% من المرضى المراجعين للأطباء جميعا هم مرضى نفسانيين"^١ وبسبب اختلاط المجتمعات البشرية بعضها مع بعض؛ فان الحالات النفسية تنتقل إلى الشعوب النامية المنبهرة ببريق الحضارة المادية وإهمالها للنواحي الروحية.

"قالت منظمة الصحة العالمية إن ربع سكان العالم مصابون بمرض نفسي أو سيصابون به في مرحلة ما من حياتهم، لافتة إلى أن المصابين باضطرابات نفسية واجتماعية، هم أحد أكثر الفئات عرضة للتهميش في البلدان النامية.

وأضافت إنه من الملاحظ أن ٧٥ إلى ٨٥ في المائة من أولئك المرضى لا يستفيدون من أي شكل من أشكال العلاج النفسي وهناك علاقة بين تلك الاضطرابات وارتفاع معدلات البطالة إلى نسبة تناهز ٩٩ في المائة في بعض الأحيان.

وتشير تقديرات بيانات المنظمة إلى أن الأمراض النفسية تتسبب في حدوث عدد كبير من الوفيات وحالات العجز، وهي تمثل ٨.٨ في المائة و١٦.٦ في المائة من عبء المرض الإجمالي الناجم عن الاعتلالات الصحية في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، على التوالي.

وأشاروا إلى أن المرض النفسي هو الأكثر انتشاراً بين جميع الأمراض كافة. وأوضحوا أن إحصاءات منظمة الصحة العالمية تشير إلى وجود نحو ٤٥٠ مليون نسمة في العالم يعانون

^١ د. خوري، د. مختار، الطب النفسي، دمشق، ط٥، ١٩٩٤م، ص ١.

الاضطرابات النفسية بنوعها الشديدة والخفيفة، وبحسب المنظمة يعاني شخص من كل أربعة أشخاص في العالم لمرة واحدة في عمره من أحد أنواع الاضطرابات السابقة^١. ولا شك في أن الأمراض النفسية لها تأثير على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية، وخاصة عندما يصاب بها الشباب وهم الفئة المنتجة في المجتمع ومستقبل الأمم على النشء الجديد. ولخطورة الأمراض النفسية جعلت بحثي في هذا الموضوع، وهو محاولة للإضاءة على الإعجاز الإسلامي في علاج الانفعالات النفسية من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية. فقد أوجزت فيها أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت إليها، وأخيرا فهذا جهدي المتواضع، لا ادعي أنني قد أعطيت الموضوع حقه فهو أوسع من ذلك أهمية وبحثا، وحسبي أنني بذلت ما في وسعي لإخراج هذا البحث العلمي في الصورة المرجوة، فان أصبت فمن الله وان أخطأت فمن الشيطان ومن نفسي، فاستغفر الله وأسأله تعالى أن يجعل جهدي هذا خالصا لوجهه الكريم انه سميع مجيب، والله الموفق.

^١ عن موقع " شبكة الإعلام العربية" http://www.moheet.com/show_news.aspx?nid=٤١٤٨٩٧&pg=١ بتاريخ ٢٠ - ٩ - ٢٠١٠

مشكلة الدراسة وأهميتها:

- ١- انتشار الأمراض النفسية في المجتمعات العربية والإسلامية، وكذلك الغربية، وخاصة انفعال الحزن والاكتئاب.
- ٢- الاعتماد والاعتقاد عند كثير من المسلمين بأن كل علم يأتي من الغرب، هو أفضل من العلوم التي بين أيدينا من تراثنا العلمي الهائل في حضارة المسلمين الأولى. وسبب ذلك جهلنا بتراثنا العلمي من جميع نواحيه.
- ٣- الجهل بالعقيدة الإسلامية، وأهمية أداء العبادات والأخلاق في معالجة السلوك الإنساني، والخلق القويم في تقويم ومعالجة السلوك الإنساني.
- ٤- عدم الوعي بأسباب الأمراض النفسية والتي تبتدئ بالحزن، ثم تفضي إلى الاكتئاب والانتحار والجرائم المختلفة.

الدراسات السابقة:

لم أجد دراسة علمية أفردت هذا الموضوع (الحنن) بالبحث في حدود ما اطلعت عليه من منظور إسلامي، ولكن هناك بعض الدراسات النفسانية ذكرت الانفعالات النفسية، وذكرت الحزن بنطاق جزئي غير مكتمل منها الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين للدكتور محمد عثمان نجاتي، والطب النفسي في الإسلام للدكتورة سناء العبد الرحيم، وكتاب علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام للدكتور محمد محمود محمد وأمثالها، أما الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع تناولت الموضوع بشكل عام.

ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة إذ إنها ستفرد هذا الموضوع بالبحث والدراسة والتحليل بشكل تفصيلي من منظور الإسلام.

منهجية الدراسة:

قامت الدراسة على استخدام منهجين؛ الاستقرائي والاستنباطي، بحيث قمت بجمع الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة ذات الصلة بالموضوع وإرجاع الآيات إلى سورها وأرقامها والأحاديث إلى مظانها الأصلية.

كما أنني قمت بجمع المادة العلمية من مختلف المصادر الحديثة والمراجع التي تبحث في هذا الموضوع سواء كانت بحوث إسلامية أو علوم تجريبية للوصول إلى الحقيقة أينما كانت، ثم تقسيمها إلى مجموعات ليسهل تصنيفها بحسب موضوعاتها.

خطة البحث:

تنقسم الدراسة إلى مقدمة ومبحث تمهيدي وأربعة فصول وخاتمة متضمنة نتائج الدراسة النهائية، وعلى النحو الآتي:

المقدمة

المبحث التمهيدي: تعريف الحزن والألفاظ ذات الصلة بالموضوع
الفصل الأول: حقيقة الحزن

الفصل الثاني: أنواع الحزن والأمثلة عليه

الفصل الثالث: أثر العقيدة الإسلامية والقرآن الكريم والعبادات والأخلاق الإسلامية في الانفعالات النفسية ومنها الحزن

وخاتمة: ذكرت فيها أهم النتائج التي توصلت إليها.

المبحث التمهيدي : تعريف الحزن وحقيقته والألفاظ ذات الصلة بالموضوع

وفيه أربعة مطالب:

المطلب الأول: تعريف الحزن لغةً

"حزن : الْحَزْنُ وَالْحَزَنُ : نَقِيضُ الْفَرَحِ ، وَهُوَ خِلَافُ السُّرُورِ ، وَالْجَمْعُ أَحْزَانٌ . وَرَجُلٌ حَزَنَانٌ وَمَحْزَانٌ : شَدِيدُ الْحُزْنِ . وَفِي الْحَدِيثِ : أَنَّهُ كَانَ إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ صَلَّى ؛ أَي أَوْقَعَهُ فِي الْحُزْنِ الْحُزْنَ وَالْحَزْنَ : خَشَوْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَخَشَوْنَةٌ فِي النَّفْسِ لِمَا يَحْصُلُ فِيهَا مِنَ الْغَمِّ وَهُوَ نَقِيضُ السُّرُورِ ، فَيَقُولُونَ حَزَنَ الرَّجُلَ حَزْنًا ، وَحَزَنَ بِمَعْنَى اغْتَمَّ . وَأَصْلُ الْحَزْنِ مَا غَلِظَ مِنَ الْأَرْضِ ، وَالْجَمْعُ حُزُونٌ وَفِيهَا حُزُونَةٌ وَقِيلَ : هُوَ كُلُّ مَا يَحْزُنُ مِنْ حَزَنِ مَعَاشٍ أَوْ حَزَنِ عَذَابٍ أَوْ حَزَنِ مَوْتٍ ، فَقَدْ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ كُلِّ الْأَحْزَانِ

وَفِي حَدِيثِ ابْنِ الْمُسَيَّبِ : أَنَّ النَّبِيَّ ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، أَرَادَ أَنْ يُغَيِّرَ اسْمَ جَدِّهِ حَزْنٍ وَيُسَمِّيَهُ سَهْلًا فَأَبَى ، وَقَالَ : لَا أُغَيِّرُ اسْمًا سَمَّانِي بِهِ أَبِي ، قَالَ : فَمَا زَالَتْ فِينَا تِلْكَ الْحُزُونَةُ بَعْدُ" .^١

وهو بمعنى "الحز" أي: ما يحز بالنفس، فإن كل ما يحز بالنفس يؤدي إلى حزنها، ولما كان "الحز" بالمعنى اللغوي: القطع، و"الحزاز" كل ما يحز بالقلب بفاجعة أو ما يتوهم فاجعة، يتبدى نزيفه الدائم بالحزن

وجاء الحزن بمعنى "الهم" وهو ما هم به الرجل في نفسه

وجاء الحزن بمعنى "الغم" حزن الرجل حزنًا وحزنًا بمعنى: اغتمَّ

والحزن من الأرض: ما غلظ، والجمع حزون^٢

و "حزنه" لغة قريش، و "أحزنه" لغة تميم، وقرئ بهما، وفلان يقرأ بالتحزين إذا رق

صوته^٣

ومهما تعددت هذه المعاني؛ فإنها تدل على معنى واحد، ففي اللغة العربية يأتي الغم بمعنى

الكرب والحزن.

^١ ابن منظور، لسان العرب - مادة الحزن، ط١، ج١، ٥، الدار العربية للعلوم، بيروت.

^٢ عبد الله الرويلي، علاج الاكتئاب، مرجع سابق، ص ٧١

^٣ محمد بن أبي بكر الرازي، مختار الصحاح، دققه عصام الحرساني، ط٩، دار عمار، عمان، ٢٠٠٥م

والحزن يحصل للقلب بسبب ما، والحزن والغم والضيق والضنك، صور من المشاعر
الإنسانية الفطرية وهي ضد الفرح والسرور والانشراح.

المطلب الثاني : تعريف الحزن اصطلاحاً

أولاً: تعريف الحزن عند علماء المسلمين
ورد في تعريف الحزن عند علماء المسلمين عدة صيغ قريبة بعضها من بعض، ولكنها ليست متوافقة في بعض جوانبها، وإليك تعريفين لعلماء المسلمين، وتعريفان لعلماء النفس المعاصرين. وبيان التعريف الأقرب لوصف الحزن، مع بيان محترزات التعريف:
التعريف الأول: ما جاء عن الكندي في تعريفه الحزن: "ألم نفساني يعرض لفقد المحبوبات وفوات المطلوبات"^١

التعريف الثاني: تعريف ابن قيم الجوزية: " هو انخلاع السرور، وملازمة الكآبة، لتأسف عن فائت، أو توجع لممتنع"^٢

ثانياً: تعريف الحزن عند علماء النفس المعاصرين:

التعريف الأول: "الحزن هو استجابة طبيعية وضرورية لخسارة مهمة، مثل موت شخص محبوب، أو نهاية علاقة أو الانتقال إلى مدينة جديدة أو تغير في صحة"^٣
التعريف الثاني: "انفعال مضاد للفرح والسرور، وهو يحدث إذا فقد الإنسان شخصاً عزيزاً، أو شيئاً ذا قيمة، أو إذا حلت به كارثة ما، أو فشل في تحقيق أمر هام، ويشعر الآباء والأمهات عادة بالحزن إذا غاب أبناؤهم عنهم، أو إذا لحق بهم أذى، أو أصابهم مكروه."^٤

المطلب الثالث: درجات الحزن:

من خلال البحث والدراسة والاطلاع نجد أن للحزن درجات نذكر بعضها:

١. الأسى: ويقال: وهو الحزن "ويقال" أسيت على الشيء: حزنت عليه.
٢. الأسف: وهو الحزن الشديد على الشيء والتلهف عليه، وله وجهان:

○ بمعنى الحزن في قوله تعالى: ﴿ وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَعْدُ عَلَىٰ يَدَيْكَ ﴾^٥

^١ محمد عثمان نجاتي، الكندي: "في الحيلة لدفع الحزن" في كتاب الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، ط١، دار الشروق، القاهرة، ١٩٩٣م، ص ص ٣٢ - ٣٣

^٢ محمد عثمان نجاتي، الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، ط١، دار الشروق، القاهرة، ١٩٩٣م، ص ٢٨٨

^٣ حامد عبد السلام زهران، التوجيه والعلاج النفسي، ط٣، عالم الكتب، ص ٥١٤

^٤ مسفر بن سعيد بن محمد الزهراني، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية، الرياض، ط١، ١٤٢١هـ، ص ١٣٢

^٥ سورة يوسف: الآية ٨٤

○ بمعنى الغضب في قوله تعالى: ﴿ فَلَمَّا ءَاسَفُونَا اَنْتَقَمْنَا مِنْهُمْ فَأَغْرَقْنَاهُمْ

أَجْمَعِينَ ﴿٥٥﴾ ١ أي: أغضبونا^٢.

٣. **الاكتئاب:** وهو من "كأب": الكآبة: هي سوء الحال والانكسار من الحزن، كئيب الكائب كأباً، واكتأب اكتئاباً: حزن واغتم وانكسر، فهو كئيب وكئيب، جاء في الحديث: "أعوذ بك من كآبة المنظر وسوء المنقلب"^٣

٤. **الكظم،** قال تعالى: ﴿ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ ٤

ذكر ابن كثير في "تفسيره" عن الضحاك قوله: "فهو كظيم، أي: كئيب حزين"^٥.

٥. **الضنك،** قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

أَعْمَى ﴿١٢٤﴾ ٦

يقول ابن كثير: "إن الإعراض عن ذكر الله يولد في القلب الضنك؛ فلا انشراح ولا طمأنينة لصدره، بل صدره حرجٌ ضيقٌ لضلاله"^٦.

٦. **الهلع،** ويأتي الحزن مظهراً من مظاهر الهلع، قال تعالى: ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا

مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ٧

ويذكر الإمام الألويسي: "أن الجزع يصرف عما هو بصدده، ويقطعه عنه"^٨

وقد يبدو الباحث في تعريف الحزن، في موقف يملي عليه شيئاً من الاحتياط فيكون حديثه إلى

تحليل مفهوم أقرب منه إلى توضيح معلوم

^١ سورة الزخرف: الآية ٥٥

^٢ أحمد بن فارس بن حبيب، معجم مقاييس اللغة، ج ١، دار الجيل، بيروت، ١٩٩١

^٣ جمال الدين بن الجوزي، نزهة الأعين النواظر في علم الوجوه والنظائر، تحقيق: محمد عبد الكريم كاظم الراضي، ط ١، ج ١، مؤسسة الرسالة، لبنان، ١٤٠٤هـ/١٩٨٤م، ص ٩١

^٤ سورة يوسف: الآية ٨٤

^٥ اسماعيل بن كثير الدمشقي، تفسير ابن كثير، تحقيق محمود حسن، دار الفكر، ط ١، ١٩٩٤م، ص ٤٢١

^٦ سورة طه: الآية ١٢٤

^٧ تفسير ابن كثير، المرجع ذاته، ص ١١٤٧

^٨ سورة المعارج: الآيات ١٩ - ٢١

^٩ الألويسي شهاب الدين، روح المعاني، ط ٤، ج ١٥، دار أحياء التراث، لبنان، ١٤٠٥هـ، ص ٦٩

المطلب الرابع: التعريف المختار للحزن:

يرى الباحث أن التعريف الراجح لمفهوم الحزن عند الإنسان:
"هو انفعال قلبي يؤثر في الإنسان تأثيراً مؤقتاً أو دائماً قد يصل مداه إلى الانتحار، بسبب ظاهر أو غير ظاهر".

شرح التعريف:

"انفعال": لأن كل حزن هو انفعال كباقي الانفعالات النفسية.

"قلبي": لأن مرد الحزن هو القلب

"يؤثر": لأن التأثير حاصل لكل انفعال سلباً أو إيجاباً، والتأثير نوعان: نفسي وجسدي.

"على الإنسان": لأن كل إنسان له انفعالات ولا ينحصر في بعض البشر دون غيرهم.

"تأثيراً مؤقتاً": ويقصد به الحزن الذي يزول مع الأيام أثره.

"دائماً": وهو مرض الاكتئاب الذي يُخرج الإنسان عن الحزن الفطري.

من خلال هذا التعريف نجد أن هذا التعريف جامع مانع لمفهوم الحزن

المبحث الأول: مفهوم الحزن عند علماء المسلمين

عند البحث والدراسة نجد أن للعلماء المسلمين باعاً واسعاً في فهم الحزن وآثاره وعلاجه، وهذه أمثلة لمفهوم الحزن عند بعض العلماء المسلمين:

المطلب الأول: مفهوم الحزن عند الكندي^١.

يتقارب مفهوم الحزن عند علماء المسلمين وغيرهم في تعريفهم له، ويختلفوا في أسباب السعادة وأبعاد الحزن.

تعريفه للحزن: "ألم نفسي يعرض لفقد المحبوبات، وفوات المطلوبات"^٢.

ميز بين الأشياء المحزنة بين عالمين محبوبات ومطلوبات عالم الدنيا التي هي عرضة للزوال، ومحبوبات ومطلوبات عقلية فكرية لا تزول ولا تتعرض لفقد وفوات.

^١ الكندي: هو أبو يوسف بن اسحاق الكندي، ينسب إلى قبيلة "كندة" من بلاد اليمن، ولد حوالي ١٨٥ هـ وسمي بفيلسوف العرب.

^٢ محمد عثمان نجاتي، الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، مصدر سابق، ص ٣٢-٣٣

ثم بين أسباب السعادة والبعد عن الحزن، في جعل المحبوبات والمطلوبات في العالم العقلي وهو عكس العالم الحسي.

ثم بين أن سنة الحياة الدنيا أما فوت المطلوبات أو فقد المحبوبات وان الإنسان إذا حزن لهذه المطلوبات والمحبوبات المادية سيكون دائم الحزن، وهو خروج عن الحزن الطبيعي إلى الحزن المرضي "الاكتئاب" ثم يبين أن الرضا بكل حال سبيل إلى السعادة والسورور، فقله "والإنسان معرض دائما لان يفقد محبوبا، ويفوته مطلوب، فإذا حزن لكل محبوب يفقد ولكل مطلوب يفوته، فانه سوف يكون دائم الحزن".

ويقارن الكندي بين آلام النفس وآلام الجسد، ويدعو بين ضرورة دفع آلام النفس كما تدفع آلام الجسد فيقول: "إن صلاح النفس واشفاءها من أسقامها اوجب شديدا "أي كثيرا" علينا من إصلاح أجسامنا....".

ويقول الكندي: "إصلاح الأنفس لا يتم إلا بقوة العزم لا بدواء مشروب ولا بإنفاق مال"، وهذا بيان في تربية الأنفس بالعزم كما قال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ

يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغٌ فَمَهَّلَ لِيَهْلِكَ إِلَّا أَقْوَمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

وفي بيان الكندي لإصلاح الأنفس، وضوح كبير في علم النفس، وان النفس البشرية لا يصلحها الدواء الذي يخص الأجساد، وهذا الفهم يجعلنا نفكر مليا في النظر إلى ما يعتد من المهدئات النفسية والمسكنات الجسدية، في إصلاح النواحي النفسية عند الإنسان، والبحث الدقيق لمعرفة اثر الأدوية المادية في حالة الأمراض النفسية وعلاجها بالدواء المادي أو الإنفاق المادي للوصول للراحة النفسية أو الصحة النفسية وقد ثبت بالواقع البشري المعاصر، أن الدول التي يعيش أفرادها في رفاهية من العيش، ووسائل السعادة المادية دون اعتبار للنواحي الروحية عند الانسان، نجدهم أكثر الشعوب انتحارا وأكثرها أمراضا نفسية، وان العلاجات النفسية لا تجلب السعادة باستخدامها كعلاج، وهذا مراد الكندي بقوله إصلاح الأنفس بالعزم لا بدواء مشروب ولا بإنفاق مال.

ولعل هذا الفهم الإسلامي للعلاج ركن أساسي في فهم الصحة النفسية عند المسلمين.

ثم يبين الكندي أساليب التخلص من الحزن بتقسيمه إلى قسمين:-

أولا: نوع يحدث نتيجة فعل نقوم به، فيمكن التخلص منه بتجنب القيام بمثل هذا الفعل.

^١ سورة الأحقاف: الآية ٣٥

ثانياً: نوع يحدث نتيجة فعل غيرنا، فالخلاص منه بعدم الحزن قبل وقوع الحزن "كالتهديد والأذى والتوقع لحدوث شيء"، فلا يحزن الإنسان قبل الحدوث لأنه قد لا يقع، أما إذا وقع، فيجب أن نجتهد في الحيلة للتلطف لتقصير مدة الحزن.

المطلب الثاني: مفهوم الحزن عند ابن القيم:

ذكر ابن القيم^٢ "أن من منازل ﴿إِيَّاكَ تَبَدُّ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِيْثُ﴾^٣ منزلة "الحزن" إن الحزن لم يأت في القرآن إلا منهيًا عنه، أو منفيًا".

فالممنهي عنه كقوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^٤،
والمنفي كقوله: ﴿قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^٥.

ويوضح سر ذلك: أن "الحزن" موقف غير مسير، ولا مصلحة فيه للقلب ويعني بذلك انه يعطل الطاعات والعمل في الحياة اليومية، ويبرر ابن القيم ما يقوله عن الحزن بأنه "ليس بمطلوب، ولا مقصود، ولا فيه فائدة" بأسباب نذكرها:-

أولاً: إنه من مقاصد الشيطان ليحزن المؤمن قال تعالى ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾^٦.

ثانياً: إن النبي صلى الله عليه وسلم استعاذ منه فقال: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن".

ثالثاً: إن أهل الجنة يحمدون ربهم بذهاب الحزن عنهم قال تعالى: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ

إِنَّا رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾^٧.

^١ هو محمد بن أبي بكر بن أيوب الدمشقي الشهير بابن قيم الجوزية، ولد بدمشق سنة ٦٩١ هـ، ونشأ في أسرة كريمة ذات علم وفضل، وهو من أركان الإصلاح الإسلامي، شهد له العلماء بالفضل والعلم والفقه والشريعة وعلم الكلام. وهو تلميذ ابن تيمية (عن كتاب الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، مصدر سابق، ص ٢٨١)

^٢ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، ط ١، ج ١، مطبعة السنة المحمدية، القاهرة، ١٩٥٥ م، ص ٥٠٥ - ٥٠٧

^٣ سورة الفاتحة: الآية ٥

^٤ سورة آل عمران: الآية ١٣٩

^٥ سورة البقرة: الآية ٣٨

^٦ سورة المجادلة: الآية ١٠

^٧ سورة فاطر: الآية ٣٤

رابعاً: لم يمدح احد على الحزن، إنما مدح فقراء المسلمين الذين لم يستطيعوا المشاركة في غزوة تبوك، وإنما مدحوا ما دل عليه الحزن من قوة إيمانهم لعجزهم عن النفقة في سبيل الله قال تعالى:

﴿ وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ

حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾ ١ .

خامساً: إن الحزن هو ابتلاء رباني يصيب الله به عباده الصالحين كما ابتلى الله سبحانه نبيه اسرائيل

﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوسُفَ وَأَبْصَرَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحَزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ ٢ ابتلاه بالتفريق بينه

وبين ابنه، وهو بمنزله المرض الهم والغم.

لم يقف ابن القيم عند وصف الحزن وأثاره، بل بين مصادر الحزن ومنها مقاصد الشيطان بوسائله المختلفة وهي "النجوى" ٣ وهذا ما نهى عنه القرآن، بالإضافة إلى اعتبار الحزن من بلاء الدنيا يحمد الله سبحانه عليه بزواله في الآخرة، وإن الحزن لا يُمدح بل يُذم إلا إذا كان متعلقاً بطاعة الله فيؤجر عليه.

١ سورة التوبة: الآية ٩٢

٢ سورة يوسف: الآية ٨٤

٣ النجوى من التناجي المقصودة في قوله تعالى ﴿ إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَرَارِهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٠﴾ سورة المجادلة: الآية ١٠

الفصل الأول : حقيقة الحزن

المبحث الأول : حقيقة الحزن في القرآن الكريم والسنة النبوية

المطلب الأول: حقيقة الحزن في القرآن الكريم

جاء في القرآن الكريم ذكر الحزن في صور كثيرة، وأمر القرآن بعدم الاستسلام للحزن في أي صورة من صور، وقد ورد في القرآن الكريم صور أسبابا للحزن منها:
أولاً: الحزن بسبب فراق الأحبة:

جاء فيما يخص فراق أم موسى عليه السلام لابنها قال تعالى: ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا

وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

قال تعالى: ﴿فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا فَلَبِثْتَ

سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلَىٰ قَدَرٍ يَمْوَسِي ﴿٤٠﴾

وفراق يعقوب لابنه يوسف عليهما السلام قال تعالى: ﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ

وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَوْا تَذَكَّرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ

مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

في التفسير "وابيضت عيناه من الحزن فغلب بياضهما على سوادهما، ومعنى هذا أنه فقد الإبصار بما أصاب عينيه من البياض "فهو كظيم" أي ممتلئ من الهم والكرب والحزن مكظوم لا يبته لأحد ولا يشكوه لغير ربه تعالى"٤

١ سورة القصص: الآية ١٣

٢ سورة طه: الآية ٤٠

٣ سورة يوسف: الآيات ٨٤ - ٨٦

٤ أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير، دار راسم، جدة، ط٢، ١٩٨٧م، ج٢، ص ٤٢٠

ثانياً: الحزن بسبب الفقر الذي يمنع الجهاد في سبيل الله:

قال تعالى: ﴿ وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَحِدٌ مَّا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا

وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾^١. جاء في التفسير "فالضعف ضرر أخرج

الإنسان عن مقومات الصحة والعافية، والمرض ضرر، والذين لا يجدون مالاً ينفقون منه، ولا الذين يجيئون لرسول الله فلا يكون بحوزة الرسول دواب تحملهم، فينصرفون وأعينهم تفيض من الدمع حزناً لأنهم لا يجدون ما ينفقون. وكان المؤمن من هؤلاء يحزن لأن رسول الله لم يجد له فرساً أو دابة تنقله إلى موقع القتال"^٢.

ثالثاً: الحزن الذي يصيب المؤمن خوفاً على دينه أو تسلط الأعداء على الأمة بالاحتلال أو التعذيب أو القتل، كما جرى لأبي بكر الصديق في خوفه على الرسول صلى الله عليه وسلم ومطاردة الكفار له في

الهجرة، قال تعالى: ﴿ إِلَّا نَصْرُهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِينَ إِذْ هُمَا

فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ

لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ

حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾^٣. جاء في التفسير " إذ يقول لصاحبه (أبي بكر) لما رأى منه الخوف عليه: لا تحزن إن

الله معنا بنصره وتأييده، فأنزل الله الطمأنينة في قلب رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأعانته بجنود لم يرها أحد من البشر وهم الملائكة، فأنجاه الله من عدوه وأذل الله أعداءه، وجعل كلمة الذين كفروا السفلى. وكلمة الله هي العليا، وذلك بإعلاء شأن الإسلام"^٤.

رابعاً: حزن المؤمن بسبب إعراض الناس عن دين الله، وعدم الاستجابة لدعوة الحق:

^١ سورة التوبة: الآية ٩٢

^٢ محمد متولي الشعراوي، تفسير الشعراوي - الخواطر، مطابع أخبار اليوم، ١٩٩٧م، ج٤، ص ٢٥٧٠

^٣ سورة التوبة: الآية ٤٠

^٤ نخبة من أساتذة التفسير، التفسير الميسر، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، السعودية، ط٢، ٢٠٠٩م،

ص١٩٣

قال تعالى: ﴿ وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسَدِّعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَصُرُوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا

فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٦﴾ ١

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزَنكَ كُفْرُهُ ۖ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ

الْصُّدُورِ ﴿٣٣﴾ ٢. جاء في التفسير " قرئ: يحزنك، ويحزنك: من حزن، وأحزن. والذي عليه الاستعمال

المستفيض: أحزنه ويحزنه. والمعنى: لا يهمنك كفر من كفر وكيدته للإسلام، فإن الله عز وجل دافع كيده في نحره، ومنتقم منه، ومعاقبه على عمله إن الله يعلم ما في صدور عباده" ٣.

خامسا: حزن المؤمن بسبب الأذى الذي يلقيه من أقوال ووسائل إعلام الكافرين والمنافقين والفاسقين

قال تعالى: ﴿ فَلَا يَحْزَنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٦﴾ ٤.

سادسا: الحزن والخوف كلاهما مكرران لصفو الحياة وعلاجهما الإيمان واتباع الهدى فقد ربط بينهما

القرآن، قال تعالى: ﴿ قُلْنَا أَهْطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾ ٥. جاء في التفسير " جواب شرط فمن اتبع هداي، ومعناه إتباع الهدى يفضي بالعبد إلى

أن لا يخاف ولا يحزن لا في الدنيا ولا في الآخرة" ٦.

قال تعالى: ﴿ يَبْنَىٰ آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَقُصُونَ عَلَيْكُمْ ۖ إِنِّي لَمِّنْ أَتَقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾ ٧.

وبهذه الصور أوضح القرآن حقيقة الحزن وقد تتشكل مصادر للحزن بصور شتى من أحداث

الحياة.

* * *

١ سورة آل عمران: الآية ١٧٦

٢ سورة لقمان: الآية ٢٣

٣ أبو القاسم محمود الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤٠٧ هـ، ج٣، ص٥٠٠

٤ سورة يس: الآية ٧٦

٥ سورة البقرة: الآية ٣٨

٦ أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، ط٥، ٢٠٠٣ م، ج١، ص٤٦

٧ سورة الأعراف: الآية ٣٥

المطلب الثاني: حقيقة الحزن في السنة النبوية

السنة النبوية جاءت موضحة وشارحة لما جاء بالقرآن الكريم، وخاصة انفعالات النفس البشرية، والحزن من أهم الانفعالات النفسية التي وضحت السنة النبوية، فقد تعود الرسول صلى الله عليه وسلم من الحزن في ادعيته الكثيرة سواء الاستعاذة منه أو بيان وجوب السيطرة عليه، وعدم الوصول إلى حالات الحزن الاكتئابي، بحيث يفقد الإنسان السيطرة على انفعالاته، وبين صلى الله عليه وسلم ما يباح من الحزن وما يحرم منه:-

أولاً: الاستعاذة من الحزن: جاء في الحديث النبوي: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال".^١

ثانياً: وجوب ضبط الحزن، عن أسامة بن زيد قال: أرسلت إحدى بنات النبي صلى الله عليه وسلم تدعوه أن صبيها لها أو ابناً في الموت فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ارجع إليها فأخبرها أن الله ما أخذ وله ما أعطى وكل شيء عنده بأجل مسمى فمرها فلتصبر ولتحتسب".^٢

ثالثاً: التخفيف من اثر الحزن على النفس بالدعاء، وطلب الأجر في المصيبة، والطلب من الله أن يخلف صاحب المصيبة خيراً منها، جاء في الحديث الشريف: "ما من عبد تصبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أؤجرني مصيبتى واخلف لي خيراً منها، إلا أجره الله في مصيبتى واخلف له خيراً منها".^٣

رابعاً: البكاء والدموع وحزن القلب كلها مباحة، إنما الحرمة في المبالغة من البكاء بصوت مرتفع، أو النياحة أو الندب والألفاظ التي تخالف مفهوم العقيدة الإسلامية، عن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم عاد سعد بن عباد ومعه عبد الرحمن بن عوف وسعد بن أبي وقاص، وعبد الله بن مسعود، فبكى رسول الله صلى الله عليه وسلم فلما رأى القوم بكاء رسول الله صلى الله عليه وسلم بكوا فقال: "ألا تسمعون؟ إن الله لا يعذب بدمع العين ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا أو يرحم، وأشار إلى لسانه".^٤

وبهذا حدد رسول الله صلى الله عليه وسلم معالم الحزن الفطري المباح وميزه عن الانفعال غير المتزن أو الخروج به عن مبادئ الإسلام المؤدي إلى الانعزال والاكتئاب وهذا ما يؤثم صاحبه ويعاقب عليه.

* * *

^١ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الدعوات - باب الاستعاذة من الجبن والكسل كسالى وكسالى واحد، ج ٧، ص ٣٧٠

^٢ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، ج ٣، ص ٢٢٥، الحديث رقم ١٢٨٤

^٣ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الجنائز، ص ٣٧، ج ٣، الحديث رقم ٢١٦٥

^٤ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، ج ٣، ص ٢٥٤، الحديث رقم ١٣٠٤

الفصل الثاني : أنواع الحزن والأمثلة عليه

يقصد بأنواع الحزن بالنسبة إلى مدته الزمنية، فإن من الحزن ما يكون عابرا له زمن تقريبا، ومنه ما يلزم صاحبه ويصبح مزمنا مرضيا لا يستطيع صاحبه التخلص منه بسهولة، فالأول ما نسميه حزنا مؤقتا "طبيعي"، فيكون كالجرح يلتئم مع الوقت كالجرح في الجسم السليم فالمناعة الجسمية السليمة تجعل الجرح يتمثل للشفاء دون طبيب ولا دواء.

وأما الحزن المزمن فهو الذي يطول ولا يتشافى بسهولة، فهو الحزن "الاكتئاب" الذي خرج عن طبيعة الإنسان، فأصبح مرضا يحتاج إلى طبيب.

* * *

المبحث الأول : الحزن المؤقت والأمثلة عليه

المطلب الأول: الحزن المؤقت

هذا النوع من الحزن هو انفعال فطري، ينتاب كل البشر عندما تقابلهم متاعب الحياة، وهو انفعال مضاد للفرح والسرور وهو يحدث إذا فقد الإنسان شخصا عزيزا أو شيئا ذا قيمة كبيرة، أو حلت به كارثة أو فشل في تحقيق أمر مهم^١، أو شعور بالحزن عند غياب الأبناء عن آبائهم، أو عدم القدرة على فعل شيء محبوب.

وهو ينتاب كل إنسان من فتور لما يعتره من كبد الحياة ومشقاتها وهو لا يدوم بل يزول من تلقاء نفسه.

والحزن والفرح أمران فطريان متضادان خلقهما الله في وجدان الإنسان قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ

أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾^٢

والهم والحزن قرينان جاء في الحديث الشريف انه صلى الله عليه وسلم كان يقول في دعائه: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين^٣، وغلبة الرجال"^٤.

^١ ديكارت، انفعالات النفس، دار المنتخب العربي، بيروت ١٤١٣هـ، ص ٥٠

^٢ سورة النجم: الآية ٤٣

^٣ ضلع الدين: عظم الدين

^٤ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجهاد، كتاب الدعوات- باب التعوذ من غلبة الرجال، ج٣، ص٢٢٤، ج٧، ص

يقول ابن القيم: "فاستعاذ صلى الله عليه وسلم من ثمانية أشياء كل شيئين منها قرنين. فالهم والحزن قرينان، وهما الألم الوارد على القلب، فان كان على ما مضى فهو الحزن، وان كان على ما يستقبل فهو الهم، فالألم الوارد إن كان مصدره فوت الماضي أثر الحزن، وان كان مصدره خوف الآتي أثر الهم"^١.

ويقول: والمقصود أن النبي صلى الله عليه وسلم جعل الحزن مما يستعاذ منه، وذلك لان الحزن يضعف القلب، ويوهن العزم، ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من أحزان المؤمن، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَكَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾^٢ فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره، والثواب عليه

ثواب المصائب التي يبئلى العبد بها بغير اختياره، كما المرض والألم ونحوها. "وإما أن يكون عبادة مأمور بها ثم بتحصيلها وطلبها فلا نفرق بين ما يثاب عليه العبد من المأمورات، وما يثاب عليه من البليات"^٣.

وجاء في شرح الحديث الشريف: "ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم، ولا حزن، حتى الهم يهمه، إلا كفر به من سيئاته"^٤ جاء في مدارج السالكين "فهذا يدل على انه مصيبة من الله يصيب بها العبد، يكفر بها من سيئاته، لا يدل على انه مقام ينبغي طلبه واستيطانه"^٥.

ويقول: "ولكن يحمد في الحزن سببه ومصدره ولازمه لا ذاته فأما المؤمن إما أن يحزن على تفریطه وتقصيره في خدمة ربه وعبوديته، وإما أن يحزن على تورطه في مخالفته ومعصيته، وضياع أيامه وأوقاته، وهذا يدل على صحة الإيمان في قلبه وعلى حياته، حيث شغل قلبه بمثل هذا الألم فحزن عليه"^٦.

ويصيب الحزن الأنبياء والأولياء وغيرهم وقد وصف الله سبحانه وتعالى حزن يعقوب عند فقد يوسف عليهما السلام في قوله تعالى: ﴿ وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبِصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ

^١ ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين وباب السعادتين، دار طيبة الخضراء، مكة المكرمة، ط٤، ٢٠٠٢م، ص ٥٠٣

^٢ سورة المجادلة: الآية ١٠

^٣ ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين ودار السعادتين، المصدر نفسه، ص ص ٥٠٤ - ٥٠٥

^٤ مسلم، صحيح مسلم، ج ٨، ص ١٦، الحديث رقم ٦٧٣٣

^٥ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مصدر سابق، ج ١، ص ٥٠٦

^٦ ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين ودار السعادتين، المصدر نفسه، ص ص ٥٠٤ - ٥٠٥

كَبِيرٌ ﴿٨٤﴾^١ ، وكذلك وصف الله سبحانه وتعالى حزن المؤمنين الفقراء الذين تخافوا بسبب فقرهم

عن غزوة تبوك فقال تعالى: ﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ

تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾^٢

"الحنن تكدير للحياة وتنغيص للعيش، وهو مصل سام للروح يورثها الفتور والنكد والحيرة، ويصيبها بوجوم قائم متذبل أمام الجمال، فتهوى عن الحسن وتنطفي عند مباحج الحياة، فتحتسي كأس الشؤم والحسرة والألم"^٣.

وهو على ذلك شعور إنساني وأمر طبيعي عندما يواجه الإنسان مشكلة في حياته، ك وفاة عزيز، أو مفارقة قريب أو حبيب، أو بعد خسارة أو انهزام أو خيبة أمل، ولكنه لا يوهم هذا الحزن بالمرض النفسي^٤.

وما ورد من أحاديث في مدح الحزن فهي باطلة "وأما حديث هند بن أبي هالة، في صفة النبي صلى الله عليه وسلم: "انه كان متوصل الأحران" فحديث لا يثبت، وفي إسناده من لا يعرف. وكيف يكون متواصل الأحران وقد صانه الله عن الحزن على الدنيا وأسبابها ونهاه عن الحزن على الكفار وغفر له ما تقدم وما تأخر؟ فمن أين يأتيه الحزن؟ بل كان دائم البشر، ضحوك السن، كما جاء في صفته "الضحوك القتال" صلوات الله وسلامه عليه.

وأما الخبر المروي "إن الله يحب كل قلب حزين" فلا يعرف إسناده ولا من رواه، ولا تعلم صحته، وعلى تقدير صحته: فالحزن مصيبة من المصائب، التي يبتلئ الله بها عبده، فإذا ابتلى به العبد فصبر عليه، أحب صبره على بلائه.

وأما الأمر الآخر: "إذا أحب الله عبدا، نصب في قلبه نائحة، وإذا ابغض عبدا جعل في قلبه مزمارا" فأثر إسرائيلي قيل: انه في التوراة، وله معنى صحيح فإن المؤمن حزين على ذنوبه، والفاجر لاهٍ لاعب ومترنم فرح^٥.

^١ سورة يوسف: الآية ٨٤

^٢ سورة التوبة: الآية ٩٢

^٣ عائض القرني، لا تحزن، ط ١٤، ٢٠٠٤، ص ٥٣

^٤ عبد الله الرويلي، علاج الاكتئاب من الكتاب وسنة خير الأحاب، مكتبة ارشد، الرياض، ط ١، ١٤٣٠هـ، ص ٣٢

^٥ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مصدر سابق، ص

وأما قوله تعالى عن نبيه إسرائيل ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسَفَ وَأَبْصَتَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ

فَهُوَ كَظِيمٌ ﴾^١ فهو إخبار عن حالة أعصابه بفقد ولده وحبيبه، وأنه ابتلاه بذلك كما ابتلاه بالتفريق

بينه وبينه^٢.

"بخلاف حزن العصاة، فانه على فوت الدنيا وشهواتها وملذذها، ومكاسبها وأغراضها، فهمهم وغمهم وحزنهم لها من أجلها وفي سبيلها، أما المؤمن فيسعى لجلب السرور واستدعاء الانشراح، وسؤال الحياة الطيبة والعيشة الرضية، وصفاء خاطر ورحابة البال، فإنها نعم عاجلة"^٣.

وهو مصداق قوله تعالى: ﴿ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ

وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾^٤ فالبشر والسرور، والفرح بنعم الله تعالى أمور به يقول تعالى ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ

وِرْحَمَتِهِ. فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾^٥.

"إن المسلم أولى الناس بهذا الفرح، فإن فيه إظهارا لنعمة الله تعالى، وانسجاما مع طبيعة النفس السوية، لقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يضحك، ضحك الفرح، عندما يرى ما يسره، وكان يضحك مما يضحك منه الناس، وكان يتعجب مما يتعجب من مثله، ويستغرب وقوعه"^٦.

جاء في تفسير الآية الكريمة ﴿ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ

كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾^٧

قال صاحب روح البيان في قوله: "أهل المحبة والإرادة سواء نالوا ما يلائم الطبع، أو فات عنهم ذلك فإنهم لا يفرحون ولا يحزنون.

وهذا لا يتفق مع مفهوم فطرة الإنسان وحتى المؤمن لا بد من الفرح والحزن ويتعذر عدمهما، وهي مثالية تتجاهل طبيعة الإنسان، ومثل هذا التفكير عند بعض الفلاسفة، مثل الكندي وسقراط

^١ سورة يوسف: الآية ٨٤

^٢ ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، ج ١، مصدر سابق، ص ٥٠٦ - ٥٠٧

^٣ عائض القرني، لا تحزن، مصدر سابق، ص ٥٦

^٤ سورة البقرة: الآية ٢٠١

^٥ سورة يونس: الآية ٥٨

^٦ ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، دار الفكر، القاهرة، ج ١، ص ٤٦

^٧ سورة الحديد: الآية ٢٣

وغيرهم من أصحاب الفلسفة المادية حيث يرى هؤلاء انه لا ينبغي للإنسان أن يقتني أشياء مفرحة، لأنه إذا فقدها حزن"^١.

مع الاعتبار بأن يكون الحزن والفرح مقيدا بشرط عدم الخروج عن حد المباح في الحزن والفرح.

فالحزن ليس مطلبا ولا فضيلة، بعكس الفرح والسرور فالحزن يميمت القلب والروح "الضحك المعتدل بلسم للهموم ومرهم للأحزان، وله قوة عجيبة في فرح الروح، وجذل القلب، حتى قال أبو الدرداء رضي الله عنه: إني لأضحك حتى يكون اجماما لقلبي. وكان أكرم الناس صلى الله عليه وسلم يضحك أحيانا حتى تبدو نواجده. وهذا ضحك العقلاء البصراء بداء النفس ودوائها، وجاء في الحديث "وتبسمك في وجه أخيك صدقة"^٢، قال تعالى: ﴿فَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ

الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

وكانت العرب تمدح ضحوك السن، وتجعله دليلا على سعة النفس وجودة الكف، وسخاوة الطبع، وكرم السجاياء، ونداوة الخاطر، وانقباض الوجه العبوس علامة على تدمير النفس، وغلbian الخاطر وتعكر المزاج ﴿ثُمَّ عَبَسَ وَبَسَرَ ﴿٢٢﴾﴾^٣. فالفرح مطلوب وممدوح بخلاف الحزن وقد ذكر في الحديث أن الله تعالى يفرح بتوبة عبده

تبيين لنا من خلال هذا الباب نقاط أهمها:

- (١) إن الإنسان بانفعالاته وصفاته التي جبل عليها غير متزن وقد تكلفت النصوص الشرعية بالضبط والتوجيه.
- (٢) الحزن المباح ينسجم مع الطبيعة السوية للنفس البشرية، بحيث لا يتعدى حدود الشرع، والخروج عن مفهوم الإيمان بالعقيدة والقضاء والقدر.
- (٣) الحزن الفطري ينبغي ألا يستمر، ولا يوجد في الإسلام أعياد حزن، وأعياد نكسات ولا يجوز تجديد الأحزان على الأموات وحتى الأنبياء وإلا عد ذلك مرضا.

^١ زيد عمر العيص، التفسير الموضوعي-التأصيل والتمثيل، مكتبة الرشد، بيروت، ط١، ٢٠٠٥م، ص ٣٠٤-٣٠٥،

بتصرف

^٢ الترمذي، سنن الترمذي، باب صنائع المعروف، ج٤، الحديث رقم ١٩٥٦، وقال عنه الترمذي حديث حسن غريب، ص ٣٣٩

^٣ سورة النمل: الآية ١٩

^٤ سورة المدثر: الآية ٢٢

^٥ عائض القرني، لا تحزن، مصدر سابق، ص ٥٧ - ٥٨، بتصرف

٤) عند التأمل في آيات الحزن في القرآن الكريم، نجد أنها ذكرت في الحزن الطبيعي الفطري عند الإنسان، أما الحزن الحاد المزمن "الاكتئاب" فلم يذكر لأنه مريض خارج عن طور المخاطب الذي لا يستوعب كمن لا يملك القدرة على التفكير والاستماع وقبول الخطاب الشرعي.

٥) عند تتبع الآيات التي ذكر فيها الحزن بكل حالاته اللغوية وجد عددها اثنتان وأربعون كلها تخص المؤمنين ما عدا واحدة ذكرت للتعذيب لآل فرعون في قوله تعالى ﴿فَأَلْقَاهُ فِي الْقَلْبِ فَأَلْقَاهُ فِي الْقَلْبِ فَأَلْقَاهُ فِي الْقَلْبِ﴾

﴿فَرَعُونَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَمَانَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِبِينَ﴾^١

* * *

المطلب الثاني: الأمثلة على الحزن المؤقت

أولاً: حزن الأنبياء

الأنبياء قدوة للبشرية، فهم النموذج الإنساني ليقفدي بهم الناس، يصيبهم ما يصيب الناس من الأمراض والهموم والأحزان، وتجري عليهم سنة الله في الحياة الدنيا.

والحزن الفطري الطبيعي يصيب الأنبياء كما يصيب عامة الناس جميعاً، ولكنهم أكثر الناس صبراً على البلاء، وتحملوا لمشاق الحياة الدنيا، وما ذكر الله من قصصهم إلا عبرة وعظة للناس، فالقصص القرآني عن الأنبياء وما لاقوه من أقوامهم وما حل بهم من الشدة والقتل والتهجير إلا قدوة للناس في الصبر والثبات وتحمل الشدائد ليقفدي بهم الناس.

والأنبياء أصابتهم أحزان كثيرة، ولكنهم صبروا وواجهوا أحزانهم دون اكتئاب أو انهيار، وقد وصل الأمر بنبي الله يونس عليه السلام أن ضجر من إعراض قومه ويأس من صلاحهم ولكنه لم ييأس من رحمة الله فنأدى في الظلمات، قال تعالى: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْرِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾^٢

وكذلك نبي الله نوح، في قوله تعالى: ﴿وَقَالَ نُوحٌ رَبِّ لَا تَذَرْنِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا﴾^٣، يئس

من هداية قومه ولكنه لم ييأس من رحمة الله تعالى.

^١ سورة القصص: الآية ٨

^٢ سورة الأنبياء: الآية ٨٧

^٣ سورة نوح: الآية ٢٦

أ- حزن سيدنا يعقوب عليه السلام:

"لقد امتحن بفرق أحب أبنائه إليه: يوسف الصديق، ومن بعده شقيقه الأصغر، الذي قيل إن اسمه "بنيامين"، ولم يكن صبر يعقوب على يوسف بالأمر الهين أو الخطب اليسير، وذلك: إذ لم يكن يوسف ابناً عادياً بالنسبة إلى أبيه، إنه الصغير الذي ينال عادةً من قلب أبيه ما لا يناله الكبير، وإنه يتيم الأم، فعاطفة أبيه يعطيه ليعوض عن أمه، والجميل وهو النبيه الذي رآه والده أنه ورثه في النبوة، بل أعلى مكاناً منه، وفرق ابنه بعد مؤامرة ادعي فيها أنه أكله الذئب، ومؤامرة أعدائه ليس غرباء بل إخوته "إن طعنة العدو تجرح الجسم، أما طعنة الصديق فتجرح صميم القلب، فكيف بطعنة الأخ لأخيه والابن لأبيه؟!"

هذا الهم والحزن دعاه إلى الصبر الجميل، قال تعالى: ﴿ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ

جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٨٣﴾ ١

فهو ليس صبر اليأس والقنوط، إنما هو صبر الأمل الراجي في فضل الله الواثق بأن بعد العسر يسراً وبعد الفرقة اجتماعاً، قال تعالى: ﴿ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعاً ﴾ ٢ ، وهيج فراق ولده الثاني ذكر ولده الأول - الأسي يبعث الأسي - حل به الشوق والحنين والحزن، وتولى عن أبنائه، قال تعالى: ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبِصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَوْنَا نَذْكُرُ يَوْسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ ﴾ ٣ .

وصل به الحزن إلى بياض عينيه، ولم ينزل بذلك عن درجة "أولي الأيدي والأبصار" الذين هم عند الله المصطفون الأخيار.

وعندما لاموا يعقوب عليه السلام في استمراره على ذكر يوسف رغم مضي السنوات الطوال على فقده، وتأثير ذلك على صحته، قال تعالى: ﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ ﴾ ٤ .

١ سورة يوسف: الآية ٨٣

٢ سورة يوسف: الآية ٨٣

٣ سورة يوسف: الآيات ٨٤ - ٨٥

٤ سورة يوسف: الآية ٨٦

الصبر عند المصائب يكون المؤمن شكواه إلى الله سبحانه، إنما ينافي الشكوى من الله تعالى بإظهار الجزع والتبرم والسخط على القضاء والدعوى بدعاء أهل الجاهلية.

قال تعالى: ﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴾^١ فَأَنْتَى عَلَيْهِ

ربه بقوله تعالى: ﴿ وَخَذَ بِيَدِكَ ضِعْفًا فَأَضْرِبْ بِهِ، وَلَا تَحْنُثْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نَعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ ﴾^٢

إن طول مدة الفراق والحزن الشديد لم ينل من صلابة نبي الله يعقوب وقوة إيمانه، وإن اليأس لم يتسرب إلى نفسه بل بقي الأمل والرجاء لأن اليأس من صفات الكافرين. قال تعالى: ﴿ يَبْتَغِي أَذْهَبًا

فَتَحَسَّبُوا مِنْ يُوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾^٣

وجاء الفرج فعالج الحزن الشديد بالفرح الشديد، قال تعالى: ﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى

اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾^٤

ب- حزن سيد الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم

كلما ارتفعت منزلة العبد، زاد الله سبحانه في بلائه اختباراً له وزيادة له في الأجر.

وكان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أكثر الناس ابتلاءً ومحنًا وكان ربه يصبره على هذه الابتلاءات، بل يقص عليه نبا الأولين، ويقول الله تعالى له: ﴿ فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ

يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغٌ فَمَهَّلَ لَّهُمْ هَلْكَ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ ﴾^٥

مع كمال خلقه الذي شهد له ربه بذلك ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾^٦، فقد كان ميسراً يأمر

بالبسر "وكان دائم البشر سهل الخلق، لين الجانب، ليس بفظ ولا غليظ، ولا صحاب ولا مخاش، ولا عتاب ولا مداح"^١، احتفظ بكمال الأخلاق مع انه أكثر الناس تعرضاً للأحزان والمحن.

^١ سورة الأنبياء: الآية ٨٣

^٢ سورة ص: الآية ٤٤

^٣ سورة يوسف: الآية ٨٧

^٤ سورة يوسف: الآية ٨٦

^٥ سورة الأحقاف: الآية ٣٥

^٦ سورة القلم: الآية ٤

وجاءت أحداث السيرة النبوية بأحزان على النبي صلى الله عليه وسلم لا تعد، حتى سُمِّي عام من حياته صلى الله عليه وسلم بعام الحزن، وذلك لتتابع الأحزان عليه، ومنها: وفاة عمه أبي طالب، ووفاته زوجته خديجة رضي الله عنها جاء في السيرة النبوية: "وقعت هاتان الحادثتان المؤلمتان خلال أيام معدودة، فاهتزت مشاعر الحزن والألم في قلب رسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم لم تنزل تتوالى عليه المصائب من قومه، فقد كانوا تجرؤوا عليه، وكاشفوه بالنكال والأذى بعد موت أبي طالب، فازداد غمًا على غم، حتى يئس منهم، وخرج إلى الطائف رجاء أن يستجيبوا لدعوته أو يؤووه وينصروه على قومه، فلم ير من يؤوي ولم ير ناصرًا، وأذوه مع ذلك أشد الأذى، ونالوا منه ما لم ينل قومه. ولأجل توالي مثل هذه الآلام في هذا العام سماه رسول الله صلى الله عليه وسلم عام الحزن، وبهذا اللقب صار معروفًا في التاريخ"^٢.

ومن شدة أحداث هذا العام ما روى خباب بن الأرت: "أتيت النبي صلى الله عليه وسلم وهو متوسط بردة، وهو في ظل الكعبة، وقد لقينا من المشركين شدة، فقلت: ألا تدعو الله، فقعد، وهو محمر الوجه فقال: لقد كان من قبلكم ليمشط بمشاط الحديد ما دون عظامه من لحم وعصب ما يصرفه ذلك عن دينه، وليتمنَّ الله هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت ما يخاف إلا الله والذئب على غنمه، وفي رواية ولكنكم تستعجلون"^٣.

وما يمثل صد أهل الطائف وأذاهم للنبي صلى الله عليه وسلم مما زاده النبي صلى الله عليه وسلم دعا بالدعاء المشهور الذي يدل على امتلاء قلبه كآبة وحزنًا مما لقي من الشدة، أسفًا على أنه لم يؤمن به احد، قال: "اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناس، أنت رب المستضعفين وأنت ربي، إلى من تكلني؟ إلى بعيد يتجهمني؟ أم إلى عدو ملكته أمري؟ إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي ولكن عافيتك هي أوسع لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن تنزل بي غضبك أو يحل علي سخطك، لك العتبي حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك"^٤.

"وقد روى البخاري تفصيل القصة - بسنده - عن عروة بن الزبير إن عائشة رضي الله عنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم: هل أتى عليك يوم كان أشد عليك من يوم أحد؟ قال: لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيته يوم العقبة، إذ عرضت نفسي على ابن عبد باليل بن عبد كلال، فلم يجبني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب وهو المسمى بقرن المنازل، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلمتني، فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال لي: إن الله قد

^١ صفى الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، مصدر سابق، ص ٤٨٦

^٢ صفى الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، مصدر سابق ص ص ١١٦-١١٧

^٣ صفى الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، مصدر سابق ص ١٢٣

^٤ صفى الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، مصدر سابق ص ١٢٦-١٢٧

سمع قول قومك لك وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك الجبال فسلم عليّ ثم قال: يا محمد ذلك فما شئت، إن شئت إن أطبق عليهم الأخشبين لفلعت، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "بل أرجو أن يخرج الله عز وجل من أصلابهم من يعبد الله وحده ولا يشرك به شيئاً"^١.

ثانياً: حزن الصحابة رضوان الله عليهم

حزن مخلد لصحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم، لم يكن لدنيا فقدوها. بل حزن لطاعة الله لم يستطيعوا أن يؤدوها، وحزن لتقصيرهم في طاعة الله، جعل الله سبحانه الحزن آيات في كتابه تخلد هذه الصور الرائعة من حب الله ورسوله وحب التضحية في سبيل الله ويذل الأموال والأنفس لها. إنهم البكاؤون، والمؤمنون الذين ضاقت عليهم الأرض بما رحبت بل ضاقت عليهم أنفسهم، حزن لا علاقة له بمتاع الحياة الدنيا إنما هو إخلاص لله لأوامره فإذا عجزوا أو قصرُوا بكوا وحزنوا وضاقت على أنفسهم الأرض.

إنهم البكاؤون في غزوة تبوك غزوة العسرة في زمن عسرة من الناس وجذب من البلاد "فأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالجهاد، وحض أهل الغنى على النفقة، فأنفق عثمان ثلاثمئة بغير بعدتها وألف دينار، وجاء البكاؤون وهم سبعة يستحملون رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال ﴿وَلَا عَلَى

الَّذِينَ إِذَا مَا اتَّوَكَّلْتَهُمْ قُلْتَ لَا أَحَدٌ مَّا أَحْمَلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا

يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾^٢

وبهذه الضائقة المادية التي لا يجد أحدهم طعاماً ولا راحلة تمكنه من بذل الأرواح في سبيل الله، فلم ييأس ولم يستسلم بل يبحث عن باب من أبواب الخير ليفرج عن نفسه بشيء من الطاعات التي قد يجدها في حوزته، ليخرج من الهم والحزن، جاء عن أحد البكائين أنه قام من الليل فصلى من الليل وبكى، ثم قال: اللهم انك أمرت بالجهاد، ولم تجعل في يد رسولك ما يحملني عليه، واني أتصدق على كل مسلم بكل مظلمة أصابني فيها من مال أو جسد أو عرض، ثم أصبح، فقال صلى الله عليه وسلم: "أين المتصدق هذه الليلة؟" فلم يقد أحد، ثم قال: أين المتصدق؟ فليقم فقام إليه الرجل فأخبره، فقال: "ابشر والذي نفس محمد بيده، فقد كتبت في الزكاة المتقبلة"^٣، فلم يحرمهم الكريم من الأجر والثواب

^١ محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري - كتاب بدء الخلق - باب: إذا قال أحدكم: آمين، والملائكة في السماء، فوافقت إحداهما الأخرى، غفر له ما تقدم من ذنبه، دار ابن كثير ط ٣ سنة ١٩٨٧م، الحديث رقم ٣٠٥٩

^٢ سورة التوبة: الآية ٩٢

^٣ ابن قيم الجوزية، مختصر زاد المعاد (تأليف محمد بن عبد الوهاب)، دار الفكر، ط ١، ١٩٩٠، ص ١٨٧

وان لم يغزوا في سبيل الله، قال صلى الله عليه وسلم: "إن بالمدينة أقواما ما سرتهم مسيرا ولا قطعتم واديا إلا كانوا معكم، قالوا يا رسول الله وهم بالمدينة؟ قال: نعم حبسهم العذر"^١ فبدلوا حزنهم فرحا وسرورا ولم يستسلموا للفقر أو اليأس فأعطاهم عطاء المجاهدين.

المبحث الثاني : الحزن الدائم "الاكتئاب"

"الحزن والاكتئاب لفظان يختلفان في الشدة والمدة الزمنية"^٢

"الاكتئاب في أصله حزن، فهو الحالة المرضية لانفعال الحزن أي عندما يتحول الحزن إلى حالة مزمنة من اليأس والتشاؤم والعجز والقلق فهو اكتئاب"^٣

ويعرف هذا المرض، والذي ينسب إلى النفس بأنه: "اضطراب في السلوك الإنساني الذي يدل على اختلال توافقه مع ذات نفسه، أو مع من حوله من أركان بيئته الإنسانية ومحتوياتها"^٤.

وعلى هذا وحتى لا يتجاهل على علوم الإسلام النفسية، إن مثل هذا الموضوع "الاكتئاب" ليس من اختصاص الدين الإسلامي، فقد بين الإسلام طبيعة النفس السوية غير المضطربة ليتضح لنا قول الله تعالى: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾^٥ ، وإن أولى العلوم بعلم النفس هو الإسلام ومصادره القرآن الكريم والسنة

النبوية الشريفة، فقد جاء الإسلام إلى النفوس المضطربة الضالة ليخرجها من ظلمات الجاهلية إلى نور الإسلام، ومن اختلال الموازين والنفوس إلى حفظ النفوس والأبدان جاء الإسلام بالعقيدة التي تملأ النفس بالعافية والطمأنينة، والشريعة التي تحفظ الأحياء والحياة المستقرة، والانسجام ما بين الدين والدنيا، وما بين الروح والجسد.

وحتى يتحقق ويتوضح هذا النوع من الاضطراب النفسي فلا بد من العودة إلى مفهوم الصحة النفسية في الإسلام من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة:

"إن إغفال علماء النفس المحدثين للجانب الروحي في الإنسان في دراستهم للشخصية الإنسانية، وفي معرفتهم للعوامل المحددة للشخصية السوية وغير السوية، كما أدى إلى عدم اهتدائهم إلى تكوين مفهوم واضح دقيق للصحة النفسية، فنحن لا نستطيع أن نفهم الإنسان فهماً صحيحاً إذا قصرنا اهتمامنا في دراسة شخصيته على الجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية وأهملنا الجانب

^١ المصدر السابق، ص ١٨٨

^٢ عبد الله الخاطر، الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة، المنتدى الإسلامي ١٤١٢هـ، ص ١٥

^٣ محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية ط١، دار السلام سنة ١٩٩٨م ص ٣٩٦

^٤ عبد الله الرويلي، علاج الاكتئاب ط١، مكتبة الرشد، الرياض ١٤٣٠هـ

^٥ سورة الأنعام: الآية ٣٨

الروحي، إنما يجب أن ندرس الإنسان بأكمله دراسة كلية، تتناول جميع العوامل المحددة لشخصيته سواء كانت بيولوجية أو اجتماعية أو ثقافية أو روحية^١.

المطلب الأول: الأسباب الغيبية للاكتئاب

قبل أن نذكر هذه الأسباب، نبين مصدرها، الذي ذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية :
كيد الشيطان: يكاد ينحصر السبب الرئيسي في كيد الشيطان لعدوه الأول وهو الإنسان وإن كان هناك أسباب أخرى من أعداء آخرين أشار إليهم القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيْطَانِ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ آلْقَوْلِ غُرُورًا وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ فَذَرَّهُمْ وَمَا

يَفْعَلُونَ ﴿١١٢﴾

يقول الأستاذ محمد أحمد الراشد^٢: "إن القرآن الكريم قد أطنب في التحذير من عدوين لدودين: من الشيطان ومن بني إسرائيل، فما من صفحة فيه إلا وفيها آية تكشف كيدهما أو كيد أحدهما، وقد لا يلتفت المبتدي والعامي إلى مغزى هذا الاهتمام في القرآن الكريم بهذين الخطرين، إلا أن الناظر في السيرة المطهرة المحلل لتاريخ الأمة، المتأمل في التجارب الحاضرة، الراصد لأسباب الضعف والخلاف يدرك بوضوح إنهما وراء كل فتنة وشر، وسبب كل تخذيل وتعويق"^٣.
وقد ثبت بالآيات والأحاديث الكريمة أثر الشيطان في الوسوسة والتحزين والخوف واليأس والحزن وغيرها.

قال ابن القيم: "إن الله لم يجعل له عليهم سلطاناً ابتداءً البتة، ولكن هم سلطوه على أنفسهم بطاعته ودخولهم في جملة جنده وحزبه فلم يتسلطن عليهم بقوته فإن كيده ضعيف، وإنما تسلطن عليهم بإرادتهم واختيارهم والمقصود أن من قصد أعظم أوليائه وأحبابه ونصائحه فأخذه وأخذ أولاده وحاشيته وتسلمهم إلى عدوه كان من عقوبته أن يسלט عليه العدو نفسه"^٤.

^١ محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ط١، دار الشروق، ٢٠٠٢م، ص٢٧٦-٢٧٧

^٢ سورة الأنعام: الآية ١١٢

^٣ عبد الحميد البلالي، مداخل الشيطان، مصدر سابق، (مقدمة هذا الكتاب للكاتب محمد أحمد الراشد: مفكر وكاتب إسلامي معروف بمؤلفاته التربوية) ص٥.

^٤ عبد الحميد البلالي، مداخل الشيطان، مصدر سابق، ص٥

^٥ ابن قيم الجوزية، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، حقق نصوصه وخرج أحاديثه محيي الدين ذيب مستو، ط٤، دار ابن كثير، دمشق، ١٤١٤هـ/١٩٩٣م، ص ٣٤

المطلب الثاني: الشيطان وتأثيره في حياة الإنسان

ان للشيطان دوراً على الإنسان في حياته، فهو سبب خروج آدم وزوجه من الجنة، وسبب في شقاء البشرية في الحياة الدنيا والشيطان الذي حذرنا الله من وسوسته، وتزيين ارتكاب المعاصي مما يوقع الإنسان في غضب الله وطرده من رحمته، ولكن هذا الدور ليس إجبارياً على بني البشر، ونستطيع أن نلخص مدى تأثير الشيطان على الإنسان بحقائق ذكرها القرآن الكريم:

الحقيقة الأولى: إن الشيطان ليس له سلطة على إرادة الإنسان، إلا من سلم قيادة نفسه له، قال تعالى:

﴿ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَنٌ إِلَّا مَنْ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ ٤٢ ﴾^١

فالإنسان مخير في إرادته وانفعالاته، ويستطيع ضبطها والسيطرة عليها، ومن يتبع الشيطان يكون مختاراً لطريق الغواية.

الحقيقة الثانية: وظيفة الشيطان في حياة الإنسان الوسوسة والتزيين في نفس الإنسان، وهي خواطر شيطانية تأمر بالإنتم والمعصية والانحراف عن سواء السبيل، وهذا ما توعده به إبليس ذرية آدم

قال تعالى: ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ١ مَلِكِ النَّاسِ ٢ إِلَهِ النَّاسِ ٣ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ

الْخَنَّاسِ ٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٦ ﴾^٢

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ أُرْتَدُوا عَلَىٰ أَدْبُرِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا نَبَّيْنَا لَهُمُ الْهُدَىٰ ٦ الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمَلَىٰ

لَهُمْ ٢٥ ﴾^٣

الحقيقة الثالثة: من حكمة الله تعالى أن جعل الشيطان في حياة الإنسان لإقامة التوازن بين دوافع الخير ودوافع الشر والمحرضات عليها وليطرح الإنسان عليه قسماً من مسؤولية الخطيئة التي يقع بها فيجد لنفسه عذراً بان فعل الشر ليس من فطرته، وإنما كان بتأثير قرينه الشيطان الملازم له، وبهذا يجد في التوبة مخرجاً له من الهم والحزن بسبب الذنب، بالتوبة إلى الله تعالى.^٤

^١ سورة الحجر: الآية ٤٢

^٢ سورة الناس: الآيات ١- ٦

^٣ سورة محمد: الآية ٢٥

^٤ عبد الرحمن حبنكة الميداني، الأخلاق الإسلامية وأسسها، دار القلم، دمشق، ج ١، ط ٣، سنة ١٩٩٢م، ص ١٧٥

أولاً: دور الشيطان في انفعالات الإنسان:

لقد أثبت الإسلام أن للشيطان أدواراً في إثارة الانفعالات النفسية، بخلاف ما يعترف به في علم النفس المعاصر من أن الإثارات المختلفة التي تثير الإنسان داخلياً دون تحديد هذه المثيرات ومصدرها.

فقد ثبت في الآيات الكريمة، والأحاديث الشريفة أن هناك إحياءات ربانية بالخير لعباده

الصالحين، ﴿ فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ ﴿١٣﴾ ١.

وهناك إحياءات شيطانية تلقى على قلب العبد، قال صلى الله عليه وسلم: "الشيطان جاثم على قلب ابن آدم، فإذا ذكر الله تعالى خنس وإذا غفل وسوس" ٢.

فإذا أوحى الله سبحانه إلى أنبيائه ملائكة للخير وطاعة لله تعالى، فقد جعل الله سبحانه للكافرين قرناء يأمرونهم بالشر ومعصية الله تعالى. انتهى.

وبهذا يتبين لنا ما للشيطان من تأثير في أفكار وأحاسيس الإنسان ومنها الوسوسة وتزيين المنكر واليأس والقنوط من رحمة الله. والله سبحانه وتعالى قد جعل في الإنسان إرادة لمحاربة الشيطان

وجعل له ملائكة تحفظه من شرور الشياطين، قال تعالى: ﴿ وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ ﴿١٠﴾ كَرَامًا كَنِينًا ﴿١١﴾

يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ ﴿١٢﴾ ٣.

قال تعالى: ﴿ وَقِضْنَا لَهُمْ قُرَنَاءَ فَزَيَّنُوا لَهُمْ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَحَقَّ عَلَيْهِمُ الْقَوْلُ فِي أُمْمٍ

قَدَحَلَّتْ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ إِنَّهُمْ كَانُوا خَسِرِينَ ﴿٢٥﴾ ٤.

ومن هم هؤلاء الذين يرسل الله لهم قرناء؟

إنهم الصادون عن ذكر الله اللاوون رؤوسهم عن الحق بقاع الضلال لا يريدون مفارقتة، الناسون الله العابدون لأهوائهم وشهواتهم، والمعانقون للدنيا لا يريدون مشاركة أحد بهذا العناق

١ سورة الشعراء: الآية ٦٣

٢ البيهقي، شعب الإيمان، ج ١، ص ٤٤٩، الحديث رقم ٦٧٦

٣ سورة الانفطار: الآيات ١٠ - ١٢

٤ سورة فصلت: الآية ٢٥

وتاركين وراءهم يوماً ثقیلاً – هم الذين قال الله تعالى فيهم: ﴿ وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِضْ لَهُ شَيْطَانًا

فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِلَيْهِمْ لِيَصُدُّوهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ ١ .

جاء في قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤْزُهُمْ أَزًّا ﴿٨٣﴾ ٢ .

وذلك تسليط هذه الشياطين على أوليائهم بالإغراء وتهيجهم على المعاصي تهيجاً شديداً بأنواع التسويات والوساوس، وهم في ذلك "الأز" ٣ وفي هذا التسلط.

ثانياً: مداخل الشيطان إلى الإنسان

أ- التحزين

إن من مداخل الشيطان على الإنسان إدخال الحزن إلى قلب المؤمن لأنه مقصد من مقاصد الشيطان في إضعاف المؤمن بالحزن والخوف والقلق وسوء الظن في الناس والشك فيهم، قال تعالى:

﴿ إِنَّمَا التَّجَوَّى مِنَ الشَّيْطَانِ لِحِزْبِكَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَرَارِهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٠﴾ ٤ .

جاء في تفسير الطبري: فهذه النجوى من عمل الشيطان وتزيينه وتحسينه للمتناجين، وسواء كانت هذه المناجاة من المناقين فيما بينهم حتى يوهموا أن الغزاة أصيبوا أو ليكيدوا الإسلام وأهله، أو يناجوا النبي صلى الله عليه وسلم فيظن بعض المسلمين أنهم ينتقصوهم عنده.

وقد ورد النهي عن التناجي خوفاً من قذف الشيطان الحزن في قلوب المؤمنين، ففي الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون صاحبهما فإن ذلك يحزنه" ٥ .

فالشيطان يحرص على النجوى لما توقعه من الأسى والحزن في نفوس المؤمنين، ولن يضرهم ذلك شيئاً إلا بمشيئة الله وليعلم المؤمن أن له عدواً يريد له الحزن والقلق، فيأتيه من باب النجوى، والتوكل على الله والاعتصام به لدرء أساليب الشيطان.

١ سورة الزخرف: الآيات ٣٦ - ٣٧

٢ سورة مريم: الآية ٨٣

٣ (أغراه وهيجه)، المعجم الوسيط، أخرجه إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، ج ١، المكتبة الإسلامية، القاهرة، مجمع اللغة العربية ص ١٦

٤ سورة المجادلة: الآية ١٠

٥ الترمذي، سنن الترمذي، ج ٥، ص ١٢٨، باب لا يتناجى اثنان دون ثالث، الحديث رقم ٢٨٢٥، قال عنه الترمذي حديث حسن صحيح

جاء في الظلال^١: "إن رؤية المسلمين للوسوسة والهمس والانعزال بالحديث تبيث في قلوبهم الحزن والتوجس، وتخلق جواً من عدم الثقة، وإن الشيطان يغري المتناجين ليحزنوا نفوس إخوانهم، ويدخلوا إليها الوسوس والمهموم.

ويطمئن المؤمنون بأن الشيطان لن يبلغ فيهم ما يريد، فأما أن تكون هناك مصلحة في كتمان سر أو ستر عورة من شأن عام أو خاص فلا مانع من التشاور في سر وتكتم، وهذا عادة بين القادة والمسؤولين عن الجماعة".

وقد طلب الإسلام التناجي بالبر والتقوى ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا تَنَجَّيْتُمْ فَلَا تَنَجَّجُوا بِالْإِثْرِ وَالْعُدُونِ

وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَجَّجُوا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩﴾ ٢.

وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم الاستئذان للنجوى من الجماعة. ويشترك الشيطان في حرب المؤمنين، ففي أحد استنزل الشيطان أحد الصحابة رضي الله عنهم يوم أحد وجعلهم يفرون من القتال، وعن أرض المعركة قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْتَقَىٰ

الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا وَلَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴿١٥٣﴾ ٣.

وكانت طريقة استزلالهم بالخوف والحزن بمقتل النبي صلى الله عليه وسلم حيث "صاح فيهم: إن محمد قد قتل، فحصل بهتة عظيمة في المسلمين واعتقد كثير من الناس ذلك، أو أن الشيطان ذكرهم خطاياهم، فكهو القتال في التوبة، أو انهم فرو خوفا ثم تابوا".

وكان هذا الفرار أو خبر موت النبي سببا في إدخال الحزن عليهم قال تعالى: ﴿إِذْ

تُصْعِدُونَ وَلَا تَكُونُ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَجِكُمْ فَأَتْبِكُمْ عَمَّا بَعَثَ

لَكُمْ لِيَلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٥٣﴾ ٤ انتهى.

ومن وسائل التحزين قذف اليأس في النفس، وهو باب من أبواب الشيطان ليخرج المؤمن من الصدق والإيمان بالله والتوكل عليه.

^١ سيد قطب، في ظلال القرآن، مصدر سابق، ص ٣٤٥

^٢ سورة المجادلة: الآية ٩

^٣ سورة آل عمران: الآية ١٥٥

^٤ سورة آل عمران: الآية ١٥٣

قال علي بن طلحة عن ابن عباس قال: "نزل النبي صلى الله عليه وسلم حين سار إلى بدر والمشركون بينهم وبين الماء رملة دعصة^١، وأصاب المسلمين ضعف شديد وألقى الشيطان في قلوبهم الغيظ يوسوس بينهم: تزعمون أنكم أولياء الله تعالى وفيكم رسوله وقد غلبكم المشركون على الماء وانتم تصلون مجنبيين؟ فأمطر الله عليهم مطرا شديدا فشرب المسلمون وتطهروا وأذهب الله عنهم رجز الشيطان"

يقول لهم: "انتم تصلون مجنبيين" ومتى كان العدو ناصحا؟، انما هو ذلك التخطيط الشيطاني لغرس ذلك اليأس في قلوب عصابة الحق ومن الطبيعي أن يدخل اليهم من ذلك المدخل الإيماني لكي يسهل عليه غرس اليأس وإلا لاكتشفوه، ﴿ إِذْ يُغَشِّيكُمْ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيَطَّهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ۝١١ ﴾^٢ انتهى^٣.

وما أجمل هذه العبارات في محاربة اليأس وجعل الأمل في النفوس المؤمنة، " لا تياسوا فليس اليأس من أخلاق المسلمين، وحقائق اليوم أحلام المس، وأحلام اليوم حقائق الغد ولا زال في الوقت متسع، ولا زالت عناصر السلامة قوية عظيمة في نفوس شعوبكم المؤمنة رغم الطغيان ومظاهر الفساد، والضعيف لا يظل ضعيفا طول حياته، والقوي لا تدوم قوته أبد الأبدین: قال تعالى ﴿ وَرِيدُ أَنْ

نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعَفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أُمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ ۝٥٤ ﴾

* * *

^١ "رملة دعصة: تعني أرضا سهلة فيها رملة تحمي عليها الشمس وتكون رمضاؤها أشد حرا من غيرها" المعجم

الوسيط، مصدر سابق، ص ٢٨٥

^٢ سورة الأنفال: الآية ١١

^٣ ابن كثير، تفسير ابن كثير، مرجع سابق، ج ٢، ص ٢٩١

^٤ سورة القصص: الآية ٥

^٥ حسن البناء، مجموعة الرسائل، رسائل المؤتمر الخامس، المؤسسة الإسلامية، بيروت، ١٩٨٣م، ص ٢٩٨

المطلب الثالث: الاكتئاب الحاد (المسبب للانتحار)

وهذا التطور الثالث لحالات الحزن بل جاء هذا النوع باسم الاكتئاب الانتحاري^١، فهو مسلسل الحزن الطبيعي ثم الاكتئاب المدمن ثم الانتحاري وهي من خطوات الشيطان في إبعاد الإنسان عن الصبر على الشدائد، وعدم تحمل تكاليف الحياة الدنيا التي قال الله تعالى عنها: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي

كَبْرٍ ۗ ﴿٤﴾^٢، وقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ۗ ﴿٦﴾^٣، فإذا ضعف الوازع

الإيماني والفهم الصحيح لسنة الله تعالى في ماهية حياة الإنسان على الأرض، من الابتلاء بالخير والشر والابتلاء بالمصائب، عندها يتدرج الشيطان الذي اثبت القرآن الكريم بأنه أهم أهدافه إحزان الإنسان ليضعف ثم يتدرج به إلى الاكتئاب ثم الانتحار ليكون قد ضعف هذا الإنسان من الاطمئنان بالله تعالى وقضاءه وقدره، وفرغه من طاقة الصبر على تكاليف الحياة الدنيا، وصدق الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا

النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٣٨﴾^٤

وقد قال الله تعالى في بيان أسلحة الشيطان ضد عدوه الإنسان وهو الحزن ﴿إِنَّمَا التَّجَوَّىٰ مِنْ

الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٠﴾^٥

"وقد يؤدي الحزن الشديد المستمر إلى مرض الاكتئاب، فيجب ضبط هذا الانفعال "الحزن" والسيطرة عليه"^٦

والاكتئاب بدوره يؤدي عند شدته إلى الانتحار.

^١ مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، المكتبة الإسلامية ط ٢ ص ٩٠٦

^٢ سورة البلد: الآية ٤

^٣ سورة الانشقاق: الآية ٦

^٤ سورة البقرة: الآية ١٦٨

^٥ سورة المجادلة: الآية ١٠

^٦ عبد الله الرويلي، علاج الاكتئاب، مصدر سابق، ص ٣٥

الفصل الثالث : أثر العقيدة الإسلامية والقرآن الكريم والعبادات والأخلاق الإسلامية في الانفعالات النفسية ومنها الحزن

المبحث الأول : مفهوم الإيمان وأثره في انفعال الحزن

المطلب الأول: مفهوم الإيمان لغة واصطلاحاً

أولاً: الإيمان في اللغة

(١) التصديق واستند على ذلك في قوله تعالى: ﴿ قَالُوا يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ مَا كَانَ لِلرِّجَالِ أَنْ يَسْتَبِقُوا فَخَسَىٰ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا أَلْيَسَ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا عَذَابًا مَّا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ﴾

﴿ قَالُوا يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ مَا كَانَ لِلرِّجَالِ أَنْ يَسْتَبِقُوا فَخَسَىٰ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا أَلْيَسَ عَلَى الَّذِينَ كَفَرُوا عَذَابًا مَّا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ﴾

وقيل انه مشتق من "الأمن ضد الخوف"

(٢) ومن قوله تعالى: ﴿ فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَدْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ

تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿٣٣٩﴾

ثانياً: الإيمان في الاصطلاح

اختلف العلماء في حقيقة الإيمان شرعاً، أي فيما يقع عليه اسم الإيمان، أهمها:-

القول الأول: الإيمان هو التصديق بالقلب والإقرار باللسان والعمل بالأركان وهذا القول هو المشهور عن السلف وكثير من الأئمة.

القول الثاني: الإيمان هو التصديق بالقلب والإقرار باللسان دون غيرهما من الجوارح، وهو قول الإمام أبي حنيفة وبعض الأشاعرة ونسب إلى الجمهور.

القول الثالث: الإيمان هو التصديق بالقلب فقط. وهو قول أبي منصور الماتريدي، وهو المروي عن أبي حنيفة وهو المشهور من مذهب الحسن الأشعري

^١ قحطان عبد الرحمن الدوري، العقيدة الإسلامية ومذاهبها، دار العلوم، الأردن، ط١، ٢٠٠٧، ص ص ١٨١ - ١٨٧
بتصرف

^٢ سورة يوسف: الآية ١٧

^٣ سورة البقرة: الآية ٢٣٩

وخلص ذلك

فإن الأصل في الإيمان هو التصديق القلبي، وهذا متفق عليه، وهو الذي ينجي صاحبه من الخلود في النار، أما الإقرار باللسان فهو شرط لإجراء الأحكام في الدنيا، وأما العمل بالأركان فهو لبيان الإيمان الكامل، لأنهم اجمعوا على أنه لو صدق بقلبه وافر بلسانه، وامتنع عن العمل بجوارحه، أنه عاص الله تعالى مستحق الوعيد، فالخلاف لم يكن حقيقياً بين الأقوال الثلاثة.

المطلب الثاني: أثر الإيمان بالله في تحصين النفس من زيادة الحزن عن حده

"إن الإيمان بالله تعالى وتوحيده وعبادته، إذن، يؤدي إلى الاستقامة في السلوك، وفيه وقاية وعلاج من الانحراف والشذوذ والمرض النفسي ويكون إيمانه عاصماً له من الانحراف والشذوذ، وواقياً له من المرض النفسي، فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يسرق حين يسرق وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، والتوبة معروضة بعد".^١

إن الإيمان بالله تعالى، والتمسك بالتقوى والاستقامة في السلوك يبعث في الإنسان الشعور بالأمن النفسي والرضا، والانشراح والسعادة لما وعد الله تعالى به المؤمنين من حياة طيبة في الدنيا، وثواب عظيم في الآخرة قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً

طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾^٢

إن عدم الإيمان بالله تعالى، وعدم التمسك بالتقوى وأداء العبادات والانكباب على ملذات الحياة، والانقياد وراء أهواء النفس وشهواتها إنما يؤدي إلى ضنك المعيشة، وإلى الشعور بالتعاسة قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾﴾^٣

إن الإيمان يوصل إلى النفس المطمئنة. يقول تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً

﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾﴾^٤

يقول الإمام القرطبي^٥: النفس المطمئنة، الساكنة الموقنة، أيقنت أن الله ربها فأخبتت لذلك.

^١ البخاري، صحيح البخاري، ج ٦، ص ٢٩٢، الحديث رقم ٢٤٧٥، باب الطيب للجمعة.

^٢ سورة النحل: الآية ٩٧

^٣ سورة طه: الآية ١٢٤

^٤ سورة الفجر: الآيات ٢٧ - ٣٠

^٥ القرطبي، تفسير القرطبي، ج ٢٠، مصدر سابق، ص ٥٧-٥٨

وعن مجاهد: الراضية بقضاء الله، التي علمت أن ما أخطأها لم يكن ليصيبها، وإذا ما أصابها لم يكن ليخطئها.

جاء في تفسير الظلال عن هذه النفس المطمئنة قال: "المطمئنة في السراء والضراء وفي البسط والقبض، وفي المنع والعطاء، المطمئنة فلا ترتاب والمطمئنة فلا تنحرف"^١

المطلب الثالث: اثر الايمان بالملائكة على النفس المؤمنة:

الايمان بالملائكة جزء من الايمان، لا يكتمل الايمان الا به، والنفس البشرية لا يتم اكمال سعادتها وطمأنينتها الا بالايمان بوجود الملائكة والعلم بوظائفهم. والنصوص كثيرة في القرآن الكريم والسنة.

جاء في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾﴾^٢.

وهو داعم للإيمان بالله لأنه دال على عظمة الله وقدرته المعجزة والعلم بوجود عوالم اخرى غير مرئية، قال تعالى: ﴿خَلَقَ السَّمَوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا وَالْأَرْضَ رَواسِيَ أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ﴿١٠﴾﴾^٣.

فيزداد المؤمن ايمانا بكمال الله وكمال قدرته وعلمه، ثم يزداد ذلك اطمئنانا ان هذه المخلوقات من الملائكة لها وظائف في استقرار الكون وحفظه وحفظ الانسان، قال تعالى: ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ

﴿١٠﴾ كَرَامًا كَنِينٍ ﴿١١﴾﴾^٤.

^١ سيد قطب، في ظلال القرآن، مصدر سابق، ج ٦، ص ٣٩٠٧

^٢ سورة البقرة: الآية ١٧٧

^٣ سورة لقمان: الآية ١٠

^٤ سورة الانفطار: الآيات ١٠ - ١١

"وهذا التنوع في المخلوقات والملائكة من نور، والجان من نار، وآدم من طين، قال صلى الله عليه وسلم: "خلقت الملائكة من نور، وخلق الجان من نار، وخلق آدم مما وصف لكم"^١ وفرق كبير في حس الانسان بين ان يكون هذا الكون من حوله خاويًا موحشًا وبين ان يكون عامرًا بمخلوقات حية بينه وبينها اختلاف.

فاذا كانت المخلوقات الحية في الارض من نبات وحيوان تؤنس الانسان وتبهج قلبه وتنفي عنه الشعور بالوحشة في سكنه لهذه الارض، فيروح يتأملها ويتملاها ويفرح كلما لقي واحدا منها على مقربة منه. اذا كان هذا الحدث بالنسبة لعالم الارض المحدود المحسوس، فانه حري ان يحدث بالنسبة للكون الكبيرة ما يقع منه في دائرة الحس وما يقع وراء الحس من افاق فاذا كانت المخلوقات الطينية تؤنس وحشته في الارض، فان تلك المخلوقات النورية تؤنس وحشته في الكون الواسع الذي هو جزء منه، فيصبح ارواح نفسا واكثر طلاقة فيما لو حبس نفسه في دائرة المادة والحس"^٢.
ولذلك اثار عن نفس المؤمن بوجود الملائكة وما يقومون به من اعمال ومنها:-

اولا: نزول السكينة والطمأنينة مما يولد الفرح والسرور في نفس المؤمن وازالة الكآبة والحزن عن النفس وذلك في منازل كثيرة من حياة المؤمن. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣١﴾ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُنَّ أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ ﴿٣٢﴾

وفي الجهاد، قال تعالى: ﴿إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَصْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَصْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٤﴾

وكذلك في موقعة بدر المشاركة الفعلية مع المؤمن قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرِ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢٣﴾

إِذْ تَقُولُ لِلْمُؤْمِنِينَ أَلَنْ يَكْفِيَكُمْ أَنْ يُمِدَّكُمْ رَبُّكُمْ بِثَلَاثَةِ ءَأَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُزِيلِينَ ﴿١٢٤﴾ بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن

^١ مسلم، صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ج ٤، ص ٢٢٩٤، الحديث رقم ٢٩٩٦

^٢ محمد قطب، ركائز الايمان، دار الشروق، ط ٢، ٢٠٠٥م، ص ص ١٧٥ - ١٧٦

^٣ سورة فصلت: الآيات ٣٠ - ٣١

^٤ سورة الأنفال: الآية ١٢

فَوَرِهِمْ هَذَا يُمَدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ أَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٣٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ
وَمَا التَّصَرُّ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٣٦﴾ ١.

وفي الصلاة يشارك الملائكة المؤمنين عند قراءة الفاتحة ترد الملائكة بقول: آمين؟! وفي مجالس العلم: قال صلى الله عليه وسلم: "لا يقعد قوم يذكرون الله عز وجل إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده" ٢.
ثانياً: زيادة استشعار القلب البشري لعظمة القدرة الالهية المعجزة التي تخلق من النور ملائكة ذوي اجنحة مثني وثلاث ورباع، قال تعالى: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولِي أَجْنِحَةٍ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ، قَالِ تَعَالَىٰ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولِي أَجْنِحَةٍ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ ۗ فِي الْخَلْقِ مَا يَشَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١﴾﴾ ٣.

ثالثاً: الايمان بالملائكة يزيد من رغبة الانسان في التقرب الى الله بالعبادة والعمل الصالح تشبها بالملائكة وان الكون وما فيه كله يشاركه في الاطمئنان الى الله، فلا يشعر بالوحشة في العبودية لله وحده، قال تعالى: ﴿لَنْ يَسْتَنْكِفَ الْمَسِيحُ أَنْ يَكُونَ عَبْدًا لِلَّهِ وَلَا الْمَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبُونَ وَمَنْ يَسْتَنْكِفْ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيَسْتَكْبِرْ فَسَيَحْشُرُهُمْ إِلَيْهِ جَمِيعًا ﴿١٧٢﴾﴾ ٤.

رابعاً: زيادة الاعمال الصالحة حين يستشعر الانسان بوجود الملكين الذين يسجلان عليه اعماله، فيزدادا حبا في الطاعات مما يولد في نفسه الامل بما عند الله تعالى من الجزاء، قال تعالى: ﴿أَمَّا لُؤْلُؤًا وَابُنُونَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلاً ﴿٤٦﴾﴾ ٥.

المطلب الرابع: الإيمان بالكتب السماوية واثرها في النفس المؤمنة:

الكتب السماوية كلها جاءت برسالة واحدة، وهي الإيمان بالله ووجوب عبادته، والإيمان بها من اركان الايمان التي لا يجوز لاحد انكارها، والإيمان بالكتب كلها هو كالأيمان بالكتاب الواحد سواء، وقد اقتضت مشيئة الله ان ينسخ القرآن الكريم ما سبقه من الكتب جميعا، وهو مصدقا لما بين يديه من الكتاب ومهيئنا عليه، وما للقرآن الكريم من اثر على النفس البشرية، كان للكتب السابقة اثرا

١ سورة آل عمران: الآية ١٢٣ - ١٢٦

٢ مسلم، صحيح مسلم، مصدر سابق، ج ٤، ص ٢٠٧٤، الحديث رقم ٢٧٠٠

٣ سورة فاطر: الآية ١

٤ سورة النساء: الآية ١٧٢

٥ سورة الكهف: الآية ٤٦

في زمانها وقبل تحريفها اثرا مشابها، ومن هذا الباب نذكر اثر القرآن الكريم على النفس البشرية، ليدل على اثر الكتب السماوية السابقة على النفوس البشرية السابقة، من آثار القرآن على النفس البشرية.

"اولا: الشعور بالرعاية الربانية لجنس البشر، بإرسال الرسل وانزل الكتب السماوية مما يولد في نفس الانسان الطمأنينة والسكينة لرعاية الله تعالى له، وعدم خلقه عبثا، قال تعالى: ﴿ اَيْحَسِبُ الْاِنْسَانُ اَنْ يُتْرَكَ سُدًى ﴾ (٣٦) ١.

مما يزيد الاستقرار النفسي بهذه الرعاية وعدم الاهمال لهذا المخلوق المكرم فينبني في نفس المؤمن الارتقاء على بقية المخلوقات الارضية، قال تعالى: ﴿ اِنَّكَ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا وَعَمِلُوْا الصَّالِحٰتِ اُولٰٓئِكَ هُمْ خَيْرُ الْاَرْبِيَّةِ ﴾ (٧) ٢.

ثانيا: الثقة العظيمة، وذلك بما انزل الله في كتبه من اصل البشرية ومراحل خلقها وتاريخها، مما يزيل عن النفس كل ضبابية عن اصل تكوينها ومنزلتها بين المخلوقات، قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ اٰدَمَ وَجَعَلْنٰهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ رِزْقًا لَهُمْ مِّنَ الطَّيِّبٰتِ وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيْلًا ﴾ (٧٠) ٣.

ثالثا: الشعور بالاستقرار ووضوح المنهج في الحياة الدنيا، بما جاء في الكتب السماوية من توضيح حقائق الوجود من الخالق والمخلوق والكون والمعتقد الذي يجب على الانسان ان يؤمن به بالأدلة والمعجزات الواضحة، قال تعالى: ﴿ لَقَدْ مَنَّ اللهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَالْحِكْمَةَ وَاِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ ﴾ (١٦٤) ٤.

رابعا: الاطمئنان الى عصمة المنهج الرباني في التربية والاخلاق والشريعة وفيه جميع عناصر التربية الصالحة لإنشاء (المجتمع الصالح) تربية وتوجيها التي تولد الحياة النفسية المستقرة المطمئنة.

وقد أعان القرآن البشرية من التخبط من تجاربهم بالأنظمة البشرية، والتي تكتشف البشرية مسارها بعد عقود من التيه ثم زوالها بزوال صانعيها، وهي ناقصة كالتبيعة البشرية التي لا تكتمل، فتركز على جوانب من الحياة البشرية وتهمل جوانب اخرى فتفسد حياة الانسان بخلاف الكتب السماوية تأتي لتنظم جميع جوانب الحياة البشرية وما يصلحها تبدأ بعلاقة الفرد بربه، وعلاقة الفرد

١ سورة القيامة: الآية ٣٦

٢ سورة البينة: الآية ٧

٣ سورة الإسراء: الآية ٧٠

٤ سورة آل عمران: الآية ١٦٤

بالمجتمع، وعلاقة الحاكم بالمحكوم، وعلاقات الاسرة، وعلاقات الجنسين، وعلاقات المجتمعات بعضها مع بعض، بل كل شيء في حياة الانسان تناوله الكتاب المعجز بالتفصيل أو الإجمال.

خامسا: الكتب السماوية هي دليل البشرية من مبدئها الى منتهاها

"ان السائر في رحلة يحتاج الى دليل يبين له من اين تبدأ واين تنتهي واي شيء يجد في الطريق، واين يمضي، واين يتوقف ليزداد بالزاد. فان لم يكن معه هذا الدليل فانه يخطب خطب عشواء، ونهايته الى البواء.

والرحلة البشرية الكبرى في حاجة الى دليل، يبين للسائر فيها معالم الطريق.. والتخبط مصدر الحيرة والقلق والضياح كما قال الشاعر^١:

جئت لا أعلم من أين ولكني اتيت!

ولقد أبصرت قدامي طريقا فمشيت!

وليس أبلغ من هذا التعبير عن الضلال!^٢

وبهذه الاثار التي ذكرت سابقا فإن الإيمان بالكتب السماوية لها أثر بالغ على الحياة النفسية للإنسان وغيرها من مضامين الإيمان، تمتلي النفس البشرية ثقة وانشراحا بالرعاية الربانية، بواسطة الكتب السماوية وما فيها من التكريم والحفظ من الله تعالى لهذا المخلوق المميز بين جميع المخلوقات فيزداد المؤمن سموا واطمئنانا وراحة لهذه الرعاية الربانية.

المطلب الخامس: أثر الإيمان بالرسول عليهم السلام على النفس المؤمنة:

الإيمان بالرسول ركن من اركان الايمان، وجاءوا برسالة واحدة، هي هداية الناس الى ربهم لتستقيم الحياة النفسية للإنسان، فالجسد يحتاج الى الغذاء لكي ينمو والعقول تحتاج الى المعرفة والتعليم، وكذلك الارواح تحتاج الى ما يغذيها لتقوم بواجبها المقدس من عمارة الارض، ﴿وَإِلَّا تُمَوِّدْ

أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَقَوْمِ أَعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ. هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ

إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ ﴿١١﴾ ﴿٣﴾

^١ إيليا أبو ماضي، شاعر لبناني معاصر

^٢ محمد قطب، ركائز الايمان، مصدر سابق، ص ٢٠٧

^٣ سورة هود: الآية ٦١

وللرسول مهام عظيمة للوصول للاستقرار النفسي للإنسان منها:

اولا: التربية الايمانية، وذلك بتعليم الناس القيم والمبادئ التي تحفظ النفس البشرية من القلق والتوترات والحيرة، قال تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِينَ رَسُولًا رَبُّهُمْ يُبَيِّنُ لَهُمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴿٤﴾ ١

ثانيا: من مهمات الرسل عليهم السلام انفاذ البشرية من الحياة المادية والتوازن ما بين الجسد والنفس للوصول إلى الاستقرار النفسي.

من مهام الانبياء تعليم العبودية لله تعالى وحده، وهي التي تمنح الانسان كرامته وعزته ورفعته

وحريته، لانها عبودية كريمة لاله كريم هو الذي تفضل على البشرية بالكرامة، قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ

كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَجَعَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا

تَفْصِيلاً ﴿٧٠﴾ ٢، وهو الذي يمنح العزة، قال تعالى: ﴿ يَقُولُونَ لِنِ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لِيُخْرِجَنَا الْأَعْرَابُ مِنْهَا

الَّذِلَّالَ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٨﴾ ٣، وهو يبث فيها الاستعلاء

بالإيمان، قال تعالى: ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا

سَلَامًا ﴿٦٣﴾ ٤، فتصبح النفوس البشرية في عزة وكرامة واستعلاء مما يولد في النفس الطمأنينة

والاستقرار.

ثالثا: "تخليص البشرية من فساد الانظمة البشرية التي تسبب لها الاضطرابات النفسية والعصبية

والجنون والقلق والانتحار، ومحاولة الهروب من الواقع بالإدمان على المسكرات والمخدرات، ويكفي

شاهدا عليها معدل انتشار الجريمة، وهو معدل يتزايد باستمرار، ويقل بتزايد امن الناس وطمأنينتهم

وشعورهم بالاستقرار، ويكفي شاهدا عليها الظلم السياسي والاقتصادي والاجتماعي الواقع على جمهرة

اهل الارض، تحت سماء براقية من الديمقراطية والاشتراكية والعدالة والحرية والاخاء والمساواة!

وأخيرا يكفي شاهدا عليها شبح الجوع الذي يخيم على أرجاء واسعة من الارض، وشبح

الحرب والدمار الذي يخيم على الارض كلها بلا استثناء وهذه جناية المادية الملحة على البشرية.

١ سورة الجمعة: الآية ٢

٢ سورة الإسراء: الآية ٧٠

٣ سورة المنافقون: الآية ٨

٤ سورة الفرقان: الآية ٦٣

حين حالت ما بين هدى الانبياء، واصلاحهم للناس باسم التقدم والحرية والديمقراطية، فيخسر الناس دنياهم وأخرتهم سواء

رابعا: الرسل عليهم السلام نماذج وقوة للبشرية في الحياة المثالية السعيدة التي يحتاجها الناس، "فجاء الرسل قدوة يقتدي بهم الناس في واقع بشري تتجسد فيهم كل القيم فهم" نماذج للصبر على الشدائد وتحمل الاذى في سبيل الله، ونماذج للثبات على الحق بأي ثمن لو كان الثمن هو الحياة ذاتها او هو الامن والسلامة والاستقرار، نماذج للحب والمودة الصافية، نماذج للاستقامة في جميع شؤون الحياة".^١

والبشر بحاجة الى كل هذا، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾^٢

والأنبياء والرسل عليهم السلام هم أعظم الناس عند الله تعالى، لأنهم أكثر الناس نفعا للبشرية، وهم الذين يسعون للاستقرار النفسي والسعادة الدنيوية.

المطلب السادس: أثر الإيمان بالقدر في حياة المؤمن:

لا يتم إيمان الإنسان الا بأركان الإيمان كلها بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، والايمن بالقدر هو ايمن بأن كل الاحداث التي تجري في الكون كلها آتية من عند الله، هو الذي برأها وقدرها، بل ان من معاني لا اله الا الله هو ان الله المتصرف في شؤونه وانه لا شريك له في ذلك ولا تقع الاحداث صدفة بغير علم الله وتقديره، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ

اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾^٣، وقوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي

أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾^٤.

وجاء في الحديث " هذا جبريل أتاكم يعلمكم دينكم" اذا جاء فيه: "فما الإيمان؟ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: تؤمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبين وبالقدر كله خيره وشره وحلوه ومره"^٥

^١ محمد قطب، ركانز الإيمان، مصدر سابق، ص ٢٧٨

^٢ سورة الأحزاب: الآية ٢١

^٣ سورة التغابن: الآية ١

^٤ سورة الحديد: الآية ٢٢

^٥ أبو بكر بن أبي شيبة، الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار، مكتبة الرشد، الرياض، ط١، ١٤٠٩هـ، ج٦، ص ١٧١، الحديث رقم ٢٠٤٢٩

ومراتب الايمان بالقدر يبدأ بالإقرار بأن القدر خيره وشره من عند الله ثم التسليم والرضى بقدر الله وهي مرتبة الاحسان، فيعلم ان قدر الله كله خير للمؤمن المستقيم على الطريق. والايمن بالقدر في حياة المؤمن له آثاره ومنها:

اولاً: "يحفز المؤمن للعمل الصالح والاقدام على عظام الامور بثقة واطمئنان بل ان اعظم من يخشاه الانسان وهو الموت هو امنيته في نفس المؤمن ان يستشهد في سبيل الله لما يعلم من رحمة الله له ومغفرة ذنوبه وان المرجع في النهاية الله لا محالة قال تعالى: ﴿وَلَيْنَ قُتِلْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ مُتُّمْ لَمَغْفِرَةٌ

مِّنَ اللَّهِ وَرَحْمَةٌ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿١٥٧﴾ وَلَيْنَ مِّمَّ أَوْ قُتِلْتُمْ لِيَالِي اللَّهِ مُحْشَرُونَ ﴿١٥٨﴾ ١

فلا يموت العبد الا من كتب عليه الموت ولو كان في مضجعه في بيته وانه لم يكن كتب عليه الموت في تلك اللحظة فكل هول الحرب وكل سهام الاعداء وسيوفهم لن تصيبه بالموت! والايمن بالقدر هو الذي حفز المسلمون الى الانسياح في الارض سواء لنشر الدعوة او طلب الرزق، او اكتشاف المجهول من الارض، فكان لهم في كل ميدان من هذه الميادين نشاط ملحوظ وآثاره مشهودة"٢.

ثانياً: الايمان بالقدر يعصم المؤمن من الوهن والجزع عند المصائب:

ومصائب الدنيا لا تنقطع فالموت مصيبة ربانية لكل انسان في نفسه او اقربائه او احبائه، وكذلك الامراض وخسارة الاموال وظالم الظالمين وغيرها، مصائب مقدره على العبد، "ومن شأن المصائب ان تهز النفوس، وما من انسان لا يتأثر بمصيبة ولو كان صلد المشاعر عديم الاكتراث، ولكن التأثير بالأحداث شيء والوهن والجزع عند حلولها شيء آخر، فأما الوهن الذي يفتت العزيمة ويعقد بالإنسان عن معاودة النشاط والانطلاق في الحياة فهو الامر غير المرغوب، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي

الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا

فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ٤١٣.

فالإيمان بالقدر يبعد الوهن والحزن والهلع والجزع لعلم المؤمنان ذلك بتقدير من عند الله.

١ سورة آل عمران: الآيات ١٥٧ - ١٥٨

٢ محمد قطب، ركائز الإيمان، مصدر سابق، ص ٤٢٠-٤٢١ بتصرف

٣ سورة الحديد: الآيات ٢٢ - ٢٣

٤ محمد قطب، ركائز الإيمان، مصدر سابق، ص ٤٢٢

وفي غزوة أحد كانت الهزيمة للمسلمين وقد تمت بقدر الله تعالى ولا ينفى انه في ذات الواقعة (من عند انفسكم) اي ان وقوع شيء بقدر الله لا ينفى مسؤولية الانسان عن خطاه، قال تعالى: ﴿ إِذْ

تُصْعِدُونَ وَلَا تَكُونُ عَلَيَّ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَجِكُمْ فَأَتَيْتُكُمْ عَمَّا بَغَمٍ

لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَيَّ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٥٣﴾^١

فالنهي عن الحزن لأن الحزن اذا زاد عن حده يفتت العزيمة ويوهنها، وهو الامر الذي لا يريده الله للمؤمنين، فوجههم الى التسليم بقدر الله لكيلا يحزنوا وتتفتت عزيمتهم ولكن لم طلب منهم الاستسلام لما اصابهم

ان هناك فرقا بين الايمان بالقدر وبين التواكل على قدر الله وعدم الاخذ بالاسباب، فالإيمان بالقدر هو العلم بأن قدر الله واقع مبني على الاخذ بالاسباب فإعداد العدة لقتال الاعداء سبب من اسباب النصر قال تعالى: ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ

وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا نَعْلَمُونَهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾^٢

فبهذا لا يحزن المؤمن ولا ييأس لعلمه وفهمه لمعنى القدر، هو دافع لأمراض النفس وعلاج للنفوس من العجز والجهل والتواكل.

العلم بأن قدر الله نافذ لا محالة، وانه لا اختيار له فيه، وهو من نوائب الدهر، ونكبات الايام له اثره في نفس الانسان، حيث يخفف عنها لوعة الاسى على ما فاتها والحزن على ما أصابها. فهذا العلم والتسليم بقدر الله، يمنع الكآبة والهلع والتوجع والتشكي الذي يزيد النفس كمدا وغما وحزنا.

المطلب السابع: أثر الإيمان بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا على النفس المؤمنة.

إن العبد يستمد صحته النفسية من مصدرها الرباني، وذلك بالتوحيد بأنواعه الربوبية والإلهية ومنها التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء إليه، ألا وهي أسمائه وصفاته.

"فالتوحيد يفتح للعبد باب الخير والسرور واللذة والفرح والابتهاج ولا شك أن الإيمان بالله وأسمائه وصفاته مكملة للحياة الإيمانية المستقرة، لأنها من مستلزمات الإيمان بالله تعالى، وقد جاء في

^١ سورة آل عمران: ١٥٣

^٢ سورة الأنفال: الآية ٦٠

مسند الإمام احمد عن ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ما قال عبد قط إذا أصابه هم وحزن: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، إلا أذهب الله عز وجل همه، وأبدله مكان حزنه فرحا " ١

أما حديث ابن مسعود "اللهم إني عبدك وابن عبدك" ففيه من المعارف الإلهية، وأسرار العبودية ما لا يتسع له كتاب فانه يتضمن الاعتراف بعبوديته وعبودية آبائه وأمهاته وقوله: ماض في حكمك عدل في قضاؤك متضمن لأصلين عظيمين عليهما مدار التوحيد" ٢.

وأسماء الله تعالى وفقها أساس من أسس الدين فهو من أصول الإيمان، ولا يستقيم أمر البشرية إلا بمعرفتهم بفطرهم وبارئهم وخالقهم ورازقهم، فلا بد من معرفة الخالق بأسمائه وصفاته العليا يقول ابن القيم: "إن دعوة الرسل تدور على ثلاثة أمور: تعريف الرب المدعو إليه بأسمائه وصفاته وأفعاله، والأصل الثاني: معرفة الطريقة الموصلة إليه، وهي ذكره وشكره وعبادته، والأصل الثالث: تعريفهم ما لهم بعد الوصول إليه من دار كرامته من النعيم الذي أفضله واجله رضاه عنهم وتجليه لهم ورؤيتهم وجهه الأعلى وسلامه عليهم وتكليمه إياهم" ٣

ولاشك في أهمية استحضار معاني الأسماء الحسنى وتحصيلها في القلوب حتى تتأثر القلوب بآثارها ومقتضياتها، وتمتلى بأجل المعارف

"فمثلا أسماء العظمة والكبرياء والمجد والجلال والهيبة تملأ القلب تعظيما لله وإجلاله له، وأسماء الجمال والبر والإحسان والرحمة والسجود تملأ القلب خضوعا لله وخشوعا، وانكسارا بين يديه" ٤

وكذلك في بقية أسمائه الحسنى

وللعلم بأسماء الله وصفاته فضل عظيم على الإنسان منها:

أولاً: "إن معرفة الله ومعرفة أسمائه وصفاته تجارة رابحة، ومن أرباحها سكون النفس وطمأنينة القلب وانسراح الصدر وسكنى الفردوس يوم القيامة، والنظر إلى وجه الله الكريم والفوز برضاه والنجاة من

١ مسند الإمام أحمد بن حنبل، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١، ٢٠٠١م، ج٧، ص٧٤١، الحديث رقم ٤٣١٨

٢ ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، مصدر سابق، ص١٥٦، بتصريف

٣ ابن قيم الجوزية، الصواعق المرسله في الرد على الجهمية والمعتلة، دار العاصمة، الرياض، ط١، ١٤٠٨هـ، ج٤، ص١٤٨٩

٤ عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر، فقه الأسماء الحسنى، مصدر سابق، ص١٦

سخطه وعذابه، والقلب إذا اطمأن بأن الله وحده ربه وإلهه ومعبوده ودليله وان مرجعه إليه حسن إقباله عليه وجد واجتهد في نيل محابه والرغبا إليه والعمل بما يرضيه

ثانياً: إن العلم بأسماء الله وصفاته هو الواقي من الزلل والمقيل من العثرات والفتاح لباب الأمل والمعين على الصبر، والمبعد عن الخمول والكسل والسلوان في المصائب والآلام وغيرها من الثمار".^١

ونتناول في هذا الباب اثر اسم من أسماء الله تعالى على فهم المؤمن وشعوره لهذا الاسم من اثر على الأبدان والأنفس وهو اسم الله (الشافى) فقد ثبت في صحيح البخارى عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعوذ بعض أهله يمسح بيده اليمنى ويقول: "اللهم رب الناس أذهب الباس، اشفه وأنت الشافى، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً"^٢.

والشفاء هنا ينقسم إلى قسمين:

أولاً: شفاء الصدور (الحالات النفسية) الحزن والخوف والوسوسة والحسد والحقد وغيرها من أمراض القلوب.

ثانياً: شفاء الأبدان من الأسقام والآفات.

هذا الإيمان بأن الشافى هو الله وحده كما قال نبي الله إبراهيم في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾^٣

فَهُوَ يَشْفِينِ

"ولهذا فان من أحسن الوسائل إلى الله جل وعلا في طلب الشفاء من الأسقام والأمراض التوسل إليه بتفرده وحده بالربوبية وان الشفاء بيده وحده، وانه لا شفاء لأحد إلا بإذنه وما شاء كان وما لم يشأ لم يكن، ولا حول ولا قوة إلا بالله"^٤.

وقد تعددت جوانب الشفاء بطلب شفاء الأنفس والقلوب، وشفاء الأبدان من الأسقام، ومما جاء في طلب الشفاء للقلوب والأنفس ما جاء في الأحاديث لشفاء النفوس من شر الحسد والعين عن أبي

^١ نفس المصدر السابق، ص ٢١، بتصريف

^٢ محمد بن إسماعيل البخارى، صحيح البخارى، دار طوق النجاة، القاهرة، ط١، ١٤٢٢هـ، ج٧، ص ١٣٣

^٣ سورة الشعراء: الآية ٨٠

^٤ عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر، فقه الأسماء الحسنى، دار التوحيد للنشر، الرياض، ط١، ٢٠٠٨م، ص ٢٨٨

سعد الخدري رضي الله عنه أن جبريل أتى النبي صلى الله عليه وسلم "باسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك باسم الله أرقيك"^١.

وهذا الجانب من العلاج، هو ما أكدته الأحاديث النبوية الشريفة، فقد جاء في الحديث عن أبي سعيد رضي الله عنه "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعوذ من الجان وعين الإنسان حتى نزلت المعوذتان فلما نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما"^٢.

يقول الإمام ابن القيم: "فأبطلت طائفة ممن قل نصيبهم من السمع والعقل أمر العين، وقالوا: إنما ذلك أوهام لا حقيقة لها، وهؤلاء من أجهل الناس بالسمع والعقل، ومن أغلظهم حجابا، وأكثرهم طباعا، وأبعدهم معرفة عن الأرواح والنفوس"^٣.

أما الشق الثاني من الإنسان وهو البدن، فقد ورد في المسند وغيره عن أسامة بن شريك رضي الله عنه قال: كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنتداوي؟ فقال: " نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء، غير داء واحد، قالوا: وما هي يا رسول الله؟ قال: الهرم"^٤، وفي لفظ: " إن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه، وجهله من جهله"^٥.

إن لأسماء الله الحسنى ارتباط بقضاء الله وقدره، فانه تعالى هو المتصرف كيف يشاء والإرادة المطلقة لله وحده فطلب الشفاء من الشافي من الأسباب التي أمرنا الله بها.

"على أن أسماء الله أعلام وأوصاف، وأنها ليست دالة على معان، بل كلها أسماء حسنى متضمنة ثبوت أوصاف الكمال ونعوت الجلال والجمال للرب عز وجل على الوجه اللائق به، عز شأنه وتعالى جده".

وفي هذا الباب فكل أسماء الله تعالى وصفاته، لها من الحرمة والعظمة والاحترام، دون تخصيص لبعض الأسماء بأدائها خاصية شفائية لمرض معين فلا يكون لأعراض العين اسم، ولا لأمراض الأذن اسم ولأمراض الرأس اسم، وهذا ما لم ينزل الله به من سلطان ولا برهان أو تعليقا أو الادعاء بان لكل اسم من أسماء الله الحسنى خواص وأسرار تتعلق به، وان لكل اسم خادما روحيا يخدم

^١ مسلم بن الحجاج ، صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي ، بيروت، ج ٤، ص ١٧١٨
^٢ محمد بن عيسى الترمذي، سنن الترمذي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي ، مصر، ط ٢، ١٩٧٥ م، ج ٤، ٣٩٥، الحديث رقم ٢٠٥٨
^٣ ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، مصدر سابق، ص ١٢٥
^٤ محمد بن عيسى الترمذي، سنن الترمذي، مصدر سابق، ج ٤، ص ٣٨٣، الحديث رقم ٢٠٣٨
^٥ أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ١، ٢٠٠١ م، ج ٧، ص ٢٧١، الحديث رقم ٤٢٣٦

من يواظب على الذكر به، أو يكتشفون أسرار المغيبات أو يفتح به المغلقات أو يخرق به العادات مما يفعله السحرة والمشعوذين، وكل ذلك من الكذب البين والافتراء الواضح، ومن القول على الله وفي دين الله بلا حجة ولا برهان بل بالإفك الواضح والبهتان"¹.

فالعبد يستغيث بالله سبحانه بدعائه بالأسماء والصفات المنسوبة إليه، قال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ

الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذُرُّوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾ ². وقوله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ

الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُم مَخْرَجًا ۗ وَاللَّهُ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٦٢﴾ ³.

فيطمئن إلى قدرة الله واستجابته لكشف السوء عنه.

* * *

¹ عبد الرزاق البدر، فقه الأسماء الحسنى، مصدر سابق، ص ٤٩، ص ٦٨، بتصريف

² سورة الأعراف: الآية ١٨٠

³ سورة النمل: الآية ٦٢

المبحث الثاني : أثر القرآن الكريم في انفعال الحزن

إن القرآن الكريم إعجاز في كل جوانبه " ووجوه الإعجاز كثيرة من فصاحة الألفاظ وبلاغة عباراته وعجيب نظمه، وتأثيره وسلطانه على القلوب وأخذه بمجامع الأفئدة، وإخباره بوقائع غيبية، وحقائق علمية جاء العلم الحديث يؤكدها، وكذلك معانيه وأحكامه وانعدام الاختلاف فيه، وكذلك حفظه أبد الدهر" ^١، وكذلك الطاقة الشفائية للقرآن الكريم، ويهمننا في هذا ابراز جانبين من الإعجاز: أولهما: تأثيره على القلوب والعقول.

ثانيهما: التأثير الشفائي للقرآن الكريم على النفس والجسد.

* * *

المطلب الأول: التأثير القرآني على القلوب والعقول:

جاءت الآيات القرآنية تصف القرآن الكريم بالنور الذي يقابل الظلمات، وأن الإيمان هو لمن شرح الله صدره بهذا النور، قال تعالى: ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِٗٓ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾ ^٢، قال تعالى: ﴿ فَتَامَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالنُّورِ الَّذِي أَنزَلْنَا وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٨﴾ ^٣.

فالإيمان بالله ورسوله والنور الذي أنزله الله وهو القرآن الكريم الذي يزيد القلوب إيماناً وانشراحاً. قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ ^٤

أولاً: هذا القرآن يزيد الإيمان، فالإيمان نور رباني يزيده القرآن نور على نور قال تعالى: ﴿ وَإِذَا مَا

أَنْزَلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِٗ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿١١٤﴾ ^٥

^١ المصدر السابق ، ص ٣٨٩

^٢ سورة الزمر: الآية ٢٢

^٣ سورة التغابن: الآية ٨

^٤ الأنفال: ٢

^٥ سورة التوبة: الآية ١٢٤

وقال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ

يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ ١

"مذهب أهل السنة من سلف الأمة وخلفها أن الإيمان يزيد بالطاعات وينقص بالمعاصي، جاء عن الإمام أحمد في رواية محمد بن دوس "الإيمان قول وعمل يزيد وينقص، إذا عملت الحسن زاد، وإذا ضيعت نقص، والإيمان لا يكون إلا بعمل"٢. وهذا الرأي الغالب، وإن خالف بعض الفرق هذا المذهب.

ثانياً: حين قرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن في الموسم على النفر الذين حضروه من الأنصار آمنوا به وعادوا إلى المدينة فأظهروا الدين، فلم يبق بيت من بيوت الأنصار إلا وفيه قرآن. وقد روي عن بعضهم أنه قال: "فتحت الأمصار بالسيوف، وفتحت المدينة بالقرآن". فالقرآن أكثر أثراً في القلوب، هداية وانسراحاً، والسيوف أثرها الخوف والاستسلام له.

ثالثاً: تأثيره على أمة الجن، قال تعالى: ﴿ قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ﴿١﴾

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾ وَأَنَّهُ تَعَلَّىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾ وَأَنَّهُ كَانَ

سَفِيهًا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ﴿٤﴾ وَأَنَا ظَنَنَّا أَن لَّن نَقُولَ الْإِنسَ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ﴿٥﴾ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ

الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ﴿٦﴾ وَأَنَّهُمْ ظَنُّوا كَمَا ظَنَنْتُمْ أَن لَّن يَبْعَثَ اللَّهُ أَحَدًا ﴿٧﴾ وَأَنَا لَمَسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَاهَا مُلْتَثَمَتٍ حَرَسًا شَدِيدًا

وَشُهَبًا ﴿٨﴾ ٣. إن أمة الجن مكلفة كأمة الإنس وهي مخاطبة في القرآن، وقد وعي نفر من الجن القرآن،

وتأثروا به حتى وصفوه بالعجب الذي لا مثيل له، وأنه يهدي بنوره إلى الرشاد. فإن القرآن يهدي ببيانه وإعجازه يهدي كل من استمع إليه وطلب الهداية والرشاد.

* * *

١ سورة الأنفال: الآية ٢

٢ قحطان الدوري، العقيدة الإسلامية ومذاهبها، مصدر سابق، ص ١٩٣

٣ سورة الجن: الآيات ١ - ٨

المطلب الثاني: التأثير الشفائي للقرآن

إن الطاقة الشفائية للقرآن الكريم مثبتة في نصوص القرآن والسنة وعند علماء الأمة قال تعالى: ﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْفُرْقَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢) .^١ وقوله تعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (٥٧) .^٢

وقوله تعالى: ﴿ وَوَجَعَلْنَاهُ قُرْآنًا عَجَبًا لِّقَالُوا لَوْلَا نُفِصَلتْ ءَايَاتُهُ ۖ ءَعْجَبِي وَعَرَبِي قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا

هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ

بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾ .^٣

وقد فعل ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم أن عالج لدغة العقرب بالقراءة على الماء والملح. حدثنا محمد بن عثمان بن أبي شيبة، حدثنا عمي أبو بكر، حدثنا عبد الرحيم بن سليمان، عن مطرف، عن المنهال بن عمرو، عن محمد بن علي، عن علي، قال: بينا رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات ليلة يصلي فوضع يده على الأرض فلدغته عقرب فتناولها رسول الله صلى الله عليه وسلم بنعله فقتلها، فلما انصرف قال: " لعن الله العقرب ما تدع مصليا، ولا غيره أو نبيا أو غيره، ثم دعا بملح وماء فجعله في إناء ثم جعل يصبه على إصبعه حيث لدغته ويمسحها، ويعوذها بالمعوذتين " .^٤

وجاء عن ابن تيمية في أثر القرآن في شفاء النفس من أمراضها: "والقرآن شفاء لما في الصدور، ومن في قلبه أمراض الشبهات والشهوات، ففيه من البينات ما يميز الحق من الباطل، فيزيل أمراض الشبهة المفسدة للعلم والتصور والإدراك بحيث يرى الأشياء على ما هي عليه، وفيه من الحكمة والموعظة الحسنة بالترغيب والترهيب والقصص التي فيها عبرة ما يوجب صلاح القلب، فيرغب القلب فيما ينفعه ويرغب عما يضره، فيبقى القلب محباً للرشاد مبغضاً للغي، بعد أن كان مريداً للغي مبغضاً للرشاد، فالقرآن مزيل للأمراض الموجبة للإرادات الفاسدة حتى يصلح القلب فتصلح

^١ سورة الإسراء: الآية ٨٢

^٢ سورة يونس: الآية ٥٧

^٣ سورة فصلت: الآية ٤٤

^٤ أبو بكر البيهقي، شعب الإيمان، ط ١، ج ٤، مكتبة الرشد، الرياض، ٢٠٠٣، ص ١٦٩

إرادته، ويعود إلى فطرته التي فطر عليها، كما يعود البدن إلى الحال الطبيعي، ويتغذى القلب من الإيمان والقرآن بما يزكيه ويؤيده، كما يتغذى البدن بما ينميهِ ويقويه فإن زكاة القلب مثل نمو البدن^١.
مما سبق نتبين أن الشفاء في القرآن وفي الحديث شامل للأمراض جميعاً سواء كانت نفسية أو بدنية.

ذكر العلامة ابن القيم: "فمن لم يشفه القرآن فلا شفاه الله، ومن لم يكفه فلا كفاه الله"، حيث ذكر عن تجربة له في نفسه فيقول: "ولقد مرَّ بى وقت بمكة سَقَمْتُ فيه، وفَقَدْتُ الطَّبِيبَ والدَّوَاءَ، فكنت أتعالج بها (أي قوله تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾^٢)، أخذ شربةً من ماء زمزم، وأقروها عليها مراراً، ثم أشربه، فوجدتُ بذلك البرء التام، ثم صِرْتُ أَعْتَمِدُ ذلك عند كثير من الأوجاع، فأنتفع بها غاية الانتفاع"^٣.

ومن خلال الآيات التي ذكر فيها كلمة الشفاء في ست مواضع نرى أن أحدها ذكرت معطي الشفاء وهو الله تعالى، والدواء الروحي للشفاء وهو القرآن والدواء المادي للشفاء وهو العسل. وهذا إرشاد إلى أخذ الأسباب الروحية والمادية في علاج الأمراض النفسية والبدنية مع الاستعانة والطلب من الله تعالى بالشفاء، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾^٤.

وتأثير القرآن من ناحيتين لهما أثر بالغ على النفس والجسد.

أولاً: تأثير القرآن الصوتي.

ثانياً: السكينة والطمأنينة عند قراءة القرآن الكريم.

أولاً: تأثير القرآن الصوتي

ومما يؤكد معجزة النبوة، تأثير الصوت وقراءة القرآن للشفاء فقد استعمل الرسول صلى الله عليه وسلم القراءة الصوتية على الماء والملح.
إن ما يجريه العلماء اليوم من دراسة تأثير الصوت على الماء، وعلى المرض لأجل العلاج والتشافي لأمراض الجسد والنفس لتؤكد صدق النبوة، وعظمة القرآن الكريم في قوته الشفائية المجربة في عهد النبوة والعهود التي تلاها وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم "خير الدواء القرآن".
وإليك هذه الدراسة العلمية عن الصوت "فما هو الصوت؟"

^١ احمد بن تيمية، مجموع الفتاوى- المجلد العاشر- فصل مرض القلب نوع فساد، ص ص ٦٥-٦٦

^٢ سورة الفاتحة: الآية ٥

^٣ ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج ٤، ط ٢٧، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٩٩٤م، ص ١٧٨

^٤ سورة الشعراء: الآية ٨٠

الصوت عبارة عن اهتزازات ميكانيكية تصل إلى الأذن ثم تتحول عبر الأذن إلى اهتزازات تصل إلى خلايا الدماغ، إن وحدة البناء الأساسية للكون هي الذرة، ووحدة البناء الأساسية لأجسامنا هي الخلية، وكل خلية من خلايا الجسد تتألف من بلايين الذرات، وكل ذرة تتألف من نواة موجبة تدور حولها الكتلونات سالبة، وبسبب دوران الكتلونات يتولد حقل كهربائي ومغناطيسي، وهذه الحقول أشبه بالحقول التي يولدها المحرك أثناء دوراته.

تعتبر الذرة وحدة البناء الأساسية للكون ولأجسامنا، وهي في حالة اهتزاز دائم، والخلايا تهتز بنظام محكم، وتتأثر بأي اهتزاز من حولها.

إن أقل خلل في عمل هذه الخلايا، يولد عدم الاتزان وعلاجها إعادة التوازن لهذه الخلايا. وقد اكتشف العلماء أن خلايا الجسم تتأثر لمختلف أشكال الاهتزازات، وإذا اختل اهتزاز الخلايا فيعني ذلك مرضاً في هذه المناطق من الجسم، فلا بد من إحداث اهتزاز يؤثر على الخلايا المتضررة لإعادة التوازن لها.

والصوت عبارة عن موجات واهتزازات تسير في الهواء بسرعة ٣٤٠ متراً في الثانية تقريباً، ولكل صوت من الأصوات اهتزاز معين، يتراوح المجال المسموع للإنسان من ٢٠ ذبذبة في الثانية إلى ٢٠,٠٠٠ ذبذبة في الثانية، تتلقى الأذن هذه الذبذبات وتتحوّل إلى إشارات كهربائية، وتسير عبر العصب السمعي باتجاه اللحاء السمعي في الدماغ، وتتجاوب الخلايا معها ومن ثم تنتقل إلى مختلف مناطق الدماغ، وخصوصاً المنطقة الأمامية منه، وترجمها إلى لغة مفهومة للإنسان.

وبما أن الصوت اهتزاز، وخلايا الجسم تهتز، فكل خلية في جسم الإنسان تتأثر بالصوت، ويتشكل حولها مجال كهرومغناطيسي فإن أي مرض يصيب أحد أعضاء الجسم يسبب تغييراً في طريقة اهتزاز خلايا هذا الجزء.

فإذا تعرض الجسم لصوت محدد فإن هذا الصوت سوف يؤثر على النظام الاهتزازي للجسم، ويؤثر بشكل خاص على الجزء الشاذ، ويقوم هذا الجزء إلى حالته الصحيحة. وهذه نتائج وصل إليها العلماء حديثاً. إن رسول الإسلام محمد صلى الله عليه وسلم أول من عالج بصوت القرآن بما تسمى "رقية شرعية" تقرأ على من به مرض، وهو كلام الله الشافي.

"وقد أظهرت بعض الدراسات أن الأصوات ذات الإيقاع المتوازن لها تأثير كبير على نشاط الدماغ واستقراره، وتأثير أيضاً على معدل ضربات القلب وتجعل الدماغ في حالة أكثر نشاطاً وحيوية، وبالتالي أكثر قدرة في توجيه أنظمة الجسم المناعية ضد مختلف الأمراض. وأن خلايا الدماغ تتجاوب بشكل كبير فيما لو تعرضت لصوت بإيقاع متوازن .

ولذلك فإن تلاوة القرآن تغذي الدماغ بالذبذبات الصوتية الصحيحة، وبالتالي تؤثر على خلايا الدماغ وتعيد لها التوازن. وتساهم في التنسيق بين الخلايا، لأن الذبذبات القرآنية لها تناسق عجيب. يقول

تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرْقَانَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴾ ٨٢. فلا وجود لأي

اختلاف في آيات القرآن وحروفه، إنما نلمس التوازن في كل شيء في هذا القرآن، وهذا التوازن يؤدي إلى شفاء الأمراض من خلال إعادة التوازن إلى الخلايا.

كذلك فإن الاستماع إلى تلاوة القرآن يحسن النظام المناعي للخلايا، لأن التأثير بالذبذبات الصوتية الصحيحة والمتوازنة يجعل الخلية تعمل بكفاءة أعلى. وكمثال على ذلك نجد أن الحالة النفسية للمريض لها تأثير كبير على جسده ومقاومته للأمراض، حيث إن الأخبار المفرحة إذا سمعها المريض فإنه يتحسن على الفور، فما الذي يحدث؟ إنها بكل بساطة عملية تغيير وتنشيط للخلايا الضعيفة الاهتزاز، هذا الخبر يزيد من اهتزاز الخلية ونشاطها ومقاومتها للأمراض^٢.

إن التأثير للقرآن الكريم يصلح النفس والجسد معا لارتباطهما ببعضهما ببعض، فإذا كان أثر القرآن الكريم على الجسد فإن النفس تتأثر بمعاني القرآن الكريم من الانشراح والفرح وزوال الأحزان. إن المداومة على الاستماع إلى القرآن له فوائد جمة منها " زيادة الهدوء النفسي وعلاج التوتر العصبي، وعلاج الانفعالات والغضب وسرعة التهور، بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات السليمة، والقضاء على أي توتر نفسي أو عصبي. أيضاً حدث تحسن في القدرة على النطق وسرعة الكلام، وتغيير في العادات السيئة مثل الإفراط في الطعام وترك الدخان.

وهذه التجربة عشتها كما عاشها آلاف ممن حفظوا كتاب الله تعالى، وقضوا معظم وقتهم معه، ولذلك كنتُ أشعر أثناء حفظي واستماعي المستمر لآيات القرآن أن هذه الآيات تعيد برمجة خلايا الدماغ بشكل كامل!

يقول العلماء اليوم إن خلايا الجلد تتأثر بالترددات الصوتية بل وتتجاوب معها، وبخاصة بعد أن اكتشف العلماء الذبذبات الصوتية التي يصدرها الشريط الوراثي المسمى DNA، إذن الجلد عندما يقشع نتيجة الاستماع إلى خبر ما سار أو مؤلم فإن هذا نوع من التجاوب مع الصوت الذي استمع إليه هذا الإنسان.

وهنا يتجلى قول الحق تبارك وتعالى: ﴿ اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا نَفَسِرُّ مِنْهُ جُلُودٌ

الَّذِينَ يَحْمَسُونَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا

لَهُ مِنْ هَادٍ ﴾ ٢٣. فهذه الآية تؤكد أن خلايا الجلد عند المؤمن تتأثر بصوت القرآن وتتجاوب وتقشع،

^١ سورة النساء: الآية ٨٢

^٢ عبد الدايم الكحيل، عالج نفسك بالقرآن، ص ص ٤٦ - ٤٨ www.kaheel7.com

^٣ سورة الزمر: الآية ٢٣

بينما تجد الكافر لا يتأثر، لماذا؟ لأن خلايا جلده اختزنت النفاق والكفر والفواحش والأفعال السيئة فلم تعد تستجيب لأي ترددات صوتية إيمانية!^١

وبهذا يظهر أن الصوت القرآني له أثر بالغ في إعادة التوازن للدماغ لأن الدماغ هو الذي يتحكم بأعضاء الجسم مما يزيد المناعة الجسدية والنفسية، لما في القرآن من البشارات الربانية والأمل العظيم الذي ينتظر المؤمن في الدار الآخرة.

ثانياً: السكينة والطمأنينة عند قراءة القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾^٢

بل إن السكينة تزيد الإيمان قال تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزَادُوا إِيمَانًا مَعَ

إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾^٣

بل في حالة الشدة والخوف والحزن ينزل الله السكينة على عباده المؤمنين، قال تعالى: ﴿ إِلَّا

نُصِرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْفَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ

لَا تَحْزَنْ إِنَّا لَأَنزَلْنَا اللَّهُ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ

الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾^٤

أما السكينة فتتنزل على من يقرأ القرآن الكريم بالنية الصادقة والإخلاص له دون الشرك به، فقد ثبت ذلك في أحاديث كثيرة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحثبتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده"^٥.

^١ عبد الدايم الكحيل، عالج نفسك بالقرآن، مصدر سابق، ص ص ٥٣ - ٥٤ بتصرف

^٢ سورة الرعد: الآية ٢٨

^٣ سورة الفتح: الآية ٤

^٤ سورة التوبة: الآية ٤٠

^٥ أبو داود، سنن أبو داود، بتخريج الألباني، ج ١، ص ٥٤٤، الحديث رقم ١٤٥٧، باب في ثواب قراءة القرآن قال عنه الألباني حديث صحيح

وجاء البراء قال: كان رجل يقرأ سورة الكهف وعنده فرس مربوط بشنطين، فتغشته سحابة فجعلت تدور وتدنو، وجعل فرسه ينفر منها، فلما أصبح أتى النبي صلى الله عليه وسلم وذكر ذلك له، فقال: "تلك السكينة تنزلت للقرآن".^١

ولا شك أن للسكينة أثر في النفس البشرية، فإنها تزيل الأحزان والقلق والخوف وكل اضطراب نفسي، وتطمئن النفس إلى بشارات القرآن بمعية الله للمؤمن وتأييده بالملائكة الكرام عند الضيق والشدة.

المبحث الثالث : اثر العبادات الإسلامية في انفعال الحزن

إن انشراح الصدر ومحبة الله تعالى لا يمكن الحصول عليها إلا بالإيمان بالله تعالى وأداء العبادات التي كلفنا الله تعالى بها، قال تعالى: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِٗٓ قَوْلٌ

لِلْقَسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾

وأداء العبادات من صلاة وصوم وحج وزكاة ودعاء وغيرها لهي أعظم الأسباب في الرجاء بالمغفرة والرحمة من الله تعالى، فيها تقوية الأمل وزوال الملل والحزن والإحباط وبها يتم الشعور بالأمن والطمأنينة جاء في الحديث القدسي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أن الله تعالى قال: من عادى لي ولياً فقد اذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، ولئن سألني لأعطينه، ولأن استعاذني لأعيذنه"^٢.

إن مشاعر الإنسان وانفعالاته تنضبط بالإيمان والعبادات الروحية، مما يؤدي إلى الشعور بالأمن والطمأنينة.

وكل عبادة من العبادات لها دور ومجال في الوصول إلى الحياة السعيدة في الدنيا والفوز بالسعادة الأبدية في الآخرة.

^١ مسلم، صحيح مسلم، ج ٢، ص ١٩٣، الحديث رقم ١٨٩٢، باب نزول السكينة لقراءة القرآن

^٢ سورة الزمر: الآية ٢٢.

^٣ البخاري، صحيح البخاري، ج ١٦، ص ٣٣٩، الحديث رقم ٦٥٠٢.

المطلب الأول: الصلاة وأثرها في انفعال الحزن:

فرضت الصلوات الخمس من فوق سبع سموات لأهمية هذه العبادة منسجمة مع الكون بما فيه من التسبيح والحمد لله، وللصلاة تأثير كبير في علاج الإنسان من الحزن والهم والقلق والخوف، لأن أداؤها يبعث في النفس الهدوء والسكينة والاطمئنان فيزول الخوف والحزن والقلق والهموم جراء ضغوط الحياة وأحداثها، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أهتمته مشكلة يلجأ إلى الصلاة، عن حذيفة قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى"¹ وكان صلى الله عليه وسلم يقول لبلال حين تحين الصلاة: "يا بلال أرحنا بالصلاة"²

للصلاة آثار نفسية وجسدية نذكر منها:

أولاً: الآثار النفسية:

فإن للصلاة فوائد عظيمة كثيرة، فهي تبعث في النفس الهدوء والطمأنينة، وتخلص الإنسان من الشعور بالذنب، تقضي على الخوف والقلق، وتمد الإنسان بطاقة روحية هائلة تساعد على شفائه من أمراضه البدنية والنفسية، وتزوده بالحيوية والنشاط وبقدرة كبيرة تمكنه من القيام بجميل الأعمال، وتنور القلب وتهيئه لتلقي النفحات الإلهية³، قال ابن قيم الجوزية في وصف فوائد الصلاة: "وأما الصلاة فشأنها في تفريج القلب وتقويته وشرحه وابتهاجه ولذته، اكبر شأن، وفيها من اتصال القلب والروح بالله وقربه، والتنعم بذكره، والابتهاج بمناجاته والوقوف بين يديه، واستعمال جميع البدن وقواه وآلاته في عبوديته، وإعطاء كل عضو حظه منها واشتغاله عن التعلق بالمخلوقات وملابستهم ومجاورتهم، وانجذاب قوى قلبه إلى ربه وفاطره، وراحته من عدوه حالة الصلاة- ما صارت به من أكثر الأدوية والمفرحات، والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة، وأما القلوب العليقة، فهي كالأبدان العليقة لا تناسبها الأغذية الفاضلة.

فالصلاة من اكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفسد الدنيا والآخرة، وهي منهاة عن الإثم، ودافعة لأدواء القلب، ومطرده للداء عن الجسد ومنورة للقلب، ومبيضة للوجه، ومنشطة للجوارح والنفس، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم، وناقصة للمظلوم، وقامعة لأخلاق الشهوات، وحافظة للنعمة، ودافعة للنقمة، ومنزلة للرحمة، وكاشفة للغمة"⁴.

¹ ابو داود، سنن ابو داود، بتخريج الألباني، المكتبة العصرية، بيروت، ج ١، ص ٥٠٧، الحديث رقم ١٣٢١، قال عنه الألباني حديث حسن.

² الإمام أحمد، مسند الإمام أحمد، ج ٥، ص ٣٦٤، الحديث رقم ٢٣١٣٧، قال الأرناؤوط: رجاله ثقات.

³ محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، مصدر سابق ص ٣١٩

⁴ نفس المصدر السابق عن ابن قيم الجوزية: الطب النبوي، ص ١٩٦-١٩٧

وبهذه الآثار النفسية العظيمة، تكون سعادة الدنيا وسعادة الآخرة، وبهذا توصل الصلاة خاصة والعبادات عامة إلى فوائد نفسية وجسدية لا حصر لها وقد صدق الله العظيم إذ قال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾﴾

وقد أظهر العلم الحديث أن للخشوع أثرا بالغا على صحة النفس والجسد "أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة جمعية القلب الأمريكية أن التأمل لفترات طويلة ومنتظمة يقي القلب من الاحتشاء أو الاضطراب. ويعمل التأمل على علاج ضغط الدم العالي وبالتالي تخفيف الإجهاد عن القلب. ولذلك قال تعالى مخاطباً المؤمنين: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعُوا قُلُوبَهُمْ لَذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١١﴾﴾^٢.

كما أظهرت هذه الدراسة أن للقلب عملاً مهماً وليس مجرد مضخة، وتؤكد الدراسات أهمية التأمل والخشوع في استقرار عمل القلب، ويقول الأطباء اليوم إن أمراض القلب هي السبب الأول للموت في العالم، وسبب هذه الأمراض هو وجود اضطراب في نظام عمل القلب، ومن هنا ندرك أهمية الخشوع في استقرار وتنظيم أداء القلب.

إن الدراسات تثبت اليوم أن التأمل يعالج الاكتئاب والقلق والإحباط، وهي أمراض العصر التي تنتشر بكثافة اليوم. ليس هذا فحسب بل وجدوا أن التأمل المنتظم يعطي للإنسان ثقة أكثر بالنفس ويجعله أكثر صبراً وتحملاً لمشاكل وهموم الحياة. يقول تبارك وتعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ

بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا يَذْكُرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾^٣. وهكذا إخواني وأخواتي! إذا أردتم أن تبعدوا عنكم

اضطرابات القلب فعليكم بالخشوع ولو للحظات كل يوم.

الخشوع وعلاقته بالموجات التي يطلقها الدماغ

لقد وجد العلماء أن دماغ الإنسان يصدر ترددات كهرومغناطيسية باستمرار، ولكن قيمة الترددات تتغير حسب نشاط الإنسان. ففي حالة التنبيه والنشاط والعمل والتركيز يطلق موجات اسمها "بيتا" وهي نذبذبات يتراوح ترددها من ١٥ إلى ٤٠ نذبذبة في الثانية (هرتز)، وفي حالة الاسترخاء والتأمل العادي يطلق الدماغ موجات "ألفا" ويتراوح ترددها من ٩ إلى ١٤ نذبذبة في الثانية، أما في حالة النوم

^١ سورة المؤمنون: الآيات ١- ٢

^٢ سورة الحديد: الآية ١٦

^٣ سورة الرعد: الآية ٢٨

والأحلام والتأمل العميق فيعمل الدماغ على موجات "ثيتا" وهي من ٥-٨ هرتز، وأخيراً وفي حالات النوم العميق بلا أحلام يطلق الدماغ موجات "دلتا" وقيمتها أقل من ٤ هرتز. نستطيع أن نستنتج أن الإنسان كلما كان في حالة خشوع فإن الموجات تصبح أقل ذبذبةً، وهذا يريح الدماغ ويقوّيه ويساعد على إصلاح الخلل الذي أصابه نتيجة مرض أو اضطراب نفسي مثلاً، لذلك يعتقد بعض الباحثين أن الانفعالات ترهق الدماغ وبالتالي يقصر العمر، بينما التأمل يريح الدماغ ويطوّل العمر!"^١

ثانياً: الآثار الجسدية

كما أثبت علماءنا الأوائل ، ما للصلاة من أثر على الجسد، فإن معجزة الوحي الإلهي ألهمت فكر العلماء المسلمين بدور الصلاة في صحة الأجساد والأنفس. فكان ما توصل إليه العلم الحديث من هذه الفوائد ورصدها رغم أنهم ليسوا على دين الإسلام ولا يقصدون ديناً بعينه أو عبادة خاصة.

أ) حماية الجهاز العصبي وإعطاءه المناعة لمقاومة الضغوط النفسية والتوترات العصبية:

إن الهدوء النفسي والصفاء الذهني والاستقرار البدني، للصلاة دوراً كبيراً فيها، حيث تبعده عن الهموم والمشاكل الدنيوية، وذلك من خلال تدبر الآيات وذكر الله والدعاء. فقد أثبتت الدراسات الحديثة في الطب النفسي ان جميع الانفعالات والمشاعر البشرية تقتزن بتبدلات في كيمياء المادة الدماغية، وعندما يتعرض الإنسان لصدمة نفسية أو حالة خوف أو قلق أو حزن، فإن التفاعل البيولوجي هو إفراز "الأدرينالين" وهو الخاص بالانفعالات وان استمرار تعرض الجسم لحالات الانفعال تعني زيادة نسبة هذه الهرمونات في الدم مما يؤدي إلى تأثير ضار على المخ ينتج عنها اضطراب في التفكير واختلال في سلوكيات الإنسان، وقد سبق هذه النتائج النبي صلى الله عليه وسلم بهديه المعجز فكان إذا اشتدت عليه الأحداث يلجأ إلى الصلاة^٢.

ب) والصلاة استرخاء للجسد:

وفي توضيح الفرق بين الراحة والاسترخاء يقول الدكتور شوكت الشطي: "لقد التبس أمر الاسترخاء RELAXATION والراحة RESTREPOS على كثير من الباحثين لذلك أحببنا أن بين بعض الفوارق التي تميز الراحة عن الاسترخاء.

^١ عبد الدايم الكحيل، عالج نفسك بالقرآن، مصدر سابق، ص ص ١٤٠ - ١٤١

^٢ سناء العبد الرحيم، الطب النفسي في الإسلام، مكتبة الفارابي، دمشق، ط١، ٢٠٠٠م، ص ٣٠

يقصد بالراحة الانقطاع عن العمل، بينما يقصد بالاسترخاء التخلص من التوتر الذي يرافق العمل متى طال، جسمانياً كان أم عقلياً، ويتطلب الاسترخاء مساهمة الإرادة في إحداثه ليتم للنفس بأحاسيسها وللجسم بعضلاته استمرار العمل دون اضطراب أو توتر. أما المتعب الذي يرتاح فقد لجأ إلى الراحة متبعاً القانون الطبيعي وهو الخلاص من آثار التعب بالاستسلام للراحة، أما المسترخي فإنه يسعى إلى الترويح عن الجسم - النفس قبل أن تصل هذه أو يصل ذلك إلى حد التعب الذي من شأنه إيقاف العمل عند الإنسان قبل أن يصرف أقصى ما عنده من طاقة وجهد في سبيل ذلك العمل، ويعتبر الاسترخاء خيراً وسيلة يكافح بها التعب الجسمي والعقلي مع زيادة مدة العمل والنشاط زيادة كبيرة"، فالصلاة التي يصليها المسلم الخاشع لربه على مدار اليوم واللييلة لهي كفيلة بأن تقدم له أفضل طريقة للاسترخاء، ليعود بعدها أكثر نشاطاً وحيوية لعمله الذي كان يمارسه، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾﴾^١.

وفي فضل الاسترخاء يقول ولفرد نورث فيلد: "وأنا اعرف أناساً لا يستريحون أبداً منذ الساعة التي ينهضون فيها من أسرتهم حتى الساعة التي يأوون فيها إليها، فكيف حالهم؟ إنهم أبداً سريعو الانفعال مهتاجون، وان صحتهم الجسمانية لتزعجهم أبداً، بكلمة ثانية ان أجسامهم وعقولهم ونفوسهم مضطربة كلها وضعيفة كلها.

إن عملية إرخاء العقل والجسم عدة مرات في اليوم الواحد جديرة بأن تغير حال الجهاز العصبي عند هؤلاء الناس، ليس هذا فحسب بل إن الاسترخاء ليساعد للأعصاب على أن تفيد أقصى الإفادة من التغذية الملائمة، ذلك بأن التوتر العصبي هو العدو الأول لتمثل الطعام "أي هضمه" تمثلاً كاملاً"^٢.

ج) تنمية ملكة حصر الذهن

وللصلاة دور واضح في تنمية ملكة حصر الذهن يقول "وليم مولتون مارستن" الأخصائي في علم النفس في مجلة المختار في كيفية اكتساب صفة حصر الذهن فيقول: "هذه القدرة تكتسب بالمرانة، والمرانة تتطلب الصبر، فان الانتقال من الشرود إلى حصر الذهن حصراً بيننا محكماً، وهو ثمرة الجهد الملح، فان استطعت أن ترد عقلك مرة بعد أخرى أو خمسين مرة ومئة مرة إلى الموضوع الذي

^١ سورة المؤمنون: الآيات ١ - ٢

^٢ ولفرد نورث فيلد، ماري بانينون راي، الموسوعة النفسية (توتر الأعصاب - حرب على التعب)، دار إحياء العلوم، بيروت ط ٣ (١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م)، ص ٢٣-٢٤، بتصرف

اعتزمت معالجته فان الخواطر التي تنازعك لا تلبث أن تخلي مكانها للموضوع الذي أثرته بالاختيار والعناية ثم تجد نفسك آخر الأمر قادراً على حصر ذهنك بإرادتك فيما تختار^١.

وهذه الصلاة التي يصليها المسلم من الواجب حصر الذهن فيها قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾﴾^٢.

المطلب الثاني: الصيام وأثره في انفعال الحزن

والصيام عبادة كتبت على الأمم السابقة لأهميتها في حياة الإنسان، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾﴾^٣. وللصيام آثار بالغة للنفس والجسد أثبت العلم الحديث ذلك ببحوث علمية تجريبية ومما جاء في ذلك "علاج السموم بالصيام"

" إن الدواء لكثير من الأمراض موجود في داخل كل منا، فجميع الأطباء يؤكدون اليوم أن الصوم ضرورة حيوية لكل إنسان حتى ولو كان يبدو صحيح الجسم، فالسموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب. يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو غرام من المعادن والمواد السامة!! وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستنشقه عدة كيلو غرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت.

فتأمل معي كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحسّ بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلباً على جسده ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة، ولكن ما هو الحل؟

إن الحل الأمثل لاستئصال هذه المواد المتراكمة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظماً. ونحن عندما نصوم لله شهراً في كل عام إنما نتبع نظاماً ميكانيكياً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

^١ ولفرد نورثفيلد، ماري بانينون راي، الموسوعة النفسية، المصدر السابق، ص ٢٣-٢٤، بتصرف

^٢ سورة المؤمنون: الآيات ١-٢

^٣ سورة البقرة: الآية ١٨٣

عالج ضغوطك النفسية بالصيام

للصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام!! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم.

حتى إننا نجد أن كثيراً من علماء النفس يعالجون مرضاهم النفسيين بالصيام فقط وقد حصلوا على نتائج مبهرة وناجحة! ولذلك يعتبر الصوم هو الدواء الناجع لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإحباط.

إن الصيام يحسّن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أحوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر! كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية.

فلدى البدء بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي^١.

وهذا الإعجاز العلمي، يثبت الإعجاز التشريعي في الإسلام بأداء العبادات المفروضة كالصوم

وغيره

ومن آثارها النفسية:

أولاً: تقوية الإرادة

جاء في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١١﴾﴾^٢

"أي لعلكم تتقون المعاصي فهو يكسر الشهوة التي هي مبدؤها"^٣

وجاء في الحديث الشريف عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "قال الله عز وجل كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا اجزي به، والصيام جنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا

^١ عبد الدايم الكحيل، **عالج نفسك بالقرآن**، ص ص ٦٥ - ٦٧، مصدر سابق

^٢ سورة البقرة: الآية ٢١

^٣ جلال الدين محمد بن أحمد المحلي وجمال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، **تفسير الجلالين**، دار الحديث، القاهرة، ط١، ص ٢٥

يرفت، ولا يصخب، فان سابه احد فليقل: إني صائم..^١، وفي رواية للبخاري: "يترك طعامه وشرابه وشهوته من اجلي، الصيام لي، وأنا اجزي به والحسنة بعشرة أمثالها"^٢

ثانيا: الوقاية من الشهوات

وذلك أن الشهوات من مصادر الهموم ومن أسباب الحزن إذا خرجت عن إطارها الشرعي من المعاصي والذنوب في حق الله تعالى وفي حق العباد، كان الوقاية منها سببا من أسباب السعادة في الدنيا والآخرة.

جاء في الحديث عن عبد الله بن مسعود أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فانه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء"^٣.

ثالثا: الصيام تدريب على الصبر

"وفي الصيام تدريب للإنسان على تحمل الحرمان والصبر عليه، وفي ذلك إعداد له لتحمل ما يمكن أن يتعرض في الحياة من أنواع الحرمان المختلفة.

وشعور الصائم بالحرمان يجعله يشعر بالألم الحرمان التي يعاني منها الفقراء والمساكين، ويدفعه ذلك إلى العطف عليهم، ومد يد العون والإحسان إليهم، ومساعدة المحتاجين منهم، وبذلك تزداد صلته بالناس، ويقوي فيه روح الانتماء إلى الجماعة ويزداد شعوره بالمسؤولية الاجتماعية، ويزداد ميله إلى مساعدة الناس، ويؤدي كل ذلك إلى شعور الإنسان بأنه عضو مفيد في المجتمع، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالرضا وراحة النفس"^٤.

ولا شك بان الإنسان الذي يذكره الناس بالخير والإحسان، ويحبه الناس ويحبه الله ويزداد طمأنينة وانشراحا وتذهب عنه الهموم والأحزان.

رابعا: الشعور بالرضى لمغفرة الذنوب:

ولا شك بان الشعور بالرضى الرباني، يزيل من النفس القلق والحزن والاضطرابات النفسية، وقد وردت الأحاديث الكثيرة في مغفرة الذنوب للصائم.

^١ البخاري، صحيح البخاري، ج٤، ص ٥٨٠، الحديث رقم ١٩٠٤، باب هل يقول إني صائم إذا شتم.

^٢ أخرجه البخاري، ج٢، الحديث رقم ١، ص ١٢١٦

^٣ البخاري، صحيح البخاري، ج٤، ص ٥٨٢، الحديث رقم ١٩٠٥، باب الصوم لمن خاف على نفسه الغربية.

^٤ محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، مصدر سابق، ص ٣٢١

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن جزاء الصوم مغفرة الذنوب والفوز بالجنة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه"^١

وعن أبي سعد الخدري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً"^٢

المطلب الثالث: الحج وأثره في انفعال الحزن

وللحج فوائد جمة في النفس البشرية منها:

أولاً: تحمل المشاق ومجاهدة النفس

الإنسان يذهب إلى الحج فيترك وطنه، ويهجر أهله وأحباءه، ويهاجر إلى الله عز وجل هجرة لا يبتغي بها إلا وجه الله تعالى، يعاني من السفر، والسفر قطعة من العذاب أيا كانت وسيلة السفر، سواء بالبر أم بالبحر أم بالجو.

السفر قطعة من العذاب ويأتي الحج في فصل الصيف، وأحياناً في الربيع وأحياناً في الخريف وأحياناً في الشتاء، وهي رحلة مشقة وبذل وعتاء من نفسه وماله.

والحج وسيلة ترويح للنفوس، مما ينسيها كثيراً من الهموم والأحزان، وذلك بالانشغال بما هو أعظم من أهداف الدنيا القصيرة والعمل للحياة الباقية

ثانياً: معالجة الأمراض النفسية

من الغرور والكبر والزهو والعجب بالنفس والتعالي على الناس، "والحج يعلم الناس على الصبر على تحمل المشاق، ويدربه على جهاد النفس والتحكم في شهواتها وأهوائها، لأن الحاج لا يباشر النساء، ولا يتشاحن، ولا يسب ولا يؤذي أحداً، ولا يفعل ما يغضب الله، والحج يعالج الكبر والزهو، والعجب بالنفس، والتعالي على الناس، فجميع الناس في الحج سواسية، يرتدون جميعاً ملابس متشابهة، لا تميز بين غني وفقير، أو سيد ومسود، فيسود بينهم الشعور بالمساواة، ويقفون جميعاً في البيت الحرام خاشعين، متضرعين، معترفين بضعفهم وعجزهم وعبوديتهم لله وحده، راجين عفوه ومغفرته، وفي هذا الموقف الممتلئ بالروحانية الفياضة، تزداد صلة الإنسان بربه، ويزداد تقربه إليه، فيشعر الإنسان بصفاء قلبي، واطمئنان نفسي، وبفيضان من الحالات الوجدانية، والنفحات الروحية التي تملأه غبطة وسعادة"^٣.

^١ البخاري، صحيح البخاري، ج ١، ص ٤٢، الحديث رقم ٣٨، باب صوم رمضان.

^٢ مسلم، صحيح مسلم، ج ٣، ص ١٥٨، الحديث رقم ٢٧٦٧، باب فضل الصيام في سبيل الله.

^٣ محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، مصدر سابق، ص ٣٢٣.

ثالثا: تقوية الروابط الإنسانية

وفي الحج يتخلص الإنسان مما في نفسه من كراهية أو حقد أو حسد نحو الناس، وتقوى لديه روابط المودة والمحبة والأخوة لإخوانه من الحجاج بخاصة، ولجميع أفراد الناس بعامّة.
رابعا: علاج الشعور بالذنب، والحج علاج للشعور بالذنب، فالحاج يعلم أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: إن ثواب الحج المبرور مغفرة الذنوب، فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة".^١ وذلك أن الحج المبرور ليس فيه إيذاء للناس من اللغو أو الإساءة إلى أحد بل الواجب فيه حتى يكون مبرورا أن يحسن إلى الناس ويتم التعارف بين الشعوب حتى تكون الروابط الإسلامية موحّدة للأمة جمعاء.

المطلب الرابع: الدعاء وأثره في انفعال الحزن

كان الصحابة يصيبهم الهم والحزن ويشكون إلى الرسول ما يحل بهم فيرشدهم إلى الأدعية التي تشفيهم من هذا الداء، عن عبد الله بن مسعود أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ما أصاب احد قط هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحدا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي؛ إلا اذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحا" قال: فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها؟ فقال: "بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها"^٢

وعن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبا امامة، فقال: "يا أبا امامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة؟" قال: هموم لزممتني وديون يا رسول الله، قال صلى الله عليه وسلم: "أفلا أعلمك كلاما إذا قلته اذهب الله همك، وقضى عنك دينك؟" قال: قلت بلى يا رسول الله، قال: "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال"^٣ قال: ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني"^٣.

^١ البخاري، صحيح البخاري، ج ٤، ص ٣٧٩، الحديث رقم ١٧٧٣، باب الطيب يوم الجمعة.
^٢ الإمام أحمد، مسند الإمام أحمد (بتحقيق الأرنؤوط)، ج ١، ص ٣٩١، الحديث رقم ٣٧١٢، مسند عبد الله بن مسعود
^٣ محمد شمس الحق العظيم آبادي، عون المعبود (شرح سنن أبو داود)، دار الفكر، ١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م، الحديث رقم ١٥٥٥

وعن أبي بكر الصديق رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت" ^١.
وعن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "دعوة ذي النون إذا دعا ربه وهو في بطن الحوت: "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين" لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط، إلا استجيب له". وفي رواية: " إني اعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه، كلمة أخي يونس" ^٢.

وعن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من كثرت همومه وغمومه، فليكثر من قول: لا حول ولا قوة إلا بالله" ^٣.

وعنه أيضا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم" ^٤.

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من الاستغفار، ويوصي أصحابه بالإكثار من الاستغفار، فإن في ذلك تفريجا للهم، وخلصا من الضيق، وسعة في الرزق، فعن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من لزم الاستغفار، جعل الله له من كل ضيق مخرجا، ومن كل هم فرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب" ^٥.

من الأدعية التي تعالج النفس من الاكتئاب حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم " ما من عبد مسلم يقول حين يصبح وحين يمسي ثلاث مرات رضييت بالله ربا وبالإسلام ديننا وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيا إلا كان حقا على الله أن يرضيه يوم القيامة" ^٦.

" يؤكد علماء النفس والأطباء أن معظم الأمراض النفسية وحالات الانتحار وأمراض الاكتئاب والإحباط خصوصاً إنما تعود أسبابها لشيء واحد وهو عدم الرضا عن الواقع والظروف المحيطة وعدم الرضا عن النفس. والعلاج سهل يا أحبتي، فقد علمنا النبي الكريم دعاءً عظيماً. فمن قال هذا الدعاء ثلاثاً حين يصبح وثلاثاً حين يمسي كان حقا على الله أن يرضيه يوم القيامة.

^١ أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد - أول مسند البصريين « حديث أبي بكر نافع بن الحارث بن كلدة رضي الله تعالى عنه، الحديث رقم ٢٧٨٩٨، دار إحياء التراث العربي، ١٤١٤ هـ / ١٩٩٣ م
^٢ الإمام أحمد، مسند الإمام أحمد، ج ٣، ص ٢١٥، الحديث رقم ١٣٢٧٢، مسند أنس بن مالك، قال الأرنؤوط إسناده ضعيف.

^٣ ابن قيم الجوزية، زاد المعاد، المرجع السابق، ص ١٨٨

^٤ البخاري، صحيح البخاري، ج ١٦، ص ١٠٣، الحديث رقم ٦٣٤٦.

^٥ أبو داود، سنن أبو داود (بتحقيق الألباني)، ج ١، ص ٥٦٠، الحديث رقم ١٥٢٠، باب في الاستشفاء قال الألباني حديث ضعيف.

^٦ أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد، مسند الإمام أحمد، مؤسسة الرسالة، ط ١، ٢٠٠١ م، ج ٣١، ص ٣٠٣، الحديث رقم ١٨٩٦٨

وربما نعجب من اكتشافات علماء النفس اليوم عندما يقولون بأن العلاج الفعال لمئات الأمراض النفسية أن تجعل المريض يحس بالرضا عن الأشياء التي تحيط به!^١
وفي هذه الأدعية وأمثالها شفاء واستجابة من الله تعالى لعباده، وهي عبادة الله تعالى وإيمان بقدرته وسماعه لدعاء المضطر.

المطلب الخامس: أثر الأخلاق الإسلامية على النفس المؤمنة (الصبر):

الصبر من أبرز الأخلاق التي عني بها كتاب الله عز وجل فقد ذكر في القرآن أكثر من تسعين موضعاً؟! فهو يقي الإنسان من الجزع الذي يقابل الصبر، قال تعالى: ﴿ وَبَرُّوْا لِلّٰهِ جَمِيْعًا فَقَالَ الضُّعَفَاءُ لِلَّذِي اسْتَكْبَرُوْا اِنَّا كُنَّا لَكُمْ تَبَعًا فَهَلْ اَنْتُمْ مُّغْنُوْنَ عَنَّا مِنْ عَذَابِ اللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ قَالُوْا لَوْ هَدٰنَا اللّٰهُ لَهٰدَيْنٰكُمْ سَوَآءٌ عَلَيْنَا اَجْرَعْنَا اَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ ﴿٢١﴾ ﴾^٢

والصبر عبادة تؤدي إلى مرضاة الله تعالى، قال تعالى: ﴿ وَالَّذِيْنَ صَبَرُوْا اٰتَيْنَا وَجْهًا رَّحِيْمًا وَاَقَامُوْا الصَّلٰوةَ وَاَنْفَقُوْا مِمَّا رَزَقْنٰهُمْ سِرًّا وَعَلٰنِيَةً وَّيَدْرُوْنَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْعٰمِلُوْنَ ﴿٢٢﴾ ﴾^٣
ومن هنا تأتي اهمية الصبر في الانفعالات النفسية عند المؤمن.

وللصبر آثار، منها:

اولاً: لا يأتي الصبر الا بمعرفة الحياة الدنيا وضيقها فاذا عرفت النفس ان الحياة الدنيا ابتلاء وتكليف خلق الانسان فيها وبيتلى ليعد لحياة الخلود في الدار الباقية هذه المعرفة تجعل النفس مطمئنة لا تجزع ولا يصيبها الهلع ﴿ اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا ﴿١٩﴾ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًا ﴿٢٠﴾ ﴾^٤
ويعلم الانسان ان الصبر دواؤها وشفائها عند النوائب الشدائد، فتلجأ اليه وتجعله سلاحها في مواجهة تكاليف الحياة، مما يخفف عنها الهموم والمحن من النفوس مطمئنة بوعده الله تعالى وفرجه.

ثانياً: الصبر يرجع الانسان الى معرفة نفسه وغايته في الحياة الدنيا.

^١ عبد الدائم الكحيل، عالج نفسك بالقرآن، ص ١٥٩، مصدر سابق

^٢ سورة إبراهيم: الآية ٢١

^٣ سورة الرعد: الآية ٢٢

^٤ سورة المعارج: الآيات ١٩ - ٢٠

"وذلك بأن الانسان ملك لله تعالى، هو الذي خلقه من عدم ومنحه الحياة، ووهبه النعم، ﴿ وَمَا

بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ﴿٥٣﴾ ١

فاذا استرد صاحب الملك بعض ما وهب فلا يسخط ولا ييأس بل يرجع لله تعالى ويقول

﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ٢، بل يعلم ان الدنيا كلها سوف يخلفها وراء

ظهره، والدنيا بما فيها عارية يمنحها الله لعباده ثم يستردها متى شاء، ولا ريب ان الايمان بهذه الحقيقة يعين على الصبر، ويهون على المصاب الم الم المصيبة.

جاء في الحديث: "إن لله ما أخذ، وله ما أعطى، وكل عنده بأجل مسمى، فلتصبر،

ولتحتسب" ٣.

ثالثاً: الصبر ثوابه الجزاء العظيم عند الله تعالى مما يقوي النفس على تحمل اعباء الحياة ومصائبها

﴿ قُلْ يَعْبادُ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ

بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ ٤

جاء في الحديث "يود أهل البلاء يوم القيامة أن أجسادهم كانت في الدنيا تقرض بالمقاريض" ٥

ولا نجد في القرآن شيئاً ضخم جزاؤه، وعظم اجره مثل الصبر فهو يتحدث عن هذا الأجر بأسلوب

المدح والتضخيم فيقول: ﴿ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

خَالِدِينَ فِيهَا نِعَمٌ أَجْرُ الْعَمَلِينَ ﴿٥٨﴾ الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٥٩﴾ ٦

وهو يبين ان الصابرين انما يجزون اجرهم بأحسن ما عملوا، فضلا من الله ونعمة: ﴿ مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا

عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾ ٧

١ سورة النحل: الآية ٥٣

٢ سورة البقرة: الآية ١٥٦

٣ محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، مصدر سابق، ج ٢، ص ٧٩، الحديث رقم ١٢٨٤

٤ سورة الزمر: الآية ١٠

٥ أبو بكر بن أبي شيبة، الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار، مصدر سابق، ج ٢، ص ٤٤٣، الحديث رقم ١٠٨٢٩

٦ سورة العنكبوت: الآيات ٥٨ - ٥٩

٧ سورة النحل: الآية ٩٦

واخيرا يصرح بأن اجر الصابرين غير معدود بعدد ولا محدود بحد، ولا محسوب بمقدار وذلك في قوله تعالى: ﴿ قُلْ يَعْبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اَنْفِقُوا لَكُمْ لِّذِينَ اَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَاَرْضُ اللّٰهِ وَّاسِعَةٌ

اِنَّمَا يُوفِي الصّٰبِرِيْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ ٢٣١ .

رابعاً: الصبر يأتي باليقين والفرج

اليقين بفرج الله ونصره واليسر بعد العسر والعوض والإخلاف كل ذلك يبدد القلق والجزع من النفس، ويطرد اليأس والقنوط من رحمة الله تعالى ويأتي بالأمل والثقة.

خامساً: الصبر يقي النفس البشرية من اليأس

ان الذي ييأس، يكون قد فقد الصبر واليأس يطفئ الامل ولهذا حرص القرآن على ان يدفع اليأس عن نفس المؤمنين ويبذر مكانه الامل، والامل لا يأتي الا بالصبر.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾ إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ

الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلَهُ، وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ

الظّٰلِمِيْنَ ﴿١٤٠﴾ ٣

قال تعالى: ﴿ فَلَا تَهِنُوا وَتَدْعُوا إِلَى السَّلٰمِ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ وَاللَّهُ مَعَكُمْ وَلَنْ يَتْرُكَكُمْ اَعْمٰلَكُمْ ﴿٣٥﴾ ٤

وبهذا يظهر ما للصبر من أثر على النفس المؤمنة حيث يولد الأمل والثقة واليقين بما عند الله تعالى.

^١ سورة الزمر: الآية ١٠

^٢ يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن الكريم، مؤسسة الرسالة، ط. ١٠، ٢٠٠١، ص ٩٦

^٣ سورة آل عمران: الآيات ١٣٩ - ١٤٠

^٤ سورة محمد: الآية ٣٥

الخاتمة

الحمد لله الذي يحمد أهل الجنة بإبعاد الحزن عنهم والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإن هذا البحث يهدف إلى وضع الأساس الديني والعلمي للعلاج النفسي بالعقيدة الإسلامية والقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وبالتالي إلى إثبات جدوى العلاج بالإيمان من الناحية العلمية والطبية. حيث يقوم بعض المعالجين في دول الغرب باستخدام أصوات الموسيقى أو الأصوات الطبيعية مثل خريز المياه أو حفيف الأشجار أو أصوات الغابة وغير ذلك، والسبب في استخدامهم لهذه الأصوات هو أنه ليس لديهم مرجع أو شيء مقدس يعتمدون عليه، لأنهم يعودون دائماً إلى الطبيعة.

ولكن الحقيقة التي يقرها جميع المعالجين بالصوت هي أن صوت الإنسان هو الصوت الأكثر قدرة على التأثير والشفاء!! ولكنهم يجهلون الكلمات التي ينبغي ترديدها حتى يحصل الشفاء، لأنهم يؤمنون بالطبيعة فقط.

وعلى الرغم من استخدامهم لهذه الأصوات فإنهم يحصلون على نتائج كبيرة، فكيف لو لجأنا إلى صوت القرآن الذي جعله الله شفاء ورحمة لكل من أحب هذا القرآن؟

وكذلك أثر الأدعية الماثورة والأخلاق الإسلامية في استقرار الحياة النفسية والسعادة الدنيوية، إذ ثبت في التاريخ الإسلامي أن قراءة القرآن والدعاء بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا لها تأثير قوي في نفسية الإنسان فقد أودع الله في كلامه قوة تأثير كبيرة تؤثر في كل شيء ومنها الأمراض النفسية فتشفيها بإذن الله.

ويمكن تلخيص أهم النتائج التي توصلت إليها بما يأتي:-

أولاً: إن في القرآن الكريم تشخيصاً للأمراض النفسية، وعلاجاً لها، فهو الشفاء لأمراض النفوس.

ثانياً: إن الأمراض النفسية هي أزمة العصر، والمشاكل الناتجة عنها تتفاقم باستمرار وكل الحلول وسبل العلاج التي يقدمها أطباء النفس ما هي إلا حلول مؤقتة وعلاجات ناقصة، لأنها تجاهلت النفس البشرية

ثالثاً: إن ضبط انفعال الحزن بالإضافة إلى الانفعالات الأخرى يكون في الالتزام بقواعد الإسلام، عقيدة وشريعة فهما وتطبيقاً.

رابعاً: أن علماء وفلاسفة الإسلام لهم باع في الأمراض النفسية أوسع إدراكا وعمقا لفهم النفس البشرية من خلال اعتمادهم على الكتاب والسنة.

خامساً: الأنبياء والرسل قدوة للناس في تحمل الآلام والأحزان، وقصصهم عبرة لنا في مقاومة ضعف النفس أمام الشدائد.

سادساً: الكتاب والسنة النبوية أول مصدر في معرفة النفس البشرية بالإضافة إلى المصادر الأخرى.

وأخيراً: أحمد الله تعالى أن وفقني إلى إتمام كتابة هذا البحث، وأن يتقبله الله مني خالصاً لوجهه الكريم وينفع به المسلمين، ويجعله في ميزان حسناتي إنه ولي التوفيق

* * *

فهرس المصادر والمراجع

- ١- ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار الريان للتراث، ١٤٠٧هـ / ١٩٨٦م
- ٢- ابن قيم الجوزية، طريق الهجرتين وباب السعادتين، ط٤، دار طبية الخضراء، مكة، ٢٠٠٢م.
- ٣- ابن قيم الجوزية، الصواعق المرسلّة، تحقيق رضوان جامع، مكتبة الباز، مكة المكرمة
- ٤- ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ط١، تحقيق محمد محمد تامر، دار الفجر للتراث، القاهرة، ٢٠٠٣
- ٥- ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، دار الفكر، القاهرة
- ٦- ابن قيم الجوزية، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، حقق نصوصه وخرج أحاديثه محيي الدين ذيب مستو، ط٤، دار ابن كثير، دمشق، ١٤١٤هـ / ١٩٩٣م
- ٧- ابن قيم الجوزية، مختصر زاد المعاد (تأليف محمد بن عبد الوهاب)، دار الفكر، ط١، ١٩٩٠م
- ٨- ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، ط١، ج١، مطبعة السنة المحمدية، القاهرة، ١٩٥٥م
- ٩- ابن منظور، لسان العرب، ط١، الدار العربية للعلوم، بيروت
- ١٠- أبو القاسم محمود الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤٠٧هـ
- ١١- أبو بكر أحمد البزار، البحر الزخار المعروف بمسند البزار، مكتبة العلوم والحكم، ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٣م
- ١٢- أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي، الجامع لشعب الإيمان (شعب الإيمان)، تحقيق مختار أحمد الندوي - عبد العلي عبد الحميد حامد، ط١، مكتبة الرشد، ٢٠٠٣م
- ١٣- أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، دار راسم، جدة، ط٢، ١٩٨٧م
- ١٤- أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، ط٥، ٢٠٠٣م
- ١٥- أبو بكر بن أبي شيبة، الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار، مكتبة الرشد، الرياض، ط١، ١٤٠٩هـ
- ١٦- أبو داود، سنن أبو داود، بتخريج الألباني، المكتبة العصرية، بيروت

١٧- أبو عبد الله محمد الأنصاري القرطبي، تفسير القرطبي، دار عالم الكتب، الرياض، ،
٢٠٠٣م

فهرس المصادر والمراجع

١٨- أبو عبد الله محمد النيسابوري، المستدرک علی الصحیحین، دار المعرفة، ١٤١٨هـ /
١٩٩٨م

١٩- أبو عيسى محمد السلمي الترمذي، سنن الترمذي، مكتبة المعارف، الرياض السعودية
ط١، ١٤١٧هـ.

٢٠- احمد ابن تيمية، مجموع الفتاوي، مجلد ١٧، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف
الشريف، المدينة المنورة ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م

٢١- أحمد ابن حنبل، مسند الإمام أحمد، تحقيق شعيب الارناؤوطي، ط٢، ١٩٩٩م

٢٢- أحمد بن شعيب النسائي، سنن النسائي، مكتب المطبوعات الإسلامية، ١٤١٤هـ /
١٩٩٤م

٢٣- أحمد بن فارس بن حبيب، معجم مقاييس اللغة، ج١، دار الجبل، بيروت (عمان)،
١٩٩١

٢٤- اسماعيل بن كثير الدمشقي، تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير)، تحقيق محمود
حسن، دار الفكر، ط١، ١٩٩٤م

٢٥- الألوسي شهاب الدين، روح المعاني، ط٤، ج١٥، دار أحياء التراث، لبنان، ١٤٠٥هـ

٢٦- جلال الدين محمد بن أحمد المحلي وجمال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي،
تفسير الجلالين، دار الحديث، القاهرة، ط١

٢٧- جمال الدين بن الجوزي، نزهة الأعين النواظر في علم الوجوه والنظائر، تحقيق:
محمد عبد الكريم كاظم الراضي، ط١، ج١، مؤسسة الرسالة، لبنان، ١٤٠٤هـ/١٩٨٤م

٢٨- حامد عبد السلام زهران، التوجيه والعلاج النفسي، ط٣، عالم الكتب

٢٩- حسن البناء، مجموعة الرسائل، ط٣١، المؤسسة الإسلامية، بيروت، ١٩٨٣م

٣٠- د. خوري، د. مختار، الطب النفسي، دمشق، ط٥، ١٩٩٤م

٣١- ديكارت، انفعالات النفس، دار المنتخب العربي، بيروت ١٤١٣هـ

٣٢- زيد عمر العيص، التفسير الموضوعي - التأصيل والتمثيل، مكتبة الرشد، بيروت،
ط١، ٢٠٠٥م

٣٣- سيد قطب، في ظلال القرآن، ط٧، دار احياء التراث العربي، بيروت، ١٩٧١م

- ٣٤- صديق حسن خان، تفسير روح البيان، ج٧، مكتبة المثنى، بغداد
- ٣٥- صفى الرحمن المباركفوري، الرحيق المختوم، المكتبة الترمذية، الرياض، ١٩٩٨م

فهرس المصادر والمراجع

- ٣٦- عائض القرني، لا تحزن، ط٤٤، ١٤٠٤م.
- ٣٧- عبد الحميد البلالي، البيان في مداخل الشيطان، مؤسسة الرسالة، ١٩٨٠م
- ٣٨- عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني، الأخلاق الإسلامية وأسسها، دار القلم، دمشق، ج١، ط٣، سنة ١٩٩٢م
- ٣٩- عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر، فقه الأسماء الحسنی، دار التوحيد للنشر، الرياض، ط١، ٢٠٠٨م
- ٤٠- عبد الله خاطر، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، المنتدى الإسلامي، ط٢، ١٤١٢هـ
- ٤١- عبد الله بن عواد الرويلي، علاج الاكتئاب من الكتاب وسنة خير الاحباب، ط١، مكتبة الرشد، الرياض ١٤٣٠هـ.
- ٤٢- قحطان عبد الرحمن الدوري، العقيدة الإسلامية ومذاهبها، ط١، دار العلوم للنشر، العبدلي - الاردن، ٢٠٠٧م.
- ٤٣- مجمع اللغة العربية - إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ط٢، المكتبة الإسلامية.
- ٤٤- محمد بن أبي بكر الرازي، مختار الصحاح، دققه عصام الحرساني، ط٩، دار عمار، عمان
- ٤٥- محمد بن اسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ط٣، دار ابن كثير، لبنان، ١٩٧٨م.
- ٤٦- محمد بن عيسى السلمی الترمذي، سنن الترمذي، مكتبة المعارف، الرياض السعودية ط١، ١٤١٧هـ
- ٤٧- محمد شمس الحق العظيم آبادي، عون المعبود (شرح سنن أبو داود)، دار الفكر، ١٤١٥هـ / ١٩٩٥م
- ٤٨- محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس، ط١، دار الشروق، ٢٠٠٢م.
- ٤٩- محمد عثمان نجاتي، الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين، ط١، دار الشروق، القاهرة، ١٩٩٣م، ص ٢٨٨
- ٥٠- محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، ط١، دار السلام، ١٩٩٨م.
- ٥١- محمد قطب، ركائز الايمان، دار الشروق، ط٢، ٢٠٠٥م

محمد قطب، صياغة العلوم الاجتماعية صياغة اسلامية، المعهد العالي للفكر الاسلامي

- ٥٢- محمد متولي الشعراوي، تفسير الشعراوي - الخواطر، مطابع أخبار اليوم، ١٩٩٧م
- ٥٣- مسفر بن سعيد بن محمد الزهراني، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية، الرياض، ط١، ١٤٢١هـ
- ٥٤- مسلم بن الحجاج النيسابوري، صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي، بيروت، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي.
- ٥٥- عن موقع " شبكة الإعلام العربية"
http://www.moheet.com/show_news.aspx?nid=٤١٤٨٩٧&pg=١ بتاريخ ٢٠ - ٩ - ٢٠١٠
- ٥٦- موقع عبد الدايم الكحيل الإلكتروني، عالج نفسك بالقرآن، www.kaheel.com.
- ٥٧- نخبة من أساتذة التفسير، التفسير الميسر، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، السعودية، ط٢، ٢٠٠٩م
- ٥٨- ولفرد نورثفيلد، ماري بانيون راي، الموسوعة النفسية (توتر الأعصاب - حرب على التعب)، دار إحياء العلوم، بيروت ط٣ (١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م)
- ٥٩- يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن الكريم، مؤسسة الرسالة، ط١٠

الملخص باللغة الإنجليزية

This research took Grief expressions, complications and effect on soul and body. In addition to suggesting the methods for the protection of its effects and complications, and how to treat the abnormal limits of grief.

Grief is one of the human emotions that modern psychology took great interest of it, but this research took spiritual and ideological side of treating grief under the light of Islam.

This research included:

An introduction showing importance of the research, the research problem, previous researches, the research procedure and the research plan.

The preparatory topic is showing the lingual and conventional meaning of grief, in addition to the degrees of the normal grief.

The first chapter included one topic; that is the reality of grief in the holly Quran and sunna.

The second chapter included two topics; the impermanent grief and some examples on it, and the permanent grief which is depression.

The third chapter included three topics, belief meaning and its effect on grief, the effect of the holly Quran on it and the effect of Islamic worships on it.