

الفصل الثاني

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

وفيه تمهيد وأربعة مباحث:

التمهيد: في منهج القرآن الكريم في الطب النفسي.

المبحث الأول: الوقاية بالإيمان والعمل الصالح.

المبحث الثاني: الوقاية بالاستقامة والثبات.

المبحث الثالث: مدح التآني وذم الاستعجال.

المبحث الرابع: التنظيم والتخطيط وتحديد الأهداف.

التمهيد

منهج القرآن الكريم في الطب النفسي

لقد اتبع القرآن الكريم في تطبيب الأمراض النفسية منهجا واضحا، وأسلوبا متميزا، فكان أول ما بدأ به لمداواة النفوس المريضة، وتطهير الآفات والأدران القلبية، أن دعا الناس إلى نبذ التقاليد الجاهلية، وطرح العادات السيئة، واجتناب عبادة الأصنام؛ ليستمسكوا من الإسلام بالعروة الوثقى، ويطبقوا شرائع دين الله خالقهم في جميع شؤون حياتهم، وبذلك استطاع القرآن الكريم أن يخرج الناس من الظلمات إلى النور، ومن الضلالة إلى الهدى، ومن الداء والسقم إلى الدواء والشفاء، وكانوا قبل نزوله يعيشون في ظلام دامس، وجهالة عمياء، وداء عضال، فأنقذهم من ذلك كله بنور الإيمان، قال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي ءَامَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ﴾ [فصلت: ٤٤]، أي أن القرآن للمؤمنين بالغيب هداية تهديهم إلى الحق، وتبصرهم بالمعرفة، وشفاء يزيل أمراض قلوبهم من الرذائل، كالنفاق والشك^(١).

وأما الأسلوب الذي استخدمه الكتاب العزيز لتطبيب الأدواء القلبية فيتمثل فيما يلي:

١. الطب الوقائي.

٢. الطب العلاجي^(٢).

أما الطب الوقائي فهو ذلك النوع من الطب الذي يعتني بالحماية والوقاية من المرض قبل وقوعه، ويأخذ كل التحصينات والوقايات الممكنة لدفعه، وقديما قال الحكماء: الوقاية خير من العلاج. ففي هذا النوع من الطب استخدم الذكر الحكيم أسلوب تزويد الإنسان بالطاقات الروحية، والممارسات العملية، التي إن طبقها في

(١) محمد جمال الدين القاسمي، تفسير القاسمي المسمى محاسن التأويل، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت - لبنان، مؤسسة التاريخ العربي، ط١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م، ج٦، ص: ١٥٩.

(٢) محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق، ط٧، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م، ص: ٢٦٥ - ٢٩٢، ورشاد علي عبد العزيز موسى، أساليب العلاج النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، القاهرة، مؤسسة المختار، ط١، ٢٠٠١م، ص: ٧٤، وحسن الشرقاوي، مصدر سابق، ص: ١٦٧ - ١٨٠.

حياته، فإنه يقي نفسه الوقوع في تلك الأمراض النفسية الخبيثة، ويحفظ قلبه من شؤمها ووبائها، وفي الحقيقة فإن هذه الوقاية التي قدّمها القرآن ضد الأمراض النفسية، إنما هي بمثابة الدروع الحصينة التي يتدّرع بها المقاتل المناضل لتقيه في الهيجاء من أن يصل إليه ضرر أو مكروه من الأعداء، فكل من تحصّن بتلك التوجيهات الربانية، والإرشادات القرآنية، فقد وُقي من الوقوع في الأدواء القلبية التي منها اليأس والإحباط.

وأما الطب العلاجي فيظهر دوره جلياً بعد وقوع المرض وحدث الضرر، إذ أن من هدي القرآن طلب الشفاء بعد حدوث الأسقام، فقد قال نبي الرحمة ﷺ: "يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً....." الحديث^(١). ومن المعلوم أن الأمراض القلبية من الأمور التي أدلى فيها الأطباء بدلانهم قديماً وحديثاً، وأظهروا أساليب مختلفة لعلاجها، وتفننوا في تقديم الدواء لها، وحاولوا قدر الطاقة لإبادتها، غير أن كل المحاولات لم تكلل بنجاح في القضاء النهائي على الأمراض، بل باءت بالفشل^(٢)، ذلك لأنها لا تحتث المشكلة من جذورها، وإنما تداويها مداواة طفيفة، تهدئ النفوس المريضة ساعة، ثم بعد ذهاب أثرها تعود النفوس إلى ما هي عليه. والطبيب الوحيد الذي استطاع إقلاع تلك الأمراض من نفوس أصحابها، وقدم لهم دواءً شافياً يُنتفع به مدى الأيام والدهور هو القرآن الكريم. ويمكن تقسيم الأدوية التي جاء بها القرآن الحكيم بشقيها الوقائية والعلاجية لمداواة الأدواء القلبية عموماً، ومشكلة اليأس والإحباط خصوصاً، إلى ثلاث زوايا رئيسية كالآتي:

١. الأدوية الوقائية.
٢. الأدوية العلاجية.
٣. الأدوية الوقائية والعلاجية معاً.

(١) أخرجه الترمذي عن أسامة بن شريك في سننه، انظر: سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرين، بيروت، دار إحياء التراث العربي، بدون توطء، كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء والحث عليه، الحديث: ٢٠٣٨، ج: ٤، ص: ٣٨٣، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

(٢) محمد عثمان نجاتي، مصدر سابق، ص: ٢٦٦ - ٢٦٧.

أما الأدوية الوقائية والعلاجية معا، فتتمثل أهمها في الإيمان والأعمال الصالحة، وكذلك في الاستقامة والثبات والدعاء وحسن التوجه إلى الله. وأما الأدوية الوقائية، فمنها الاستقامة والثبات، والتأني في الأمور وعدم الاستعجال، كما أن منها تنظيم الحياة، والتخطيط لها، وتحديد الأهداف. وأما الأدوية العلاجية التي يمكن استخلاصها من القرآن الكريم، فمن أهمها: ذم اليأس والحث على الرجاء والأمل، والأمر بالصبر والتقوى والحث على التوكل، وعلو الهمة والدعوة إلى التعاون، ومنها أيضا اعتبار سنة الله في الكون بأنه يأتي الابتلاء أولا ثم يأتي النصر في النهاية، ودوام العبادة والذكر والإكثار من الدعاء والاستعانة بالله، وكذلك الثقة في نصر الله والإقتداء بذوي المواقف الناجحة. وفي الأسطر التالية ستحاول الدراسة إبراز أهم جوانب الوقاية من اليأس والإحباط في ضوء القرآن الكريم، وبعد هذا الفصل يأتي الفصل الثالث لإيضاح كيفية علاج هاتين المشكلتين في ضوء الهدى القرآني القويم.

المبحث الأول

الوقاية من اليأس والإحباط بالإيمان والعمل الصالح

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: مفهوم الإيمان في الإسلام وضرورته في حياة الإنسان.

المطلب الثاني: دور السكينة النفسية، والأمن النفسي في الوقاية من اليأس والإحباط.

المطلب الثالث: الأعمال الصالحة ووقايتها من الأمراض النفسية

المطلب الأول

مفهوم الإيمان في الإسلام وضرورته في حياة الإنسان

مفهوم الإيمان في الإسلام:

الإيمان هو إذعان النفس بالحق على سبيل التصديق، وذلك باجتماع ثلاثة أشياء: تحقيق بالقلب، وإقرار باللسان، وعمل بحسب ذلك بالجوارح، ويقال لكل واحد من الاعتقاد، والقول الصدق، والعمل الصالح: إيمان^(١).

والإيمان في الإسلام يبدأ بالرضا والتسليم لله عز وجل، ثم متابعة رسوله ﷺ في أقواله وأفعاله والرضا بمنهجه في الحياة، ويتبع ذلك الإيقان بأن الإسلام هو خاتمة الأديان السماوية، وأنه لا يقبل الله ديناً سواه، فكل من حقق هذا فقد ذاق طعم الإيمان، قال الرسول عليه الصلاة والسلام: "ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا"^(٢).

والإيمان هو الأصل الثاني من أصول الدين الثلاثة الوارد ذكرها في حديث جبريل عليه السلام^(٣)، وينبني أصل الإيمان على ست دعائم، وهي مجموعة في قوله عليه الصلاة والسلام: "أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَنْ تُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ"، وقد جاء ذكر الخمسة الأوائل من هذه الدعائم في قوله تعالى تنديدا لمن لم يحقق أركان الإيمان وتبييناً لضلاله وطغيانه: ﴿وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا﴾ [النساء]، هذه الدعائم الست هي بمثابة الأعمدة والأركان للبناء المتين، فإذا ثبتت في ضمير الإنسان احتاج إلى ما يرسخها ويقويها، ومن هنا يأتي دور شعب الإيمان التي لا يستغني عنها المؤمن، وهي كثيرة جداً، وقد ذكر الرسول ﷺ فيما روي عنه من الأحاديث أن: "الْإِيمَانُ بِضْعٌ

(١) الراغب الأصفهاني، مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دمشق، دار القلم، ط ٢، ١٤١٨ هـ/ ١٩٩٧ م، ص: ٩١.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب الدليل على أن من رضي بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ رسولا فهو مؤمن، الحديث: ٣٤، ج: ١، ص: ٦٢.

(٣) وهو الحديث الذي أخرجه مسلم عن عبد الله بن عمر في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان والإسلام والإحسان، الحديث: ٨، ج: ١، ص: ٣٦.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
وَسَبُّعُونَ، أَوْ بَضْعَ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ
الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ" (١).

وليس الإيمان مجرد إعلان المرء بلسانه أنه مؤمن، فما أكثر المنافقين الذين قالوا
أما بأفواههم ولم تؤمن قلوبهم، وليس هو مجرد قيام الإنسان بأعمال وشعائر اعتاد
المؤمنون أن يقوموا بها، فما أكثر الدجالين الذين يتظاهرون بالصالحات وأعمال الخير
وشعائر التعبد، وقلوبهم خراب من الخير والصلاح والإخلاص لله، وليس هو مجرد
معرفة ذهنية بحقائق الإيمان، فكم من قوم عرفوا حقائق الإيمان ولم يؤمنوا ﴿وَحَمَدُوا﴾
بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا ﴿[النمل: ١٤]﴾، إنه في حقيقته ليس مجرد عمل لساني،
ولا عمل بدني، ولا عمل ذهني (٢)، وكذلك هو ليس بالتمني ولا بالتحلي ولكنه ما وقر
في القلب وصدقته الأعمال، فالإيمان الحقيقي في الإسلام إذاً يحتاج إلى "تصديق القلب
بالله وبرسوله، التصديق الذي لا يرد عليه شك ولا ارتياب، التصديق المطمئن الثابت
المستيقن الذي لا يتزعزع ولا يضطرب، ولا تهجس فيه الهواجس، ولا يتلجلج فيه
القلب والشعور، والذي ينبثق منه الجهاد بالمال والنفس في سبيل الله، فالقلب متى
تذوق حلاوة هذا الإيمان واطمأن إليه، وثبت عليه، لا بد من دفع لتحقيق حقيقته في
خارج القلب، في واقع الحياة، في دنيا الناس، يريد أن يوحد بين ما يستشعره في باطنه
من حقيقة الإيمان، وما يحيط به في ظاهره من مجريات الأمور وواقع الحياة، ولا
يطبق الصبر على المفارقة بين الصورة الإيمانية التي في حسه، والصورة الواقعية
من حوله؛ لأن هذه المفارقة تؤذيه وتصدمه في كل لحظة..." (٣) هذا النوع من الإيمان
به أقام الله دين الإسلام، وحفظ لنا شريعته الغراء، وبسببه وصل إلينا نور الله المبين،
وهديه القويم، ولا بد منه لإعادة بناء مجد الأمة الإسلامية، وتجديد استقرارها
ونفوذها، كما أنه يلزم أن ينتهجه ويتخلق به كل من يريد الوقاية من الأمراض النفسية،

(١) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب
الإيمان، الحديث: ٣٥، ج ١، ص: ٦٣.

(٢) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط ١٨، ١٤١٧هـ / ١٩٩٦م، ص:
١٥.

(٣) سيد قطب، في ظلال القرآن، بيروت - لبنان، دار إحياء التراث العربي، ط ٥، ١٣٨٦هـ /
١٩٦٧م، م: ٧، ص: ٥٣٩.

والسلامة من اليأس والإحباط.

الإيمان أعظم منة الله لبني الإنسان:

إن أعظم ما من الله به على الإنسان، وأشرف ما كرم به بني آدم هو نعمة الإيمان، فلا نعمة أجلّ منه، ولا كرامة أشرف ولا أعزّ من ذلك الإيمان. فالله سبحانه وتعالى عدّ ذلك مما يمين به على الناس فقال عز من قائل: ﴿يَمُنُّونَ عَلَيْكَ أَنْ أَسْلَمُوا قُلْ لَا تَمُنُّوا عَلَيَّ إِسْلَمَكُمُ بَلِ اللَّهُ يَمُنُّ عَلَيْكُمْ أَنْ هَدَيْتُكُمْ لِلْإِيمَانِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ [١٧] [الحجرات]، جاء في تفسير هذه الآية: أن الإيمان هو أكبر المنن التي ينعم بها الله على عبد من عباده في الأرض، إنه أكبر من منّة الوجود الذي يمنحه الله ابتداء لهذا العبد، وسائر ما يتعلق بالوجود من آلاء الرزق والصحة والحياة والمتاع، إنها المنّة التي تجعل الوجود الإنساني حقيقة مميزة، وتجعل له في نظام الكون دوراً أصيلاً عظيماً، وأول ما يصنعه الإيمان في الكائن البشري، حين تستقر حقيقته في قلبه، هو سعة تصوره لهذا الوجود، ولارتباطاته هو به، ولدوره هو فيه، وصحة تصوره للقيم والأشياء والأشخاص والأحداث من حوله، وطمأنينته في رحلته على هذا الكوكب الأرضي حتى يلقي الله، وأنسه بكل ما في الوجود حوله، وأنسه بالله خالقه وخالق هذا الوجود، وشعوره بقيمته وكرامته، وإحساسه بأنه يملك أن يقوم بدور مرموق يرضى عنه الله، ويحقق الخير لهذا الوجود كله بكل ما فيه وكل من فيه^(١).

وكذلك عدّ الباري جل في علاه الإيمان بمحمد رسول الله ﷺ منّة هي من أكبر المنن على المؤمنين، فقال تعالى: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [آل عمران: ١٦٤] وأعاد ذكر نفس كلمة المنّة في موضع آخر من كتابه فقال: ﴿كَذَلِكَ كُنْتُمْ مِّن قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ﴾ [النساء: ٩٤]، أي أن الصحابة من قبل كانت أحوالهم كأحوال هؤلاء الكفار فمنّ الله عليهم بالهداية إلى صراطه المستقيم وأخرجهم من الظلمات إلى النور. والجدير بالذكر هنا أن تكرار الإيمان في عداد منن الله على خلقه في غير موضع من كتابه، أمرٌ عظيم يجذب انتباه العقلاء، ويلفت

(١) سيد قطب، مرجع سابق، م: ٧، ص:

أنظارهم إليه، ويجب الاعتناء به، والعصّ عليه بالنواجز.

وإنما كان الإيمان أعظم مئة من الله بها على الإنسان؛ لأنه عبارة عن تقوية وتوطيد العلاقة بين العبد وربه، تلك العلاقة المتينة المبنية على الرضا والتسليم، فبالإيمان يرضى الله سبحانه وتعالى عن العبد، ويصلح له أمر دينه ودنياه، وبالإيمان يرضى المؤمن بكل قضاء الله وقدره، ويسلم تسليمًا؛ لأنه يعرف حق المعرفة أن صلاح أموره الدنيوية والأخروية متوقّف على رضاه بخالقه والتسليم له، فهو أعلم بحاله من نفسه، وهو معه أينما كان.

لا بد من الإيمان لمواجهة تحديات الحياة:

مَنْ فَقَّهَ هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَدْرِكُ أَنَّهَا صِرَاعٌ بَيْنَ الْمَحَابِّ وَالْمَكَارِهِ، وَأَنَّهَا رُكَامٌ هَائِلٌ يَحْتَوِي عَلَى الْمَسْرَاتِ وَالْمُضْرَاتِ، وَلِذَا يَخَاطَبُ الْحَقُّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى الْمُؤْمِنِينَ بِقَوْلِهِ: ﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ ۚ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٤٠]، أي أن الله تعالى يداول الأيام بين الناس، يوم لهذه الطائفة، ويوم للأخرى^(١)، فالحصول على المطالب في هذه الحياة، ونيل المقاصد فيها، أمر متداول بين الناس، فبينما يفوز واحد بمرامه يكون الآخر قد فاتته مقاصده، وهكذا، وعلى ضوء هذه الآية يقول الشاعر:

هِيَ الْأُمُورُ كَمَا شَاهَدْتَهَا دُولٌ مَنْ سَرَّهُ زَمَنٌ سَاءَتْهُ أَرْمَانُ^(٢)

وقال الآخر:

وَيَوْمٌ عَلَيْنَا وَيَوْمٌ لَنَا وَيَوْمٌ نُسَاءُ وَيَوْمٌ نُسَرُّ

والإنسان بطبيعته لا يميل إلا إلى المسرات والمحاب، ولا يرجو إلا أن يحصل على مقاصده ومرامه، وينجو مما يخاف ويحذر دائماً. هكذا خلق، وعلى هذا فطر، ولكنه هذا الكائن الحي مخلوق ومجبول، يفعل فيه خالقه وبارئيه ما يشاء، والله درّ من يصف لنا هذه الطبيعة التي جبل عليها هذا الإنسان، وهذا النظام الرباني الذي يسير عليه أمر الكون، حيث يقول واصفاً هذه الحياة الدنيا:

(١) عبد الرحمن بن ناصر السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بيروت - لبنان، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢١هـ/ ٢٠٠٠م، ص: ١٥٠.

(٢) بيت من قصيدة أبي البقاء الرندي في رثاء الأندلس، انظر: السيد أحمد الهاشمي، جواهر الأدب في أدبيات وإنشاء لغة العرب، بيروت، مؤسسة المعارف، ب ت، ب ط، ج ٢، ص: ٣٨٥.

طُبِعَتْ عَلَى كَدَرٍ وَأَنْتَ تُرِيدُهَا
وَمُكَلِّفُ الْأَيَّامِ غَيْرَ طِبَاعِهَا
صَفَوْا مِّنَ الْأَفْذَارِ وَالْأَكْذَارِ
مُتَطَلِّبُ فِي الْمَاءِ جَذْوَةَ نَارٍ^(١)

فيا ليت شعري، كيف نتعامل مع هذه الحياة! وكيف نواجه تحدياتها! أنواجهها كما واجهها الشاعر المتشائم الذي يقول:

تَعَبْتُ كُلَّهَا الْحَيَاةُ فَمَا أَعُ — جَبُّ إِلَّا مِنْ رَاغِبٍ فِي الزَّيَادِ^(٢)

أو نواجهها بعقلية الغربيين الماديين الذين لا يؤمنون برب خالق، ولا رسالة سماوية، وليس لديهم أي طاقة روحية تخفف عنهم آلامهم في الحياة، أنفعل كما يفعلون إذا فانت أحدهم الصحة النفسية بعد حصوله على كل أسباب الحياة المترفة، فإذا هو ينتحر ليستريح من جحيم ما يعاني من الويلات والنكبات؟

كلاً! لا يكون هذا ولا ذاك، إن الإيمان هو الوقاية الوحيدة لمواجهة تحديات الحياة، إن المؤمن قد فقه الحياة، وعرف كيف يتعامل معها، عرف أنه مخلوق لله، ويفعل به الخالق ما يشاء، فإيمانه دائماً يخفف له آلام الحياة، فلا هو يفرح فرح بطر إذا حصل على محابه، ولا يشعر بياس ولا استياء إذا وقع في مكروه أو فاته محبوب، ذلك أن لديه فقه الحياة الكامن في قوله تعالى: ﴿فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَحْسَ وَلَا رَهَقًا﴾ [الجن]، ولديه وقاية متمثلة في قوله عز وجل: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ [الحديد: ٢٣]، ولذا وصف الرسول الكريم ﷺ حالة هذا المؤمن بقوله: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"^(٣).

لا حياة لمن لا إيمان له:

إن الحياة الحقيقية هي التي تغمر صاحبها السعادة من كل جانب، فلا يعيش في توتر وشقاء، ولا يُصاب بقلق ولا تحسر، ولا ينتابه يأس ولا إحباط، كما أن الحي

(١) - البيتان من قصيدة أبي الحسن التهامي يرثي صغيراً له، انظر: السيد أحمد الهاشمي، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٣٨٣.

(٢) البيت للشاعر أبي العلاء المعري في قصيدة له في الرثاء، انظر: المرجع نفسه، ج ٢، ص: ١٩٩.

(٣) سبق تخريجه، راجع ص: ٦٦.

السعيد لا يشعر بخوف ولا حزن دائمين يعكران له صفوه، وإذا كان ذلك كذلك فإن المؤمن هو الشخص الوحيد الذي رُزق هذه الحياة السعيدة؛ لأنه آمن بربِّ حكيم في صنعه، عدل في قضائه، فهو ملجؤه وملأذه في كل أحيائه، وهو مقصده ومرجعه في جميع شئونه، لا يغتر بسعة العيش ولا يبأس ببؤسها؛ لإلامه بأن ما أصابه من نعمة فمن الله، وإذا مسه الضر فإليه يجأ، لسان حاله في النعم يقول: هذا من فضل ربي ليبلوني أشكر أم أكفر، وفي المحن يقول: عسى الذي يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء أن يجعل بعد عسر يسراً. إن المؤمن لا يخاف من الموت؛ لأنه آمن بحياة هي خير له من هذه الحياة، إنه يرجو لقاء ربه ويشتاق إلى النعيم المقيم الذي لا ينقطع ولا يزول. أما الكافر الذي لم يخاطب الإيمان بشاشة قلبه، فحياته مريرة؛ لأنه في النعم فرحٌ فرحٌ بطرٍ، وفي البؤس في شقاء دائم، ليس له مأوى يأوي إليه، ولا ملاذ يلوذ به، فهو في كلتا الحالتين غير مستريح البال، وعلاوة على ذلك إنه في خوف مستمر من الموت؛ لأنه لا يؤمن بيوم الحساب، فحياته قبل الموت موت لإحاطة الخوف والحزن والحيرة له من كل جانب، إنه لا حياة بلا إيمان، ولا سعادة بلا إيمان.

"إن فقدان الإيمان بالله يجعل الحياة خالية من المعاني السامية، والقيم الإنسانية النبيلة، ويفقد الإنسان الشعور برسالاته الكبيرة في الحياة كخليفة الله في الأرض، فتضيع منه الرؤية الواضحة لأهدافه الكبرى في الحياة وهي عبادة الله تعالى، والتقرب إليه، ومجاهدة النفس في سبيل بلوغ الكمال الإنساني الذي تتحقق له به السعادة في الدنيا والآخرة. وقد شبه القرآن حالة الصراع والقلق والحيرة والضياح التي تصيب الإنسان الذي يفقد إيمانه بالله بالحالة التي يشعر بها الإنسان الذي يخر من السماء. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ﴾ (الحج) (١).

الإيمان يقي صاحبه المهلكات والأمراض النفسية:

على ضوء ما سبق يظهر جلياً أن الإيمان خير وقاية تقي الإنسان من الأمراض النفسية، من قلق وحيرة وحزن وخوف ويأس وإحباط وأمثاله، وأنه متى ما توقى به

(١) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٧٧.

الفصل الثاني

الإنسان صلح أمر دينه ودنياه، وشعر بالسرور والبهجة والسعادة في داخل نفسه، سعادة دائمة لا شقاء بعدها، هكذا يصنع الإيمان بأهله عموماً في كل زمان ومكان، وأخص من هذا وأفضل هو أن أهل الإيمان الصادق، الإيمان الإسلامي الذي لا يشوبه شك ولا ريب، أن الذين خالط هذا الإيمان بشاشة قلوبهم؛ فإن الله عز وجل يتولى شئونهم، ويقيهم شر ما يخافون، ويدافع عنهم، وينجيهم من كل كرب، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾ الحج: ٣٨، فبين جل وعلا في هذه الآية الكريمة: أنه يدفع السوء عن عباده الذين آمنوا به إيماناً حقاً، ويكفيهم شر أهل السوء، وقد أشار إلى هذا المعنى في غير هذا الموضع كقوله تعالى: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ [الزمر: ٣٦]، وقوله تعالى: ﴿قَتَلُوهُمْ يَعْذِبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَضْرِكُّمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾ ١٤، وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ [التوبة: ١٤ - ١٥]، وقوله تعالى: ﴿وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ ١٧ [الروم] (١).

إن هذه الحقيقة أي حقيقة وقاية الإيمان من الأمراض النفسية لم يختلف فيها اثنان، حتى علماء النفس المحدثون غير المسلمين أقرّوا بذلك، ولم يكن إقرارهم اعتباطاً ولا مصادفة، بل كان نتيجة للتجربة الطويلة التي عاشوها، فمن بين الذين أثبتوا ذلك عالم النفس والفيلسوف الأمريكي وليم جيمس (٢) فقد قال: "الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدته نذير بالعجز عن معاناة الحياة" (٣)، وقال أيضاً: "إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر أبداً هدوء القاع العميق، ولا تقلق أمنه، وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله، خليق ألا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة، فالرجل المتدين حقا عصي على القلق، محتفظ أبداً باتزان، مستعد دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف" (٤).

(١) محمد الأمين الشنقيطي، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، بيروت - لبنان، دار إحياء التراث العربي، ط ١، ١٤١٧ هـ/ ١٩٩٦ م، ج: ٣، ص: ٥١٣.

(٢) وليم جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠): فيلسوف أمريكي، ولد في نيويورك. أحد مؤسسي مذهب "البراغماتية" القائل بأن الحقيقة لا قيمة لها ما لم تؤثر في الواقع. انظر: فردينان توتل، مرجع سابق، ص: ٢١٠.

(٣) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٦٩.

(٤) المرجع نفسه، والصفحة نفسها.

إن الإيمان الذي يقصده جيمس هنا هو الإيمان العام الذي يشترك فيه جميع الناس المسلمين منهم وغيرهم، ولا شك في كون الإيمان الذي يقصده أيضا وقاية من المرض النفسي، ولكن إيمان الإسلام، الدين السماوي الذي ختم الله به الأديان السماوية، إيمان هذا الدين هو أشد فتكا وقضاء للأمراض النفسية، وأقدر على الطب النفسي من غيره؛ ذلك لأنه الدين الذي ارتضاه الله لنفسه، وبعث به خاتم أنبيائه ورسله، فكل من ابتغى غيره واتبع غير سبيله، لم يقبل الله منه.

وللإيمان في وقايته النفوس من الأمراض النفسية، أساليب متنوعة، إذا تأثرت النفس بأي منها فقد وُقيت من الأمراض النفسية عموما، ومن اليأس والإحباط خصوصا، وأهم هذه الأساليب هي: تسكين النفس وتأمينها.

المطلب الثاني

دور السكينة النفسية، والأمن النفسي في الوقاية من اليأس والإحباط

معنى السكينة النفسية:

يعنى بالسكينة النفسية: زوال الرعب عن النفس^(١)، كما يُعنى بها: الطمأنينة والوقار، والسكون الذي ينزله الله في قلب عبده عند اضطرابه من شدة المخاوف، فلا ينزعج بعد ذلك لما يرد عليه، ويوجب له زيادة الإيمان، وقوة اليقين والثبات^(٢).
والسكينة روح من الله ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلق، ويتسلى به الحزين، ويستروح به المتعب، ويقوى به الضعيف، ويهتدي به الحيران^(٣).

وبين السكينة والطمأنينة تشابه وترادف، لذلك يستعملان في سياق واحد وبمعنى واحد، وهناك من يفرق بينهما، ويقول: إن السكينة تصول على الهيبة الحاصلة في القلب، فتخدمها في بعض الأحيان، فيسكن القلب من انزعاج الهيبة بعض السكون، أما الطمأنينة فيكون السكون لأهلها دائما، ويصحبها الأمن والراحة بوجود الأنس.
وقيل: إن الطمأنينة أعم، فإنها تكون في العلم والخبر به، واليقين والظفر بالمعلوم،

(١) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٤١٧.

(٢) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، بيروت - لبنان، دار الفكر، الطبعة الأخيرة، ١٤٠٨ - ١٩٨٨م، ج ٢، ص: ٥٠٣.

(٣) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٧٦.

ولهذا اطمأنت القلوب بالقرآن لما حصل فيها الإيمان به، ومعرفته، والهداية به في ظلم الآراء والمذاهب، واكتفت به منها، وحكمته عليها وعزلتها، وجعلت له الولاية بأسرها كما جعلها الله فيه خاضعت، وإليه حاکمت، وبه صالت، وبه دفعت الشبه.

وأما السكينة: فإنها ثبات القلب عند هجوم المخاوف عليه، وسكونه، وزوال قلقه واضطرابه، كما يحصل لحزب الله عند مقابلة العدو وصولته^(١).

الإيمان والسكينة النفسية:

وهناك علاقة قوية بين الإيمان والسكينة النفسية، إذ أنها لا تسكن إلا في قلوب المؤمنين، فقد قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ [الفتح: ٤]، وقال أيضاً: ﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الفتح: ٢٦]، فذكر جل وعلا أنه أنزل السكينة على رسوله وعلى المؤمنين، والسكينة تشمل الطمأنينة والسكون إلى الحق والثبات والشجاعة عند البأس، وذكر أيضاً إنزاله سكينته على المؤمنين في قوله: ﴿فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾ [الفتح: ١٨]^(٢). فعلى ضوء هذه النصوص يُفهم أن السكينة النفسية خاصة بقلوب المؤمنين، أما قلوب الكافرين الذين لا يؤمنون بالله واليوم الآخر؛ فإنها من السكينة خراب، ومن الطمأنينة خالية؛ ذلك لأنها ما اهتدت إلى ينبوع السعادة، وسر الوجود، ألا وهو الإيمان.

"إن أكثر الناس قلقاً وضيقاً واضطراباً، وشعوراً بالتفاهة والضياع، هم المحرومون من نعمة الإيمان، وبرد اليقين. إن حياتهم لا طعم لها ولا مذاق، وإن حفلت بالذات والمرفهات؛ لأنهم لا يدركون لها معنى، ولا يعرفون لها هدفاً، ولا يفقهون لها سرا، فكيف يظفرون مع هذا بسكينة النفس، أو انشراح صدر؟ إن هذه السكينة ثمرة من ثمار دوحة الإيمان، وشجرة التوحيد الطيبة، التي تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، فهي نفحة من السماء ينزلها الله على قلوب المؤمنين من أهل الأرض، ليثبتوا إذا اضطرب الناس، ويرضوا إذا سخط الناس، ويوقنوا إذا شك الناس، ويصبروا إذا جزع الناس، ويحلموا إذا طأش الناس"^(٣).

(١) ابن القيم، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٥١٥ - ٥١٦.

(٢) محمد الأمين الشنقيطي، مرجع سابق، ج ٥، ص: ١٥٦ - ١٥٧.

(٣) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٧٥ - ٧٦.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

وعليه فإن نعمة السكينة النفسية التي هي أثر من آثار الإيمان لا تدانيها نعمة، إنها أفضل من نعمة الصحة والحب والموهبة والقوة، والثراء، والشهرة، ومن أجل ذلك فإنها لا يثمرها هذه الأشياء بمجموعها، لا يثمرها الذكاء ولا الصحة ولا العافية، ولا القوة والمكانة الاجتماعية المرموقة، ولا المال والغنى، ولا الحب والعاطفة الحانية، إن مصدرها الوحيد هو الإيمان بالله واليوم الآخر، فمن ناله نال السكينة النفسية وسعد بها سعادة أبدية.

وإنما كان المؤمن أظفر الناس بالسكينة النفسية؛ لأنه استجاب لنداء الفطرة، واهتدى إلى سر وجوده، ونجا من عذاب الحيرة والشك، ووضحت الغاية عنده من وجوده، ووفق بسلوك سبيل موجه، فكان يعيش في معيته، ثم في صحبة النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقا، ذلك الفضل من الله وكفى بالله عليما^(١).

دور السكينة النفسية في الوقاية من اليأس والإحباط:

من رُزق السكينة النفسية فقد وُقي من الأدواء القلبية، لا مخاوف تهجمه، ولا قلق واضطراب يصدمانه، ولا ينزعج قلبه؛ فيشعر باليأس والإحباط، كذلك لا يهاب الملمات، إن قلبه مطمئن، وباله هادئ، ذلك لأن أنسه بربه، وكونه في معيته، يحشوانه بالسعادة في داخل نفسه، ويملأه بالغبطة والحبور والابتهاج من كل جانب.

إن شعور المؤمن بمعية الله وصحبته دائما يجعله في أنس دائم بربه، ونعيم موصول بقربه، يحس أبدا بالنور يغمر قلبه، ولو أنه في ظلمة الليل البهيم، ويشعر بالأنس يملأ عليه حياته وإن كان في وحشة من الخطاء والمعاشرين^(٢).

وقد جاء القرآن الكريم بنماذج كثيرة عن وقاية السكينة النفسية من المخاوف، وأروع تلك الأمثال قصته عليه الصلاة والسلام مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه حين خروجهما من مكة إلى المدينة للهجرة، قال تعالى: ﴿إِلَّا تَضُرُّوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا﴾

(١) المرجع السابق، ص: ٧٦ - ١٠٤.

(٢) المرجع نفسه، ص: ١٠١.

التوبة: ٤٠، إن السكينة قد عمّرت قلب رسول الله ﷺ فلم يعره هم ولا حزن، ولم يستبد به خوف ولا وجل، ولم يخالج صدره شك ولا قلق، بل قال لصاحبه: لا تحزن إن الله معنا، وبالغ في تسكينه قائلاً: "مَا ظَنُّكَ بِإِثْنَيْنِ اللَّهُ تَالِثُهُمَا"؟^(١) وحينها أنزل الله سكينته على أبي بكر. فالضمير في "عليه" عائد إلى أبي بكر الصديق^(٢). وقد فُسرَت هذه السكينة بأنها: تسكين جأشه، وتأمينه حتى ذهب روعه، وحصل له الأمن^(٣). إنها سكينة أنزلها الله على قلب رسوله ﷺ أولاً، ثم على قلب صاحبه أبي بكر ثانياً؛ ليقيهما من الاضطراب النفسي والقلق، وهي التي ينزلها الله على قلوب عباده المؤمنين من بعدها ليطمئنوا ويسعدوا بالأمن والاستقرار.

معنى الأمن النفسي:

أصل الأمن في اللغة: طمأنينة النفس وزوال الخوف، والأمن والأمانة والأمان في الأصل مصادر، ويُجعل الأمان تارة اسماً للحالة التي يكون عليها الإنسان في الأمن، وتارة اسماً لما يؤمن عليه الإنسان^(٤).

ومما قيل في معاني الأمن النفسي: إنه ثمرة من ثمرات الطمأنينة والسكينة، بل هو نوع منها، إنه طمأنينة تتعلق بالمستقبل، بكل ما يتوقعه الإنسان ويخاف منه، أو يخاف عليه، ولا سعادة بدون هذا الأمن النفسي^(٥).

إذاً لا بد من الأمن النفسي للحصول على الحياة السعيدة، فمن كان يختلج ضميره الخوف، ويزعزع كيانه الرعب، فلا سعادة له، ولا عيش هنيئاً يجده، بل يعيش تائهاً حيران لا يدري إلى أين يتجه، وإذا كان الأمر كذلك فما هو مصدر الأمن النفسي،

(١) جزء من حديث أخرجه البخاري عن أبي بكر رضي الله عنه في صحيحه، مصدر سابق، كتاب فضائل الصحابة، باب مناقب المهاجرين وفضلهم، الحديث: ٣٤٥٣، ج ٣، ص: ١٣٣٧.

(٢) في مرجع الضمير في "عليه" قولان للعلماء: ١/ على النبي ﷺ، ٢/ على أبي بكر، وهو الأقوى؛ لأنه خاف على النبي ﷺ من القوم، فأنزل الله سكينته عليه بتأمين النبي ﷺ. انظر: أبو عبد الله القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ٥، ١٤١٧هـ / ١٩٩٦م، ج ٨، ص: ٩٥.

(٣) المرجع نفسه، والصفحة نفسها، وانظر أيضاً: محمد بن علي الشوكاني، فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م، ج ٢، ص: ٤٦٣.

(٤) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٩٠.

(٥) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٢٧.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
ومن أين يجده الإنسان لكي يفوز ببغيته؟ وينال رغباته؟

الإيمان والأمن النفسي:

الإيمان الحقيقي بالله والتسليم له هو مصدر الأمن النفسي، وهناك علاقة لفظية قوية بين الإيمان والأمن، كما أن هناك علاقة عميقة بينهما في المعنى. فالإيمان والأمن أصل اشتقاقهما واحد، كلاهما من مادة (أمن)، فكأن من آمن دخل في أمن وأمان، فالمؤمن إذاً في أمن من الأمراض النفسية لا تصيبه الاضطرابات القلبية، ولا التوترات الذهنية، ولا يمنعه الاستغراق في التفكير السيئ ولا الذكريات المؤلمة من النوم الهادئ، إنه آمن في سربه، معافى في أهله، ويعرف حقاً أن الله ضمن له قوت يومه وليله، فقد حيزت له الدنيا بحذاقها، قال تعالى: «الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾» [الأنعام]. وما دام أن الإيمان من أعظم أسباب الأمن والطمأنينة -وبضدها تتميز الأشياء- فالكفر والشرك إذاً من أعظم أسباب الخوف والرعب والقلق والاضطراب^(١) كما قال سبحانه: «سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانٌ» [آل عمران: ١٥١]، وقد فسرت الآية بأن المشركين -بعدما انصرفوا من وقعة أحد- تشاوروا بينهم وقالوا: كيف ننصرف بعد أن قتلنا منهم من قتلنا، وهزمناهم، ولما نستأصلهم؟ فهموا بذلك، فألقى الله الرعب في قلوبهم، فانصرفوا خائبين، ولا شك أن هذا من أعظم النصر^(٢).

دور الأمن النفسي في الوقاية من اليأس والإحباط:

إذا كانت السكينة وقاية للمرض النفسي فإن الأمن أيضاً وقاية منه، بل قد يكون الأمن أشد وقاية من السكينة، ذلك لأن الأمن طمأنينة تتعلق بالمستقبل، فكل من خالط الأمن بشاشة قلبه فقط وقاه الله شر الأمراض النفسية التي من بينها اليأس والإحباط، فالمؤمن لا يخاف مما يخاف منه غيره في هذه الحياة الدنيا الفانية، إنه آمن على رزقه؛ لأنه يعلم علم يقين أنه ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا﴾ [هود: ٦] وإنه آمن على أجله لا يخاف الموت؛ لأنه يعرف تماماً أنه ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا

(١) المرجع السابق، ص: ١٢٩.

(٢) عبد الرحمن السعدي، تيسير الكريم الرحمن، مرجع سابق، ص: ١٥١.

جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٢١﴾ [الأعراف]، كما هو على يقين لا يشوبه شك أن ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّكَارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [آل عمران] وقد جاء القرآن الكريم بنماذج وأمثلة توضح أن الأمن النفسي وقاية من الأمراض النفسية، ومن ذلك قصة خليل الله إبراهيم (عليه الصلاة والسلام) حين خوّفه قومه من أصنامهم التي امتنع من الانحناء لها، قال لهم متعجباً: ﴿وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [٨١] الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾ [الأنعام]، فالذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم آمنون من المخاوف والعذاب، ومهتدون إلى الصراط المستقيم... ومفهوم الآية الكريمة أن الذين لم يحصل لهم الأمان لم يحصل لهم هداية ولا أمن، بل حظهم الضلال والشقاء^(١).

إن الأمر الذي جعل خليل الله (عليه السلام) أن يتخذ هذا الموقف العصيب تجاه قومه، ولم يهابوه، هو الأمن النفسي الذي استمدّه من إيمانه بالله سبحانه وتعالى، كما في الآية الثانية.

المطلب الثالث

الأعمال الصالحة تقوي من الأمراض النفسية

المقصود بالأعمال الصالحة:

المقصود بالأعمال الصالحة هنا هي التي أدت بشروطها من الإيمان الصحيح، والإخلاص، ومتابعة الرسول ﷺ فيها؛ لأن الأعمال التعبدية التي تصدر من العباد ليست كلها صالحة، ولا لوجه الله خالصة، فالأعمال مهما أدت، وبالغ صاحبها في تنقيتها وتقديمها إذا لم يصاحبها الإيمان فلا فائدة لها، ولا يجني وراءها الثمرة المرجوة. نعم إن هناك كثيراً من الناس من غير المسلمين يقومون بأعمال جليلة، وخدمات اجتماعية جبارة، وإسهامات يستفيد منها المجتمع، ولكن كل تلك الجهود المبذولة لا ينالون منها جزاء ولا شكوراً، اللهم إلا في هذه الدنيا الفانية، أما أجر

(١) المرجع السابق، ص: ٢٦٣.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

الآخرة الذي هو خير وأبقى فإنهم محرومون منه، ذلك لأنهم لم يؤمنوا فلم يفلحوا، ولم يعرفوا سر قبول الأعمال فلم يظفروا، قال تعالى مشيراً إلى بطلان أعمال الكفار: ﴿وَقَدِمْنَا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُوراً﴾ [الفرقان].

لقد بلغ من اهتمام القرآن الكريم بهذا النوع من الأعمال أنه في الغالب لا يذكر الإيمان إلا وقرنه بها، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا﴾ [الكهف]، وقوله: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ [مريم]، وقوله: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ﴾ [البينة]^(١). إن هذه الأهمية البالغة التي أعطاها القرآن الكريم للأعمال الصالحة يريد من الإنسان أن يجني من ورائها ثمار جهوده، وينال جزاء كدحه ونصبه، يوم لا ينفع مال ولا بنون، إلا من عمل عملاً صالحاً وأتى الله بقلب سليم.

الوقاية بالأعمال الصالحة من الأمراض النفسية:

إن أداء الأعمال الصالحة، وممارسات شعائر الله البدنية، بمثابة التطبيق العملي لما تلقاه الإنسان من نظريات ومعارف ذهنية، ومن خلال أدائه لها سيجد السعادة تحيط به من كل جانب، إن كان قد أداها أداءً صحيحاً بشروطها. إن هذه الأعمال بنفسها تقوم بدور الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية، شأنها في ذلك شأن الطبيب الوقائي الذي يقي المعافين الوقوع في المآزق والملمات، ومصدق ذلك قوله تعالى في كتابه العزيز: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٨].
يقول سيد قطب^(٢) (رحمه الله) في تفسيره لهذه الآية:

(١) شيخ الإسلام ابن تيمية، كتاب الإيمان، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ٤، ١٤١٤هـ/ ١٩٩٣م، ص: ١٤ - ١٥.

(٢) سيد قطب (١٣٢٤ - ١٣٨٧هـ = ١٩٠٦ - ١٩٦٧م)، هو سيد بن قطب بن إبراهيم، مفكر إسلامي مصري، من مواليد قرية (موشا) في أسيوط، تخرج بكلية دار العلوم بالقاهرة، واشتغل وظائف حكومية عدة، ثم انضم إلى الإخوان المسلمين، فترأس قسم نشر الدعوة، وتولى تحرير جريدتهم، وسجن معهم، فعكف على تأليف الكتب ونشرها، وهو في سجنه، إلى أن صدر الأمر بإعدامه، فأعدم. وكتبه كثيرة متداولة، منها: "العدالة الاجتماعية في الإسلام" و"مشاهد القيامة"

"إن العمل الصالح لا بد له من القاعدة الأصلية يرتكز عليها، قاعدة الإيمان بالله (وهو مؤمن)، فبغير هذه القاعدة لا يقوم بناء، وبغير هذه الرابطة لا يتجمع شتاته، إنما هو هباء كرماد اشتدت به الريح في يوم عاصف، والعقيدة هي المحور الذي تشد إليه الخيوط جميعا، وإلا فهي أنكاث، فالعقيدة هي التي تجعل للعمل الصالح باعثا وغاية، فتجعل الخير أصيلا ثابتا يستند إلى أصل كبير، لا عارضا مزعزا يميل مع الشهوات والأهواء حيث تميل.

وإن العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض، لا يهم أن تكون ناعمة رغدة ثرية بالمال، فقد تكون به، وقد لا تكون معها، وفي الحياة أشياء كثيرة غير المال الكثير تطيب بها الحياة في حدود الكفاية، فيها الاتصال بالله والثقة به، والاطمئنان إلى رعايته وستره ورضاه، وفيها الصحة والهدوء والرضى والبركة، وسكن البيوت ومودات القلوب، وفيها الفرح بالعمل الصالح وآثاره في الضمير، وآثاره في الحياة، وليس المال إلا عنصرا واحدا يكفي منه القليل حين يتصل القلب بما هو أعظم وأزكى وأبقى عند الله.

وإن الحياة الطيبة في الدنيا لا تنقص من الأجر الحسن في الآخرة.

وإن هذا الأجر يكون على أحسن ما عمل المؤمنون العاملون في الدنيا، ويتضمن هذا تجاوز الله عن السيئات، فما أكرمه من جزاء!"^(١).

ذكر سيد قطب أن في الحياة فرحا بالعمل الصالح وآثاره في الضمير، وفي الحياة، فمعنى هذا أن للعمل الصالح آثارا مفيدة تجلب للقلب السرور والحبور متى ما تذكرها صاحبها، فإن ذكرها في حالة الفرح ازداد فرحه، وإن ذكرها في حالة البؤس انقطع عنه الذي يجده في نفسه من حزن واستياء، وانقلب ترحه إلى حبور وسرور. إن هذا هو عين الوقاية من الأمراض النفسية، وهذا هو عين الوقاية من يأس وإحباط.

ولهذه الآية أيضا مثيلات في القرآن الكريم تدل دلالة واضحة على أن الأعمال الصالحة التي خالطها الإيمان، وقاية من الأمراض النفسية، منها قوله تعالى ﴿وَمَنْ

و"النقد الأدبي أصوله ومناهجه" و"المستقبل لهذا الدين" و"في ظلال القرآن"، انظر: خير الدين الزركلي، مرجع سابق، ج ٣، ص: ١٤٧ - ١٤٨.
(١) سيد قطب، مرجع سابق، م ٥، ص: ٢٧٩.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

يَعْمَلُ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا ﴿١١٣﴾ [طه]، وقوله: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا كُفْرَانَ لِسَعِيدِهِ وَإِنَّا لَهُ كَنُيُوتٌ﴾ ﴿١١٤﴾ [الأنبياء].
فبين أن المؤمنين العاملين الصالحات لا خوف عليهم في المستقبل ولا يحزنون لما مضى، وأنهم لا يخافون الظلم والحيث، وأنهم مجازون بأعمالهم؛ لأنها مكتوبة محفوظة عند ربهم.

نموذج لكيفية التوقي بالأعمال الصالحة:

قد يخطر ببال شخص من الأشخاص أنه قيل إن الأعمال الصالحة تقي من اليأس والإحباط فيتساءل كيف تكون هذه الأعمال وقاية، وللإجابة على هذا التساؤل من المستحسن أن يُضرب مثلٌ بعماد الدين، وخير الأعمال، وأهم العبادات، أي (الصلاة).
إن الصلاة عموماً، وصلاة الجماعة بوجه خاص تقوم بدور وقائي... فتتمد الفرد – إذا ما داوم عليها منذ صغره – بأنواع من المعلومات الدينية، والإرشادات العملية التي توجه سلوكه في الحياة توجيهها سليماً، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلات الحياة.

وكذلك تعمل على وقاية الفرد من الإصابة بالمرض النفسي، ولا شك أن الوقاية خير من العلاج، ولذلك كان فضل الصلاة من هذه الناحية عظيماً. وقد بدأ أخيراً بعض علماء النفس يهتمون بموضوع الوقاية من المرض النفسي^(١).

ولا غرو أن يكون للصلاة هذا الشأن، فقد أخبرنا الله سبحانه وتعالى بطبيعة خلقه، وما جبلهم عليه حين يقول: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٨﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصْلِينَ ﴿٢٢﴾﴾ [المعارج] فذكر لنا الباري أن الإنسان يجزع إن أصابه فقر أو مرض أو ذهاب محبوب له، من مال أو أهل أو ولد، ولا يستعمل في ذلك الصبر والرضا بما قضى الله، وكذلك لا ينفق مما آتاه الله، ولا يشكر الله على نعمه وبره، فيجزع في الضراء، ويمنع في السراء. هذه هي طبيعة الإنسان، لكن استثنى الخالق من البشر من هم ليسوا على هذا الخلق، ولا يمارسون هذه الطبيعة، فمن هم إذًا؟ إنهم المصلون، فإنهم إذا مسهم الخير شكروا الله، وأنفقوا مما خولهم الله، وإذا مسهم الشر

(١) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٩١ - ٢٩٢.

صبروا واحتسبوا^(١).

كما قال الباري في محكم تنزيله مخاطباً رسوله الكريم: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ
وَأَصْطِرْ عَلَيْهَا لَأَسْأَلَنَّكَ رِزْقًا نَحْنُ نَزُوقُكَ﴾ طه: ١٣٢، فهذا يعني أن المداومة على الصلاة
والاصطبار عليها، تكفي العبد شر ما أهمه، وتقيه من السوء.

(١) عبد الرحمن السعدي، مرجع سابق، ص: ٨٨٧.

المبحث الثاني

الوقاية من اليأس والإحباط بالاستقامة والثبات

وفيه أربعة مطالب:

المطلب الأول: مفهوم الاستقامة والثبات.

المطلب الثاني: مكانة الاستقامة وما يساعد على تحقيقها.

المطلب الثالث: دور الاستقامة في بناء الشخصية الناجحة.

المطلب الثالث: الاستقامة وما يترتب عليها من آثار ونتائج.

المطلب الأول

مفهوم الاستقامة والثبات

الاستقامة في اللغة:

الاستقامة مصدر مشتق من قام، وقد زيدت عليه الألف والسين والتاء، يقال: استقام يستقيم استقامة، فالاستقامة تدل على النهوض وانتصاب القامة دون عوج أو التواء^(١) والاستقامة: يقال في الطريق الذي يكون على خط مستو، وبه شبه طريق الحق، نحو: ﴿أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ الفاتحة، واستقامة الإنسان: لزومه المنهج المستقيم^(٢).

وفي مادة الاستقامة معنى الملازمة والمحافظة والثبات، كما قال تعالى: ﴿مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ﴾ آل عمران: ١١٣، أي ثابتة. الثبات في اللغة:

والثبات: ضد الزوال، يقال: ثبت يثبت ثباتاً، إذا استقر في مقام ولم يتزلزل، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيَتْهُمْ فَكُتُّوا﴾ [الأنفال: ٤٥]، ويأتي الثبات أيضاً بمعنى التقوية، كما في قوله تعالى: ﴿وَلَوْلَا أَن تَبْنِيَنَّكَ﴾ [الإسراء: ٧٤]، أي: قويناك^(٣).

الاستقامة والثبات في الاصطلاح:

مما سبق من التعريف اللغوي يظهر أن هناك علاقة ترادفية بين الاستقامة والثبات، فكل مستقيم ثابت على ما هو عليه، والاستقامة في الاصطلاح عرفها كثير من العلماء، ولعل من أعمّ التعريفات لها ما ذكره ابن القيم^(٤) بقوله: "الاستقامة كلمة

(١) مجموعة من العلماء المختصين، معجم ألفاظ القرآن الكريم، مجمع اللغة العربية، ب ت، ب ط، ج ٢، ص: ٢٦٢.

(٢) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٦٩٢.

(٣) نفس المرجع، ص: ١٧١.

(٤) ابن القيم: هو محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي، أبو عبد الله، شمس الدين المشهور بابن القيم، من أركان الإصلاح الإسلامي، وأحد كبار العلماء، تتلمذ لشيخ الإسلام ابن تيمية حتى كان لا يخرج عن شيء من أقواله، من تصانيفه: إعلام الموقعين، ومدارج السالكين، وزاد المعاد، ولد سنة: ٦٩١هـ، وتوفي سنة: ٧٥١هـ، انظر: أحمد ابن علي بن حجر العسقلاني، الدرر

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
جامعة، آخذة بمجامع الدين، وهي القيام بين يدي الله على حقيقة الصدق، والوفاء
بالعهد. والاستقامة تتعلق بالأقوال، والأفعال، والأحوال، والنيات. فالاستقامة
فيها: وقوعها لله، وبالله، وعلى أمر الله^(١).

كما عرفها صاحب تفسير ظلال القرآن بقوله: "الاستقامة: الاعتدال والمضي
على المنهج دون انحراف. وهو في حاجة إلى اليقظة الدائمة، والتدبر الدائم، والتحري
الدائم لحدود الطريق، وضبط الانفعالات البشرية التي تميل الاتجاه قليلاً أو كثيراً،
ومن ثم فهي شغل دائم في كل حركة من حركات الحياة"^(٢).

وعلى ضوء ما سبق من التعريفات يتضح جلياً أن الاستقامة هي ضبط النفس
وإيقافها على حدود الله دون تفريط ولا إفراط، فعلى الإنسان إذا أراد الاستقامة أن يتقيد
بقيود الشريعة، ويأتمر بأوامر الله وينتهي عن نواهيه، فإن فعل هذا فقد هدي إلى
صراط مستقيم.

أركان الاستقامة:

ذكر شيخ الإسلام ابن تيمية^(٣) معنى كلمة (استقاموا)، الوارد ذكرها في قوله
تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ [فصلت: ٣٠]، فقال: "استقاموا على
محبتة وعبوديته، فلم يلتفتوا عنه يمنة ويسرة"^(٤). فعلى ضوء كلامه، يمكن القول بأن
للاستقامة ركنين أساسيين:

الركن الأول: المحبة، وهذه المحبة لله فريدة من نوعها، إنها محبة خالصة لا
ينبغي أن تشوبها شائبة، فإذا أصابها شائبة أو ناصفها العبد بين الله وغيره من

الكامنة في أعيان المائة الثامنة تحقيق: عبد الوارث محمد علي، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية،
ط١، ١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م. ج ٣، ص: ٤٠٠ م: ٥٦ / ٦.

(١) ابن قيم الجوزية، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٠٥.

(٢) سيد قطب، مرجع سابق، م ٤، ص: ٦٣٠.

(٣) ابن تيمية: هو شيخ الإسلام تقي الدين أبو العباس أحمد بن شهاب الدين عبد الحلیم بن الإمام مجد
الدين الحراني، أحد الأعلام، ولد سنة: ٦٦١ هـ، وعني بالحديث وفقهه وفي علم الكلام، وكان من
بحور العلم من الأذكياء المعدودين، ألف العديد من المؤلفات، وامتنح وأوذى مراراً، مات سنة:
٧٢٨ هـ، انظر: عبد الحي بن عماد الحنبلي، شذرات الذهب في أخبار من ذهب، تحقيق: مصطفى
عبد القادر عطاء، بيروت، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٩ هـ / ١٩٩٨ م. ج ٦، ص: ٨٠.

(٤) ابن القيم، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٠٤.

مخلوقاته؛ فقد أنقص استقامته بقدر ما أولى غير الله من المحبة.
الركن الثاني: العبودية: وتتقضي توحيد الله وإفراده بالعبودية، فالمؤمن المستقيم ثابت على الطريق، دائم في إخلاص العبادة لربه، ملازم طريقه وحده، لا يحيد عنه. وقد صرح القرآن الكريم بهذا الركن في آياته الكثيرة، منها قوله تعالى: ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ﴾ [الأنعام: ١٥٣]^(١). وهذان الركنان للاستقامة لا بد أن يحققهما الإنسان إذا أراد أن يحيا حياة سعيدة، فيعتقد اعتقادا جازما أن الله سبحانه وتعالى هو وحده المستحق للعبودية، وأما ما عداه فلا يستحقها؛ لأنه لا يملك لنفسه نفعاً ولا ضراً، ولا موتاً ولا حياة ولا نشوراً، كما أنه يلزمه أفراد الله بالمحبة، تلك المحبة التي لا يستحقها غير الله، فمن صرف حقا من حقوق الله إلى غيره من خلقه فكيف يعيش سعيداً؟

المطلب الثاني

مكانة الاستقامة وما يساعد على تحقيقها

مكانة الاستقامة في الإسلام:

قد أولى الإسلام عناية فائقة للاستقامة، وعدّها عنصراً أساسياً من عناصر هذا الدين لا يمكن الاستغناء عنه، وذلك لأهميتها ومكانتها العظمى. فكل من تحلّى بها فقد استمسك من الدين بالعروة الوثقى، ونال عند الله زلفى، فهي التي تقرب العبد إلى مولاه، وتُشوّقه إلى مثواه، وتبعده عن الرذائل، وتجذبه إلى الفضائل والمحامد. إن الشخص المستقيم هو الذي لا يسيطر عليه هواه، ولا يلعب به الشيطان، بل ثبت راسخاً على تعاليم الدين، وجاهد نفسه حق الجهاد.

ومن مكانة الاستقامة في الإسلام أن الله سبحانه وتعالى نادى عباده قاطبة بأن يستقيموا، ابتداء من الأنبياء والرسل وانتهاء إلى بقية المؤمنين، ففي القرآن الكريم نصوص كثيرة، تحث على الاستقامة والثبات، وأول نص يمكن الاستئناس به في هذا الصدد هو قوله تعالى مخاطباً رسوله الكريم ﷺ: ﴿فَاسْتَقِمَّ كَمَا أَمَرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ﴾ [هود: ١١٢]، أي: كما أمرك الله، فيدخل في ذلك جميع ما أمره به وجميع ما نهاه عنه؛

(١) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٨٢.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

لأنه قد أمره بتجنب ما نهاه عنه، كما أمره بفعل ما تعبد به بفعله، وأتمه أسوته في ذلك^(١). وقد ذكر المفسرون أن هذه الآية شقت على الرسول ﷺ لما تضمنت عليه من الأمر بالاستقامة المثالية التي لا تتحقق إلا له ولأمثاله من الأنبياء، وذكروا أنها السبب لورود الحديث الذي يقول فيه عليه الصلاة والسلام: "شَيَّبَنِي هُوْدٌ وَأَخَوَاتُهَا"^(٢). وكذلك أمر الله تعالى نبيه موسى وأخاه هارون بالالتزام بهذه الخصلة الحميدة، فقال عز من قائل: ﴿فَاسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانِ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾^(٣) يونس، كما أمر عباده المؤمنين جميعا بالتزامها قائلا: ﴿فَاسْتَقِيمُوا إِلَيَّ وَأَسْتَغْفِرُوهُ﴾ [فصلت: ٦] أي استقيموا إليه بالتوحيد وإخلاص العبادة، من غير انحراف إلى الباطل والسبل المتفرقة^(٤).

ومما يدل على خطورة الاستقامة وعظم شأنها في الإسلام، ما ورد في الحديث أن صحابيا سأل النبي ﷺ فقال: قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحدا غيرك، فقال له رسول الله ﷺ "قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمْ"^(٥)، ولا شك أن الاستقامة لها مكانة عظيمة، ومنزلة عليا، فحريّ على المؤمن أن يحاول قدر الإمكان التزامها والتخلق بها. وعلى المنوال نفسه، أخذ عباد الرحمن ينوّهون بقدر الاستقامة، ويبينون للناس مكانتها ومنزلتها، يقول ابن تيمية: "أعظم الكرامة لزوم الاستقامة"، وقال بعض العارفين: "كن صاحب الاستقامة، لا طالب الكرامة، فإن نفسك متحركة في طلب الكرامة، وربك يطالبك بالاستقامة"^(٦). ما يساعد على تحقيق الاستقامة:

إذا كانت الاستقامة تنبؤاً هذه المنزلة الجسيمة في الإسلام، ويُطلب من كل مسلم أن يتحلى بها، ويتخلى عن كل ما يبعده عنها، فماذا يساعد الإنسان على تحقيقها، وأي

(١) محمد بن علي الشوكاني، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٦٧٤.

(٢) - أخرجه الترمذي عن أبي بكر رضي الله عنه في سننه، مصدر سابق، كتاب تفسير القرآن، باب ومن سورة الواقعة، الحديث: ٣٢٩٧، ج ٥، ص: ٤٠٢.

(٣) جمال الدين القاسمي، مرجع سابق، ج ٦، ص: ١٤٥.

(٤) أخرجه مسلم، انظر: أبو زكريا يحيى بن شرف النووي، شرح النووي على صحيح مسلم، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ط ٢، ١٣٩٢، ج ٢، ص: ٨.

(٥) ابن القيم، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٠٥.

شيء عسى أن يعينه للحصول عليها؟

هناك طرق كثيرة تساعد الإنسان على الاستقامة وأهمها ما يلي:

١. لزوم القرآن الكريم تلاوة وتدبرا، والاتعاظ بمواعظه، والتخلق بأخلاقه، فمن رجع إلى القرآن واستمسك به، فقد استقام أمره، وصلحت حاله، قال تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ (١) [الإسراء] وقال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا﴾ (٢) وَإِذَا لَا تَجِدُهُمْ مِنْ لَدُنَّا أَجْرًا عَظِيمًا (٣) وَلَهْدَيْنَهُمْ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا (٤) [النساء].

٢. الثبات على الحق وجهاد النفس لإحقاق الحق وإبطال الباطل، وهذا أمرٌ يوفق الله إليه من اصطفاه من خلقه، ويرزق به من يشاء من عباده، وقد امتن الله به على رسوله ﷺ قال جل شأنه: ﴿وَلَوْلَا أَنْ ثَبَّنَاكَ لَفَتَدَكَّتْ رِجْلُكَ إِلَيْهِمْ شَيْئًا قَلِيلًا﴾ (٥) [الإسراء، أي: ولولا أن ثبتناك على الحق لعصمتنا إياك لقد كدت تركز إليهم أي هممت وقاربت أن تميل إلى مرادهم شيئا قليلا^(١)].

٣. بذل ما في الوسع والمحاولة للحصول على الاستقامة: إن تحقيق الاستقامة المثالية أمر صعب، فإذا لم يتيسر للإنسان أن يحصل عليها فلا أقل من أن يبذل قصارى جهده، ويحاول قدر الإمكان ليكون مستقيما، فقد جاء في الحديث عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: "اسْتَقِيمُوا وَلَنْ تُحْصُوا وَاعْلَمُوا أَنَّ خَيْرَ أَعْمَالِكُمُ الصَّلَاةُ وَلَا يُحَافِظُ عَلَى الْوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ" (٢) أي أن إحصاء الاستقامة أمر فيه مشقة، وقد لا يقدر عليه الإنسان، فلا أقل من أن يسعى نحوها قدر طاقته، وقال أيضا: "سَدِّدُوا وَقَارِبُوا. وَاعْلَمُوا أَنَّهُ لَنْ يَنْجُو أَحَدٌ مِنْكُمْ بِعَمَلِهِ، قَالُوا: وَلَا أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: وَلَا أَنَا إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَفَضْلٍ" (٣). فجمع الحديث بين الاستقامة وهي

(١) عبد الرحمن بن علي بن الجوزي، زاد المسير، بيروت، المكتب الإسلامي، ط ٣، ١٤٠٤هـ، ج ٥، ص: ٦٨.

(٢) أخرجه مالك في الموطأ، انظر: موطأ مالك، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، مصر، دار إحياء التراث العربي، بدون توط، كتاب الطهارة، باب جامع الوضوء، ج ١، ص: ٣٤.

(٣) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، مصدر سابق، كتاب صفة القيامة والجنة والنار، باب: لن يدخل أحد الجنة بعمله بل برحمة الله تعالى، الحديث: ٢٨١٦، ج ٤، ص: ٢١٦٩.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
السداد، وبين التقارب إليها، والإصابة في النيات والأقوال والأعمال.^(١) هذه
بعض ما يساعد الإنسان على الاستقامة والثبات.

(١) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٨٧.

المطلب الثالث

دور الاستقامة في بناء الشخصية الناجحة

للاستقامة دور فاعل في بناء الشخصية السوية للإنسان؛ ذلك لأن الشخص المستقيم إرادته قوية، وإيمانه راسخ، وهو رابط الجأش لا يتزعزع، فهو بموقفه هذا عصي على اليأس والإحباط، قد توقى منهما غاية الوقاية، "فالاستقامة على الصراط المستقيم تستلزم أولاً الإيمان بالله، ثم ظهور أثر هذا الإيمان على الجوارح، وأداء العبادات المختلفة من صوم وصلاة وحج وزكاة وذكر ودعاء، وتقتضي كذلك سمو الأخلاق والرضا واليقين والتوكل والصبر وغيرها من الأخلاق الحميدة، وبذلك تحقق الاستقامة التوازن بين الجانب الروحي والمادي في طبيعة تكوين الإنسان، وبما يكفل له الحياة السوية، ويحقق له الصحة النفسية. ولقد تحققت الاستقامة في السلوك على أكمل صورها في شخصية الرسول ﷺ الذي توازن فيه الجانب المادي والروحي، والذي توفرت فيه كل الصفات الحميدة. فقد كان خلقه القرآن، وصفه تعالى بقوله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (١) القلم، وكان النموذج المثالي للنفس مطمئنة التي تحققت فيها جميع مؤشرات الصحة النفسية والوقاية من الأمراض القلبية في أعلى مستوياتهما" (١).

إن مبادئ الإسلام تربي المسلم على الثبات عند الملمات، فتجده والمشكلات والملمات تحيط به من هنا وهناك، ولكن سرعان ما تنتهي فإذا هو يهدأ باله، ويستقر حاله، لأن لديه وقاية تقيه من شؤمها، فقد وصف الرسول ﷺ المؤمن قائلاً: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَالْخَامَةِ مِنَ الزَّرْعِ تُفَيِّئُهَا الرِّيحُ مَرَّةً وَتَعْدِلُهَا مَرَّةً وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَالْأَرْزَةِ لَا تَزَالُ حَتَّى يَكُونَ أَنْجَعُفُهَا مَرَّةً وَاحِدَةً" (٢). وقال أيضاً: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ الزَّرْعِ لَا تَزَالُ الرِّيحُ تُمِيلُهُ وَلَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ يُصِيبُهُ الْبَلَاءُ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ شَجَرَةِ الْأَرْزِ لَا تَهْتَرُ حَتَّى تَسْتَحْصِدَ" (٣).

(١) المرجع السابق، ص: ٧٩.

(٢) أخرجه البخاري عن عبد الله بن كعب عن أبيه في صحيحه، مصدر سابق، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض، الحديث: ٥٣١٩، ج ٥، ص: ٢١٣٧.

(٣) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، كتاب صفة القيامة والجنة والنار، باب مثل المؤمن

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

إن هذا هو الفرق المبين بين المؤمن المستقيم والمنافق المعوج، المؤمن تحيط به المشكلات وتصيبه المصائب، ولكنه مع هذا لا يتغير ولا يتبدل، لأن لديه وقاية يتوقى بها في كل حين، ألا وهي الاستقامة والثبات. أما المنافق فإن المصائب تجعله حيران لا يهتدي إلى رشد، ولا يتحقق له أمن ولا طمأنينة ولا استقرار.

المطلب الرابع

الاستقامة وما يترتب عليها من آثار ونتائج

الآثار والنتائج الإيجابية للمستقيم:

للاستقامة آثار طيبة، ونتائج إيجابية في حياة المستقيم، وهذه الآثار والنتائج توجب له السعادة في هذه الحياة الدنيا، والفوز بالجنة في الحياة الأخرى، ومن أهمها ما يلي:

١. سعة الرزق في الدنيا والبركة للشخص المستقيم، فإن كان تاجراً ربح في تجارته، أو زارعا بورك له في زراعته، أو طالب علم بورك له في علمه، فنفعه علمه، وانتفع به الناس، قال تعالى: ﴿وَأَلَوْ اسْتَقَمُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا ۖ﴾ الجن، أي لو استقاموا على طريقة الحق والإيمان والهدى فكانوا مؤمنين مطيعين لأسقيناهم ماء غدقا كثيرا أي: لوسعنا عليهم في الدنيا، وأعطيناهم مالا كثيرا، وعيشا رغدا. وضرب بالماء الغدق مثلا؛ لأن الخير والرزق كله في المطر. كما قال: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ لَأَكْلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ ۚ﴾ [المائدة: ٦٦]، وقال: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ ۚ﴾ [الأعراف: ٩٦] (١).

٢. تحقيق الرضا والطمأنينة والشعور بالأمن والسكينة والصحة النفسية، ووقاية الفرد المستقيم من جميع الأمراض النفسية (٢).

وقد حصر سبحانه وتعالى نتائج الاستقامة في قوله: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ

كالزرع ومثل الكافر كشجر الأرز، الحديث: ٢٨٠٩، ج ٤، ص: ٢١٦٣.

(١) أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي الفراء، معالم التنزيل، تحقيق: خالد العك، ومروان سوار، بيروت، دار المعرفة، ط ٢، ١٤٠٧/٥/١٩٨٧م، ج ٤، ص: ٤٠٣.

(٢) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٨٤ - ٨٥.

تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أُولَآئِكَ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُ أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ ﴿٣١﴾ [فصلت: ٣٠]. فقد اشتملت هاتان الآيتان على كثير من نتائج الاستقامة، ويمكن توضيح ذلك على النحو الآتي:

٣. نزول ملائكة الرحمة عليهم: فقد قيل في تفسيرها: تنزل عليهم الملائكة يمدونهم فيما يعن ويطراً لهم من الأمور الدينية والدنيوية بما يشرح صدورهم ويدفع عنهم الخوف والحزن بطريق الإلهام، كما أن الكفرة يغويهم ما قبيض لهم من قراء السوء بتزيين القبايح.

٤. عدم الخوف: أي لا تخافوا مما تقدمون عليه، فإن الخوف غمٌ يلحق لتوقع المكروه، أو لا تخافوا رد حسناتكم فإنها مقبولة. فالإنسان إذا جاء أجله، يعروه خوف شديد عند سكرات الموت، وهو في تلك الحالة أحوج ما يكون من مؤمن يؤمنه مما يخافه، ففي هذه الحال تأتي الملائكة إلى المؤمن المستقيم، ويؤمنونه مما يخاف.

٥. عدم الحزن: أي: ولا تحزنوا على ما خلفتم، والحزن: غم يلحق بالإنسان لوقوعه من فوات نافع أو حصول ضار، أو لا تحزنوا على ذنوبكم فإنها مغفورة وقيل المراد نهيه عن الغموم على الإطلاق، والمعنى أن الله تعالى كتب لكم الأمن من كل غم فلن تذوقوه أبداً، وهذا عام في الدنيا والآخرة. فالؤمنون المستقيمون، لا خوف عليهم ولا هم يحزنون في هذه الدار، وفي تلك الدار. وأكبر حزن وغم ينتاب الإنسان عند الموت هو حزنه على ما خلف من ولد وأهل ومال، ففي تلك اللحظات يأتي التأمين والبشارة من الملائكة، بأن لا يحزن المستقيم على مفارقة الأهل والمال، فإنهم هم الذين سيخلفونه فيهم^(١).

٦. البشارة بالجنة: كما في قوله عز وجل: ﴿وَأَبَشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ٣٠]، أي التي كنتم توعدون في الدنيا على السنة الرسل عليهم السلام.

٧. كون الله وملائكته مع المستقيمين: وذلك في قوله تعالى: ﴿نَحْنُ أُولَآئِكَ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [فصلت: ٣١]، وهذا أيضاً ضمن بشاراتهم في الدنيا. أي:

(١) المرجع السابق، ص: ٨٦.

نحن أعوانكم في أموركم نلهمكم الحق، ونرشدكم إلى ما فيه خيركم وصلاحكم. ولعل ذلك عبارة عما يخطر ببال المؤمنين المستمرين على الطاعات، من أن ذلك بتوفيق الله تعالى، وتأييده لهم بوساطة الملائكة عليهم السلام. ويجوز على قول بعض المفسرين أن تقول الملائكة لبعض المتقين شفاهاً في غير تلك المواطن: نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة، نمدكم بالشفاعاة ونتلقاكم بالكرامة حين يقع بين الكفرة وقرنائهم ما يقع من الدعاوي والخصام. وذهب بعض المفسرين إلى أن هذا من بشاراتهم في أحد المواطن الثلاثة أيضاً على معنى كنا نحن أولياؤكم في الدنيا ونحن أولياؤكم في الآخرة وقيل: هذا من كلام الله تعالى دون الملائكة أي نحن أولياؤكم بالهداية والكفاية في الدنيا والآخرة.

٨. البشارة بما يتمنون وتشتيه نفوسهم: وذلك في قوله: ﴿وَلَكُمْ فِيهَا﴾ فصلت: ٣١، أي في الآخرة ﴿مَا تَشْتَهَى أَنْفُسُكُمْ﴾ فصلت: ٣١، أي: من فنون الملاذ ﴿وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ﴾ فصلت: ٣١، أي: لكم ما تتمنون. وهو افتعال من الدعاء بمعنى الطلب. أي تدعون لأنفسكم.^(١)

الآثار والنتائج السلبية لغير المستقيم:

للبعد عن الاستقامة آثار سيئة، ونتائج سلبية يجدها غير المستقيم في حياته هذه، وبعد مماته، وتتمثل أهم هذه الآثار والنتائج فيما يلي:

١. الضياع والشتات، وعدم استقرار الأمور: إن الذي لم يحصل على الاستقامة في حياته، لا يلم له شعث، ولا يجمع له أمر، بل أينما توجه أدركته الحيرة والضياع والشتات، قال عليه الصلاة والسلام: "مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ، فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ، وَمَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ، جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ"^(٢)، وهذا الشتات يفقد غير المستقيم الألفة والوحدة بين الأفراد، فيسبب له التفكك وهزال الروح لسبب البعد عن

(١) أبو الفضل محمود الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن والسبع المثاني، بيروت، دار إحياء التراث العربي، بدون ط، ج ٢٤، ص: ١٢١ - ١٢٢.

(٢) أخرجه ابن ماجه في سننه عن عثمان بن عفا، انظر: أبو عبد الله القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، كتاب الزهد، باب الهم بالدنيا، الحديث: ٤١٠٥، ج ٢، ص: ١٣٧٥.

٢. ضيق الصدر، وضيق بالطاعة، وأنس بالمعصية: فالذي لا يستقيم يجد صدره ضيقاً بالحق، فيفر من الطاعة ويأنفها، ويأنس بالمعصية وأهلها، قال تعالى: ﴿فَمَنْ يُرِدْ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ﴾ الأنعام: ١٢٥، وقال أيضاً: ﴿وَإِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾ الزمر (٤٥) (١).

٣. الحرمان عما يفوز به المستقيمون من بشارات الملائكة وتأمينهم عند الموت: فكل من بعد عن الاستقامة، ولم يسع لها سعيها، فإنه يكون محروماً عما يجده المستقيمون، فهو إذن في خوف وحزن، ولا يكون مع الملائكة، ولا يكونون معه، ولا ينال جميع الاختصاصات التي يجدها من استقام، إلا إذا تاب وآمن، واستقام وأناب وعمل صالحاً، فعسى الله أن يبدل سيئاته حسنات، ويدخله في زمرة المستقيمين، ويكون في معيتهم، والله المستعان وهو الهادي إلى سواء السبيل.

(١) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٨٩.

المبحث الثالث

مدح التآني وذم الاستعجال

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: مدح التآني وذكر فوائده.

المطلب الثاني: ذم الاستعجال وبيان أضراره.

المطلب الثالث: وقوع المستعجل فريسة لدواعي اليأس والإحباط ووقاية المتآني منها.

المطلب الأول

مدح التآني وذكر فوائده

تعريف التآني:

لم ترد كلمة التآني في القرآن الكريم، وإنما ورد ما يرادفها من الألفاظ والكلمات، وقد وردت في السنة النبوية المطهرة،^(١) والتآني في اللغة أو الأناة: بمعنى التمكن وعدم العجلة^(٢)، أما التآني في الاصطلاح فيُقصد به استخدام التؤدة والتريث في الأمور، وعدم التسرع في الحكم على الشيء واتخاذ القرار، وهذا يعني ألا يأخذ الإنسان الأمور بظاهرها فيتعجل ويحكم قبل أن يتأنى فيه وينظر^(٣).

ولا يعني التآني أن يتكاسل الإنسان ويتوانى، ولا يجتهد فيتواكل ويتقاعس، كلا، إن التكاسل والتواني وعدم الحزم، وكذلك التواكل والتقاعس، كل هذه الأشياء أخلاق مذمومة، يجب الابتعاد عنها، والتآني خلق حميد ينبغي التخلق به، والاتصاف بجوهره.

مدح التآني وذكر فوائده:

وردت آيات كثيرة في مدح التآني بمعناه الشرعي الصحيح، كما ذكرت فوائده أحاديث نبوية متوفرة، فمن الآيات قوله تعالى: ﴿يَتَأَنَّى الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا جَاءَهُمْ فَاسِقٌ بَنِيًا فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمِثْلِهِمْ فَصَبَحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾^(٤) الحجرات، ففرئ «فتبينوا» من التبين، وقرئ «فتثبتوا»^(٥) من التثبت، والمراد من التبين: التعرف والتفحص، والمراد من التثبت: الأناة وعدم العجلة^(٥).

أما الأحاديث التي ذكرت فوائد التآني وامتدحته، فمنها قوله عليه الصلاة والسلام:

(١) سيأتي قريباً ذكر الآيات والأحاديث في التآني.

(٢) أحمد بن محمد بن علي الفيومي المقرئ، المصباح المنير، صيدا بيروت، المكتبة العصرية، ط ٢، ١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م، ص: ١٩.

(٣) محمد بن صالح العثيمين، شرح رياض الصالحين للنووي، مكتبة الأنصار، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣، ج ٢، ص: ٣٤١.

(٤) من القراء السبعة قرأ حمزة والكسائي «فتثبتوا» والبقية «فتبينوا»، انظر: أبو القاسم البغدادي، مرجع سابق، ص: ١٩٣.

(٥) محمد بن علي الشوكاني، مرجع سابق، ج ٥، ص: ٧٤.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

"التَّائِي مِنَ اللَّهِ" ^(١) ومنها حديث: "السَّمْتُ الْحَسَنُ، وَالتَّوَدُّ، وَالْاِقْتِصَادُ جُزْءٌ مِنَ أَرْبَعَةٍ وَعِشْرِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّة" ^(٢) والتائي أيضا متضمن لمعنى الرفق، وقد قال عليه الصلاة والسلام: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ" ^(٣) فهذه الأحاديث كلها تفيد أن التائي خلق محمود، وشيء ممدوح، يسعى إليه أولو النهى والألباب.

إن التخلق بالتائي شيء ضروري لا بد منه لمن يريد الحياة السعيدة؛ لأنه سنة الله في تسيير أمور هذا الكون، فعلى الإنسان أن يستن بها ليقى نفسه من شؤم اليأس والإحباط، ولينجح في حياته وشؤونه كلها. والدليل على أن التائي سنة الله في الكون أمور، منها ما يلي:

١/ خَلَقَهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ: قال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ﴾ [الأعراف: ٥٤]، ومعنى "ستة أيام" أي: من أيام الآخرة، كل يوم ألف سنة، لتفخيم خلق السماوات والأرض، وقيل: من أيام الدنيا، قيل: أولها الأحد وآخرها الجمعة، وذكر هذه المدة ولو أراد خلقها في لحظة لفعل، إذ هو القادر على أن يقول لها كوني فتكون، ولكنه أراد أن يعلم العباد الرفق والتثبت في الأمور ^(٤).

٢/ استخدامه سوف والسين في القرآن عند قضاء أمر وإبرامه: إنه تعالى مع أنه على كل شيء قدير، فكثيرا ما يستخدم "سوف" والسين، في كلامه المنزل على رسوله ﷺ، مثال ذلك قوله تعالى: ﴿سَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: ٥٤]، وقوله: ﴿سَيَهْدِيهِمْ وَيُصْلِحُ بَالَهُمْ﴾ [محمد: ٥]، وهذا كله يدل على أن التائي في الأمور شيء محمود.

(١) رواه أنس بن مالك عن النبي ﷺ، انظر: علي بن أبي بكر الهيثمي، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، القاهرة - بيروت، دار الريان للتراث، دار الكتاب العربي، ١٤٠٧هـ، ج٨، ص: ١٩.

(٢) أخرجه الترمذي في سننه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في التائي والعجلة، الحديث: ٢٠١٠، ج٤، ص: ٣٦٦، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب.

(٣) متفق عليه، أخرجاه عن ابن عباس، البخاري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب استنباط المرتدين، باب إذا عرض الذمي وغيره بسب النبي ﷺ، الحديث: ٦٥٢٨، ج٦، ص: ٢٥٣٩، ومسلم في صحيحه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق، الحديث: ٢٥٩٢، ج٤، ص: ٢٠٠٣.

(٤) أبو عبد الله القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، مصدر سابق، ج٧، ص: ١٤٠.

٣/ تدريب أنبيائه على التآني في الأمور: قد درّب الباري جل وعلا أنبياءه على التآني في الأمور كلها، ومما يدل على ذلك قوله تعالى لنبيه محمد ﷺ: ﴿فَهَلْ أَلْكَفَرِينَ أَمَلَهُمْ رُؤُودًا﴾ الطارق، وقوله في حق موسى عليه السلام: ﴿وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْنَاهَا بِعَشْرِ فِتْمٍ مِيقَتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً﴾ [الأعراف: ١٤٢] قال القرطبي^(١): دلّت الآية على أن ضرب الأجل للمواعدة سنة ماضية، ومعنى قديم أسسه الله تعالى في القضايا، وحكم به للأمم، وعرفهم به مقادير التآني في الأعمال، وأول أجل ضربه الله تعالى الأيام الستة التي خلق فيها جميع المخلوقات، قال ﷺ: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَمَا مَسَّنَا مِنْ لُغُوبٍ﴾ [ق] ^(٢).

٤/ التدرج في التشريع: ومن الدلائل على أن التآني سنة الله في تسيير أمور الكائنات أنه سبحانه وتعالى استخدم أسلوب التدرج في تشريع أحكامه، مراعاة لطبائع خلقه، ورحمة بهم وشفقة عليهم، فلم يحملهم ما لا طاقة لهم به، ولم يشرع لهم الأحكام دفعة واحدة، بل تأتى معهم، لكي يتروّضوا بالطاعات تدريجيا، ويقتلعوا ما تعودوا عليه من المعاصي والآثام رويدًا رويدًا^(٣).

ما يساعد على التآني: يساعد على التآني أمور، منها:

١. ضبط النفس بالحلم: إن ضبط النفس، وتعويدها على التخلق بالحلم يساعد الإنسان على التآني وعدم الاستعجال في الأمور، وقد جمع الرسول ﷺ بين الخلقين: التآني والحلم حين مخاطبته لأشج عبد القيس^(٤) فقال له: "إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ:

(١) القرطبي: هو محمد بن أحمد بن أبي الفرج الخزرجي الأندلسي المالكي، أبو عبد الله، من كبار المفسرين، من أهل قرطبة، رحل إلى الشرق واستقر بمنية بني خصيب (في شمال أسبوط بمصر) وتوفي فيها سنة: ٦٧١هـ، من كتبه: الجامع لأحكام القرآن، والتذكرة في أحوال الموتى وأمور الآخرة، انظر: محمد بن علي الداودي، طبقات المفسرين، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ص: ٧٩، وأحمد بن عماد الحنبلي، مرجع سابق، ج ٥، ص: ٣٣٥.

(٢) أبو عبد الله القرطبي، مرجع سابق، ج ٧، ص: ١٧٥.

(٣) من أمثلة التدرج في التشريع: التدرج في تحريم الخمر، وفرض القتال، ونزول القرآن منجما، وغير ذلك.

(٤) الأشج، يقال له: أشج عبد القيس، ويقال له أيضا: أشج بني عسر، مشهور بلقبه هذا، واسمه المنذر بن عمرو، أو ابن الحارث، قال الواقدي: كان قديم الأشج ومن معه سنة عشر من الهجرة، انظر: ابن حجر، الإصابة في تمييز الصحابة، مصدر سابق، ج ١، ص: ٧٩.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
أَلْحُمُ وَالْأَنَاءُ"^(١)، فأفاد أن الحلم والأناة خصلتان عظيمتان من الخصال الحميدة في الإسلام، وأنهما متى اجتمعتا في العبد نال منزلة رفيعة عند ربه، فأحبه خالقه جل وعلا، وأعانه على أمور دينه ودنياه.

٢. الإيمان بأن ما أصاب الإنسان لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه: فإذا استقرت هذه الحقيقة في نفس الفرد، وثبتت دعائمه في قلبه؛ لا بد أنه يكون متأنياً في أموره، رفيقاً في شؤنه، لا يتسرع ولا يستعجل، وقد ورد في الحديث أنه عليه الصلاة والسلام دعا الناس فقال هلموا إليّ، فأقبلوا إليه فجلسوا فقال: "هَذَا رَسُولُ رَبِّ الْعَالَمِينَ جَبْرِيلُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَفَثَ فِي رَوْعِي أَنَّهُ لَا تَمُوتُ نَفْسٌ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ رِزْقَهَا، وَإِنْ أَبْطَأَ عَلَيْهَا، فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلَا يَحْمِلَنَّكُمُ اسْتِيطَاءُ الرِّزْقِ أَنْ تَأْخُذُوهُ بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ"^(٢).

٣. السكينة والوقار: للسكينة والوقار دور كبير في تزيين التآني في نفوس أصحابهما، فمن كانت من عاداته السكينة وكان وقوراً، ألفيته دائماً متأنياً في اتخاذ القرار، ولا يتسرع في قضاء أمر أو إبرامه، بل أدت به طمأنينته وهدوءه إلى التريث والتثبت، وهذا أمر يحتاج إليه كل امرئ للوقاية من اليأس والإحباط.

ولولا السكينة والوقار، لطاشت الأبواب عند نزول الملمات والمصائب، ولما استطاع إنسان أن يملك نفسه عند الغضب، ولا تعليلها في حالة الحزن، ولا تأمينها في حالة الخوف وعدم الأمن، لكنها هذه السكينة، وهذا الوقار، يهدئان النفوس، ويذهبان الأتراح والأحزان.

المطلب الثاني

ذم الاستعجال وبيان أضراره

تعريف الاستعجال:

الاستعجال ويقال العجلة: طلب الشيء وتحريه قبل أوانه^(٣) والعجلة: خليقة ذميمة

(١) أخرجه مسلم في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله ﷺ، الحديث: ١٧، ج ١، ص: ٤٨.

(٢) ذكره الهيثمي في المجمع، مرجع سابق، ج ٤، ص: ٧١.

(٣) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٥٤٨.

تصدر من الشيطان، فإنها خفة وطيش وحدة في العبد تمنعه من التثبت والوقار والحلم، وتوجب له وضع الأشياء في غير موضعها، وتجلب عليه أنواعا من الشرور، وتمنعه أنواعا من الخير^(١).

ثم الاستعجال في الأمور:

كفى بالاستعجال عارا أنه خُلِقَ مذموم ومنهْيٌ عنه في عموم القرآن الكريم، وأن عباد الرحمان وأصفياه بعيدون عنه كل البعد، وأما ما ورد فيه من عجلة بعض الأنبياء^(٢) في أمورٍ فهو محمول على المبادرة، وهناك فرق بين المبادرة والعجلة. فالمبادرة هي انتهاز الفرصة في وقتها، ولا يتركها حتى إذا فاتت طلبها، فهو لا يطلب الأمور في أدبارها، ولا قبل وقتها، بل إذا حضر وقتها بادر إليها ووثب عليها وثوب الأسد على فريسته، فهو بمنزلة من يبادر إلى أخذ الثمرة وقت كمال نضجها وإدراكها^(٣).

وللقرآن الكريم في ذم الاستعجال أساليب منها:

١/ كون الله تعالى لا يستعجل في الأمر: فهو سبحانه مع أن قدرته تعالى محيطية بكل شيء، ولا تخفى عليه خافية، ولا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، إلا أنه لا يستعجل في الأمر، وقد أخبر بذلك في كتابه العزيز، كما في قوله: ﴿وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَقُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجْلُهُمْ﴾ يونس: ١١، فهذا من لطفه وإحسانه بعباده؛ لأنه لو عجل لهم الشر إذا أتوا بأسبابه، وبادرهم بالعقوبة على ذلك، كما يعجل لهم الخير إذا أتوا بأسبابه؛ لمحققتهم العقوبة، ولكنه تعالى يمهلهم ولا يهملهم^(٤).

٢/ نهى الله رسوله عن الاستعجال: قد نهى الله سبحانه وتعالى رسوله عن الاستعجال في الأمور، وذلك في آيات عديدة، منها قوله تعالى: ﴿وَلَا سَعْجَلْ لَهُمْ﴾

(١) ابن قيم الجوزية، الروح، بيروت - لبنان، دار الفكر، ١٩٩٢م، ص: ٢٥١.

(٢) كما في قصة موسى عليه السلام الوارد ذكرها في سورة طه إذ يقول تعالى: «وَمَا أَعْجَلَكَ عَنْ قَوْمِكَ يَمُوسَى ﴿٨٢﴾ قَالَ هُمْ أَوْلَاءُ عَلَيَّ أَثَرِي وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى ﴿٨٣﴾ [طه]، فذكر أن عجلته - وإن كانت مذمومة - فالذي دعا إليها أمر محمود، وهو طلب رضا الله تعالى.

(٣) ابن قيم الجوزية، مرجع سابق، ص: ٢٥١.

(٤) عبد الرحمن السعدي، مرجع سابق، ص: ٣٥٩.

الأحقاف: ٣٥، وقوله: ﴿وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ﴾ طه:

١١٤، وقد امتثل الرسول عليه السلام هذا النهي، فكان لا يستعجل في أموره، وشهد له القرآن بذلك، كما في قوله تعالى على لسان رسوله: ﴿مَا عِنْدِي مَا سَتَعَجِلُونَ بِهِ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ يَقُضُ الْحَقُّ وَهُوَ خَيْرُ الْفَصْلِينَ﴾ (٥٧) الأنعام، ولذا جاءت إرشاداته عليه الصلاة والسلام بترك الاستعجال في أحاديث عديدة، من ذلك قوله: "إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغِلْ فِيهِ بِرَفْقٍ، وَلَا تُبْغِضْ إِلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ اللَّهِ، فَإِنَّ الْمُتَبِّتَ لَا أَرْضًا قَطَعَ، وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى" (١)، كما نهى الله بقية الأنبياء عليهم الصلاة والسلام عن الاستعجال، قال تعالى في قصة موسى وهارون عليهما الصلاة والسلام ﴿قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَأَسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانِ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (٨٩) [يونس: ٨٩]، أي: استقيما على أمر الله ولا تعجلا، فإن مطلوبكما كائن في وقته لا محالة، ولا تتبعان في الاستعجال وعدم الوثوق بوعده تعالى، سبيل الذين لا يعلمون، يعني فرعون وقومه (٢).

٣/ نهى الله عباده عموماً عن الاستعجال: دخل جميع العباد في عموم النهي عن الاستعجال، وقد وردت الآيات القرآنية دلالة على ذلك، منها قوله تعالى: ﴿سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ﴾ (٢٧) [الأنبياء]، وقوله: ﴿أَنَّىٰ أَمُرُ اللَّهَ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ﴾ [النحل: ١].

٤/ والاستعجال من صفات الكفار: إن أفبح الذم للاستعجال أنه من طبائع الكافرين، فهم الذين تخصصوا فيه، وفهموا أساليبه، للتشكيك في دين الله، وإنكار وعده ووعيده، وقد فضحهم القرآن الكريم، وردّ عليهم ردّاً مقنعاً، قال تعالى: ﴿وَيَسْتَعْجِلُونَكَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ وَقَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِمُ الْمَثَلَتُ وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو مَغْفِرَةٍ لِلنَّاسِ عَلَى ظُلْمِهِمْ وَإِنَّ رَبَّكَ لَشَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (٦) [الرعد]، وقال: ﴿وَيَسْتَعْجِلُونَكَ بِالْعَذَابِ وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ﴾ (١٧) [الحج]، وقال أيضاً: ﴿وَيَسْتَعْجِلُونَكَ بِالْعَذَابِ وَلَوْلَا أَجَلٌ مُّسَمًّى لَجَاءَهُمُ الْعَذَابُ وَلَيَأْتِيَنَّهُمْ بَغْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾ (٥٣) [العنكبوت]، والمعنى: ولولا أجل يستعجلونك بالعذاب وإن جهنم لمحيطَةٌ بالكافرين (٥٤) [العنكبوت]، والمعنى: ولولا أجل قد سمّاه الله وبيّنه في اللوح؛ لعذبهم. والحكمة تقتضى تأخيرهم إلى ذلك الأجل المسمى،

(١) ذكره الهيثمي عن جابر رضي الله عنه في مجمع الزوائد، مرجع سابق، ج ١، ص: ٦٢.

(٢) جمال الدين القاسمي، مرجع سابق، ج ٤، ص: ٢٧٦.

الفصل الثاني

ولولاه لجاءهم العذاب عاجلا وليأتينهم العذاب عاجلا أو آجلا^(١) ولا عجب أن يكون الكفار هم المستعجلون والمؤمنون لا يستعجلون؛ لأن العجلة من الشيطان والتأني من الله كما ورد في الحديث: "الْأَنَاءَةُ مِنَ اللَّهِ، وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ"^(٢).

بيان أضرار الاستعجال:

مما سبق يظهر جليا أن الاستعجال أمر مضرّ، ولسبب ضرره وشناعته وقبحه نهى الله عباده منه، ووصف به الجاحدين بوعده ووعيده، ولو لم يكن في الاستعجال إلا أنه صفة لا يحبها الله، ولا يقضي بها، لكفى ذلك عارا وضررا، ولكنه مع ذلك يورث الندم والحرم، وأنه خلُق الكفار أعداء الرحمن. يقول ابن القيم (رحمه الله) في وصفه لضرر العجلة: وهي قرين الندامة، فقلّ من استعجل إلا ندم، كما أن الكسل قرين الفوت والإضاعة^(٣).

قد مرّ أن التأني متضمّن لمعنى اللين والرفق، أما الاستعجال فهو قرين للعنف ولازم له، فمن حُرّم الرفق صاحبه العنف والشدة والاستعجال، والعنف يشين للمستعجل أموره، فقد قال الرسول ﷺ في الحث على الرفق والتحذير من غيره: "إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانُهُ"^(٤).

إن الاستعجال في الأمر لا يأتي بخير، ولا ينتج إلا شرا، فعلى طالب السعادة والساعي إلى الفلاح أن يجتنبه في أموره، ويبتعد عنه في شؤنه، فإن فعل ذلك تيسرت أموره، وفتح على نفسه باب النجاح في الحياة؛ لأن ترك الاستعجال والابتعاد عنه يلزم منه التأني واللين والرفق، والتأني بدوره يسبب للإنسان نيل المرام بتؤدة، ويحفظ له اتزان شخصيته، ويقيه من ضرر الأمراض النفسية، فلا يكون قلقا ولا حزينا، ولا تصيبه كآبة تضره، ولا يشعر بخوف ولا يأس ولا إحباط.

(١) أبو البركات، عبد الله بن أحمد بن محمود النسفي، تفسير النسفي المسمى بمدارك التنزيل، وحقائق التأويل، ب ط، ب ت، ج ٣، ص: ٢٦٢.

(٢) أخرجه الترمذي عن سهل بن سعد الساعدي عن أبيه في سننه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في التأني والعجلة، الحديث: ٢٠١٢، ج ٤، ص: ٣٦٧.

(٣) ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق، ص: ٢٥١.

(٤) أخرجه مسلم عن عائشة زوج النبي ﷺ في صحيحه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق، الحديث: ٢٥٩٤، ج ٤، ص: ٢٠٠٤.

وقوع المستعجل فريسة لليأس والإحباط ووقاية المتأني منهما

المستعجل الذي لا يتأني في أموره يقع دائما فريسة لليأس والإحباط؛ لأنه فريسة للندم والحرمان، وفي هذا الصدد من المستحسن إيراد قاعدة فقهية، ما أجملها من قاعدة، وما أحسنها من أسلوب رائع، وعبرة جميلة! والقاعدة هي: "من استعجل شيئا قبل أوانه عوقب بحرمانه"^(١)، نعم إنه باستعجاله يحرم نفسه من الحصول على أمر لو استعمل الرفق والتأني لحصل عليه، ولكنه لشدة تسرّعه إليه، وغاية استعجاله؛ فاتته وجوده وعوقب بحرمان، ثم بحسرة وندم دائمين بعد الحرمان والفوات.

أما المتأني فقد توقّى من ضرر اليأس والإحباط، وتحصّن من مشكلاتهما وأضرارهما؛ لأنه اصطحب الرفق والتؤدة في سبيل حصوله على بغيته، فلا يتسرّع ولا يستعجل، وهو بتمهله وحسن تدبره، يأتيه مأموله بكل سهولة. قيل في الحكم: "بحسن التأني تحصل المطالب"^(٢). إن نيل المأمول يحتاج إلى حسن التأني والتدبير، وكذلك التمهّل رويذا رويذا، أما التسرع والاستعجال فليسا من الحكمة في شيء.

وفي قصة موسى عليه السلام لما وعده ربه بمناجاته؛ أروع مثال لوقاية المتأني من اليأس والإحباط، ووقوع المستعجل فيهما، وكفى بذلك مثالا ما حدّثنا القرآن من خلال قوله تعالى: «وَوَعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْتَهَا بِعَشْرِ قَتَمٍ مِيقَتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً» [الأعراف: ١٤٢]، فبيّن الله تعالى ذلك لموسى عليه السلام فضرب له أجلا ثلاثين ثم زاده عشرة تنتمه أربعين. وأبطأ موسى عليه السلام في هذه العشر على قومه؛ فما عقلوا جواز التأني والتأخر حتى قالوا: إن موسى ضل أو نسي، ونكثوا عهده، وبدّلوا بعده، وعبدوا إلها غير الله^(٣).

إن هناك فرقا كبيرا بين الموقفين، موقف موسى عليه السلام الذي اصطبر لزيادة

(١) جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي، الأشباه والنظائر، بيروت، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤٠٢ هـ، ص: ١٥٢.

(٢) إبراهيم بن علي بن محمد بن فرحون المالكي، الديباج المذهب، بيروت، دار الكتب العلمية، بدون توط، ص: ١٨١.

(٣) أبو عبد الله القرطبي، مصدر سابق، ج ٧، ص: ١٤٠.

المدة وتأتى فأتى الله ما وعده، وحصل له مراده، وما يشتاق إليه من مناجاة
الباري جل في علاه، وموقف قومه الذين استعجلوا حتى أنكروا ذلك على موسى،
ونكثوا عهده، فكانوا أهلاً للحرمان بعد أن كانوا يائسين من تمام تلك المناجاة
الموعودة.

ومن الحكم المأثورة، والأمثال السائرة عند العرب، قولهم: بالتأني السلامة
وبالعجلة الندامة.

قال الشاعر:

قَدْ يُدْرِكُ الْمُتَأَنِّي بَعْضَ حَاجَتِهِ وَقَدْ يَكُونُ مَعَ الْمُسْتَعْجِلِ الزَّلَلُ^(١).

(١) بيت من قصيدة القطامي في مدح التائي وأن فيه السلامة وذم العجلة، وأن فيها الندامة، انظر:
السيد أحمد الهاشمي، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٤٦٤.

المبحث الرابع

التنظيم والتخطيط وتحديد الأهداف

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: التنظيم وأهميته لإنجاح الحياة وإسعاد الحي.

المطلب الثاني: التخطيط وضرورته لتحقيق الأهداف.

المطلب الثالث: دور تحديد الأهداف في الوقاية من اليأس والإحباط.

المطلب الأول

التنظيم وأهميته لإنجاح الحياة وإسعاد الحي

مما يمكن استنباطه من خلال القرآن الكريم للحماية والوقاية من اليأس والقنوط التنظيم في الحياة، ويمكن تعريف التنظيم بأنه: استخدام الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف المنشودة من خلال خطة محكمة^(١).

إن التنظيم أمر بالغ الأهمية، يحتاج إليه كل إنسان لترتيب حياته، وتنسيق أموره، وهو سنة الله تعالى في الكائنات، فكل شيء في هذا الكون على نظام دقيق مناسب له، لا إفراط ولا تفريط، يخبرنا الباري عن ذلك بقوله: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ الفرقان، أي: أنه سبحانه وتعالى "قدّر حجم كل شيء وشكله، وقدّر وظيفته وعمله، وقدّر زمانه ومكانه، وقدّر تناسقه مع غيره من مخلوقات هذا الوجود الكبير... ويظهر التقدير الدقيق الذي يعجز البشر عن تتبع مظاهره في جانب من جوانب هذا الكون الكبير، وكلما تقدّم العلم البشري فكشف عن بعض جوانب التناسق العجيب في قوانين الكون ونسبه ومفرداته؛ اتسع تصور البشر لمعنى ذلك النص القرآني"^(٢).

وقال تعالى في موضع آخر: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ القمر، فكل شيء خلقه الباري بقدر، قدر يحدد حقيقته، ويحدد صفته، ويحدد مقداره، ويحدد زمانه، ويحدد مكانه، ويحدد ارتباطه بسائر ما حوله من أشياء، وتأثيره في كيان هذا الوجود^(٣) كما قال أيضا: ﴿الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّىٰ ۖ وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَىٰ﴾ [الأعلى] أي: الذي خلق كل شيء فسوّاه، فأكمل صنعته، وبلغ به غاية الكمال الذي يناسبه، والذي قدر لكل مخلوق وظيفته وطريقته وغايته فهداه إلى ما خلقه لأجله، وألهمه غاية وجوده، وقدّر له ما يصلحه مدة بقائه، وهداه إليه أيضًا^(٤).

هذه بعض الآيات التي نتحدث عن النظام العمومي لما قام عليه أمر هذا الكون، وقد وردت آيات أخرى تفصّل هذا التنظيم لمخلوقات معينة، كما في قوله تعالى: ﴿

(١) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ٢٨.

(٢) سيد قطب، مرجع سابق، م، ٦، ص: ١٣٨ - ١٣٩.

(٣) المرجع نفسه، م، ٧، ص: ٦٥٩.

(٤) المرجع السابق، م، ٨، ص: ٥٤٢.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ⑤ وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ⑥ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ⑦ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ⑧ ﴿[الرحمن] وكما في قوله: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ ۖ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّبَنَاتٍ ۚ فَضَلَّ مِنْ رَيْبِكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ فَضَلْنَاهُ تَفْصِيلًا﴾ [الإسراء: ١٢].

فهذا التنظيم الذي هو سنة من سنن الله في الكون؛ يجدر بالإنسان أن يستن بها في حدود إمكاناته وطاقاته البشرية، فقد أعطاه الباري قدرا من الحرية من خلالها يستطيع تنظيم حياته أو إبقاءها مضطربة. وقد جاء القرآن الكريم بكل تفاصيل الكون وما يساعد الإنسان في ترتيب أموره وتنظيم حياته، "فإذا لم يستجب الإنسان لكل هذه الدواعي والمؤثرات، وينظم ما بقي من حياته مما أعطي حق الاختيار فيه، فهو الاضطراب والصراع مع جميع المخلوقات من حوله، وهو الضنك والتعب والتعاسة في حياته، وهو الإخفاق وقلة الإنتاج وضالة العطاء في أعماله، ثم النهاية أن يصاب الفوضوي بالإحباط واليأس والتوتر والقلق حين يرى الناس وقد قطعوا شوطا بعيدا في الحياة، وهو ما زال يراوح في مكانه" (١).

مقومات التنظيم في الحياة:

هناك مقومات وركائز، من خلالها يستطيع الإنسان تنظيم حياته، وترتيب أموره على نمط مُرضٍ، فيسعد وينجح في الحياة، ولعل من أهمها ما يلي:

١/ الاستغلال الأمثل للزمان: اعتنى القرآن الكريم عناية كبيرة بالوقت، فوردت من آياته ما يدل على أهميته، من ذلك قوله تعالى: «وَالْعَصْرِ ① إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ② إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ③» العصر، وأكثر المفسرين على أن معنى العصر الدهر. فأقسم سبحانه وتعالى به لمكان العبرة والآية فيه، فإن مرور الليل والنهار على تقدير قدرة العزيز العليم منتظم لمصالح العالم على أكمل ترتيب ونظام، وتعاقبهما واعتدالهما تارة، وأخذ أحدهما من صاحبه تارة، واختلافهما في الضوء والظلام، والحر والبرد، وانتشار الحيوان و سكونه، وانقسام العصر إلى القرون والسنين والأشهر، والأيام، والساعات، وما دونها، آية من آيات

(١) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ٢٧ - ٢٨.

الرب تعالى، وبرهان من براهين قدرته وحكمته^(١).

هذه السورة دلت على أهمية الزمن عموماً، وقد خصَّ الله تعالى ذكر بعض أوقات بأعيانها، وأقسم بها كما في قوله: «وَالْضَحَىٰ ﴿١﴾» [الضحى]، وقوله: «وَاللَّيْلَ إِذَا يَغْشَىٰ ﴿٢﴾» [الليل]، فكل هذه الأقسام القرآنية تدل دلالة واضحة على مكانة الوقت، وأهمية استغلاله، ولكأن الآيات فيها دلالة على أن يرتب الإنسان أوقاته، وينظم أموره فيها، فللصباح عمل خاص، وللضحى والمساء والليل أيضاً أعمال خاصة بها، وكما أن انقسام العصر إلى القرون والسنين والأشهر والأيام والساعات وما دونها، فعلى الإنسان تنظيم أشغاله وأعماله وتوزيعها على ضوء تلك الساعات، فلا ينبغي له أن يلعب بوقته، أو يتركه بدون عمل ما ينفعه في الدنيا والآخرة.

وقد أخبرنا القرآن بحال الكافر الذي لم يستغل زمنه بالأعمال الصالحة في أيام الدنيا، وأنه سوف يتحسر تحسراً لا ينفعه، قال تعالى: «حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ ﴿١١﴾ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمٍ يُبْعَثُونَ ﴿١٢﴾» [المؤمنون] فأفاد بأن هناك حائلاً بينه وبين الرجعة إلى يوم القيامة، وهو إقنات كلي عن الرجوع إلى الدنيا لما علم أنه لا رجعة يوم البعث إلى الدنيا، وإنما الرجوع فيه إلى حياة تكون في الآخرة^(٢).

وقد وردت في ذلك أحاديث كثيرة من رسول الله ﷺ تحت على الاستغلال الأمثل للزمن، واستغلال الفرص للعمل فيها، ولا يتركها الإنسان حتى تضيق فيندم على ما فات، ويشعر بالحزن والقلق، من هذه الأحاديث قوله ﷺ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"^(٣)، وقوله: "لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ"^(٤)، كما ورد عنه عليه الصلاة والسلام قوله: "اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ:

(١) ابن قيم الجوزية، التبيين في أقسام القرآن، بيروت، عالم الكتب، ب ت، ب ط، ص: ٥٧.

(٢) أبو الخير عبد الله بن عمر البضاوي، تفسير البضاوي المسمى أنوار التنزيل وأسرار التأويل، دار الفكر، بدون ت وط، ص: ٤٦٠.

(٣) أخرجه البخاري عن ابن عباس في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الرقاق، باب ما جاء في الصحة والفراغ، الحديث: ٦٠٤٠، ج ٥، ص: ٢٣٥٧.

(٤) أخرجه الترمذي عن أبي برزة الأسلمي في سننه، كتاب صفة القيامة والرفائق والورع، باب في

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ،
وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(١).

ففي هذه النصوص من الآيات والأحاديث توجيه وإرشاد للاستفادة من الوقت وتنظيمه، فكل من عمل ونظّم وقته، واستفاد من ساعاته، فقد مهّد لنفسه سبيل السعادة والنجاح، وتوقّى ما ينغصّها من الاضطرابات والأمراض النفسية التي تسببها الفوضى وعدم التنظيم؛ لأن أول شروط النجاح في الحياة هو الاستغلال الأمثل للوقت أثناء جريانه^(٢).

٢/ ترتيب الأولويات، والبداية بالأهم، فالمهم، فالأقل أهمية: إن التنظيم يقتضي أن يرتب الإنسان أموره حسب الأولوية، فيبدأ بالشيء الأهم ثم المهم ثم الأقل أهمية، فلا يشتغل بالكماليات والثانويات أو المندوبات والمباحات، ويترك الواجبات والضروريات، فهذا أمر لا يرضى به المنظمون لحياتهم؛ لأن ترك الأهم والاستغلال بالمهم أو ما لا فائدة فيه أصلاً يجعل النفس تركز إلى الدعة والكسل، أما الاهتمام بمعالي الأمور وتنظيم الأولويات، فهو خلق يتصف به أصحاب النفوس العالية، الذين وقوا أنفسهم بتنظيمهم من قلق الحياة وبؤسها^(٣).

٣/ الأخذ بالقدر الذي يطاق من الأعمال، وترتيبها عند التنفيذ: التنظيم للحياة يقوم على الأخذ بقدر ما يطاق، وذلك في كل أمر من الأمور؛ لأن من يأخذ ما لا يطيق، سوف يحزن كثيراً لعدم قدرته على أدائه، والدين يحث على القيام بما يطاق كما روي عن عائشة^(٤) رضي الله عنها قالت: كان عندي امرأة من بني أسد فدخل علي رسول

القيامة، الحديث: ٢٤١٧، ج ٤، ص: ٦١١. وقال: هذا حديث حسن صحيح.
(١) أخرجه الحاكم عن ابن عباس في المستدرک، مرجع سابق، کتاب الرقاق، الحديث: ٧٨٤٦، ٤/ ٣٤١.

(٢) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ٤٥.

(٣) المرجع السابق، ص: ٣٠ - ٣١.

(٤) عائشة: هي عائشة بنت أبي بكر الصديق بن أبي قحافة، زوج النبي ﷺ، أم عبد الله، أم المؤمنين - رضي الله عنها - القرشية النيميّة، أمها أم رومان بنت عامر بن عوير الكنانية، ولدت بعد البعثة بأربع سنين أو خمسة، توفيت سنة: ٥٨هـ، ودفنت بالبيقاع، انظر: أبو الحسن علي بن محمد الجزري، أسد الغابة في معرفة الصحابة، بيروت، دار الفكر، الطبعة: ١٤١٤هـ/ ١٩٩٣م، ج ٧، ص: ١٨٨.

الله صلى الله عليه وسلم فقال: "مَنْ هَذِهِ؟" قلت: فلانة لا تنام بالليل تذكر من صلاتها، فقال: "مَهْ عَلَيْكُمْ مَا تُطِيقُونَ مِنَ الْأَعْمَالِ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا"^(١)، والأخذ بالقدر الذي يطاق من الأعمال يقتضي تنظيم ذلك العمل وترتيبه عند تنفيذه وإنجازه ترتيباً منطقياً منظماً وإتقانه^(٢) كما ورد في الحديث: أن النبي ﷺ قال: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ"^(٣).

٤/ التخطيط: والتخطيط أيضاً من مقومات التنظيم في الحياة لإنجاحها وإسعادها، فكل من يخطط في حياته، فحريّ به أن ينجح ويسعد، ومن يترك الأمور جزأفا لتتمشى مع الأحوال، ولا يخطط لأي شيء، فإنه يؤدي نفسه إلى الفشل، وسيأتي الكلام عن التخطيط بشيء من البسط في المطلب الآتي.

فوائد التنظيم في الحياة:

للتنظيم في الحياة فوائد كثيرة، وثمرات يانعة، يجنيها كل من عود نفسه على التنظيم، وهياً لنفسه أسبابه، وانتظم بمقوماته، ومن فوائد التنظيم ما يلي:

١. شعور المنظم بالغبطة والسرور والحبور داخل نفسه دائماً؛ لأنه إبان تنظيمه لشئونه يشعر بالسكينة، وإذا حصل الأمر على وفق تنظيمه شعر بالفرح والابتهاج أيضاً.

٢. الابتعاد عن الفوضى في الحياة.

٣. الوقاية من الأمراض النفسية التي منها اليأس والإحباط.

٤. كون المنظم لحياته مقتدياً بالناجحين، لأن المطلع على سير الناجحين في الحياة يرى أن النجاح في حياتهم كان بمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف^(٤).

المطلب الثاني

التخطيط وضرورته لتحقيق الأهداف

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، مصدر سابق، أبواب التهجد، باب ما يكره من التشديد في العبادة، الحديث: ١١٠٠، ج ١، ص: ٣٨٦.

(٢) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ٣٢ - ٣٣.

(٣) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد، عن عائشة رضي الله عنها، ج ٤، ص: ٩٨.

(٤) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ١٣.

يراد بالتخطيط: التفكير الهادئ، والدراسة المستوعبة لكل عمل يريد الإنسان أن يقدم عليه حتى يمضي فيه على هدى وبينة، ويمشي على صراط مستقيم^(١) كما يراد به: رسم صورة واضحة للمستقبل، وتحديد الخطوات الفعالة للوصول إلى هذه الصورة، وهو أيضا: وضع الأهداف في برنامج عمل قابل للتنفيذ^(٢).

وليس التخطيط أمرا يعارض الغيب ولا القدر؛ فإن الإسلام يأمر الإنسان أن يأخذ من شبابه لهرمه، ومن صحته لسقمه، ومن فراغه لشغله، كما مرّ ذلك في الحديث النبوي الشريف، وقد قال تعالى: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» [الأنفال: ٦٠]، فدلّت هذه الآية على وجوب إعداد القوة الحربية، اتقاء بأس العدو وهجومه. ولما عمل الأمراء بمقتضى هذه الآية، أيام حضارة الإسلام، كان المسلمون - حكاما ومحكومين - أعزاء - أباة الضيم، عظماء أجلاء، ذوي الجاه والسنا، إذ نشروا لواء سلطة الإسلام على منبسط الأرض، فقبضوا على ناصية الأقطار والأمصار، وخضدوا شوكة المستبدين الكافرين، وزحزحوا سجوف الظلم والاستبعاد، وعاشوا أحقابا متتالية، وهم سادة الأمم، وقادة الشعوب، وزمام الحول والطول، وقطب رحي العز والمجد، لا يستكينون لقوة، ولا يرهبون لسطوة^(٣).

وفي سورة يوسف عليه السلام دروس وعبر يستفاد منها في عملية التخطيط، كما في قوله تعالى: «قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا نَأْكُلُونَ» [يوسف: ٤٧]، وقوله: «وَقَالَ يَبْنَئِي لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ» [يوسف: ٦٧]، وفي سيرته عليه الصلاة والسلام وقائع كثيرة يستفاد منها بأن للتخطيط أصالة في الإسلام؛ لأن هناك مراحل لم تمض ارتجالا، وإنما جاءت على خطة مدروسة. فأمره عليه الصلاة والسلام أصحابه

(١) - يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي فريضة وضرورة، القاهرة، مكتبة وهبة، ط٦، ١٤٢٢هـ/

٢٠٠١م، ص: ٢٠٠.

(٢) إبراهيم بن حمد القعيد، العادات العشر للشخصية الناجحة، الرياض، دار المعرفة للتنمية البشرية، ط٢، ١٤٢٢هـ، ص: ٢٠١.

(٣) جمال الدين القاسمي، مرجع سابق، ج٤، ص: ٥٧ - ٥٨.

بالهجرة إلى الحبشة أولاً، ثم إلى المدينة ثانياً، يدل على أن الأمور لم تأت ارتجالاً، بل وراء ذلك هدف وخطة، وإلا فلماذا أمرهم بالهجرة إلى الحبشة خاصة، ولماذا لم يختار لهم بلداً عربياً قريباً^(١).

ضرورة التخطيط لتحقيق الأهداف:

بالتخطيط يستطيع الإنسان تحديد أهدافه في الحياة من كل عمل يقوم به، ووسائله لتحقيق تلك الأهداف، وكيفية استغلال تلك الوسائل، ومكان كل شيء من العمل^(٢) إذ أنه من شروط تحقق الأهداف وضع خطة عملية للوصول إليها، فمهما كانت الأهداف عظيمة وممكنة الوقوع؛ ما لم يتبين سبيل الوصول إليها بقيت أفكاراً تجول في ذهن الإنسان، أما تحققها في الواقع فلا بد له من خطة مدروسة توصل إليه^(٣).

إن التخطيط أمر لا بد منه لمن أراد أن تكون أعماله في الاتجاه الذي يريد، وبالخطوات المدروسة المحددة، أما الأشخاص الذين يرون أن التخطيط مضيعة للوقت، وأنه أمر لا فائدة فيه، فمشكلتهم تكمن في نظرتهم غير المتوازنة للتخطيط؛ فهم يدخلون تجربة التخطيط بحماس مفرط، أو بفتور مميت. أما الحماس المفرط في التخطيط فيقود حتماً إلى الفشل؛ إذ يضع الشخص الكثير من الأهداف، والكثير من الخطوات في وقت قصير، ثم يجد نفسه غير قادر على ملاحقة أهدافه، وغير قادر على التحكم في الخطوات والإجراءات وتواريخ الإنجاز التي يضعها لنفسه، ومن ثم يقود ذلك إلى الإحباط والشعور بعدم القدرة، وترك التخطيط جملة وتفصيلاً. أما الفتور المميت فهو أيضاً إشكالية كبيرة، حيث يضع الشخص أهدافاً جيدة، ولكنه يخفق في متابعتها والالتزام بها، فيتقدم ببطء شديد، ويكون إنجازاه على درجة كبيرة من الهامشية، مما يقوده في نهاية المطاف إلى ترك التخطيط^(٤).

والتخطيط له فوائد عظيمة أهمها: أنه يقدم للإنسان حافزاً يعزز من ثقته في نفسه، ويجعله يشعر بأنه يحقق أهدافه واحداً بعد الآخر، فيحفزه على المزيد من الإنجاز

(١) يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي، مرجع سابق، ص: ٢٠٠.

(٢) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ٣٣.

(٣) المرجع نفسه، ص: ٢٠.

(٤) إبراهيم بن حمد القعيد، مرجع سابق، ص: ٢١١.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
والعمل والتخطيط، كما يعزز ثقته بنفسه، ويغمره بمشاعر الإنجاز والنجاح. وقد
أشارت الدراسات النفسية إلى أن شعور الإنسان بأنه يسير في اتجاه هدفه، أو أنه
قريب منه يشحنه بروح قوية من الحماس والنشاط، ويجعله يتذوق طعم النجاح،
وينتقل من نجاح إلى آخر^(١).

المطلب الثالث

دور تحديد الأهداف في الوقاية من اليأس والإحباط

مما سبق يظهر أن من التخطيط تحديد الأهداف، فكل من حدّد هدفه، ووضحت
لديه غاياته ومقاصده، فقد خطّط لعمله، ونظّم حياته.
وتحديد الأهداف يعني: الإمساك بزمam المبادرة في الحياة الشخصية، بحيث
نستطيع - بعد الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه - أن نتحكم في
حاضرنا، ونرسم خارطة لمستقبلنا بقدر ما يمكننا جهدنا البشري^(٢).
ولا شك أن الإنسان تسيّره أهداف، ولا يمكن أن يعيش بدونها، فالمطلوب منه أن
يحدد أهدافه، وأن يفكر فيها، فيرى هل هو الذي وضعها لنفسه أو وضعها له
الآخرون؟ وهل هذه الأهداف تتماشى مع رسالته في الحياة؟ وما نتائجها الإيجابية
والسلبية؟ كل هذه الأسئلة تساعد الإنسان على أن يكون لنفسه منهجا محددًا يعيش
وفقه، وهذا المنهج ينير له درب الوقاية من منغصات الحياة، ومن شؤم اليأس
والإحباط.

والأهداف من حيث حجمها يمكن تقسيمها إلى قسمين:

١/ أهداف كبرى كلية دائمة.

٢/ أهداف صغرى جزئية مرحلية.

وأكبر هدف وأعظم غاية وأسمى مقصد يُمكن أن يسعى له الإنسان في الحياة، هو
السعي لرضوان رب العالمين، بالوسائل التي شرعها الله لذلك^(٣).
كما يمكن تقسيمها من حيث صدورها إلى ثلاثة أقسام:

(١) المرجع نفسه، ص: ٢١٠.

(٢) المرجع السابق، ص: ١١٩.

(٣) عوض بن محمد القرني، مرجع سابق، ص: ١٤.

الفصل الثاني

١/ أهداف فردية: وتأتي هذه الأهداف الفردية أو الشخصية التي يرغب الشخص في وضعها وتحديدها وتحقيقها للوفاء بحاجاته واهتماماته وتطلعاته المختلفة، الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والسياسية.

٢/ أهداف اجتماعية: وهي الأهداف التي يرغب المجتمع الإنساني في أي مكان وزمان وضعها وتحديدها وتحقيقها للوفاء بحاجاته وتطلعاته المختلفة، السياسية، والاقتصادية، والثقافية والاجتماعية.

٣/ أهداف إلهية: وهي التي وضعها الله سبحانه وتعالى لقضية العبودية والاستخلاف، فقد تكفل ربنا - عز وجل - بوضع الأهداف التي تحكم الحياة، فحدد الهدف من الخلق ومعايير الاستخلاف وعمارة الأرض، وبيّن المناهج والطرق والوسائل التي تقود إلى تحقيق هذه الأهداف وقد جاء القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة لتتيمم هذه الأهداف، وتجديد ما درس منها، وتصحيح ما حُرّف، وإحكام ما فُقد من حلقات^(١).

ولا بد أن تكون الأهداف الفردية والاجتماعية تابعة للأهداف الإلهية، وأن لا يكون هناك تناقض بينها، بل يجب أن تكون الأهداف الاجتماعية موجهة لتحقيق الدين وعمارة الأرض، كما يجب أن يكون هناك انسجام تام في حياة المسلم بين أهدافه الشخصية والأهداف الإلهية والاجتماعية.

ويمكن ضرب المثل للانسجام التام بين هذه الأقسام من الأهداف، والذي لم يقع بينها تعارض ولا تباين، وذلك كالآتي:

١/ الهدف الشخصي: التسلح بالإيمان والعلم لتحقيق أهداف المجتمع في الوصول إلى القوة والعزة والمنعة.

٢/ الهدف الاجتماعي: استغلال إمكانات المجتمع وموارد الطبيعة وقوانينها لامتلاك أسباب القوة والتأثير، وهذا هدف كبير يحتاج إلى مجموعة من الهيئات والمؤسسات والمجموعات البشرية تضع الخطط وتباشر تنفيذها.

٣/ الهدف الإلهي: قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ

(١) إبراهيم بن حمد القعيد، مرجع سابق، ص: ١٢٣ - ١٢٤، بتصرف.

الوقاية من اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا نَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴿١٠﴾ [الأنفال] (١).

فإذا تمكّن الفرد من تحديد أهدافه على هذا المنوال، وإذا تمكّن المجتمع من ذلك، وحصل هناك تكاتف وترابط وانسجام، فإن الوقاية من الأمراض النفسية تعم كل فرد من أفراد المجتمع، فلا يصابون بالقلق، ولا يشعرون بالضيق واليأس، ولا ينالهم الإحباط، قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ (٨) [الزلزلة].

(١) المرجع نفسه، ص: ١٢٧، بتصرف.