

الفصل الثالث

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

وفيه ستة مباحث:

المبحث الأول: الإيمان والاستقامة والثبات علاجٌ لليأس والإحباط.

المبحث الثاني: ذم اليأس والحث على الرجاء والأمل.

المبحث الثالث: الأمر بالصبر والتقوى والحث على التوكل.

المبحث الرابع: علو الهمة والدعوة إلى التعاون.

المبحث الخامس: الثقة في نصر الله وأن سنته في الكون الابتلاء أولاً ثم النصر

آخرًا.

المبحث السادس: دوام العبادة والذكر ولزوم التوبة والاستغفار والإكثار من

الدعاء والاستعانة بالله.

المبحث الأول

الإيمان والاستقامة والثبات علاج لليأس والإحباط

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: الإيمان الفطري منقذ عند الشدائد.

المطلب الثاني: الإيمان بالقضاء والقدر والرضا علاج من اليأس والإحباط.

المطلب الثالث: الاستقامة والثبات علاج لليأس والإحباط.

الإيمان الفطري منقذ عند الشدائد

جاءت الإشارة في المبحث الأول من الفصل السابق على أن في الإيمان وقاية من الأمراض النفسية التي منها اليأس والإحباط، فالإيمان بنوعيه: الإيمان الفطري والإسلامي الحقيقي الذي يتضمن الإيمان بالقضاء والقدر، والرضا بالمقضي، يتم بهما علاج هاتين المشكلتين.

والمقصود بالإيمان الفطري هنا هو الإيمان الذي فطر الله الناس عليه من الاعتراف بتوحيده (سبحانه وتعالى) والاعتقاد بربوبيته، والإيمان بأفعاله، فكل مولود يولد على هذه الفطرة الإيمانية، ويمكن تسمية الإيمان الفطري بالدين، أو التوحيد، إذ هو الاعتراف بقدرته تعالى، فهذا النوع من التوحيد يشترك فيه جميع الناس، مؤمنهم وكافرهم، وهو علاجهم من الأمراض النفسية، ومفرعهم عند الشدائد.

أما المؤمنون فقد حكى القرآن الكريم تداويعهم بهذا الإيمان الفطري، ولجوءهم إليه عند الشدائد في آيات كثيرة من آي الذكر الحكيم، من ذلك ما حكاه لنا من قصة ذي النون عليه الصلاة والسلام في قوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَبَيَّنَّا لَهُ الْغَمَّ وَكَذَلِكَ نُنْشِئُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء]، ومنه أيضاً ما حكى عن أصحاب محمد ﷺ عند قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [١٧٣] ﴿فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ إِلَى اللَّهِ وَفَضَّلَ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ﴾ [١٧٤] [آل عمران].

أما الكفار، فقد أقرّ القرآن الكريم أن التوحيد والإيمان الفطري ينجيهم من كرب الدنيا، والمصائب والشدائد، فعندما يقعون في الملمات، لا يلوذون بآلهتهم التي كانوا يدعونها من دون الله، وإنما يلوذون بالله تبارك وتعالى، قال تعالى: ﴿فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الْدِّينَ فَلَمَّا بَجَّهَهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ﴾ [العنكبوت] (١) وكقوله تعالى أيضاً: ﴿وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَاهُ فَلَمَّا نَجَّكُمْ إِلَى الْبَرِّ

(١) ابن قيم الجوزية، الفوائد، تحقيق: عبد السلام شاهين، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م، ص: ٦١.

أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَنُ كَفُورًا ﴿٦٧﴾ [الإسراء: ٦٧]، فهذا الإيمان الفطري إذاً هو ماوى الناس جميعاً عند الشدائد، وحين وقوعهم في دواعي اليأس والإحباط، فمن لاذ به حين نزول المضرات، والتجأ إليه في البأساء، فقد نال شفاءً وعلاجاً لأسقامه.

هذا ما حكاه لنا القرآن في عصر نزوله، وإلى هذه الحقيقة -أي كون الإيمان علاجاً للأمراض النفسية- يرجع الأطباء النفسيون في عصرنا الراهن، فكل الذين يعالجون المرضى النفسيين، المؤمنين منهم وغيرهم، قد أقرّوا بأنه ليس هناك دواء ناجع للأمراض النفسية التي منها اليأس والإحباط، مثل الإيمان.

يقول وليم جيمس: إن أعظم علاج للقلق -ولا شك- هو الإيمان^(١). ويقول كارل يونغ^(٢): "استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات من المرضى، فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر، أي الخامسة والثلاثين، أو نحوها، لا ترجع في أساسها إلى افتقارهم الإيمان، وخروجهم على تعاليم الدين، ويصحّ القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض؛ لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين - أي دين - ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه، واستعان بأوامر الدين ونواهيها على مواجهة الحياة"^(٣).

وقال ديل كارنيجي^(٤): "إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي، والاستمساك بالدين والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف والتوتر العصبي، وأن تشفي أكثر من نصف الأمراض التي نشكو منها"^(٥)، وقال أيضاً: "ربما كان من المحتمل إنقاذ

(١) ديل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، تعريب: عبد المنعم محمد الزيايدي، القاهرة، مكتبة الخانجي، ط ٣٥، ١٤٢٠هـ / ٢٠٠٠م، ص: ٢١٩.

(٢) هو كارل يونغ غوستاف (١٨٧٥ - ١٩٦١م) عالم نفساني سويسري، أحد مؤسسي علم التحليل النفسي، انظر: فردينان توتل، مصدر سابق، ص: ٦٢٨.

(٣) ديل كارنيجي، المرجع نفسه، ص: ٢٢٦.

(٤) هو ديل كارنيجي أندرو (١٨٣٥ - ١٩١٩م) صناعي أميركي، وكاتب، وإنساني، صاحب مؤسسات كارنيجي لنشر الثقافة، انظر: فردينان توتل، مصدر سابق، ص: ٤٥٠.

(٥) ديل كارنيجي، مرجع سابق، ص: ٢٢٢.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

آلاف الناس من المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة في مستشفيات الأمراض العقلية، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير، وحين تستنفذ الخطوب كل قوانا، أو تسلبنا الكوارث كل إرادة، غالبا ما نتجه في غمرة اليأس إلى الله، فلماذا - بالله - ننتظر حتى يتولانا اليأس، لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات، والحمد والدعاء^(١).

إن أطباء النفس ليسوا إلا وعَاطا من نوع جديد، فهم لا يحضوننا على الاستمساك بالدين توقّيًا لعذاب الجحيم في الدار الآخرة فحسب، بل إنما يوصوننا بالدين توقّيًا للجحيم في هذه الدنيا.... جحيم قرحات المعدة، والانهيال العصبي، والجنون... وغير ذلك^(٢).

فإذا كانت نصائح الأطباء النفسيين من غير المسلمين هي الحض على التمسك بالدين، والحث على الإيمان بالله، وإذا كانوا يعالجون المصابين من المرضى النفسيين بهذا التوجيه، فإن علماء النفس المسلمين القدامى منهم والمحدثين أولى بتقديم الدواء الناجع، ذلك لأنهم يقدّمون الأدوية على نور من الوحي الإلهي الذي ختم الله به جميع الكتب السماوية، وهو القرآن الكريم، ويبرئون المرضى المصابين على ضوء تعاليم الدين وإرشاداته التي ختم الله بها جميع الأديان، تلك هي تعاليم الإسلام.

المطلب الثاني

الإيمان بالقضاء والقدر والرضا علاج من اليأس والإحباط

سبق في المبحث الثالث من الفصل الأول أن الهم والحزن من أسباب اليأس والإحباط، وكذلك المصائب والبلايا التي تحلّ بالإنسان، وقد قدّم القرآن الكريم علاجا شافيا للإحباط الذي يصيب المرء بسبب الهموم والابتلاءات التي تجعله ييأس، وهذا العلاج هو الإيمان بالقضاء والقدر والرضا، فهاتان نعمتان خاصيتان اختص الله بهما عباده المؤمنين دون غيرهم من بقية الخلائق.

المراد بالإيمان بالقضاء والقدر:

(١) المرجع نفسه، ص: ٢٢٦.

(٢) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٣٠٢.

يُقصد بالإيمان بالقضاء والقدر: أن يؤمن العبد إيماناً يقينياً بأن ما يصيبه في دنياه ممّا يضره أو ينفعه، وما يصيبه من خير وشر، كلّ ذلك مكتوب في الكتاب السابق، وأن اجتهد الخلق كلّهم على خلاف المقدور غير مفيد البتة^(١).

إن عقيدة الإيمان بالقضاء والقدر هي العنصر الأساسي، والعمود الفقري الذي يعتمد عليه المؤمن لمواجهة الحياة وصروفها، وبها يستطيع العيش بسلام، وهي العقيدة التي تميزه عن غيره؛ ذلك لأن سنة الله في تقدير شئون الحياة أن تتداول المسرات والمضرات بين الناس، فلا أحد يستطيع معاشة كل حالة بما يلائمها، ويواجه كل تصرفات الحياة إلا المؤمن، وإنما يواجه المؤمن ذلك بالإيمان بالقضاء والقدر، والتسليم لله عز وجل فيما قضى وأبرم.

وقد وردت نصوص من القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف تدلّ على هذا النوع من الإيمان، وتحثّ عليه، من ذلك قوله تبارك وتعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾^(٢) الحديد، وقد أفاد الإمام ابن كثير^(٣) في تفسير الآية: بأن قدر الله سابق لكل ما كان، وما يكون، وما لم يكن لو كان كيف كان يكون، فالباري سبحانه وتعالى قضى كل شيء قبل أن يبرأ البرية، وأن علمه تعالى الأشياء قبل كونها، وكتابته طبق ما يوجد في حينها سهلاً عليه جل وعلا^(٤).

أما الأحاديث فمنها قوله عليه الصلاة والسلام: "وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ"^(٥)، هذا

(١) ابن رجب الحنبلي، مرجع سابق، ٤٨٥/١.

(٢) ابن كثير: هو إسماعيل بن عمر بن كثير، الإمام الحافظ، المحدث الفقيه، المفسر المؤرخ، صاحب التصانيف، تتلمذ على المزي وصاهره وأخذ عنه، وله خصوصية بشيخ الإسلام ابن تيمية، توفي سنة أربع وسبعين وسبعمائة، انظر: شمس الدين الداودي، طبقات المفسرين، مرجع سابق، ج ١، ص: ١١١.

(٣) ابن كثير، مصدر سابق، ج ٤، ص: ٣٧٥.

(٤) أخرجه الترمذي عن ابن عباس في سننه، مصدر سابق، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله، الحديث: ٢٥١٦، ج ٤، ص: ٦٦٧.

الحديث عليه مدار الإيمان بالقضاء والقدر، وفي ظلاله ينبغي أن يعيش كل مسلم ومسلمة، "إذا علم العبد أنه لن يصيبه إلا ما كُتب له من خير وشر، ونفع وضر، وأن اجتهد الخلق كلهم على خلاف المقدور غير مفيد البتة، علم حينئذ أن الله وحده هو الضار النافع، المعطي المانع، فأوجب ذلك على العبد توحيد ربه عز وجل، وإفراده بالطاعة، وحفظ حدوده، فإن المعبود إنما يقصد بعبادته جلب المنافع ودفع المضار... فمن علم أنه لا ينفع ولا يضر، ولا يعطي ولا يمنع غير الله، أوجب له ذلك إفراده بالخوف والرجاء، والمحبة والسؤال، والتضرع والدعاء، وتقديم طاعته على طاعة الخلق جميعاً، وأن يتقي سخطه، ولو كان فيه سخط الخلق جميعاً، وإفراده بالاستعانة به، والسؤال له، وإخلاص الدعاء له في حال الشدة وحال الرخاء"^(١).

الإيمان بالقضاء والقدر وعلاجه للمرض النفسي.

إذا حل بالإنسان المؤمن ما يسيئه من المصائب والأقدار، ونزلت بساحته جميع أسباب اليأس والإحباط، فسوف لا يجد دواء يشفيه، ولا كهفا يأوي إليه سوى الإيمان الحقيقي بالقضاء والقدر، كما هو مبين في النقطة السابقة.

إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفس الإنسان، وقرّرت في ضميره، صارت البلية عنده عطية، والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز، ولن تهدأ أعصاب العبد، وتسكن بلابل نفسه، وتذهب وساوس صدره حتى يؤمن بالقضاء والقدر؛ لأنه على يقين تام أنه جفّ القلم بما هو لاق، وعليه فلا تذهب نفسه حسرات. إنه لا بد من الاستسلام للقدر والاعتراف بالقضاء قبل طوفان جيش السخط والتذمر، ودهماء سيل الندم، بذلك يهدأ بال الإنسان إذا فعل الأسباب وبذل الحيل، ثم وقع ما كان يحذر^(٢) وصدق القائل: "إنك لن تجد طعم حقيقة الإيمان حتى تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك"^(٣).

(١) ابن رجب الحنبلي، مرجع سابق، ج ١، ص: ٤٨٤ - ٤٨٥.

(٢) عائض القرني، لا تحزن، الرياض، مكتبة العبيكان، ٦٤، ١٤٢٦ هـ/ ٢٠٠٥ م، ص: ٤٦ - ٤٧.

(٣) هذا من كلام عبادة بن الصامت لابنه وهو يعظه، أخرجه أبو داود في سننه، مصدر سابق، كتاب السنة، باب في القدر، الحديث: ٤٠٧٨، ج ٤، ص: ٢٢٥.

إن الدواء الشافي لليأس الذي يصيب الإنسان مما أتى به القضاء، والإحباط الذي ينتابه مما جاء به القدر، هو الإيمان والتسليم الحقيقي لله فيما قضى وأبرم، فلا يظن أن بإمكانه إيقاف المقدور، أو في وسعه تبديل المقضي، فإذا تحقق له ذلك، أتبعه بمقومات العلاج النفسي التي تخفف آلام المصيبة ونوائبها. ويمكن تصنيف هذه المقومات إلى معان ثلاثة كالآتي:

١. المصيبة قد تكون جزاء لما اقترفه الإنسان من الذنوب، وتكفيراً لسيئاته: يعالج المؤمن الصادق ما يحل به من المصائب بمعرفته الحقيقية أن هذه الدنيا دار بلاء ومحنة، وأن الله سبحانه وتعالى يبتلي الإنسان على قدر إيمانه، وهناك آيات كثيرة تبين ذلك، منها قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ﴾ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ ۚ﴾ (٣) العنكبوت، فإذا تحقق العبد أنه لا بد أن يبتلى علم أن وراء هذا الابتلاء حكمة، وأن الباري اللطيف لا يريد إرهاقه، وأن من حكمة الابتلاء، أن يكفر عنه سيئاته، ويجزيه عما اقترفه من ذنوب، قال تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ۖ﴾ (٣٠) الشورى: ٣٠، وقد ورد في تفسير الآية حديث عن النبي ﷺ أنه قال: "مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مَرَضٍ، أَوْ عُقُوبَةٍ، أَوْ بَلَاءٍ فِي الدُّنْيَا، فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ، وَاللَّهُ تَعَالَى أَكْرَمُ مَنْ أَنْ يُنْثِيَ عَلَيْهِمُ الْعُقُوبَةَ فِي الْآخِرَةِ، وَمَا عَفَا اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ فِي الدُّنْيَا، فَاللَّهُ تَعَالَى أَحْلَمُ مَنْ أَنْ يَعُودَ بَعْدَ عَفْوِهِ" (١). ومعرفة هذا المعنى تفيد العبد في الإفلاخ عن المعاصي، والرجوع إلى الله عند المصائب، وإقرار العبد لنفسه باللوم، وهذا أمر مطلوب، كما قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ ۚ﴾ (١٤) [الأعراف].

٢. المصيبة أحيانا دواء: فقد تكون المصيبة دواء للعبد، وذلك بإعادته إلى طريق الخير، وسبل الإيمان، ولعل الحكمة في ذلك أن العبد إذا كان في نعيم مقيم لا يقبل بقلبه إلى خالقه، ولذا كان من لطف الله عز وجل به، أن يبتليه ليصفي قلبه، ويعيده إلى رشده، قال تعالى: ﴿وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَى دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾

(١) ذكره الهيثمي عن علي في مجمع الزوائد، مرجع سابق، ج ٧، ص: ١٠٤.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
 ﴿١١﴾ [السجدة]، فكثيرٌ من الناس استشفوا من خلال ما حلَّ بهم من مصائب معنى
 سامياً أعادهم إلى رشدهم، وقادهم إلى الإيمان الصادق.

٣. المصيبة قد تكون لخير الإنسان ولصالحه: مما يعالج به الإنسان مصائب
 الدنيا، أن يعرف أن من المصائب ما يكون لخيره وصالحه، وإنما يتحقق له ذلك
 بمعرفته أن الله لطيف به، وأن لا يعلم الغيب إلا الله، فالعبد لا يعرف عواقب الأمور،
 وعليه فإن المصيبة قد تكون خيراً له في مستقبله، قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
 وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ ﴿١١١﴾ البقرة،
 وقال أيضاً: ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ ﴿١١٢﴾ [النساء] (١).
 وأحياناً تكون المصائب سبباً في رفع درجات الإنسان في الدنيا، أو ذخراً له يلقاه في
 الآخرة، ففي كلتا الحالتين إذاً تكون المصيبة دواءً، وكل الوقائع أصبحت جوائز
 وأوسمة.

بهذه التوجيهات القرآنية، والإرشادات الربانية، يستطيع الإنسان القضاء على ما
 أصابه من اليأس والإحباط، ويحيى حياة سعيدة مملوءة بالهناء والحبور.

الفرق بين المؤمن وغيره عند نزول القضاء وحلول القدر:

القضاء النازل بالإنسان لا يخلو إما أن يكون موافقاً لرغبته وهواه، أو مخالفاً
 لهما، وبدهي أن الطباع البشرية مفطورة على حب الخير لنفسها، وكرهية الشر لها،
 وعليه فإن القدر إذا جاء بخير فكل النفوس تقبله وترضى به، وإنما يحصل التذمر أو
 الرفض حين ينزل القدر بخلاف ما يوافق الرغبات، وحينئذ يختلف الموقفان، موقف
 المؤمن بقضاء الله وقدره، وموقف غيره الذي لا يؤمن بذلك.
 إن المؤمن الحقيقي يتلقى المحاب والمسار (٢) بشكر لها، كما يتلقى المكاره

(١) عدنان الشريف، مرجع سابق، ص: ١٢٦ - ١٣٢، بتصرف.

(٢) المحاب: جمع، مفردة (محبة): الأمور التي إذا تبادلها الناس أنشأت الحب بينهم، والمسار: جمع،
 مفردة (مسرة): خلاف الحزن. وهي التذاذ وانشراح يحصل في القلب من غير حصول أثره في
 الظاهر، والحبور: ما يرى أثره في الظاهر. محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر
 القاموس، مصر، المطبعة الخيرية، ط ١، ١٣٠٦ هـ، مادة حب، وسرر.

والابتلاءات بصبر عليها، فلا يتبع المقدور بالقلق وضيق الصدر، وبذلك تتم له الحياة السعيدة الطيبة، أما غير المؤمن فإنه يتلقى المحاب بأشر وطغيان وبطر، ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف، إنه في حال الحصول على المحبوب غير مستريح القلب، بل مشتته من جهة خوفه من زوال محبوباته، وكثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً، وفي حال فوات المحاب والحصول على المكاره، فلا تسأل عن حزنه وبؤسه وشقائه بالحياة، لأنه لا يرجو ثواباً، ولا صبر عنده يسليه^(١).

بهذا يتضح الفرق بين الإيمان الفطري الذي سبق شرحه، وبين الإيمان بالقضاء والقدر. المؤمن الحقيقي يؤمن بالنوعين معاً، أما غيره فلا يؤمن إلا بالنوع الأول. أما الإيمان بالقضاء والقدر فليس له فيه نصيب. المؤمن يخلص الدعاء لله ويرجوه في حالتي الشدة والرخاء، أما المشرك فيخلص الدعاء لله في حال الشدة، وينساه في حال الرخاء، فيدعو غيره ويرجو النفع منه^(٢). فحالة الكافر -الذي لا يتمشى إلا بما يوافق رغباته- منطبقة تماماً بما حكاه القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ، خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ۝﴾ [الحج: ١١]. إن أشد الناس جزعاً، وأسرعهم انهياراً أمام شدائد الحياة هم الملحدون المرتابون وضعاف الإيمان، وقد وصفهم القرآن الكريم باليأس والقنوط، لعدم إيمانهم بالقضاء والقدر، قال تعالى: ﴿وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكُوفُ كَافُورٌ ۝﴾ [هود]، وقال: ﴿وَإِذَا أُنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ، وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَكُوفٌ ۝﴾ [الإسراء]، كما قال: ﴿لَا يَسْمَعُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَكُوفُ قَنُوطٌ ۝﴾ [فصلت]^(٣).

وقد فُسر الإنسان في الآيات بأنه الكافر، قال الطبري^(٤) عند تفسير <لَا يَسْمَعُ

(١) عبد الرحمن السعدي، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، مرجع سابق، ص: ١٠ - ١١.

(٢) ابن رجب الحنبلي، مرجع سابق، ج ١، ص: ٤٨٥.

(٣) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٦١.

(٤) هو محمد بن جرير بن يزيد الطبري، أبو جعفر، إمام المفسرين صدقاً وعدلاً، الإمام الحافظ المجتهد الفقيه، المحدث اللغوي، صاحب التصانيف، كان من أئمة الاجتهاد، يُحكم بقوله، ويُرجع إلى رأيه، توفي سنة: عشر وثلاثمائة، انظر: أبو عبد الله الذهبي، سير أعلام النبلاء، تحقيق: شعيب

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ > أي: "لا يمل الكافر بالله من دعاء الخير، يعني من دعائه بالخير، ومسأله إياه ربه. والخير في هذا الموضع: المال وصحة الجسم... وإن ناله ضرر في نفسه من سقم أو جهد في معيشتة، أو احتباس من رزقه فإنه ذو يأس من روح الله وفرجه، فنوط من رحمته، ومن أن يكشف ذلك الشر النازل به عنه"^(١).

ولما اقتنع المؤمنون الأوائل بهذا العلاج، واستعملوه في مواقف عديدة، ظهر الفرق بينهم وبين المنافقين. حينما نزل القضاء والقدر بما يخالف الرغبات في مناسبات مختلفة. في بعض الغزوات أخذ المنافقون يتذمرون ويعارضون القضاء، فأمر الله نبيه بأن يرد عليهم قولتهم الشنيعة، كما في قوله تعالى: ﴿قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ﴾ [آل عمران: ١٥٤]، وقوله: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا﴾ التوبة، المنافقون يُخَيِّلُ إليهم أن الإنسان بإمكانه أن يدفع ما قُضِيَ عليه من مصائب الدهر، وشدائد الأيام، لذا يظنون أن المجاهدين لو قعدوا في بيوتهم ما قُتِلُوا، لذا ورد الأمر الإلهي لنبيه ﷺ بالرد على هذا الاعتقاد الفاسد، والرد على أصحابه الذين تخلفوا عن الرسول ﷺ في غزوة تبوك، بأنهم المرتابون في دينهم، وأنه لا يصيب المؤمنين إلا ما كتب الله لهم في اللوح المحفوظ وقضاه عليهم، وهو مولاهم وناصرهم على أعدائهم^(٢).

مفهوم الرضا:

إذا حقق المرء الإيمان بالقضاء والقدر فما عليه إلا أن يرسخ هذا الإيمان في قلبه، ويثبت أركانه في ضميره، بالرضا بالله وعن الله. فالإنسان إذا بذل جهده لتحقيق هدف ما، أو رجا شيئاً محبوباً لديه، أو سعى إلى جلب نفع أو دفع ضرر، وحصل ضد ما تمناه ورجاه، فلا ينفعه – بعد إيمانه بقدر الله وقضائه – شيءٌ مثل الرضا، فبالرضا تحصل الطمأنينة والهدوء، وتسكن الاضطرابات النفسية.

ويمكن تعريف الرضا بأنه سكون القلب إلى قديم اختيار الله للعبد أنه اختار له

الأرنؤوط، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط٩، ١٤١٣هـ، ج١٤، ص: ٢٦٧.

(١) ابن جرير الطبري، مصدر سابق، ج١١، ص: ١٢٣.

(٢) المرجع السابق، ج٦، ص: ٣٨٨.

الأفضل فيرضى به^(١). وللرضا نوعان هما: الرضا بالله والرضا عن الله. والرضا بالله يشمل الرضا بألوهيته وربوبيته، فأما الرضا بألوهيته فيتضمن الرضا بمحبته وحده، وخوفه، ورجائه، والإنابة إليه، والتبتل إليه، وانجذاب قوى الإرادة والحب كلها إليه، وفعل الراضي بمحبوبه كل الرضا، وذلك يتضمن عبادته والإخلاص له. والرضا بربوبيته يتضمن الرضا بتدبيره لعبده، ويتضمن إفراده بالتوكل عليه، والاستعانة به، والثقة به، والاعتماد عليه، وأن يكون راضيا بكل ما يفعل به، فالأول يتضمن رضاه بما يؤمر به، والثاني يتضمن رضاه بما يقدر عليه^(٢). وفي ذلك ورد الحديث عنه عليه الصلاة والسلام بقوله: "ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا"^(٣). وأما الرضا عن الله فهو مستلزم للرضا بالله، إذ هو الرضا عنه في كل ما قضى وقدر، فيرضى عنه في عطائه ومنعه، وبلائه وعافيته، فإذا بلغ العبد هذه المنزلة رضي الله عنه وأرضاه، كما ﴿ قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴾ [المائدة]، وقال أيضا: ﴿ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ [المجادلة]^(٤).

ومن الواضح أن الرضا عن الله لا يعني الاستسلام والقناعة بكل وضع أو حالة، وإن خالفت مقصود الشارع، وانحرفت عن الجادة، أو أدت إلى الرضا بالدون والعيش الهون، وجرت العبد إلى القناعة بالذل والوضع الخسيس الذي من وسعه أن يبذل غيره به. إن الرضا بالقدر الجاري مما يكرهه الله ويسخطه، في نظامه في الكون: كأنواع الظلم والفسوق والعصيان، حرام على العبد، وواجب عليه اجتنابه، فهو حينما يكره القدر الكوني المخالف لشرع الله ويفر منه، فإنما يفر من القدر الذي أمر بالفرار منه إلى القدر الذي أمر بالفرار إليه. وكذلك ليس من الرضا في شيء أن يرضى الإنسان لنفسه بالكسل والعجز، ويأبى إعلاء همته، لتحصيل معالي الأمور، وإدراك أرقى

(١) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٧٥.

(٢) المرجع نفسه، ج ٢، ص: ١٧٢.

(٣) سبق تخريجه، ص: ٧٦.

(٤) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٨٧.

فوائد الرضا العلاجية للأمراض القلبية:

من فهم الرضا حق الفهم وجد فيه فوائد عظيمة، وثمرات كثيرة. وبها يتمكن الراضي من معالجة المشكلات النفسية، والأدواء القلبية التي تضره. ويمكن تلخيص أهمها فيما يلي:

١. أن الرضا من أعلى مقامات الدين، وأرفع درجات الإيمان، به يتميز أحباء الله من غيرهم، كما قد جاء في الحديث قوله عليه الصلاة والسلام: "إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ"^(١). لذا كانت نعمة الرضا أعظم النعم وأفضلها، فلا يدانيها حتى نعيم الجنات، قال تعالى: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٌ طَيِّبٌ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [التوبة].

٢. أن رضا العبد عن الله يثمر رضا ربه عنه، فإذا رضي العبد عن ربه بالقليل من الرزق، واستوت عنده جميع الحالات، رضي الله عنه بالقليل من العمل وأرضاه، ومن ملأ قلبه من الرضا بالقدر، ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعةً، وفرغ قلبه لمحبتة، والإنابة إليه، والتوكل عليه... ومن سخط قضاء الله وقدره ولم يرض، امتلأ قلبه غيظاً، فلا يهنأ له عيش، ولا يرتاح له بال، بل هو في أمر مريج ﴿ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهَ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ، فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ﴾ [محمد: ٢٨]^(٢).

٣. أن الرضا يوجب الطمأنينة وبرد القلب وسكونه وقراره، وثباته عند اضطراب الشبه والتباس القضايا، وكذلك الرضا يفتح باب السلامة، فيجعل قلبه سليماً نقيّاً من الغش والدغل والغل، ولا ينجو من عذاب الله إلا من أتى الله بقلب سليم^(٣).

٤. أنه يثمر الشكر الذي هو من أعلى مقامات الإيمان، بل هو حقيقته، والسخط

(١) أخرجه الترمذي عن أنس في سننه، مصدر سابق، كتاب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء، الحديث: ٢٣٩٦، ج ٤، ص: ٦٠١.

(٢) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٣٨٣.

(٣) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٢٠٧.

يثمر ضده، وهو الكفر. فالسخط باب الهم والغم والحزن وشتات القلب، وكسف البال، وسوء الحال، والظن بالله خلاف ما هو أهله، وفي الرضا الخلاص من ذلك كله، فهو يفتح لصاحبه باب جنة الدنيا قبل جنة الآخرة^(١).

٥. أن الرضا من أهم الأدوية، وأعظمها فائدة، بها يعالج المرء جميع الأمراض القلبية. فإذا وقعت أسباب اليأس، واعترت الإنسان دواعي الإحباط، داوى ذلك باستعمال الرضا.

٦. أن الرضا يقضي على الحرص والطمع، ويحد من التطلع إلى ما عند الغير، كما أنه يثمر القناعة التي هي كنز لا يفنى. فلما كان الإنسان مجبولا على كثرة الحرص، لا يشبع مما أوتي، ولا يزال يتطلع إلى ما لم يوت، وكانت النفوس طاغية ميالة إلى الشهوات كما وصفها الباري بقوله: ﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ﴾ [آل عمران: ١٤]، فلما كان كل ذلك من أوصاف النفس البشرية وطبائعها، كان لا بد من القضاء على ذلك، وتبديل غيره به، لذا عقب الله بذكر ما هو خير من ذلك وأفضل فقال: ﴿ذَلِكَ مَتَكُفُّ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ﴾^(٢) قُلْ أُوْنِيْكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَٰلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ﷻ [آل عمران: ١٤ - ١٥]. وقد أرشد القرآن الكريم إلى القناعة، والرضا بما قسم الله للإنسان من الأرزاق، في آيات كثيرة، من ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾^(٣) [طه] فبدلا من أن يحيا الإنسان في قلق دائم، ويعتريه اليأس والإحباط من كل جانب، وتمتد عينه إلى ما عند غيره، كان الأولى له أن يرضى ويستريح بما قسم له، ويعتقد أن الدار الآخرة خير وأبقى، ويعلم أن الغنى ليس في وفرة المال وكثرة المتاع، وإنما هو غنى النفس وقناعتها^(٤).

٧. وأعظم دواء للرضا هو أن الراضي دائما ترتاح نفسه، ويهدأ باله عند إصابته

(١) المرجع نفسه، ص: ٢٠٧ - ٢٠٩.

(٢) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١١٩ - ١٢٠.

بمصائب الدهر، ونوازل الأيام، إيماناً منه ورضاً وبقينا بقوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [التغابن: ١١]، فمن أصابته مصيبة فعلم أنها بقضاء الله وقدره فصبر واحتسب، واستسلم لقضاء الله هدى الله قلبه، وعوّضه عما فاتته من الدنيا هدى في قلبه وبقيناً صادقاً، وقد يخلف عليه ما كان أخذ منه أو خيراً منه.... وسئل علقمة^(١) عن قوله <وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ> فقال: هو الرجل تصيبه المصيبة فيعلم أنها من عند الله فيرضى ويسلم^(٢).

ما يعين على الرضا:

إذا كان الرضا بهذه المنزلة الرفيعة، فحريّ بكل عاقل أن يسعى إلى طلبه، ويحاول جاهداً الحصول عليه، وهناك أمور تساعد على تحقيق الرضا، وفيما يلي أهم ما يعين عليه:

١. أن يعلم العبد ويجزم بأنه لا تبديل لكلمات الله، ولا راد لحكمه، وأنه ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، وأن كلاً من البلية والنعمة بقضاء سابق، وقدر حتم. وأن يعلم العبد أن أعظم راحته وسروره ونعيمه في الرضا عن ربه في جميع الحالات، فإن الرضا باب الله الأعظم وجنة الدنيا، فجدد بمن نصح نفسه أن تشتد رغبته فيه، وألا يستبدل به غيره^(٣).

٢. أن يعلم أن الله سبحانه وتعالى في حكمته خلق ما شاء واختار، وكان من اختياره تقدير الأشياء وتصريفها وتدبيرها، فهو الذي خلق الموت والحياة، والغنى والفقر، والعافية والمرض، فليس للعبد من ذلك شيء، كما قال تعالى لنبيه ﷺ: ﴿لَيْسَ لَكَ مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ﴾ آل عمران: ١٢٨، فإذا تيقن العبد أن الأمر كله لله، وليس له من الأمر قليل ولا كثير، لم يكن له معول بعد ذلك— غير الرضا بمواقع الأقدار، وما

(١) هو علقمة بن قيس بن عبد الله بن مالك بن علقمة بن سلامان، أبو شبل، فقيه الكوفة وعالمها ومقرئها، الإمام الحافظ المجتهد الكبير، ولد في أيام الرسالة المحمدية، وعادته في المخضرمين، هاجر في طلب العلم والجهاد، ونزل الكوفة، ولازم ابن مسعود حتى رأس في العلم والعمل، وتفقه به العلماء، وبعد صيته، مات سنة إحدى وستين، وقيل سنة اثنتين وستين، وقيل غير ذلك، انظر: الذهبي، مرجع سابق، ٤/ ٥٣ - ٦١.

(٢) ابن كثير، مصدر سابق، ج ٤، ص: ٣٧٥.

(٣) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٢٠٦ - ٢٠٧.

يجري من ربه الاختيار^(١).

٣. أن يروّض نفسه لدرك أعلى المقامات، فإن لم يدركها نزل إلى المقام الوسط، وقد كان هذا من هديه عليه الصلاة والسلام، فقد كان يحث على المقام الرفيع، وعند العجز يرشد إلى المقام الوسط، كما في قوله: "اعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ" فهذا مقام المراقبة الجامع لمقامات الإسلام والإيمان والإحسان، ثم قال: "فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ"^(٢) فحطه عند العجز عن المقام الأول إلى المقام الثاني، وهو العلم بإطلاع الله عليه ورؤيته له^(٣) وهذا يعني أن الإنسان إذا كان يهدف إلى شيء عال، ولم يتحقق له ما قصده، فعليه أن يطمئن ويرضى بالذي تحقق، فإن في ذلك علاجاً للمشكلات النفسية، ومنها اليأس والإحباط.

المطلب الثالث

دور الاستقامة والثبات في علاج اليأس والإحباط

كما أن في الاستقامة والثبات وقاية لليأس والإحباط، فكَذلك فيهما علاج لهما، فمن كانت الاستقامة سجيته، وكان الثبات خلقه، ألفتته عند حلول دواعي الإحباط واليأس رابط الجأش، قوي القلب، وعند نزول الكوارث والملمات هادئاً مطمئناً؛ ذلك لأنه استعمل العلاج الذي دل عليه الذكر الحكيم، وهو الاستقامة والثبات، فعالج جميع الأمراض القلبية.

إن الصحابة (رضي الله عنهم) أدركوا قيمة الاستقامة فاستقاموا، وعرفوا مزية الثبات فثبتوا عند الشدائد، حتى نصرهم الله. أرشدهم الله تعالى إلى الثبات بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا﴾ [الأنفال: ٤٥]، فأجابوا نداء ربهم وثبتوا واستقاموا، ففي غزوة الأحزاب أعد المشركون للحرب عدتها، وجمعوا جنودهم وأسلحتهم، وأتوا للحرب أحزاباً ﴿وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا﴾ [الأحزاب: ١٢]، ففي الإيمان والتسليم جميع معاني الاستقامة والثبات، فكان عاقبة ذلك أن رد الله الذين كفروا بغيظهم لم

(١) المرجع نفسه، ج ٢، ص: ٢١٦ - ٢١٧.

(٢) جزء من حديث جبريل الذي عن عمر رضي الله عنه، وقد سبق تخريجه، ص: ٧٦.

(٣) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٢١٧.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

ينالوا خيراً، وكفى الله المؤمنين القتال، وكان الله قوياً عزيزاً^(١). إنما يعالج الشخص المستقيم الثابت مشكلة اليأس والإحباط بمعرفته لحقيقة طبائع الأيام والدهور، فإن النعم فيها زائلة، وهي لا محالة زائلة، والسرور بها إذا أقبلت، مشوب بالحدّر من فراقها إذا أدبرت، وأن النفس لا تفرح بإقبالها فرحاً، حتى تعقب بفراقها ترحاً. فعلى قدر السرور يكون الحزن، فالمستقيم لا يغتر برخاء، ولا يطمع في استواء، ولا يؤمل أن تبقى الدنيا على حال، إنما كان ذلك لأنه عرف الدنيا وخبر أحوالها، فهان عليه بؤسها ونعيمها^(٢).

إن من أرشد أهل الاستقامة والثبات إلى هذا العلاج هو القرآن المبين، وذلك في قوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾^(٣) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ^(٤) [الحديد: ٢٢ - ٢٣]. يقول ابن عباس^(٥) (رضي الله عنه): ليس أحد إلا يحزن ويفرح، ولكن من أصابته مصيبة فجعلها صبراً، ومن أصابه خير فجعله شكراً^(٦).

إن الصبر في الأمر يثمره الثبات، فمن كان ثابتاً عند الشدائد، كان ثابتاً عند المسرات، فالثبات قرين الصبر كما أنه قرين الشكر.

(١) اقتباس من الآية: ٢٥، من سورة الأحزاب.

(٢) أبو الحسن علي بن محمد الماوردي، أدب الدنيا والدين، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ٢، ١٤١٤هـ/ ١٩٩٣م، ص: ٢٥٤ - ٢٥٦.

(٣) هو عبد الله بن العباس بن عبد المطلب الهاشمي القرشي البحر، حبر الأمة، وترجمان القرآن، فقيه عصره، إمام التفسير، صاحب النبي ﷺ نحواً من ثلاثين شهراً، توفي سنة ثمان أو سبع وستين، انظر: أبا عبد الله الذهبي، مرجع سابق، ج ٣، ص: ٣٣١.

(٤) ابن جرير الطبري، مصدر سابق، ج ١١، ص: ٦٨٧.

المبحث الثاني

ذم اليأس والحث على الرجاء والأمل

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: ذم اليأس.

المطلب الثاني: الحث على الرجاء والأمل.

المطلب الثالث: أسباب ورود أحاديث الفتن.

ذم اليأس

الإجماع على ذم اليأس:

كفى باليأس عيباً أن عافه الخيار من كل أمة، واستنكف منه أولو النهى والأحلام من كل طائفة، فهو مذموم عند ذوي الأبواب لدى جميع أهل الملل والنحل، فلم تجد سوق اليأس رواجاً إلا عند الخاملين الساقطين من الناس، الذين رضوا بالدناءة، واقتنعوا بالهوان. ولم تكره النفوس الكبار اليأس اعتباطاً، ولا نفرت منه مصادفة، وإنما عافته نتيجة تجارب الأيام، وخبرات الدهور، أسفرت لها عن حقيقته، فرأت فيه انطفاء جذوة الأمل في الصدر، وانقطاع خيط الرجاء في القلب، فهو العقبة الكئود، والمعوق القاهر الذي يحطم في النفس بواعث العمل، ويوهي في الجسد دواعي القوة^(١).

إن اليأس ما استولى على أمة إلا أخملها، ولا خامر قلوب قوم إلا أضعفها، وناهيك بضعف القلوب مخملاً، فإنه أشد أَلماً من مرض الأجسام، وشرُّ أثراً من وقع الحسام^(٢).

إذا يؤس التلميذ من النجاح نفر من الكتاب والقلم وكل ما يتعلق بالدراسة، ولم يعد ينفعه درس خاص يتلقاه، أو نصح يسدى إليه، إلا أن يعود الأمل إليه. وإذا يؤس المريض من الشفاء كره الدواء والطبيب، والعيادة والصيدلية، وضاق بالحياة والأحياء، ولم يعد يجديه علاج، إلا أن يعود الأمل إليه، وإن يؤس الداعي من صلاح الأمة وعودة مجدها، نفر من الدعوة، وكره المدعوين، وأخذ يزدرى الدين، ويظن بالله الظنون الفاسدة، إلا أن يعود إليه الأمل. وهكذا إذا تغلب اليأس على أي إنسان اسودت الدنيا في وجهه، وأظلمت في عينه، وضاق عليه الأرض بما رحبت^٣.
إن اليأس هو وباء النفوس ومصيبتها، فكلما تمكّن من القلوب، واستحكمت حلقاته

(١) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٣٦.

(٢) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ٢٠.

(٣) يوسف القرضاوي، مرجع سابق، ص: ١٣٦.

في النفوس، أودى بأصحابها، وسيّرهم في غمرة من الحزن والهلاك والشدة، فما هو إلا موت في الحياة، وشقاء بعد الموت.

اليأس يورث الصفات القبيحة:

إنما عاف اليأس من عافه، وكرهه من كرهه، وذمه من ذمه، لما يحتوي عليه من الصفات القبيحة، وما يورثه معتنقيه من خلال الشنيعة، فهو الذي يورث الكسل والدعة والركون إلى الراحة، فاليأس القانط لا يسعى ولا يطلب، لأن ما يطلبه مستحيل في نظره. واليأس هو الذي يورث الندم والحرمان؛ لأن الذي لم يسع لا يفوز بالمطلوب، ومن فاتته المرغوب، ولم يحصل على المطلوب، ندم وخسر خسرانا مبينا. واليأس أيضا يورث الذل والجبن؛ لأن اليأس لو عُرضت له أمور يجب أن يقوم بأعبائها، فاستبطأ نتائجها، أو استبعد أن تكون، لرأيته معرضا عنها إعراض الجبان عن منازل الشجعان، مع أنه لو ثابر على القيام بها، وواظب على مصادمة ما يعتوره من العوامل في سبيل تحقيقها، وثبت أمام العقبات التي دونها، فذلّها بجد جاد، وعزم وقاد، ونفوذ نظر حاد، لأنته منقادة إليه، ونال من نتائجها ما يروم، ولكن هو اليأس، مهّد الآمال، ومقوّض أركان الأعمال^(١).

ومما يورثه اليأس لأصحابه من الصفات القبيحة التشاؤم وسوء الظن، فلا تكاد ترى اليائسين إلا وهم يضيّقون بالحياة ذرعا، ويظنون بالله غير الحق ظن الجاهلية، فلا سعادة لهم يجدونها في هذه الحياة، بل هم في شقاء دائم، وبلاء متواصل. إنهم ينظرون إلى الحياة بنظرة قاتمة، فكيف يسعد من يرى ويظن أن ربه بخسه حقه وحرمه ومنعه وابتلاه، وأضناه وأرهقه، فكيف يأنس؟ وكيف يرتاح؟ وكيف يحيا؟ والله در القائل:

لَيْسَ أَشَقَى مِمَّنْ يَرَى الْعَيْشَ مُرًّا	وَيَظُنُّ اللَّذَاتِ فِيهِ فُضُولًا
قُلْ لَقَوْمٍ يُقَرِّحُونَ الْمَاقِي	هَلْ شَفَيْتُمْ مِّنَ الْبُكَاءِ غَلِيلًا
مَا أَتَيْنَا إِلَى الْحَيَاةِ لِنَشْقَى	فَارِيحُوا أَهْلَ الْعُقُولِ الْعُقُولَا

(١) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ٢١.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

كُلُّ مَنْ يَجْمَعُ الْهُمُومَ عَلَيْهِ أَخَذَتْهُ الْهُمُومُ أَخْذًا وَبِيلًا^(١)

(١) الأبيات قالها إيليا أبو ماضي، انظر: شوقي ضيف، دراسات في الشعر العربي المعاصر ، مرجع سابق، ص: ١٨٣.

ذم اليأس في القرآن الكريم:

علاوة على جميع ما تقدم، فإن خاتمة الكتب السماوية، قد ذم اليأس وعابه، وعده من مساوئ الأخلاق والصفات، ونهى المؤمنين عنه، ودعاهم إلى نبذه والتخلي عنه. وللقرآن الكريم أساليب في ذم اليأس والنهي عنه، فأحيانا ينص على أنه منهى عنه: كما في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾ يوسف: ٨٧، وتارة يصف الكفار الجاحدين به، ويجعله في عداد طبائعهم الذميمة، كما في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ العنكبوت، وكما في قوله: ﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا﴾ الإسراء، وهذا كقوله: ﴿وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَحَرِّهَا وَإِنْ نَضْبُهُمْ سَيِّئَةً بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ﴾ الشورى، وطورا يضعه في مرتبة الكفر، ويجعله ملازما له، كما في قوله: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ يوسف، وفيه أخرى يقرنه بالضلال، ويجعله مرتبطا به، كما في قوله: ﴿وَمَنْ يَفْطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [الحجر]. هذه النواهي والزواجر القرآنية عن اليأس تنبئ الطريق للإنسان وتأخذ بيده، وتوجهه توجيهها سليما كي لا ييأس في حياته، ولا يحبط في مساعيه، فإذا خطط للمستقبل، وسعى إلى تنظيم أموره، ولم يتحقق له ما سعى إليه فلا ييأس، وإذا أحاطت به النكبات والملمات من كل ناحية فلا ييأس، وإذا فقد محبوبا أو فاته مرغوب فلا ييأس، وإذا أذنب ذنبا، أو ارتكب خطيئة – وكل الناس خطاؤون، وخير الخطائين التوابون – فلا ييأس ولا يترك آثار الذنوب تؤلمه، وتحرمه من الراحة النفسية، بل عليه أن يكثر من التوبة والاستغفار، واللجوء إلى الله الرب الرحيم، وليتذكر دائما قوله تعالى: ﴿قُلْ يِعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر].

المطلب الثاني

الحث على الرجاء والأمل

بيان معنى الرجاء والأمل وحث القرآن الكريم عليهما:

الرجاء والأمل من الكلمات المختلفة للمعاني المترادفة، فالأمل: قوة دافعة تشرح

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
الصدر للعمل، وتخلق دواعي الكفاح من أجل الواجب، وتبعث النشاط في الروح
والبدن. تدفع الكسول إلى الجد، والمجد إلى المداومة على جده والزيادة فيه، تدفع
المخفق إلى تكرار المحاولة حتى ينجح، وتحفز الناجح إلى مضاعفة الجهد ليزداد
نجاحه^(١).

أما الرجاء: فهو ارتياح لانتظار ما هو محبوب عند العبد، ولكن ذلك المتوقع لا بد
له من سبب حاصل... فاسم الرجاء يصدق على انتظار محبوب تمهّدت أسبابه الداخلة
تحت اختيار العبد، ولم يبق إلا ما ليس إلى اختياره سبيل، وهو فضل الله سبحانه،
بصرف الموانع المفسدات^(٢).

إن الناس إذا أملوا فائدة الله، ورجوا عائدته عند كل سبب ضعيف أو قوي فهم
على خير، ولو غلطوا في جهة الرجاء، فإن الرجاء لهم خير، بدليل أن من قطعوا
أملهم ورجاءهم من الله كان ذلك من الشر^(٣).

ولا بد للرجاء والأمل من عمل وسعي واجتهاد يبذلها الإنسان حسب طاقته
البشرية، وإلا أصبح رجاءه حمقا وغرورا، وصار أمله أمنية من الأماني الكاذبة، ولذا
قرن الله سبحانه الرجاء بالعمل في قوله ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي
سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾^(١٣٨) البقرة، ذلك لنلا يحتج أهل
البطالة، ويتستر الكسالى وراء الرجاء ولما يعملوا، فالذين استكملت فيهم الأوصاف
المذكورة في الآية هم المستحقون بأن يرجوا. وقد ورد في الحكم قول بعضهم: بنس
الأمل إن لم يساعده العمل، دلالة على أنه لا بد من اقترانهما وارتباطهما.

إن من طلب أرضا طيبة، وألقى فيها بذرا جيدا غير مسوّس ولا عفن، ثم ساق
إليها الماء في أوقات الحاجة، ونقى الأرض من الشوك والحشيش وما يفسد الزرع، ثم
جلس ينتظر من فضل الله تعالى دفع الصواعق والآفات المفسدة، إلى أن يتم الزرع

(١) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٣٥.

(٢) أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة المقدسي، مختصر منهاج القاصدين، تحقيق: علي حسن علي
عبد الحميد، الأردن - عمان، دار عمار، ط٢، ١٤١٥هـ/ ١٩٩٤م، ص: ٣٧٦ - ٣٧٨.

(٣) محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي، لسان العرب، مصدر سابق، ج ١٠، ص: ١٦٨.

ويبلغ غايته، فهذا يسمّى انتظاره رجاءً، أما الذي بذر في أرض سبخة صلبة مرتفعة لا يصل إليها الماء ولم يتعاهد بها أصلاً، ثم انتظر الحصاد، فهذا يسمّى انتظاره حمقاً وغروراً لا رجاء. وكذلك من بث في أرض طيبة، ولكن لا ماء لها، وأخذ ينتظر مياه الأمطار سمّى انتظاره تمنياً لا رجاءً^(١).

إن الرجاء - بمفهومه الحقيقي - قد مدحه القرآن الكريم، وحث عليه، ودعا الناس إليه في آياته الكثيرة، منها قوله تعالى: ﴿أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ﴾ [الإسراء: ٥٧]، وقوله: ﴿فَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ (١١) [الكهف]، فمن حقق هذا الرجاء فهو الذي يستبشر بجود وفضل من الله تعالى، ويرتاح لمطالعة كرمه ونعيمه المقيم.

الأمل يورث التفاؤل وحسن الظن:

كما يورث اليأس الصفات القبيحة، والأخلاق الذميمة، فإن الرجاء والأمل يورثان السجايا الحميدة، والخلال الكريمة التي أهمها التفاؤل وحسن الظن بالله، فمن أمل شيئاً أو ترجاه، كان متفائلاً به، حسن الظن للحصول عليه، وكما أن في الرجاء والأمل السعي والبذل، فكذاك التفاؤل مصطحب للجد والعمل، وإلا كان هزلاً وأمنية من الأمانى الكاذبة.

إن في التفاؤل نوراً يضيء القلوب، ويشرق النفوس، فالمتفائل يتفاعل في كل شيء، حتى في الكلمات التي يسمعها، يتفاعل بها، ويرجو من ورائها خيراً كثيراً. إن في التفاؤل تقوية للعزم، وباعثاً على الجد، ومعونة على الظفر. فقد تفاعل رسول الله ﷺ في غزواته وحروبه.

إن من ساعدته المقادير، ووافقه القضاء، كان قليل الطيرة والتشاؤم لإقدامه، ثقة بإقباله، وتعويلاً على سعادته، فلا يصدّه خوف، ولا يكفّه حذر، ولا يؤوب إلا ظافراً، ولا يعود إلا منجحاً؛ لأن الغنم بالإقدام، والخيبة مع الإحجام^(٢).

أما حسن الظن بالله، فإنه يساعد العبد على الإحساس بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير. فمن اصطحب حسن الظن، لا يعرفه اكتئاب، ولا مقت؛ لأن

(١) أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة المقدسي، مرجع سابق، ص: ٣٧٧.

(٢) أبو الحسن الماوردي، مرجع سابق، ص: ٢٧٥ - ٢٧٦.

الأحوال عنده لها نظرة حسنة متفائلة، إنه يفسر الأمور بأحسن التفسير، ويلتمس لها أحسن المخرج، إنه يحسن الظن بربه إيماناً بأن الله عند ظن عبده به، كما ورد في الحديث القدسي: "أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي فَلْيُظَنَّ بِي عَبْدِي مَا شَاءَ"^(١)، وبقينا بأن الله – أساساً – لا يريد شقاء العبد ولا إيساره، كما قال تعالى: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَءَامَنْتُمْ﴾ النساء: ١٤٧، وقال أيضاً: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ البقرة: ١٨٥. وإنه أيضاً يحسن الظن بالناس والحياة، علماً بأن الله لم يخلق الخلق ولا الحياة عبثاً، وأن هذه الدنيا مزرعة الآخرة، كما يحسن الظن بمرجع ومصير، هما: نعم المرجع والمصير، إيماناً بقوله تعالى: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ النساء: ٧٧، فالذي يحسن الظن بربه وحياته ودنياه وآخرته، لا بد أنه يعمل قدر جهده وطاقته، ثم إنه يرجو رحمة ربه.

إن مما يدعو إلى حسن الظن بالله والرجاء، كون نصوص الوعد أعظم من نصوص الوعيد، وأدلة الرحمة أكثر من أدلة التهديد^(٢)، حتى قال تعالى: ﴿وَرَحِمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾ الأعراف: ١٥٦، وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: "لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَيُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ"^(٣). إن الكرماء يرفعون من أحسن ظنه بهم، ويتحوبون من تخبب أمله فيهم، ويتخرجون من إخفاق رجاء من قصدهم، فكيف بأكرم الأكرمين الذي لا يعوزه أن يمنح مؤمليه ما يزيد على أمانيتهم!^(٤) لا شك أن فضله أوسع وأعم من ذلك، والله المثل الأعلى.

ضرورة الرجاء والأمل لعلاج مشكلتي اليأس والإحباط:

إن الرجاء من ضروريات الحياة، ومما لا بد منه لنيل المقاصد وتحقيق الأهداف، فهو مفتاح السعادة، وبوابة النجاح والفلاح، ولولاه لما سعى ساع نحو أمنيته، ولا دعا داع إلى وطنيته، ولكانت الحياة أضيق من جحر الضب، وأثقل على العاتق من القيود

(١) أخرجه الحاكم وصححه في المستدرک، کتاب التوبة والإنابة، الحديث: ٧٦٠٣، ج ٤، ص: ٢٦٨

(٢) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٤٠٩.

(٣) أخرجه مسلم عن جابر في صحيحه، مصدر سابق، کتاب صفة الجنة ونعيمها، باب الأمر بحسن الظن بالله تعالى، الحديث: ٢٨٧٧، ج ٤، ص: ٢٢٠٦.

(٤) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٣٥٥.

والأغلال^(١) ورحم الله الشاعر القائل:

أَعْلَلُ النَّفْسَ بِالْأَمَالِ أَرْقُبُهَا مَا أَضَيَّقَ الْعَيْشَ لَوْلَا فَسْحَةُ الْأَمَلِ^(٢)

وضعف الرجاء في النفوس أو فقدانه مرض من أمراض النفس يجب أن يداوى بإماتة اليأس، فإنه داء الاجتماع، وجرثومة العمران الموبوءة... إن الذين استمسكوا بعرى الرجاء، وأقدموا على العمل إقدام الأشداء، ويرون أن في اليأس الداء وفي الرجاء الشفاء، فأولئك لا يثبط همهم بُعد الغاية التي يقصدون إليها، ولا يحول بينهم وبين ما يرجون ما يعترض رجاءهم، ويصادم آمالهم، بل يندفعون اندفاع القضاء المنزل، ويُقدمون إقدام الأتّي المرسل، لا يلويهم عن أمانهم لاو، ولا يثنّهم ثان، وأولئك هم القوم حقا، وبهم تحيا الأمة^(٣).

إن ضرورة الأمل والرجاء لا تختص بجانب معين من جوانب الحياة، بل تشمل جميع الجوانب، وتعم كل النواحي، فالذي يدفع الزارع إلى الكدح والعرق أمله في الحصاد، والذي يغري التاجر بالأسفار والأخطار أمله في الربح، والذي يبعث الطالب إلى الجد والمثابرة أمله في النجاح، والذي يحفز الجندي إلى الاستبسال أمله في النصر، والذي يهون على الشعب المستعبد تكاليف الجهاد أمله في التحرر، والذي يحبب إلى المريض الدواء المر أمله في العافية، والذي يدعو المؤمن أن يخالف هواه ويطيع ربه أمله في رضوانه وجنته^(٤) فالأمل إذاً لا بد منه لنجاح النهضة والرسالات، فلو وقف عباقرة العلم والاختراع عند مقررات زمنهم، ولم يمدّهم الأمل بروحه في كشف المجهول، ما خطا العلم خطواته الرائعة إلى الأمام، وكذلك لو فقد المصلحون آمالهم، ولم يعدّوا ما استطاعوا لرد الطغيان والقضاء على الباطل، لم يتمكنوا من الإصلاح، ولكن إذا استصحبوا الآمال، فإن الصعب سيهون، والبعيد سيدنو، والأيام تقرب البعيد^(٥).

(١) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ٢٣.

(٢) البيت لأبي إسماعيل الطغرائي، انظر: السيد أحمد الهاشمي، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٤٣٩.

(٣) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ٢٤.

(٤) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٣٥.

(٥) المرجع نفسه، ص: ١٤٢.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

إن اليأس المحبط في الحياة، لا ينفعه شيء مثل الرجاء والأمل. وإنما تشتد ضرورة الأمل، وتمس الحاجة إلى الرجاء، عند اشتداد دواعي اليأس، وعلامات الإحباط؛ لأن الفرج مأمولٌ، والنصر مرجوٌ، حينما يبلغ اليأس بالمرء مبلغاً صعباً، فالإنسان غالباً لا يأتيه الفرج، ولا تدركه النجاة، إلا بعد إخفاق أمله في كل ما كان يتوجه نحوه بأمله ورغبته، وعند انغلاق مطالبه، وعجز حيلته، وتناهي ضره ومحنته، ليكون ذلك باعثاً له على صرف رجائه أبداً إلى الله عز وجل، وزاجراً له على تجاوز حسن ظنه به^(١). قال تعالى: ﴿حَقَّ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرًا فَنُجِيَ مَن نَّشَاءُ﴾ يوسف: ١١٠، ورحم الله الشاعر حين يقول:

إِذَا اسْتَمَلْتُ عَلَى الْيَأْسِ الْقُلُوبُ	وَضَاقَ لِمَا بِهِ الصَّدْرُ الرَّجِيبُ
وَأَوْطَنْتِ الْمَكَارِهِ وَأَطْمَأْنَنْتِ	وَأُرْسَتْ فِي مَكَانَتِهَا الْخُطُوبُ
وَلَمْ تَرَ لَانْكِشَافِ الضَّرِّ وَجْهًا	وَلَا أَعْنَى بِحِيلَتِهِ الْأَرِيبُ
أَتَاكَ عَلَى قُنُوطٍ مِّنْكَ غَوْتُ	يَمُنُّ بِهِ اللَّطِيفُ الْمُسْتَجِيبُ
وَكُلُّ الْحَادِثَاتِ إِذَا تَنَاهَتْ	فَمَوْصُولٌ بِهَا الْفَرْجُ الْقَرِيبُ ^(٢)

وهذا يعني أن اليأس الذي أصيب به المسلمون في عالمنا المعاصر، يمكن معالجته بإحياء روح الآمال والترجي، فإذا تحقق في نفوس المسلمين الأمل والرجاء بمفهومهما الحقيقي، فإن الصعاب ستسهل، والآمال ستتحقق، وما النصر إلا من عند الله.

المطلب الثالث

أسباب ورود أحاديث الفتن

ما هي أحاديث الفتن؟

أحاديث الفتن: هي الأحاديث التي ورد فيها ذكر بعض ما يصيب الأمة الإسلامية من الشرور، وما ينول إليه أمرها عند فساد الزمان، وتغيير الأحوال.

(١) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٣٥٦.

(٢) الأبيات أنشدها ابن دريد عن أبي حاتم، انظر: أبو الحسن الماوردي، مرجع سابق، ص: ٢٦٠.

إن كثيرا من رجالات الإصلاح، وأرباب الدعوة إلى الله، اعتراهم اليأس، واستحوذ عليهم القنوط، اعتقادا منهم أن لا سبيل إلى إصلاح هذه الأمة، وأن لا أمل إلى استعادة مجدها، واسترجاع عزتها وكيانها.^(١) وهذا التصور اليائس للإصلاح يصدر عن كثير من أولي الأمر في الأمة، فما بالك بالعامّة وسائر الناس! فالأمر جد خطير. إن الذي سبّب هذا التصور، وأنتج هذه الفكرة، هو الفهم الخاطي لأحاديث الفتن وفساد آخر الزمان، وهذه الأحاديث وردت في أمهات الكتب الحديثية المعتمدة، وبعبارات مختلفة، وسياقات متباينة، منها قوله عليه الصلاة والسلام: "يُوشِكُ أَنْ يَكُونَ خَيْرَ مَالِ الْمُسْلِمِ غَنَمٌ يَتَّبِعُ بِهَا شَعَفَ الْجِبَالِ وَمَوَاقِعَ الْقَطْرِ، يَفْرُ بِدِينِهِ مِنَ الْفِتَنِ"^(٢)، ومنها قوله: "بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيْبًا وَسَيَعُودُ كَمَا بَدَأَ غَرِيْبًا فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ"^(٣)، ومنها قوله: "يُوشِكُ أَنْ تَنْدَاعِيَ عَلَيْكُمُ الْأُمَمُ كَمَا تَنْدَاعِي الْأَكْلَةُ إِلَى قَصْعَتِهَا"^(٤)، قالوا: أمن قلة نحن يومئذ يا رسول الله؟ قال: بَلْ أَنْتُمْ يَوْمئِذٍ كَثِيرٌ، وَلَكِنَّكُمْ غَنَاءٌ كَغَنَاءِ السَّيْلِ، وَلَيَنْزِعَنَّ اللَّهُ مِنْ صُدُورِ عَدُوِّكُمْ الْمَهَابَةَ مِنْكُمْ، وَلَيَقْذِفَنَّ فِي قُلُوبِكُمُ الْوَهْنَ، قالوا: وما الوهن يا رسول الله؟ قال: حُبُّ الدُّنْيَا وَكَرَاهِيَةُ الْمَوْتِ"^(٥).

بيان معنى الأحاديث وسبب ورودها:

إن هذه الأحاديث وأشباهها، فهمها كثير من العامة وبعض الخاصة فهما خاطئا، إذ فهموا منها أن الشر قد عمّ، وأن سيل الفساد قد طمّ، وأن لا سبيل إلى الخلاص، ولا أمل في إصلاح، وأن الأمور لا بد أن تسير من سيء إلى أسوأ، ومن أسوأ إلى الأكثر سوءاً إلى أن تقوم الساعة، فأخذوا يوردونها في نسق يوحى باليأس من أي عمل^(٥). إن هذه الأحاديث ما جاءت قط لتنبط عزائم الأمة الإسلامية عن الدعوة والعمل

(١) عبد الله ناصح علوان، مرجع سابق، ص: ٧.

(٢) أخرجه البخاري عن أبي سعيد الخدري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب من الدين الفرار من الفتن، الحديث: ١٩، ج ١، ص: ١٥.

(٣) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب بيان أن الإسلام بدأ غريبا وسيعود غريبا، الحديث: ١٤٥، ج ١، ص: ١٣٠.

(٤) رواه أبو داود، وقد سبق تخريجه، ص: ٥٨.

(٥) يوسف القرضاوي، ثقافة الداعية، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٣٩٨هـ / ١٩٧٨م، ص:

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

لدينهم، أو لتطفئ جمره الأمل في قلوبهم، أما حديث: "يُوشِكُ أَنْ يَكُونَ خَيْرَ مَالِ الرَّجُلِ..." فمحمول على من يفتن بدينه ويجبر على الردة، وما دام يوجد مسلمون يؤدون الشعائر، ويطبقون على أنفسهم أحكام الإسلام، وما دام هناك مجال للتعاون، وتحقيق العز الإسلامي، فإنه يحرم على المسلمين العزلة والانزواء؛ لأن ما لا يتحقق الواجب إلا به فهو واجب، ولذا وجب على المسلمين اليوم أن يحققوا حكم الله، وقيموا دولة الإسلام، وإلا فهم آثمون^(١).

وأما حديث "بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا..." فلم يرد أبدا ليخلق باب الأمل على أهل الخير، كيف وقد ورد في آخره: "فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ!" وفي بعض روايات الحديث: قيل: ومن الغرباء يا رسول الله؟ قال: "الَّذِينَ يُصْلِحُونَ مَا أَفْسَدَ النَّاسُ بَعْدِي مِنْ سُتُورٍ"^(٢)، ففي هذا إذا دعوة صريحة إلى إصلاح ما أفسد الناس من منهج النبوة، والعمل الجاد لرد الشاردين إلى الطريق المستقيم، وإعادة مجد الأمة، وبناء عزها... فالمقصود إذا بالحديث وأمثاله التنويه بالغرباء الذين يصلحون إذا فسد الناس، ويصلحون ما أفسد الناس، وحث كل مسلم على أن يكون واحدا منهم، أو عونا لهم، فالحديث دعوة إلى البناء والإيجابية، وليس إلى اليأس، أو الفرار من الميدان بدعوى فساد الزمان^(٣).

وأما حديث: "يُوشِكُ أَنْ تَدَاعَى عَلَيْكُمْ الْأُمَمُ..." فمعناه وسبب وروده تنبيه الأمة إلى المؤامرات الدولية التي تحاك ضدها في المستقبل... فلم يقصد الرسول ﷺ بذلك تئيس الأمة من مقاومة كيد أعدائها، بل أراد أن يلفتها إلى مؤامرات خصومها في الخارج، وتكالبهم عليها، لتلتفت هي إلى نفسها في الداخل إلى عوامل الضعف التي تنحدر في كيانه المعنوي رغم كثرتها العددية، حتى تحاول التغلب عليها، فإن أول مراحل العلاج أن تعرف أسباب المرض^(٤).

على ضوء ما سبق يتجلى واضحا أن السبب الرئيس من ورود أحاديث الفتن هو

(١) عبد الله ناصح علوان، مرجع سابق، ص: ٧.

(٢) وهي رواية الترمذي في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب ما جاء أن الإسلام بدأ غريبا وسيعود غريبا، الحديث: ٢٦٣٠، ج ١، ص: ١٣٠.

(٣) يوسف القرضاوي، ثقافة الداعية، مرجع سابق، ص: ٦٥.

(٤) المرجع نفسه، ص: ٦٦.

أن يحذر الرسول عليه الصلاة والسلام أمته لينتبهوا، فهو بمثابة إشعال الضوء الأحمر علامة على الخطر، حتى يتفادى السائرون السقوط في الحفر أو الاصطدام بالغير، فلم تأت الأحاديث قط، ولم ترد يوما لتئيس المسلمين، ولا لإقناتهم من النصر، بل جاءت لتأخذ بأيديهم نحو السعي الجاد والعمل، كما دلتهم على ذلك نصوص أخرى من القرآن الكريم، والحديث الشريف.

نصوص أخرى تدعو إلى الرجاء وتحث على الأمل:

إن مما يثلج الصدر ويشرحه، ويرد ذلك الفهم الخاطئ لأحاديث الفتن ويدحضه، أن ثمة نصوصا أخرى وردت لتتير القلوب بأشعة الأمل وقوة الرجاء، في غد الإسلام، ومستقبل المسلمين، وهي كثيرة جدا من القرآن والحديث.

أما النصوص القرآنية الواردة في ذلك، فخير ما يستأنس به في هذا الصدد هو قوله تعالى: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ النور: ٥٥، إن في هذه الآية الكريمة - من الدلالة على صحة النبوة للإخبار بالغيب على ما هو عليه قبل وقوعه - ما لا يخفى، فقد أنجز الله وعده، وأظهر المسلمين على جزيرة العرب، وافتتحوا بعد بلاد المشرق والمغرب، ومزقوا ملك الأكاسرة، وملكوا خرائنهم، واستولوا على الدنيا، وصاروا إلى حال يخافهم كل من عداهم^(١) وفيها أيضا إرشاد إلى أن ما حدث للمؤمنين الأوائل من النصر والتمكين، جدير بأن يحدث للمسلمين في هذا الزمان الذي ضعفت فيه عزائمهم، شريطة أن يعملوا ويستقيموا، ويغيروا أحوالهم إلى ما يحبه الله ويرضاه، فإذا فعلوا ذلك، حدث لهم ما حدث لأسلافهم، ونُصروا كما نُصروا؛ لأن القرآن الكريم صالح لكل زمان ومكان، ولا تنقضي عجائبه.

وأما النصوص الحديثية الواردة في إنارة قلوب المسلمين بغد مشرق فكثيرة جدا، منها:

١. "إِنَّ اللَّهَ زَوَىٰ لِي الْأَرْضَ فَرَأَيْتُ مَشَارِقَهَا وَمَغَارِبَهَا وَإِنَّ أُمَّتِي سَيَبْلُغُ مُلْكُهَا مَا

(١) جمال الدين القاسمي، مرجع سابق، ج ٥، ص: ٣٢٥.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
رُويَ لي مِنْهَا^(١).

٢. "إِنَّ اللَّهَ يَبْعَثُ لِهَذِهِ الْأُمَّةِ عَلَى رَأْسِ كُلِّ مِائَةِ سَنَةٍ مَنْ يُجِدُّ لَهَا دِينَهَا"^(٢).

٣. "مَثَلُ أُمَّتِي مَثَلُ الْمَطَرِ لَا يَذَرِي أَوَّلَهُ خَيْرٌ أَمْ آخِرُهُ"^(٣).

٤. "تَكُونُ النَّبُوءَةُ فِيكُمْ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ تَكُونَ ، ثُمَّ يَرْفَعُهَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِذَا شَاءَ ، ثُمَّ تَكُونُ الْخِلَافَةُ عَلَى مِنْهَاجِ النَّبُوءَةِ فَتَكُونُ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ تَكُونَ ، ثُمَّ يَرْفَعُهَا إِذَا شَاءَ أَنْ يَرْفَعَهَا ، ثُمَّ تَكُونُ مُلْكًا عَاضًا ، فَتَكُونُ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ تَكُونَ ، ثُمَّ يَرْفَعُهَا إِذَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَرْفَعَهَا ، ثُمَّ تَكُونُ مُلْكًا جَبْرِيًّا فَتَكُونُ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ تَكُونَ ، ثُمَّ يَرْفَعُهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ أَنْ يَرْفَعَهَا ، ثُمَّ تَكُونُ خِلَافَةً عَلَى مِنْهَاجِ النَّبُوءَةِ ، ثُمَّ سَكَتَ"^(٤).

٥. "لَوْ لَمْ يَبْقَ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا يَوْمٌ لَطَوَّلَ اللَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ حَتَّى يَبْعَثَ فِيهِ رَجُلًا مِنِّي يَمْلَأُ الْأَرْضَ قِسْطًا وَعَدْلًا كَمَا مَلَأْتَ ظُلُمًا وَجَوْرًا"^(٥).

٦. "لَا تَقُومُ السَّاعَةُ حَتَّى تَقَاتِلُوا الْيَهُودَ حَتَّى يَقُولَ الْحَجَرُ وَرَاءَهُ الْيَهُودِيُّ يَا مُسْلِمُ هَذَا يَهُودِيٌّ وَرَأَيْي فَاقْتُلْهُ"^(٦).

٧. "لَا تَزَالُ طَائِفَةٌ مِنْ أُمَّتِي قَائِمَةٌ بِأَمْرِ اللَّهِ لَا يَضُرُّهُمْ مَنْ خَذَلَهُمْ أَوْ خَالَفَهُمْ حَتَّى يَأْتِيَ أَمْرُ اللَّهِ وَهُمْ ظَاهِرُونَ عَلَى النَّاسِ"^(٧).

(١) أخرجه مسلم عن ثوبان في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الفتن وأشراط الساعة، باب هلاك هذه الأمة بعضهم ببعض، الحديث: ٢٨٨٩، ج ٤، ص: ٢٢١٥.

(٢) رواه أبو داود عن أبي هريرة في سننه، مصدر سابق، كتاب الملاحم، باب ما يذكر في قرن المائة، الحديث: ٤٢٩١، ج ٤، ص: ١٠٦، والحاكم في المستدرک، الحديث: ٨٥٩٢، ج ٤، ص: ٥٦٧، وصححه السيوطي في الجامع الصغير.

(٣) رواه الترمذي وحسنه عن أنس في سننه، مصدر سابق، كتاب الأمثال عن رسول الله، الحديث: ٢٨٦٩، ج ٥، ص: ١٥٢.

(٤) أخرجه أحمد عن النعمان بن بشير في المسند، انظر: مسند الإمام أحمد، مصر، دار المعارف، ١٩٨٠م، الحديث: ١٧٦٨. ومعلوم أن كل ما ذكره الصادق المصدوق في الحديث قد وقع إلا الخلافة على منهاج النبوة التي سكت بعدها، ونرجو تحقيقها إن شاء الله.

(٥) أخرجه أبو داود عن علي في سننه، كتاب المهدي، الحديث: ٤٢٨٣، ج ٤، ص: ١٠٧.

(٦) أخرجه البخاري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الجهاد والسير، باب قتال اليهود، الحديث: ٢٧٦٨، ج ٤، ص: ١٠٧٠.

(٧) أخرجه البخاري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب المناقب، باب سؤال المشركين أن يريهم

هذا، وقد وردت أحاديث أخرى عن البشير النذير تدلّ على أن التمسك بالدين زمن الفتن، من أهم ما يقرب العبد إلى الله عز وجل وينال به لديه زلفى، ويُضعف أجره ومثوبته، قال عليه الصلاة والسلام: "الْعِبَادَةُ فِي الْهَرَجِ كَهَجْرَةِ إِلَيَّ"^(١) أي أن الإنسان لو عبد الله في الأيام التي تموج فيها الفتن كموج البحر، وتمسك بالدين، لكان أجره كأجر المهاجر من مكة إلى المدينة.

إن هذه الأحاديث وما في معناها لتقوي جانب الرجاء والأمل في نفوس المسلمين، وتضعف اليأس والقنوط في قلوبهم، وتؤيد قول الحق تبارك وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ [الصف].

النبى ﷺ أن يريهم آية، الحديث: ٣٤٤٢، ج ٣، ص: ١٣٣١.
(١) أخرجه مسلم في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الفتن وأشراف الساعة، باب فضل العبادة في الهرج، الحديث: ٧٥٨٨، ج ٨، ص: ٢٠٨.

المبحث الثالث

الأمر بالصبر والتقوى والحث على التوكل

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: الأمر بالصبر.

المطلب الثاني: الأمر بالتقوى.

المطلب الثالث: الحث على التوكل.

المطلب الأول

الأمر بالصبر

تعريف الصبر ومكانته في القرآن الكريم:

الصبر في اللغة: الصبر في الأصل: هو الحبس المادي، ومنه استعمل في المعنوي، من حبس النفس على كذا، أو حبسها في كذا^(١).

وقال الراغب الأصفهاني^(٢) في التعريف اللغوي للصبر: هو حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع، أو عما يقتضيان حبسها عنه، فالصبر لفظ عام، وربما خولف بين أسمائه بحسب اختلاف واقعه، فإن كان حبس النفس لمصيبة سمي صبرا لا غير، ويضاده الجزع، وإن كان في محاربة سمي شجاعة، ويضاده الجبن، وإن كان في نائية مضجرة سمي ربح الصدر، ويضاده الضجر، وإن كان في إمساك الكلام سمي كتماناً، ويضاده المذل. وقد سمي الله تعالى كل ذلك صبرا، ونبه عليه بقوله: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ﴾ [البقرة: ١٧٧]، وقوله: ﴿وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ﴾ [الحج: ٣٥]، وغير ذلك من الآيات^(٣).

الصبر في الاصطلاح: عرفه العلامة ابن القيم بأنه: "خُلُقٌ فاضلٌ من أخلاق النفس، يُمتنع به من فعل ما لا يحسن ولا يجمل، وهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها، وقوام أمرها"^(٤)، وقال أيضا: "الصبر خُلُقٌ كسبي يتخلق به العبد، وهو حبس النفس عن الجزع والهلع والتشكي فيحبس النفس عن التسخط، واللسان عن الشكوى، والجوارح عما لا ينبغي فعله، وهو ثبات النفس على الأحكام القدرية

(١) معجم ألفاظ القرآن الكريم، مرجع سابق، ج ١، ص: ٦٦٤.

(٢) هو الحسين بن محمد بن المفضل الراغب الأصفهاني، أبو القاسم، أديب، لغوي، مفسر، من أهل أصبهان، من أشهر كتبه: المفردات في غريب القرآن، وله كتب في التفسير، طبعت مقدمته، توفي سنة ثنتين وخمسمائة، انظر: أبا عبد الله الذهبي، مرجع سابق، ج ١٨، ص: ١٢٠.

(٣) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٤٧٤.

(٤) ابن قيم الجوزية، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، القاهرة، مكتبة الصفا، ط ١، ١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م، ص: ٢١.

ومما سبق اتضح بجلاء أن هناك تشابها بين المدلول اللغوي والمدلول الشرعي
لمعنى الصبر، فكما أن في الصبر بمعناه اللغوي ضبط النفس وحبسها عن الجزع
والضجر عند المصائب والنوائب، فكذلك الصبر في معناه الاصطلاحي فيه الامتناع
عن فعل ما لا ينبغي ولا يجمل، وفيه حبس النفس عن كل ذميم، وإثباتها على الأحكام
القدرية والشرعية، وكف اللسان والجوارح عن كل قبيح. فالصبر إذاً من جميع الوجوه
يمنع الإنسان عما لا يجوز فعله من الأعمال والأخلاق، فمن اتصف به وتخلق به، فقد
عصم نفسه من مفسدات الأعمال ورديء الصفات، وشفي من الموبقات الأخلاقية
كالحزن والأسف واليأس والقنوط والإحباط.

مكانة الصبر في القرآن الكريم:

اعتنى القرآن الكريم بإيراد الصبر في آيات كثيرة من آيه، تنويهاً به، وإبرازاً
لمكانته؛ ذلك لأنه مقام من أرفع مقامات الدين، ومنزل من أفضل منازل السالكين،
وخلق من أعظم أخلاق المؤمنين، فهو أكثر خلق تكرر ذكره فيه، فقد ورد الفعل
الماضي (صَبَرَ) ومصدره، وما اشتق منه، من صيغ الماضي والمضارع والأمر،
وصيغة المبالغة، وصفات المذكر والمؤنث، جملة هذه الكلمات وردت في ثلاث ومئة
(١٠٣) موضع من القرآن الكريم^(٢) إشارة ودلالة إلى مكانته ورفعة درجته^(٣).

ومن مكانة الصبر وأهميته في القرآن الكريم، أن الله تعالى أمر نبيه محمداً ﷺ
بالتبات عليه وملازمته، ونهاه عن ضده في آيات كثيرة، من ذلك قوله تعالى:
﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (١٢٧) ^{النحل}
وقوله: ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا
تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ

(١) ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق، ص: ٢٣٥.

(٢) محمد فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، بيروت - لبنان، دار المعرفة،
ط٤، ١٤١٤هـ / ١٩٩٤م، ص: ٥٠٧ - ٥٠٩.

(٣) يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن، القاهرة، مكتبة وهبة، ط٣، ١٤١٠هـ / ١٩٨٩م، ص: ٧.

أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾ الكهف، وقوله: ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَقْطَعْ مِنْهُمْ شَيْئًا أَوْ كُفُورًا﴾ ﴿٢٩﴾ الإنسان، وكذلك أمر المؤمنين به، وحثهم عليه في آيات عديدة من الذكر الحكيم، كما في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ ﴿٣٠﴾ [آل عمران]، كما مدح به الأنبياء والصديقين، وجعله من أميز صفاتهم، كقوله: ﴿وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ ﴿٨٥﴾ [الأنبياء]، وقوله في حق أيوب عليه السلام: ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نَعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ ﴿٤٤﴾ [ص]. وجعله الله تعالى أيضًا في عداد صفات عباده المكرمين كما في قوله: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّامِتِينَ وَالصَّامِتَاتِ وَالْخَافِضِينَ وَالْخَافِضَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ ﴿٣٥﴾ [الأحزاب].

ولإبراز درجة الصبر ومنزلته الرفيعة، فقد اعتنى القرآن الكريم كثيرا بذكره مقرونا بمكارم الأخلاق، وجميل الصفات، من ذلك اقترانه باليقين في قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَيْمَةً يَهْدُونَ يَا أُمُّرًا لِمَا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ ﴿٢٤﴾ [السجدة]، واقترانه بالشكر في قوله: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ ﴿٥﴾ [إبراهيم]، واقترانه بالصلاة في قوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ ﴿١٥٣﴾ [البقرة]، واقترانه بالتقوى في قوله: ﴿وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا﴾ [آل عمران: ١٢٠]، وقوله: ﴿إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ ﴿٩٠﴾ [يوسف]، واقترانه بالتوكل في قوله: ﴿نَعَمْ أَجْرُ الْعَمِلِينَ﴾ ﴿٥٨﴾ [الذين صَبَرُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ ﴿٩١﴾ [العنكبوت]، ولما يتمتع به الصبر من المكانة والمزية، جعله العلماء من سلف هذه الإيمان نصف الإيمان؛ لأن الإيمان نصفان: نصف صبر، ونصف شكر^(١).

أقسام الصبر ومجالاته:

للصبر ثلاثة أقسام رئيسة أمر بها الإنسان وحثه القرآن عليها، وهي على النحو

(١) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ص: ١٥٢.

التالي:

القسم الأول: ما يرتبط باختيار العبد، وهو سائر أفعاله التي توصف بكونها طاعة أو معصية، وهما ضربان:

١/ الطاعة: والعبد يحتاج إلى الصبر عليها، فالصبر على الطاعة شديد؛ لأن النفس بطبعها تنفر من العبودية، وتشتهي الربوبية... ويحتاج العبد إلى الصبر على الطاعة في حالات ثلاثة:

(أ) قبل الطاعة: بتصحيح النية والإخلاص والصبر عن شوائب الرياء ودواعي الآفات.

(ب) وحالة العمل: كي لا يغفل عن الله في أثناء عمله، ولا يتكاسل عن تحقيق أدابه وسننه، ويدوم على شرط الآداب إلى آخر العمل... ولعله المراد بقوله تعالى: ﴿نِعْمَ أَجْرُ الْعَمَلِينَ﴾ (٥٨) الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٥٩﴾ العنكبوت، أي صبروا إلى تمام العمل.

(ج) بعد الفراغ من العمل: إذ يحتاج إلى الصبر عن إفشائه والتظاهر به للسمعة والرياء، والصبر عن النظر بعين العجب وعن كل ما يبطل عمله ويحبط أثره، كما قال تعالى: ﴿وَلَا تَبْطُلُوا أَعْمَلَكُمْ﴾ (٣٣) [محمد].

٢/ المعاصي: فقد زينت المعاصي إلى القلوب، والشهوات إلى النفوس، وهي داعية إلى الهلاك، فما أحوج العبد إلى الصبر عنها. وتختلف شدة الصبر في أحاد المعاصي باختلاف داعية تلك المعصية في قوتها وضعفها^(١).

القسم الثاني: ما لا يرتبط بهجومه باختيار العبد، وله اختيار في دفعه، كما لو أودي بفعل أو قول، وجني عليه في نفسه أو ماله، فالصبر على ذلك بترك المكافأة تارة يكون واجبا، وتارة يكون فضيلة، قال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَأْتِيكَ وَأَهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا﴾ (١٠) المزل، وقال: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۖ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾ (١٣٦) النحل^(٢).

(١) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، م٤، ج١٢، ص: ٤٨ - ٤٩.

(٢) المرجع السابق، م٤، ج١٢، ص: ٥٠ - ٥١.

القسم الثالث: ما لا يدخل تحت حصر الاختيار أوله وآخره، كالمصائب، مثل موت الأعزة، وهلاك الأموال، وزوال الصحة بالمرض، وعمى العين، وفساد الأعضاء، وبالجمله سائر أنواع البلاء، فالصبر على ذلك من أعلى مقامات الصبر... (١).

وهذا القسم من الصبر هو أهم ما يتعلق بالدراسة الحالية؛ لأن المصائب والبلايا من أعظم أسباب اليأس والإحباط، والصبر عليها من أنجع الأدوية، وأنفع العلاجات؛ لذا ورد الأمر به في آيات كثيرة من القرآن الكريم. وتحتته مجالات عدة يمكن استنباطها فيما يأتي:

١. الصبر على ما تكره النفس مما ينزل عليها من بلاء الدنيا ونكبات الأيام: وهذا ما لا يخلو منه بر ولا فاجر، ولا مؤمن ولا كافر، ولا سيد ولا مسود؛ لأنه راجع إلى طبيعة الحياة وطبيعة الإنسان. فمن نزل به مكروه، أو حل به أمر مخوف، فبالصبر تنكشف عنه المصائب، وتستدفع عنه المكائد، ومن قلّ صبره، عزب رأيه، واشتد جزعه، فصار صريع همومه، وفريسه غمومه، قال تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ﴾ (١٧) لقمان. وتشتد الحاجة إلى هذا المجال من الصبر حين يجهد العبد الحزن، ويشتد به الهم، فإن الصبر على المصائب يعقب صاحبه الراحة منها، ويكسبه المثوبة عنها، إن صبر طائعا، وإلا احتمل همًا لازما، وصبر كارها (٢).

٢. الصبر على ما فات إدراكه من رغبة مرجوة، وأعوز نيله من مسرة مأمولة، ويعين الصبر في هذا المجال في تخفيف وطأة التذكر على ما فات، أو نسيانه بالكلية؛ لأن التذكر يبعث الحزن والأسف، ودوامهما في القلب خرق، والصبر يعقب السلو، ولذا قال عليه الصلاة والسلام: "من أعطي فشكر، ومُنِع فصبر، وظَلَم فغفر، وظَلَم فاستغفر، فأولئك لهم الأمن وهم مهتدون" (٣).

(١) نفسه، م، ٤، ج ١٢، ص: ٥١.

(٢) أبو الحسن الماوردي، مرجع سابق، ص: ٢٤٩ - ٢٥١، وأيضا يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن، مرجع سابق، ص: ٣٥.

(٣) أبو الحسن الماوردي، مرجع سابق، ص: ٢٥٠. والحديث أورده الحافظ بن حجر عن سخرية في الفتح، ج ١٠، ص: ١٠٩، وحسنه، وذكره الهيثمي في المجمع عن سخرية أيضا: ج ١٠، ص:

٣. الصبر فيما يُتَوَقَّع حدوثه: ولا يخلو الصبر في هذا المجال إما أن يكون

رهبة يخافها الإنسان أو نكبة يخشاها، وإما رغبة يريجوها أو نعمة يأملها. فإن كان المتوقع رهبة، فلا يتعجل همَّ ما لم يأت، فإن أكثر الهموم كاذبة، وإن الأغلب من الخوف مدفوع. وإن كان رغبة، فلا ينبغي التطلع إليها، بل على الإنسان أن يكون معها وقورا، وعند الطلب صبورا؛ لأنه بذلك تنجلي عنه عماية الدهش، وتتجاب عنه حيرة الوله، فيبصر رشد، ويعرف قصده^(١) وبهذه المناسبة قال الرسول عليه الصلاة والسلام: "الصَّبْرُ ضِيَاءٌ"^(٢) ذلك لأنه يضيء للمتخلق به المستقبل، فيملأ قلبه رجاءً وأمناً، رجاءً فيما يريد، وأمناً مما يحذر ويخاف، قال الشاعر:

لَا تَيَاسَسْ وَإِنْ طَالَتْ مُطَالِبَةٌ إِذَا اسْتَعْنَتْ بِصَبْرٍ أَنْ تَرَى فَرَجًا
أَخْلُقَ بِذِي الصَّبْرِ أَنْ يَحْظَى وَمُذْمِنِ الْقَرْعِ لِلْأَبْوَابِ أَنْ يَلْجَأَ^(٣)
بِحَاجَتِهِ

٤. الصبر في مجال الدعوة إلى الله: إن في الدعوة إلى الله مشقات ومتاعب، تتمثل في إعراض الخلق عن الداعية، وإيذائهم له بالقول والفعل، كما تتمثل مشاق الدعوة في تأخر إنجاز ما يريد الداعية إنجازه، واستبطاء النصر الذي يود تحقيقه، فعلى الداعية دائما أن يهيئ لنفسه أسباب الصبر، ولا يستعجل النصر، وليتذكر دائما أن العقابة للمتقين، ولعل هذا هو السر في اقتران التواصي بالحق بالتواصي بالصبر في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣﴾ [العصر: ١ - ٣]^(٤).

٥. الصبر في مجال الحرب وحين البأس: من المواقف التي تشتد فيها أحزان الناس، ويعرّوهم اليأس والإحباط، حين لقاء العدو، واشتعال نار الحرب، فالصبر

(١) أبو الحسن المارودي، مرجع سابق، ص: ٢٥١.

(٢) جزء من حديث الطهارة الطويل، أخرجه مسلم عن أبي مالك الأشعري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، الحديث: ٢٢٣، ج ١، ص: ٢٠٣.

(٣) البيهقي لمحمد بن بشير، انظر: أبو الحسن المارودي، مرجع سابق، ص: ٢٥١.

(٤) يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن، مرجع سابق،

عندئذ شرط أساسي للنصر، وعنصر ضروري للغلبة على العدو، وبدونه لا يتحقق النصر، لذا أثنى الله تعالى على الصابرين عند القتال، والثابتين حين البأس والنضال، في قوله: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (١٧٧) البقرة (١). ولا بد للصبر حين البأس من ثبات، إذ لا صبر بلا ثبات، فهما من باب واحد، لذا قال تعالى: ﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (٤٥) وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (٤٦) الأنفال، فبدأ بالأمر بالثبات واختتم بالأمر بالصبر لتلازمهما، وتضمن أحدهما الآخر.

ضرورة الصبر لمعالجة اليأس والإحباط:

إن الصبر من ضروريات الحياة، وملزم في كل الأمور، وفقدانه دمار شامل لعموم المعنويات الإنسانية، والقوى البشرية، ونذير باليأس والحرمان. إن ما يجعل اليأس يقنط من النجاح والسعادة في الحياة، هو عدم صبره، وما يجعل المحبط حليف الحزن والخوف والأسى، متشائماً بالحياة دائماً، هو عدم صبره في الأمور، فلو صبر هذا لأمن من المكروه ونجا من المرهوب، ولو اضطرب ذاك لفاض بالمطلوب وحصل على المرغوب.

إن ضرورة الصبر لازمة للإنسان ليرقى مادياً ومعنوياً، ويسعد فردياً واجتماعياً، فلا ينتصر دين ولا تنهض دنيا إلا بالصبر، فالصبر ضرورة دنيوية كما هو ضرورة دينية، فلا نجاح في الدنيا، ولا فلاح في الآخرة إلا بالصبر. في الدنيا لا تتحقق الآمال ولا تتجح المقاصد، ولا يؤتى كل عمل أكله إلا بالصبر، فمن صبر ظفر، ومن لم يصبر لم يظفر بشيء (٢).

مادام أن الصبر خلق من الأخلاق، فإنه يلزم كل فرد من أفراد المجتمع على أساس أن أي مذهب أخلاقي جدير بالإلزام، إذ الإلزام هو القاعدة الأساسية، والعنصر

(١) فالبأساء في الآية هو (الفقر)، والضراء: (المرض) والبأس: (الحرب) المرجع السابق، ص: ٤٥.

(٢) المرجع السابق، ص: ١٢.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

النووي الذي يدور حوله كل النظام الأخلاقي، والذي يؤدي فقده إلى سحق جوهر الحكمة العملية ذاتها، وفناء ماهيتها؛ ذلك لأنه إذا لم يعد هناك إلزام فلن تكون مسئولية، وإذا عدت المسئولية، فلا يمكن أن تعود العدالة، وحينئذ تنقش الفوضى، ويفسد النظام، وتعم الهمجية، لا في مجال الواقع فحسب، بل في مجال القانون أيضاً، وطبقاً لما يسمى بالمبدأ الأخلاقي^(١).

ومن هنا تزداد بوضوح ضرورة خلق الصبر في أي مجتمع من المجتمعات، ولأي فرد من أفراده سواء أكان مؤمناً أم كافراً، إذ لا بد لهما من الصبر في الأمور الدنيوية، لبلوغ المقاصد، وأما في الأمور الدينية والأخروية، فلا بد للمؤمن أن يصبر فيها ويصابر، وتتأكد له ضرورة الصبر وتلزمه عندئذ؛ لأن سلعة الله غالية، ومن يطلب الحسنة يصبر على البذل.

إن من اهتمام القرآن الكريم بمعالجة اليأس والإحباط عنايته الفائقة بالأمر بالصبر؛ لأنه سمة نفسية يتميز بها بعض الأفراد للتغلب على ضغوط الحياة المختلفة، وبناء عليه فإنهم أكثر توافقاً وأكثر شعوراً بالصحة النفسية، فهو علاج ناجح للتغلب على أعباء الحياة ونكبات الزمان، وتقوية لشخصية الفرد في تحمّل الضغوط النفسية^(٢) من أجل هذا كثرت أوامر الله لرسوله ﷺ بالصبر، حتى تكرر في عشرين موضعاً منه، بعضها بصيغة (اصبر) وهي ثماني عشرة، واثنان بصيغة (اصطبر)^(٣)، من ذلك - إضافة إلى ما سبق - قوله تعالى: ﴿وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَاصْبِرْ حَتَّىٰ يَخُصِمَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ﴾ (١٠٩) ﴿يُونُسَ﴾، وقوله: ﴿وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (١١٥) ﴿هُودَ﴾، وقوله: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ﴾ (٦٠) ﴿الرُّومَ﴾، وقوله: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ﴾ (الأحقاف: ٣٥)، وقوله: ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا حَسِيلًا﴾ (٥) ﴿المعارج﴾، وغير ذلك من الآيات القرآنية. ومعلوم أن هذه الأوامر تشمل الرسول (عليه الصلاة والسلام)، وأمته في ذلك تبعاً، ومع ذلك فقد وردت أوامر قرآنية أخرى تحث المؤمنين خصيصاً على الصبر وتدلهم عليه، من ذلك

(١) محمد عبد الله دراز، دستور الأخلاق في القرآن الكريم، بيروت - لبنان، مؤسسة الرسالة، ط ١٠، ١٤١٨ هـ/ ١٩٩٨ م، ص: ٢١.

(٢) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٢٢٣.

(٣) يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن، مرجع سابق، ص: ٢١.

قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (١٥٣) البقرة. فكل هذه الأوامر القرآنية تدل على ضرورة الصبر ولزومه، ومن ناحية أخرى فإن امتثالها راحة للنفس، وعلاج لها من المشكلات والأمراض. فمن امتثل أوامر الله تعالى، وصبر عليها فإنه حري بأن يشفي من كل مرض نفسي، فلا يعود إليه قلق ولا يراوده يأس ولا إحباط.

وأما كون الصبر علاجاً لليأس والإحباط على ضوء الهدى القرآني، فيتمثل ذلك في آيات كثيرة، ولكن لا يحصل للصابر شفاء تام، إلا إذا جمع بين الصبر الحقيقي المقتضي للإيمان، وبين الأعمال الصالحة، وبذلك يعالج أسقامه، ويشفي أدواءه، وعليه فإن الكافر وإن استعمل الصبر وحصل له به علاج من ناحية، إلا أنه فاتته من الشفاء أنفعه من ناحية أخرى، يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ كَفُورٌ﴾ (٩) وَلَيْنَ أَذَقْنَاهُ نِعْمَةً بَعْدَ ضَرْأٍ مَسْتَه لِيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ (١٠) إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ (١١) [هود].

قال الحافظ ابن كثير: "يخبر الله تعالى عن الإنسان وما فيه من الصفات الذميمة - إلا من رحم الله من عباده المؤمنين - أنه إذا أصابته شدة بعد نعمة، حدث له يأس وقنوط من الخير بالنسبة إلى المستقبل، وكفر وجحود لماضي الحال، كأنه لم ير خيراً، ولم يرج بعد ذلك فرجاً، وهكذا إن أصابته نعمة بعد نقمة "ليقولن ذهب السيئات عني" أي: يقول: ما ينالني بعد هذا ضيم ولا سوء "إنه لفرح فخور" أي: فرح بما في يده، بطر فخور على غيره، قال الله تعالى: ﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ (١١) [هود].

فقد أفادت الآيات أن الصابرين على الشدائد، العاملين الصالحات أيام الرخاء والعافية، لا يحدث لهم ما يحدث لغيرهم من يأس وقنوط عند الشدة، ومن فرح وبطر عند النعمة، بل هم شاكرون في النعماء، صابرون في البلوى، ولذا وعدهم الله بالمغفرة والأجر الكبير، وهذا هو العلاج عينه من اليأس والإحباط.

ومن الآيات في ذلك أيضاً قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (١٠)

[الزمر]، فقد أفاد ابن القيم بأنه يحصل للصابر راحة نفسية، وشفاء لما في الصدور، بملاحظته لحسن جزاء الله تعالى، وذلك إما بانتظار روح الفرج، أو تهوين البلية بأمرين:

١. أن يعد نعم الله عليه وأياديه عنده، فإذا عجز عن عدها، وأيس من حصرها، هان عليه ما هو فيه من البلاء، ورآه - بالنسبة إلى أيادي الله ونعمه - كقطرة من بحر، وذلك كقوله تعالى: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ كَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ كَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٤٠].

٢. تذكر سوائف النعم التي أنعم الله بها عليه، فهذا يتعلق بالماضي، كما قال تعالى: ﴿أَوَلَمَّْا أَصَبْتُمْ مُصِيبَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْ أُنْزِلَ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٦٥] (١).

ومنها أيضا قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [آل عمران: ١٥٦] وَأُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ [البقرة: ١٥٧]. فأفادت الآيات أن العلاج الناجع لليأس والإحباط الذي تسببه المصائب هو الالتجاء إلى الله والرجوع إليه، فإذا ابتلانا بشيء منها، فقد تصرّف أرحم الراحمين بمماليكه وأمواله، فلا اعتراض عليه، بل من كمال عبودية العبد علمه بأن وقوع البلية من المالك الحكيم الذي هو أرحم بعبده من نفسه، فيوجب ذلك الرضا عن الله، والشكر له على تدبيره، كما هو خير لعبده وإن لم يشعر بذلك (٢) ومع أننا مملوكون لله، فإننا إليه راجعون يوم المعاد، فمجاز كل عامل بعمله، فإن صبرنا واحتسبنا وجدنا أجرنا موفرا عنده، وإن جز عنا وسخطنا لم يكن حظنا إلا السخط وفوات الأجر، فكون العبد لله وراجعا إليه من

(١) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٦٦ - ١٦٧، بتصرف.

(٢) ويؤيد هذا قصة أم سلمة المشهورة، في حديث مسلم عنها، تقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلَفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا، قَالَتْ: فَلَمَّا تَوَفَّى أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ كَمَا أَمَرَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَأَخْلَفَ لِي خَيْرًا مِنْهُ، رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، انظر: صحيح مسلم، مصدر سابق، كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة، الحديث: ٩١٨، ج ٢، ص: ٦٣٢.

أقوى أسباب الصبر^(١).

كما أسفرت الآيات عن أربعة نتائج علاجية للصابرين من المشكلات النفسية، وهي: فوزهم بالبشرى، وحصولهم على صلوات من ربهم، ونيلهم رحمة من عنده، وتصنيفهم في صف المهتدين^(٢)؛ ذلك لأنهم صبروا على ما أصابهم من بليات الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات، فلا شك أن كل إنسان يربو درك هذه الدرجات، فمتى تحققت للعبد هذه الأشياء فقد فاز فوزا عظيما، ولا سبيل إليها إلا بالصبر.

ومما يعين الإنسان للقضاء على اليأس والإحباط بالصبر - إضافة إلى ما تقدم - تذكُّره ما أعد الله للصابرين، وما يحصلون عليه من جزيل النعم وكريم الإفضال، من ذلك كون الصابرين في معية الله الخاصة، كما في قوله تعالى ﴿وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^(٣) [البقرة]، ونيلهم محبته (سبحانه وتعالى) كما في قوله: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾^(٤) [آل عمران]، فهذه الجزاءات وما في معناها تعين الإنسان على الصبر للقضاء على المشكلات النفسية، والأدواء القلبية.

المطلب الثاني

الأمر بالتقوى

تعريف التقوى وفوائدها في القرآن الكريم:

التقوى في اللغة: اسم لمعنى الاتقاء، وأصله وقيا، فأبدلت الواو تاء، والياء واوا، والتقوى: جعل النفس في وقاية مما يُخاف، هذا تحقيقه، ثم سُمي الخوف تارة تقوى، والتقوى خوفا حسب تسمية مقتضى الشيء بمقتضيه، والمقتضى بمقتضاه. ويقال أيضا: التقاة، وأصله: وقية، فقلبت الواو تاء، والياء ألفا، فالتقاء: اتقاء الله عز وجل، واتقاء عذابه، وهي أيضا: ما يُخشى ويُخاف، وقد تطلق على اتقاء المكروه من الناس^(٥).

(١) عبد الرحمن السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، مرجع سابق، ص: ٧٦.

(٢) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٢٢٣.

(٣) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٨٨١، ومعجم ألفاظ القرآن الكريم، مرجع سابق، ٢/

التقوى في الاصطلاح: عرّفها ابن تيمية بأنها اسم يجمع فعل كل ما أمر الله به إيجاباً واستحباباً، وما نهى عنه تحريماً وتنزيهاً، وهذا يجمع حقوق الله وحقوق العباد^(١) فتقوى العبد لربه: أن يجعل بينه وبين ما يخشاه من ربه من غضبه وسخطه وعقابه وقاية تقيه من ذلك، وإنما يتحقق ذلك بفعل الواجبات، وترك المحرمات والشبهات، وربما دخل بعد ذلك فعل المندوبات، وترك المكروهات، فذلك أعلى درجات التقوى وأكملها^(٢).

وعليه فإن التقوى لا يحصل بها الشفاء التام من المشكلات النفسية إلا لدى المؤمنين الحقيقيين الممتثلين لأوامر الله، والمجتنبين نواهيه، فمن فقد الإيمان بالمبادئ الروحية الثابتة فلا خلاق له من الشفاء بالتقوى إلا إذا تاب وأمن وعمل صالحاً ثم اتقى.

فوائد التقوى في القرآن الكريم:

تضمّن القرآن الكريم على فضائل كثيرة، وفوائد جمة يفوز بها المتقون، يمكن استنباطها واستخلاصها من آياته البينات، من ذلك: الهدى، لقوله تعالى: ﴿هُدًى يَنْتَقِينَ﴾ البقرة: ومعية الله المقترضية للنصر والتأييد، لقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا﴾ النحل: ١٢٨، وجعل الفرقان الذي يفرق به المتقي بين الحق والباطل، لقوله تعالى: ﴿إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا﴾ الأنفال: ٢٩، والمخرج من الغم والرزق من حيث لا يحتسب، لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ وبِرزقه من حيث لا يحتسب، [الطلاق: ٢ - ٣]، وتيسير الأمور، لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٢]، وغفران الذنوب، وإعظام الأجور، لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفِرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا﴾ [الطلاق: ٥]، وتقبل الأعمال، لقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾ [المائدة: ٢٧]، والمائدة، وإصلاح الأعمال، لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]، وإيتاء الكفلين من الرحمة، وجعل

(١) أحمد بن تيمية، مجموع الفتاوى، المدينة المنورة، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، ١٤١٦هـ/ ١٩٩٥م، ج ١٠، ص: ٦٥٨ - ٦٥٩.

(٢) ابن رجب الحنبلي، مرجع سابق، ج ١، ص: ٣٩٨ - ٣٩٩.

النور يمشي به المتقون، لقوله تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَءَامِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَجَعَلَ لَكُم نُورًا تَمْشُونَ بِهِ﴾ [الحديد: ٢٨]، والفلاح، لقوله تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: ٣٠]، والبشرى، لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ [٦٣] لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ﴿[يونس: ٦٣ - ٦٤]، ودخول الجنة، لقوله تعالى: ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّتِ النَّعِيمِ﴾ [٢٤] [القلم]، والنجاة من النار، لقوله تعالى: ﴿ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا﴾ [مريم: ٧٢] (١).

وبهذا يظهر أن جميع خيرات الدنيا والآخرة كامنة في التقوى، وكل شر وضرر في الدنيا والآخرة بعيد كل البعد عن المتصفين بالتقوى، فلا خير إلا وللمتقي فيه نصيب، ولا شر إلا والمتقي محفوظ ومعصوم منه، فمن فاتته التقوى فقد فاتته كل شيء، ومن نال التقوى فقد نال كل شيء.

التقوى أعظم وصية وأفضل مأمور به:

لما للتقوى من أهمية كبيرة، ودور فاعل في تكوين الشخصية السوية للإنسان، فقد اعتنى القرآن الكريم بها، وأوصى الجميع بامتثالها، وصار الأمر بها من أبرز موضوعاته، فهي أعظم وصية للناس منذ بدء الخلق إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ﴾ النساء: ١٣١، كما وردت أوامر قرآنية بالتقوى لعموم الناس، مع اختلاف درجاتهم وطبقاتهم، ابتداءً من أفضل الناس قاطبة، محمد ﷺ، فقد أمره الله تعالى بالتقوى، في قوله: ﴿يَتَأَيُّهَا النَّبِيُّ اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تُطِعِ الْكَافِرِينَ وَالْمُنَافِقِينَ﴾ [الأحزاب: ١]، وأمر بها المؤمنين من أمته، كما في قوله تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ [التوبة: ١]، وعم الأمر بها سائر الناس، كما في قوله: ﴿يَتَأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾ [النساء: ١].

وقد امتثل الرسول الكريم هذه الوصايا والأوامر القرآنية، فكان سيد المتقين، وقدوة الأمرين بالتقوى، برزت التقوى في أعماله وأحواله، ثم دعا أمته إليها،

(١) أبو القاسم محمد بن أحمد بن جزي الكلبي، التسهيل لعلوم التنزيل، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٥هـ/ ١٩٩٥م، ج١، ص: ٥٠، بتصرف.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

فأوصاهم وأمرهم بها، وذلك في كثير من أحاديثه الشريفة، منها قوله: "إِنَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ"^(١)، وقوله: "أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ"^(٢). إنما أمر النبي عليه الصلاة والسلام أفراد أمته بالتقوى، ووصاهم بها، لتمام شفقتة ورحمته بهم، ولعلمه أن فيها صلاح أمور دينهم ودنياهم.

دور التقوى في تحقيق الصحة النفسية وعلاج اليأس والإحباط:

تؤدي التقوى دوراً فاعلاً في تحقيق الصحة النفسية لدى الكائن الحي، فالإنسان حينما يمثل أوامر ربه ويجتنب نواهيه في كل أحيائه، فإنما يمد نفسه بطاقة روحية هائلة، يستطيع بها القضاء على كل ما قد ينتابه من الأمراض النفسية. إن التقوى بمفهومها الواسع تتضمن تحكّم الإنسان في دوافعه وانفعالاته، وسيطرته على ميوله وأهوائه، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع، كما تتضمن ضبط الدوافع الفطرية^(٣).

إن الإنسان المتقي يتوخى دائماً في أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق، ويعامل الناس بالحسنى، ويتجنب العدوان والظلم، ويؤدي كل ما يوكل إليه من أعمال على أحسن وجه... إن التقوى توجه المتقي نحو السلوك الأفضل والأحسن، ونحو نموّ الذات ورفقيها، وتجنّب السلوك السيئ والمنحرف والشاذ. وهذا يتطلب من الإنسان مجاهدة نفسه والتحكم في أهوائه وشهواته، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها. فالتقوى إذاً من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها، وتدفع بالإنسان إلى الارتقاء بذاته متطلعاً إلى بلوغ الكمال الإنساني^(٤).

إنما تؤدي التقوى كل هذه الأدوار للبشرية، لتمد الناس كافة بالصحة النفسية، وتجنبهم الأمراض والمشكلات القلبية، إلا أنه لا تتحقق آثار التقوى لدى كل فرد من

(١) أخرجه الترمذي عن أبي ذر في سننه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في معاشره الناس، الحديث: ١٩٨٧، ج ٤، ص: ٣٥٥.

(٢) أخرجه الترمذي أيضاً عن العرياض بن سارية في سننه، مصدر سابق، كتاب العلم، باب ما جاء في الأخذ بالسنة واجتناب البدعة، الحديث: ٢٦٧٦، ج ٥، ص: ٤٤.

(٣) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٨٢.

(٤) المرجع نفسه، ص: ٢٨٣.

الأفراد فتؤدي دورها إلا للمؤمنين المتقين، فهم الأصحاء نفسيًا، والمعافون قلبيًا. وأما دور التقوى في علاج اليأس والإحباط، فيتمثل في كون المتقي دائم التوجه إلى الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه، ودائم التوجه إليه في كل ما يصيبه من مقدور، فكل ما يصيبه من خير أو شر فإنه يرجع فيه إلى الله، سبحانه وتعالى، يشكره في السراء، ويطلب منه المخرج في الضراء، وهذا أنجع علاج لليأس والإحباط؛ لأن أرحم الراحمين قد وعد المتقي بتولي أموره، وجبر كسره، في آيات كثيرة من القرآن الكريم، فإن كان الداعي لليأس هو فساد الأعمال، أو الذنوب والسيئات أصلها الله له، وغفر ذنبه، كما في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۖ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ٧٨﴾ الأحزاب، وإن كان سبب الإحباط أمرًا عسيرًا من أمور الحياة، يسر الله ذلك له، لقوله: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ٤١﴾ الطلاق، وإن كان سبب ذلك ضيقًا في الرزق، جعل الله له مخرجًا، كما في قوله: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ٢٠٢﴾ وَرِزْقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ [الطلاق: ٢ - ٣]. حتى اليأس الذي يصيب الناس بسبب المؤامرات العدوانية، فإن المتقي يجد منها دواء ومخرجًا، وإن طال المدى، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّكَ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ١٢٨﴾ [الأعراف: ١٢٨]، وهذا كقول الشاعر:

وَاشْدُدْ يَدَيْكَ بِحَبْلِ اللَّهِ مُعْتَصِمًا فَإِنَّهُ الرُّكْنُ إِنْ خَانَتْكَ أَرْكَانُ
مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُحَمَّدُ فِي عَوَاقِبِهِ وَيَكْفِهِ شَرَّ مَنْ عَزَّوَا وَمَنْ
هَانُوا^(١)

ولا شك أن من تولى الله أمره، ووعد بنصرته، فقد فاز ونجا من المشكلات القلبية، والأدواء النفسية؛ لأن الله لا يخلف الميعاد، فما على من يريد العلاج بالتقوى، إلا أن يسعى إلى تحقيقها بمفهومها الإسلامي، فمن فعل ذلك حدث له دواء شاف من اليأس والإحباط.

(١) البيتان لأبي الحسن البستي في قصيدته (عنوان الحكم)، انظر: السيد أحمد الهاشمي، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٤٣٠.

الحث على التوكل

تعريف التوكل ومنافعه في القرآن الكريم:

التوكل في اللغة: أصله من وكل، يقال: وكل أمره إلى غيره يكله وكلا: اعتمد عليه فيه ووثق به أن ينجزه، ومن ذلك يقال: وكل أمره إلى الله: إذا فوّضه إليه، واكتفى به فيه^(١).

التوكل في الاصطلاح: عرّفه العلامة ابن القيم بأنه: "عمل القلب وعبوديته اعتمادا على الله، وثقة به، والتجاء إليه، وتفويض إليه، ورضا بما يقضيه له لعلمه بكفايته سبحانه وحسن اختياره لعبده إذ فوّض إليه، مع قيامه بالأسباب المأمور بها، واجتهاده في تحصيلها"^(٢).

فالتوكل إذاً بمفهومه اللغوي والاصطلاحي يدور معناه حول: الاعتماد على الله والوثوق به، وتفويض الأمور إليه، والاكتفاء به فيها، مع أخذ الأسباب، وبذل الجهد. إن بعض الناس قد ظلموا - فيما ظلموا - مفهوم التوكل، فحسبوه ركونا إلى القدر، وتركاً للأخذ بالأسباب، وتسليماً للواقع مهما كان مريراً أو خسيساً، فهذا - لعمر الله - عين الخطأ، وأصحاب هذه الفكرة أحق بأن يوصفوا بالتواكل والعجز لا التوكل. إن من عطلّ السبب، وزعم أنه متوكل فهو مغرور مخدوع متمنّ، كمن عطلّ الأكل والشرب، وتوكل في حصول الشبع والري... فحقيقة التوكل أن يتخذ العبد ربه وكيلاً له قد فوّض إليه كما يفوّض الموكل إلى وكيله العالم بكفايته ونهضته ونصحه وأمانته وخبرته وحسن اختياره، والرب سبحانه قد أمر عبده بالاحتئال، وتوكل له أن يستخرج له من حيلته ما يصلحه، فأمره أن يحرث ويبذر ويسعى ويطلب رزقه في ضمان ذلك، كما قدره سبحانه ودبره، واقتضته حكمته، وأمره أن لا يعلق قلبه بغيره، بل يجعل رجاءه له، وخوفه منه، وثقته به، وتوكله عليه، وأخبره أنه سبحانه المولى بالوكالة،

(١) معجم ألفاظ القرآن الكريم، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٦٨٢.

(٢) ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق، ص: ٢٤٨.

الوفا بالكفالة^(١).

منافع التوكل في القرآن الكريم:

رتّب القرآن الكريم على التوكل منافع يدركها المتوكلون، فكل من حقّق التوكل بمفهومه الإسلامي الحقيقي، نال هذه المنافع، وفاز بتلك الفوائد، من ذلك:

١. تحقيق الإيمان الكامل: بالتوكل يتحقّق الإيمان الكامل، فكل من لا توكل له فلا

إيمان له، ومصادقه قوله تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [المائدة: ١٣].

٢. الفوز بمحبة الله سبحانه وتعالى، وذلك لقول الله عز وجل: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ

عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

٣. الحصول على الكفاية من الله عز وجل، لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [الأنفال: ١٩]، وقوله: ﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى

اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]^(٢).

٤. ضمان الرزق للمتوكل على الله، ويؤيد ذلك ما جاء في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ

اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [٢] وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٢] -

٣، ويؤيده أيضا ما ورد أنه عليه الصلاة والسلام قال: "لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ

تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خِمَاصًا، وَتَرُوحُ بِطْنًا"^(٣). ومعلوم أن التوكل

في الحديث يعني التفويض إلى الله أولا، ثم أخذ الأسباب والسعي ثانيا؛ لأنه تعالى لم

يضمن للطير الرواح ملأى البطون، إلا بعد غدوها وسعيها، لا مع بقائها في

أوكارها^(٤).

٥. الحصول على الراحة النفسية، والنصر في الحرب، ونيل النعمة والفضل

والرضا من الله، بدليل قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ

(١) المرجع نفسه، والصفحة نفسها.

(٢) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ١٥٠.

(٣) أخرجه الترمذي عن عمر بن الخطاب في سننه، مصدر سابق، كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ،

باب في التوكل على الله، الحديث: ٢٣٤٤، ج ٤، ص: ٥٧٣، وقال الترمذي: هذا حديث حسن

صحيح، وصححه الحاكم أيضا في المستدرک، ج ٤، ص: ٣٥٤.

(٤) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٢٦٣.

فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِّنَ اللَّهِ وَفَضِّلْ لَّمْ يَمَسَّهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾ آل عمران.

العناية بالتوكل والحث عليه في القرآن الكريم:

لأهمية التوكل في حياة الإنسان، ولما يحتوي عليه من فوائد عظيمة، ومنافع جليلة، أولاه القرآن الكريم فائق عنايته، وحث الجميع عليه. فهو ضروري لنجاح المشاريع، وتحقيق الأهداف، كما أنه لا بد منه لمواجهة تحديات الحياة، لذلك حث الله عليه كثيرا في القرآن، كقوله تعالى: ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ ذُنُوبَ عِبَادِهِ خَيْرًا ۖ ﴾ [الفرقان]، وقوله: ﴿ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ ﴾ [النمل] وقوله: ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا ﴾ [الأحزاب]. كما أمر الله تعالى المؤمنين أتباع الرسول ﷺ بالتخلق به في مواضع عديدة من ذلك قوله: ﴿ إِنْ يَصْرِكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [آل عمران]، وقوله: ﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [المائدة]، وقوله: ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [التوبة].

وإذا تتبعنا الآيات التي ورد فيها ذكر التوكل في القرآن الكريم، نجد أن أكثر الناس عناية به، وحنًا لأتباعهم عليه هم الرسل والأنبياء الكرام، فقد سرد الذكر الحكيم مواقفهم في ذلك، ولا يخلو أي موقف من إلزام أنفسهم به، أو دعوة أتباعهم إليه. حكى الله تعالى عن إبراهيم عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ رَبَّنَا عَلَيْنَا تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴾ [الممتحنة]، وعن موسى عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ يَقُولُ إِنْ كُنْتُمْ ءَامِنُونَ بِاللَّهِ فَاعْلَمِيهِ تَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُسْلِمِينَ ﴾ [٨٤] فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ [يونس]، وعن نوح عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ يَقُولُ إِنْ كَانَ كِبَرٌ عَلَيَّكُمْ مَّقَامِي وَتَذَكَّرِي بِعَائِنِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ ﴾ [يونس: ٧١]، وعن هود عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيئِهَا إِنْ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ [هود]، وعن هود عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾ [هود]، وعن يعقوب عليه الصلاة والسلام قوله:

﴿ وَقَالَ يَبْنَى لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَأَدْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَحْكَمْتُ إِلَّا اللَّهُ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ (٧٧) ﴿ [يوسف]، وعن شعيب عليه الصلاة والسلام قوله: ﴿ وَمَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَعُودَ فِيهَا إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّنَا وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبُّنَا أَفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَالِحِينَ ﴾ (٨١) ﴿ الأعراف، وعن طائفة من الرسل الكرام عليهم الصلاة والسلام قولهم: ﴿ وَمَا كَانَتْ لَنَا أَنْ نَأْتِيَكُمْ بِسُلْطَانٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (١١) ﴿ وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصِرِرَكَ عَلَى مَا أَدْبِثْمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ (١٢) ﴿ إبراهيم (١).

ولو لم يكن للتوكل إلا أنه شيمة الرسل، وسجية أتباعهم، لكفى بذلك شرفا ومجدا، ناهيك عما يحتوي عليه من الفوائد والمنافع، ومن أهم فوائده وأعظم منافعه وفوائده، كونه علاجا للأمراض النفسية، والأدواء القلبية.

معالجة اليأس والإحباط بالتوكل على ضوء القرآن الكريم:

الناس كلهم جماعات وأفرادا يمرون - في حياتهم - بمراحل عصبية، وملازمات قاسية، تردهم عن مقاصدهم أحيانا، وتحول دون تحقيق رغباتهم أحيانا أخرى، وعند ذلك تضيق حيالهم، فلا يستطيعون المضي في أعمالهم، ولذا فكل إنسان يحتاج إلى من يقويه لتحقيق أهدافه، ومن يشجعه لتيسير أموره، ومن يأخذ بيده لنيل مرامه، ومن يحفظه للنجاة من المهالك والمضرات.

ويرى الباحث أن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب؛ لأنه خلق ضعيفا عاجزا، إلا حينما يتوكل على ربه، ويتق بمولاه، ويفوض الأمر إليه، وإلا فما حيلة هذا العبد الفقير الحقير إذا أحاطت به النكبات والمصائب؟ فحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة، ويعتمد على ربه في كل شأنه، ويتوكل عليه في جميع أموره، يشعر بالراحة والطمأنينة النفسية تغمره، ويجد الرعاية والولاية والكفاية والتأييد والنصرة.

فمن أراد أن ينصح لنفسه، فليتوكل على القوي الغني المعين، ذي القوة المتين

(١) رشاد علي عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ١٤٩ - ١٥٠.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
لينقذه من الويلات، ويخرجه من النكبات، وليجعل شعاره وذاره دائماً: حسبنا الله
ونعم الوكيل^(١).

لذا أشار القرآن الكريم إلى أن في التوكل علاجاً ناجعاً للمرض القلبي الذي يصيب
الإنسان فييأس عن درك مناه، أو عن دفع أذاه، وجاءت الإشارة إلى هذا الدواء في
قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]، فكل من اعتمد على الله في
تحصيل المنافع أو حفظها بعد حصولها، وفي دفع المضرات ورفعها بعد وقوعها^(٢)
فإن الله كافيه فلا يحتاج معه إلى غيره، ومن كان الله كافيه فقد فاز وشفي من كل
مرض، فلا اضطراب يقلقله، ولا يأس ينتابه؛ لعلمه أن الله لا يعجزه شيء، ومن أجل
ذلك قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ﴾ [الطلاق: ٣]، حضاً على التوكل وتأكيداً له، فمن تحقق
أن الأمور كلها بيد الله توكل عليه وحده ولم يعول على من سواه^(٣) وهذا كقوله تعالى
على لسان مؤمن من آل فرعون: ﴿وَأَفْوُضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾^(٤)
فَوَقَّهَ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَّا مَكْرُوءاً [غافر: ٤٤ - ٤٥].

إن الناس إذا سقط في أيديهم، واحتاروا واضطربوا بسبب القلق والإحباط النفسي،
ولم يعرفوا أين يتجهون، ولا إلى أين يسيرون؟ ولم يجدوا حلاً لمشكلاتهم، فعندئذ
يكون التوكل على الله خير بديل لهم، وباستعماله يحصلون على الشفاء التام لما
أصابهم من قلق وحزن ويأس وقنوط واضطراب.

وخلاصة القول: يرى الباحث أن التوكل ينفع كثيراً في علاج اليأس والإحباط
الذين يسببهما الضعف والعجز والهوان، فمن ضاقت حيلته، وعجز عن درك
المقصود، أو دفع المكروه، وصار هيئاً بين الناس، فعليه أن يصطحب التوكل،
ويصدق التوجه إلى الله، فإن فعل ذلك نال فرجا ومخرجاً مما هو فيه، وحصل على
برء وشفاء تام مما حلّ به، وعاد إليه رشده، وأصبح من الأصحاء نفسياً.

(١) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٦٢ - ٦٣.

(٢) ابن جزى الكلبي، مرجع سابق، ج ١، ص: ١٦٤.

(٣) المرجع السابق، ج ٢، ٤٥٧.

المبحث الرابع

علو الهمة والدعوة إلى التعاون

وفيه مطلبان:

المطلب الأول: علو الهمة.

المطلب الثاني: الدعوة إلى التعاون.

المطلب الأول

علو الهمة

مفهوم الهمة ومجالاتها:

مفهوم الهمة:

أصل الهمة: من الهم، والهم: ما همّ به الإنسان في نفسه، ويوصف الإنسان بالهمة فيقال: إنه لعظيم الهمة، وإنه لصغير الهمة، وإنه لبعيد الهمة. والهمام: العظيم الهمة، وهو من إذا همّ بأمر أمضاه لا يُردّ عنه بل ينفذه كما أراد^(١).

وإذا أطلقت الهمة فإنما يتبادر إلى الذهن تلك القوة النفسية الباعثة على الحركة لشيء ما، وذلك بقصد إيجاد شيء بصرف النظر عن كونه شريفاً أو خسيساً، إذ الهمة في كل الحالات هي طاقة محضة غير موجهة، وتنحو على الدوام في طلبها منحى فيه قدر كبير من الشدة.^٢ وتتنوع الهمة إلى نوعين:

١/ الهمة الوهية: وهي ما وهبه الله تعالى للعبد من الهمة في أصل خلقته وجبلته، بلا كسب منه ولا اكتساب.

٢/ الهمة الكسبية: وهي التي تحصل للإنسان بعد أن لم تكن فيه، وهي التي تكون بالتربية، أي أن الإنسان يُنمي همته الوهية ويرعاها، لكي تعلو وتصبح كسبية، وتزداد من أصل مقدارها الذي وهبه الله تعالى إياه^(٣).

وللهمة سواء أكانت وهبية أم مكتسبة علامتان وهما:

- همة حالية، وبها يبلغ صاحبها حد اليقين في حصول مراده، وعلى وجه القطع واليقين.

- همة فعلية، وهي التي توجه صاحبها بكل قواه للحصول على مراده

(١) ابن منظور الإفريقي، مصدر سابق، ج ١٥، ص: ١٣٧ - ١٣٨.

(٢) الشفيق الماحي أحمد، أبعاد الهم النفسية، مجلة الفيصل، العدد: ٣٥٥، الرياض، الدار العربية للطباعة والنشر، المحرم ١٤٢٧هـ، فبراير ٢٠٠٠م، ص: ٧٤.

(٣) محمد موسى الشريف، الهمة طريق إلى القمة، جدة، دار الأندلس الخضراء، ط ٥، ١٤٢٢هـ/ ٢٠٠١م، ص: ١٨.

ومقصوده، لا يمنعه عن هدفه مانع، فإن لم يكن كذلك فلا يسمى صاحب همة، بل صاحب آمال كاذبة.

ثم تنتشعب الهمة من بعد ذلك وتختلف باختلاف تعلقاتها وتبعاً لإرادة صاحبها، وتتفاوت همم النفوس، وتختلف في الدرجة والنوع، بين همة عالية كبيرة، وهمة صغيرة. غير أن الأصل في الهمة كبرها وعلوها؛ وذلك لأنها حالة وسط بين ثقل الهمة وثقلها، وبين صغر الهمة، فتقيل الهمة يندفع دوماً إلى ما لا يستحق، وصغير الهمة يترك ما يستحق، أما الهمة العالية الكبيرة فتدفع بصاحبها نحو الترقّي والتعلّق بعظائم الأمور^(١).

مجالات الهمة:

لعلّ الهمة مجالات تنخرط فيها، ويرى الباحث أنه يُمكن إيجاز أهمها فيما يأتي:

١. علو الهمة في مجال تحقيق أهداف سامية: كالهمة في طلب العلم وتحصيله، واكتشاف المعارف والحقائق، وبذل الجهد في مجال الإنجازات والإبداعات المعرفية، وعلو الهمة في الأعمال الخيرية المختلفة.

٢. علو الهمة في مجال حفظ المحصول ودفع المحذور: وذلك كالهمة في حفظ المجد المحصول، ودفع كل ما قد يتطرق إلى ذلك المجد المحصول من المحظورات.

٣. علو الهمة في مجال العبادة: ويحتاج الإنسان إلى الهمة العالية في العبادة والتقرب إلى الله المعبود بالحق ليمده بعونه وقوته؛ لأن المخلوق مهما علت همته، وقوي عزمه، لا يستغني عن الخالق في طلب نصرته ليعينه على تحقيق أهدافه.

مكونات الهمة العالية:

بما أن الهمة العالية هي المقصودة وحدها، فإنها تتكون من أعمال قلبية وأعمال بدنية.

أما الأعمال القلبية فأهم ما يتكون به علو الهمة: هو قوة الإرادة، وصدق العزيمة والإرادة القوية: رغبة في الأمر يتبعها سعي إليه، وبذل جهد لتحقيقه، وتهيئة

(١) الشفيع الماحي أحمد، مرجع سابق، ص: ٧٤ - ٧٥.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
الأسباب الممكنة لإيجاده، ثم إقدام على عمله^(١) فمن ربّي نفسه على الحزم
والإقدام على الأعمال الممكنة حتى صار ذلك ملكة من ملكات نفسه، نال سعادة ما
وراءها سعادة.

إن الإرادة توجب الصبر، وإباء التردد في الأمور، واحتقار الصعوبات التي
تعتور المشروعات المفيدة، وذلك يوجب النجاح في الأعمال^(٢).
وأما صدق العزيمة فهو دافع ينبع من القلب ليدفع صاحبه إلى المعالي دائماً،
ويحثه على مزاولة الأعمال النافعة، والإسهامات المفيدة الطيبة.
وأما الأعمال البدنية، فيمكن تكوّن علوّ الهمة منها ببذل ما في الوسع من المجهود،
والعكوف على العمل الدؤوب الذي لا تقطعه الشواغل، ولا تجتاحه المعوقات، وذلك
ناتج عن الأعمال القلبية، فكل من قويت إرادته، وصدقت عزمته، لا شك أنه يكون
مقبلاً على الأعمال النافعة، مواظباً عليها، طارحاً للكسل وراء ظهره، وبعيداً كل البعد
عن الفتور، فمن كانت حاله كذلك، سهّل عليه نيل المطالب في كل الأمور، كما قد قال
الشاعر:

وَقَلَّ مَنْ جَدَّ فِي أَمْرِ يُؤْمَلُهُ وَاسْتَصْحَبَ الصَّبْرَ إِلَّا فَازَ بِالظَّفَرِ^(٣)

ولا يستغني صاحب الهمة العالية عن ترتيب أموره، وتحديد أهدافه، كي لا تطغى
همته، فيقدم ما حقه التأخير، أو يؤخر ما حقه التقديم، فلا بد له إذاً من إنجاز الأهم قبل
المهم، والاهتمام بالأولويات والأهداف القريبة والبعيدة، والتنظيم اليومي للمناشط.
ويمكن تقسيم المناشط اليومية إلى أربعة أقسام كالآتي:

١/ عاجل ومهم، ٢/ غير عاجل مهم، ٣/ عاجل غير مهم، ٤/ غير عاجل وغير
مهم.^(٤) فصاحب الهمة العالية هو الذي يضع في اعتباره هذه التقسيمات، ويعطي كل

(١) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ٨٦.

(٢) المرجع السابق، ص: ٨٧.

(٣) البيت منسوب إلى أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه. السيد أحمد الهاشمي،
جواهر الأدب، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٣٧٧.

(٤) نزار محمد عثمان عبد الله، النجاح مبادئ وخصال، قراءة في كتاب الخصال السبعة للأشخاص
الأكثر تأثيراً، جمهورية السودان، وزارة الإرشاد والأوقاف، ط ١، ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٣م، ص: ٧٠ -
٧٧.

نشاط منها ما يستحق من العناية دون تفريط ولا إفراط.

الحث على علو الهمة في القرآن الكريم:

للقرآن الكريم في الحث على علو الهمة، وأمر الناس بالهمة العالية أساليب عدة، وتنحصر أهمها فيما يلي:

١. الأمر بالمسارعة والمسابقة إلى الخيرات، وعلو الهمة لنيل الدرجات، وذلك في آيات كثيرة، منها قوله تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران]، وقوله: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ﴾ الحديد: ٢١، وقوله: ﴿فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ﴾ [البقرة: ١٤٨]، وقوله: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ﴾ [المطففين].

٢. مدح أصحاب الهمة العالية، والثناء عليهم، والإشادة بهم، والإشارة إلى رفعة شأنهم، وفي مقدمتهم الأنبياء والرسل الكرام، عليهم الصلاة والسلام. وقد ورد ذلك في آيات كثيرة من القرآن الحكيم، منها قوله تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾ [الأحقاف: ٣٥]، فوصفهم الله بأنهم أولو العزم، وأمر رسوله بالاعتداء بهم، وقال تعالى أيضا في حقهم: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعَةً﴾ [الأنبياء]، وقال أيضا: ﴿أُولَئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ هَا سَاقُونَ﴾ [المؤمنون] (١).

٣. ترتيب الجزاء الحسن على أصحاب الهمة العالية: فكل من ربى نفسه على علو الهمة، وثبت على ذلك وثابر، فإنه مجزي بالجزاء الحسن إما عاجلا أو آجلا، وقد دلّ القرآن الكريم على ذلك في مواضع عدة، منها قصة داود وجالوت الواردة في قوله تعالى: ﴿قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْكُوا اللَّهَ كَم مِّن فِتْنَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَتَهُ كَثِيرَةً يَأْذِنُ اللَّهُ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ٢٤٩]، فكانت نتيجة هذه الهمة العالية ما ذكره تعالى في قوله: ﴿فَهَزَمُوهُمْ يَازِنُ﴾ [البقرة: ٢٥١]، ولا غرو في نيل ذلك النصر العزيز، فإن الله قد وعد أصحاب الهمة العالية بالنصر المؤزر والتوفيق. والقاعدة

(١) محمد أحمد إسماعيل المقدّم، علو الهمة، الإسكندرية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط١، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م، ص: ١٢٨ - ١٢٩.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

البارزة في ذلك قوله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦١]، أي الذين جاهدوا في شأن الله لطلب مرضاته، ورجاء ما عنده من الخير ليهديهم الله إلى الطريق الموصل إليه؛ لأن الله مع المحسنين بالنصر والعون، ومن كان الله معه لم يخذل^(١). والجهاد هنا عام في دين الله وطلب مرضاته، مرضاته، وفي غير ذلك من المطالب الدنيوية، وإنما خصّ الجهاد في طلب مرضاته بالذكر لأنه أعلى المطالب، فيكون المفهوم من فحوى الخطاب أن ما دون ذلك أيضا يُنال ببذل الجهد، وهذا كقوله تعالى: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ﴾ [الرحمن: ٦٠].

ثم خسة الهمة، والتنديد على ساقطي الهمم، الراضين بالدناءة: ويشهد لذلك قوله تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ﴾ [النساء: ١٣٤]، أي فما له يطلب أحسهما؟ فهلا طلبهما جميعا، أو طلب الأشرف منهما! ^(٢) كما في قوله تعالى: ﴿فَمَنْ الْكَاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ﴾ [٢٠٠] وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقَنَا عَذَابَ النَّارِ [٢٠١] أُولَئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ [٢٠٢] [البقرة: ٢٠٢]. وقد ذم الباري (جل وعلا) بني إسرائيل، وصوّرهم بأبشع الصور، ووصفهم بأقبح الوصف لسقوط همتهم، وذلك في قوله تعالى: ﴿أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾ [البقرة: ٦١]؛ لأنهم آثروا الوضع الخسيس على الشريف الكريم، ورضوا بالدون^(٣).

دور الهمة العالية في تحقيق الإنجاز الأمثل:

بالحمة العالية يستطيع الإنسان نزع الرضا بالدون من قلبه، والإقلاع عن القناعة بالوضع الخسيس من ضميره، ويتم القضاء على العجز والكسل اللذين هما من أعظم أسباب اليأس والإحباط.

إن الهمة العالية رزقٌ من الله عز وجل، يسوقه إلى من يشاء من عباده، فمن ناله استطاع به تقديم إنجازات كبيرة في حياته، فيصبح - لعلو همته - لا يرنو إلا إلى المعالي، ولا يبصر إلا عظام الأمور، وإن حُطّ فنفسه تأبى إلا علواً، كالشعلة من النار

(١) محمد بن علي الشوكاني، مرجع سابق، ج ٤، ص: ٢٦٤.

(٢) البيضاوي، مرجع سابق، ص: ١٣٠.

(٣) محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص: ١٢٦ - ١٢٧.

يصوبها صاحبها، وتأبى إلا ارتفاعا. وقد وصف الشاعر عالي الهمة بقوله:
 عَلَى قَدْرِ أَهْلِ الْعَزْمِ تَأْتِي الْعَزَائِمُ وَتَأْتِي عَلَى قَدْرِ الْكِرَامِ الْمَكَارِمُ
 وَتَعْظُمُ فِي عَيْنِ الصَّغِيرِ صِغَارُهَا وَتَصْغُرُ فِي عَيْنِ الْعَظِيمِ
 الْعَظَائِمُ^(١)

ففي البيتين دلالة واضحة على أن أصحاب الهمة العالية ينالون ما يعدّه بعض الناس من المستحيلات، وفي ذلك يقول ابن الجوزي (رحمه الله)^(٢): "ينبغي لمن له أنفة أن يأنف من التقصير الممكن دفعه عن النفس، فلو كانت النبوة -مثلا- تأتي بكسب لم يجز له أن يقنع بالولاية، أو تصور أن يكون - مثلا - خليفة لم يحسن به أن يقتنع بإمرة، ولو صحّ له أن يكون ملكا لم يرض أن يكون بشرا، والمقصود أن ينتهي بالنفس إلى كمالها الممكن لها في العلم والعمل"^(٣).

إن أكثر الناس إسعادا للبشرية، وإنجازا لأهم المهمات في الحياة، هم أهل الهمة العالية؛ لأنهم يجودون بالنفس والنفيس في تحصيل الغايات وتحقيق الأهداف، لعلمهم أن المكارم منوطة بالمكاره، وأن المصالح والخيرات واللذات والكمالات كلّها لا تُنال إلا بحظٍّ من المشقة، ولا يُعبر إليها إلا على جسر من التعب^(٤).

يقول ابن القيم (رحمه الله): "قد أجمع عقلاء كل أمة على أن النعيم لا يدرك بالنعيم، وأن من أثر الراحة فاتته الراحة، وأن بحسب ركوب الأهوال واحتمال المشاق

(١) مصطفى سبيتي، شرح ديوان المتنبي، بيروت، دار الكتب العلمية، ط ١: ١٤٠٦ هـ / ١٩٨٦ م، ١٣٨/٢.

(٢) ابن الجوزي: هو الإمام العلامة الحافظ المفسر، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد، ابن الجوزي، ينتهي نسبه إلى أبي بكر الصديق رضي الله عنه، ولد سنة تسع أو عشر وخمسمائة ببغداد، وسمع من مشايخ كثيرين، وكان رأسا في التذكير بلا مدافع، وصنف مصنفات كثيرة، وله حكم كثيرة، وأقوال شهيرة، توفي سنة: ٥٩٧ ببغداد، انظر: شمس الدين الذهبي، سير أعلام النبلاء، مصدر سابق، ج ٢١، ص: ٣٦٥ - ٣٨٤.

(٣) أبو الفرج عبد الرحمن بن الجوزي، صيد الخاطر، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤١٢ هـ / ١٩٩٢ م، ص: ١٧٢.

(٤) محمد أحمد إسماعيل المقدم، ص: ٢٧.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

تكون الفرحة واللذة، فلا فرحة لمن لا هم له، ولا لذة لمن لا صبر له، ولا نعيم لمن لا شقاء له، ولا راحة لمن لا تعب له، بل إذا تعب العبد قليلا استراح طويلا، وإذا تحمّل مشقة الصبر ساعة، قاده لحياة الأبد، وكل ما فيه أهل النعيم المقيم، فهو صبر ساعة، والله المستعان ولا قوة إلا بالله، وكلما كانت النفوس أشرف، والهمة أعلى، كان تعب البدن أوفر، وحظه من الراحة أقل...^(١) كما قال المتنبي:

وَإِذَا كَانَتْ النُّفُوسُ كِبَارًا تَعَبَتْ فِي مُرَادِهَا الْأَجْسَامُ^(٢)

إن كبير الهمة نوع من البشر تتحدّى همته – بحول الله وقوته – ما يراه غيره مستحيلا، وينجز – بتوفيق الله إياه – ما تنوء به العصبية أولو القوة، ويقتم – بتوكله على الله – الصعاب والأهوال لا يلوي على شيء^(٣).

ويرى الباحث أنه لا يلزم – من ذلك كله – أن يفوز عالي الهمة دائما بمناه، كما أنه ليس بضروري أن لا تواجهه المشكلات في تحقيق أهدافه، بل قد لا يتسنى له إدراك بغيته، وتحقيق غايته في بعض الأحيان، لأمر خارجة عن إرادته، ومع هذا كله، فلا يقل ذلك من عزيمته، ولا يحط من همته، بل يعزي نفسه بأنه أدى ما عليه، وأعذر إلى نفسه. قال الإمام الشافعي^(٤) (رحمه الله):

سَأُضْرَبُ فِي طُولِ الْبِلَادِ أَنَا لِمُرَادِي أَوْ أَمُوتُ غَرِيْبًا
وَعَرَضِهَا وَإِنْ سَلِمْتُ كَانَ الرَّجُوعُ قَرِيْبًا^(٥)
فَإِنْ تَلِفْتُ نَفْسِي فَلِلَّهِ دَرُهَا قَرِيْبًا^(٥)

(١) ابن قيم الجوزية، مفتاح دار السعادة، ومنشور ولاية العلم والإرادة، بيروت، دار الفكر، ب ت ت وط ج ٢، ص: ١٥.

(٢) البيت سبقت الإشارة إليه في ص: ٤٧، ٤٨.

(٣) محمد أحمد إسماعيل المقدّم، ص: ٥٧.

(٤) الشافعي: هو محمد بن إدريس بن العباس الهاشمي، أبو عبد الله، أحد الأئمة الأربعة عند أهل السنة، إمام في الفقه واللغة والقراءات، وأول من صنّف في أصول الفقه، أفتى وهو ابن عشرين، له تصانيف كثيرة، أشهرها الأم والرسالة، توفي بمصر، سنة أربع ومائتين، انظر: شمس الدين الذهبي، تذكرة الحفاظ، بيروت – لبنان، دار الفكر العربي عن طبعة دائرة المعارف العثمانية، الهند، ١٣٧٤هـ، ج ١، ص: ٣٢٩.

(٥) البيهقان للشافعي، وردت في ديوانه، انظر: أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعي، ديوان

وقال آخر:

عَجِبْتُ لَهُمْ قَالُوا: تَمَادَيْتَ فِي الْمُنَى
فَأُفْصِرُ وَلَا تُجْهِدُ يِرَاعَكَ إِنَّمَا
فَقُلْتُ لَهُمْ: مَهْلًا فَمَا الْيَأْسُ شِيَمَتِي
إِذَا أَنَا أُبْلَغْتُ الرِّسَالَةَ جَاهِدًا
وَفِي الْمُثُلِ الْعُلْيَا وَفِي الْمُرْتَقَى
الصَّعْبِ
سَتَبْذُرُ حَبًّا فِي ثَرَى لَيْسَ بِالْخَصْبِ
سَأُبْذِرُ حَبِّي، وَالثَّمَارُ مِنَ الرَّبِّ
وَلَمْ أَجِدِ السَّمْعَ الْمُحِيبَ فَمَا دَنَيْتِي^(١)

إن أكثر الناس تعرّضًا للمشكلات النفسية هم ضعاف النفوس، وأقلهم تعرّضًا لها هم أصحاب الهمم العوالي، فهم أبعد خلق الله من اليأس والإحباط في الحياة؛ لأن نفوسهم تأبى الدنية، ولا تقنع بالفسفاسف، ولا ترضى إلا بمعالي الأمور، إنهم يتسابقون إلى المكارم، لا يكلون، ولا يملون، ولا يقنطون، وهل يقنط من رحمة ربه إلا الضالون، وهم في الناس كالعملة النادرة، أو كالكبريت الأحمر، يصدق عليهم قول النبي ﷺ: "تَجِدُونَ النَّاسَ كَأَيْلٍ مَائَةٍ، لَا يَجِدُ الرَّجُلُ فِيهَا رَاحِلَةً"^(٢).

"أي لا تجد في مائة إبل راحلة تصلح للركوب؛ لأن الذي يصلح للركوب ينبغي أن يكون وطيبًا، سهل الانقياد، وكذا لا تجد في مائة من الناس من يصلح للصحبة، بأن يعاون رفيقه، ويلين جانبه"^(٣) إلا النادر القليل.

المطلب الثاني

الدعوة إلى التعاون

الشافعي، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط ٥، ١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م، ٣٣.

(١) محمد أحمد إسماعيل المقدم، ص: ٣٣.

(٢) الحديث متفق عليه، واللفظ لمسلم، انظر: البخاري عن ابن عمر في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الرقاق، باب رفع الأمانة، الحديث: ٦١٣٣، ج ٥، ص: ٢٣٨٣، ومسلم عن عمر في صحيحه، مصدر سابق، كتاب فضائل الصحابة، باب قوله ﷺ: "النَّاسُ كَأَيْلٍ مَائَةٍ"، الحديث: ٢٥٤٧، ج ٤، ص: ١٩٧٣.

(٣) الحافظ ابن حجر، فتح الباري: ج ١١، ص: ٣٣٥.

مهما علت همة الإنسان، وقويت إرادته وعزيمته، فإن هناك أعمالاً لا يستطيع القيام بها وحده، وهناك أمور عظيمة هي من الأهمية بمكان، لا تصلح لأفراد معينين مهما كانوا أولي همة، بل لا بد من التكاتف والتعااض لإنجازها، وهنا تأتي أهمية التعاون وضرورته في حياة الفرد والمجتمع لإنجاز الأعمال، وإنجاح المشروعات.

فالنجاح في الحياة الشخصية – بطبيعة الحال – يسبق النجاح في الحياة العامة تماماً، مثلما أن الجبر يسبق التفاضل والتكامل، كذلك يجب أن ندرك ونعرف أننا لا يمكن أن نكون ناجحين بعيداً عن الناس والتعامل معهم^(١) فإذا أراد الرجل منا أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يسهم في اجتلاب المتعة للآخرين، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته^(٢).

التعاون خلق شريف، وركن اجتماعي ركين، وأثر صالح يحتذى الناس مثاله لتنمو روح التكافل الاجتماعي بين الأمة، فيكون وراء نموها اجتماع القلوب، وائتلاف المجموع، واتحاد الأفكار، وتقارب الميول. إن التعاون من الأمور التي يتبادلها الناس لا لأهميته الاجتماعية فحسب، بل لأنه – إضافة إلى ذلك – علاج لكثير من الأمراض النفسية^(٣).

وللتعاون مراتب أقلها أن تعين غيرك حرصاً على أن تُعان متى احتجت إلى المعونة، وأكملها أن تندفع في هذا الأمر، وأنت غير آمل منه فائدة، ولا راج منه عائدة، بل إنك تقدم عليه لأنه فضيلة في حد ذاته^(٤).

عناية القرآن الكريم بالدعوة إلى التعاون:

عني القرآن الكريم بموضوع التعاون غاية العناية، واهتم بدعوة المؤمنين إليه في سياقات مختلفة من آياته البينات، أحياناً يرد السياق القرآني بتذكير المؤمنين بالأخوة الإيمانية، والأمر بإصلاح ذات البين والإيثار، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ

(١) نزار محمد عثمان عبد الله، مرجع سابق، ص: ٩١.

(٢) ديل كارنيجي، مرجع سابق، ص: ٢١٥.

(٣) مصطفى الغلاييني، مرجع سابق، ص: ١٢٣، بتصرف.

(٤) المرجع نفسه، والصفحة نفسها.

فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَعْوِيَّتِهِ ﴿١٠﴾ والحجرات: ١٠، وقوله: ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١١﴾﴾ [الحشر: ٩].

وأحيانا يدعو إلى بذل المعروف، ومد يد العون إلى كل من يحتاج إلى المساعدة، كما في قوله تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾ النساء: ١١٤، فأخبر أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه، والخير يجلب الخير، ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتية الله أجرا عظيما، ومن جملة الأجر العظيم: زوال الهم والغم والأكدار، وذهاب اليأس والقلق والإحباط^(١).

ومن أساليب القرآن أيضا في الدعوة إلى التعاون: التنويه بأمره، وبيان خطورة تركه، وذكر ما ينبغي أن ينبني عليه التعاون، كما في قوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ﴿٢﴾﴾ المائدة: ٢، فبين أن التعاون المأمور به هو ما ينبني على البر والتقوى، أما التعاون على الإثم والعدوان فغير مأمور به، وقال تعالى أيضا: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ إِلَّا تَفْعَلُوهُ تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبِيرٌ ﴿٧٣﴾﴾ الأنفال، أي: هم في الكفر والضلال ملة واحدة، فلا يتولاهم إلا من كان منهم، وإن لم يفعل المؤمنون ما أمروا به من تولي إخوانهم المؤمنين، وقطع الكفار، تحصل في الأرض فتنة عظيمة، ومفسدة كبيرة؛ لأنه يترتب على ذلك قوة الكفار وضعف المسلمين^(٢) ففي الآية معنى ظاهر: وهو إثبات الموالاة بين الكفار بعضهم بعضا، وهذا كقوله في حق المسلمين: ﴿أُولَٰئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ﴿٧٢﴾﴾ الأنفال: ٧٢، ومعنى خفي هو المراد: وهو نهى المسلمين عن موالاة الكفار. فإن لم يتول المسلمون بعضهم بعضا، تحصل فتنة في الأرض ومفسدة عظيمة؛ لأن المسلمين ما لم يصيروا يدا

(١) عبد الرحمن السعدي، الوسائل المفيدة، مرجع سابق، ص: ١٤.

(٢) محمد علي الصابوني، صفوة التفاسير، بيروت - لبنان، دار الفكر، ب ت و ط، ج ١، ص:

واحدة على الشرك، كان الشرك ظاهراً، والفساد زائداً^(١) فالآية إداً فيها إشارة

إلى خطورة ترك التعاون، لذا ورد ذم أولئك الذين يرفضونه في قوله تعالى: ﴿فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ۖ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ۚ ۝ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ۖ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ ۖ﴾^(٢) الماعون، والماعون: اسم لما يتعاوره الناس بينهم، وهو كل ما فيه منفعة قلية أو كثيرة: كالدلو والفأس والقدر، وكل ما لا يُمنع كالماء والملح^(٣).

ومن الأساليب القرآنية في الحث على التعاون أيضاً: تربية المؤمن على الشعور بالانتماء إلى الجماعة، وحب الآخرين، لذا ورد الأمر في قوله تعالى: ﴿وَأَزْكُوا مَعَ الرِّكَعَيْنِ ۖ﴾^(٤) البقرة، لبث روح الجماعة في نفوس المسلمين، وفرض التجمع في المساجد لقضاء شعائر الله، ولتحصيل فائدة أخرى وهي: التعارف والتآلف^(٥).

"إن حرص القرآن على توجيه المسلمين إلى حب الآخرين، وإلى التجمع وتوحيد الصفوف، إنما يُنمي في نفوسهم عاطفة حب الغير، ويُقوّي فيهم الميل إلى الإيثار، والعمل على خير الناس والمجتمع عامة، ويُضعف فيهم انفعالات الكراهية والبغضاء، ودوافع الظلم والعدوان، والميل إلى حب الذات والأثرة"^(٦).

امتنال الأوامر القرآنية الداعية إلى التعاون علاجٌ لليأس والإحباط:

إن امتثال الأوامر القرآنية الواردة في التعاون، يجلب للإنسان الراحة النفسية، ويذهب عنه القلق واليأس والإحباط؛ ذلك لأن القرآن الكريم اهتم بالدعوة إلى التعاون في الأمور المادية، كما اهتم بالحث عليه في الأمور المعنوية، وكلا الجانبين علاجٌ للمشكلات النفسية.

أما التعاون في الأمور المادية، فكلما تفتش في مجتمع ما، عمت السعادة كلاً من المعين والمعان، أما المعان فيسعدُ لأنه أسدي إليه ما يشفي غلته، ويكفي مؤنته، وأما

(١) أبو القاسم محمد بن عمر الزمخشري، الكشف عن حقائق التنزيل، وعيون الأقاويل في وجوه وجوه التأويل، بيروت - لبنان، دار إحياء التراث العربي، ط ١، ١٤١٧هـ / ١٩٩٧م، ج ٢، ص: ٢٢٧ - ٢٢٨.

(٢) محمد بن علي الشوكاني، مرجع سابق، ج ٥، ص: ٦٣٢.

(٣) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٧٩.

(٤) المرجع نفسه، والصفحة نفسها.

المعين فإن السعادة تغمره من أعماق قلبه بشعوره بالراحة النفسية، حين يبذل المعروف إلى أهله، فتلك سعادة يجد حلاوتها من اعتاد البذل والعطاء، والله در الشاعر حيث يصف ممدوحه بقوله:

تَرَاهُ إِذَا مَا جِئْتَهُ مُتَهَلِّلاً كَأَنَّكَ تُعْطِيهِ الَّذِي أَنْتَ سَائِلُهُ^(١)

إن الممدوح في البيت - كما يصور الشاعر - قد حصل على الراحة النفسية لما تعود على البذل والندى، فصار كلما كان باذلاً معروفاً، كان سعيداً في الحياة، وفرحته عند البذل كفرحة المعان عند الأخذ.

وأما التعاون في الأمور المعنوية، فيكمن العلاج فيه حينما يقوم المعين بإرشاد الحائر، وتسلية الحزين، وتفريج الهم عن المهموم، بكل وسيلة ممكنة من الوسائل. في حين أن المعان يرتاح ضميره، ويستقر باله حين يرى غيره يهتم بأمره. وقد أرشد القرآن الكريم إلى هذه الأمور جميعها، فهي من التعاون على البر والتقوى.

إن في القدرة على إسداء الخير للناس، والقيام بأعمال مفيدة للمجتمع، تقوية للشعور بالانتماء إلى الجماعة، وقضاء على مشاعر العزلة والوحدة. وإن لشعور الفرد بانتمائه إلى الجماعة، وبأن له دوراً فاعلاً في المجتمع أهمية كبيرة في الصحة النفسية للإنسان^(٢).

وكذلك حينما يطمئن قلب الإنسان إلى أن المجتمع يشاركه أحزانه وأتراحه، فيتألم بألمه، ويشاركه - كذلك - سروره وحبوره، فيفرح بفرحته، وأن كل أفراد المجتمع يسعون لتحقيق الحياة السعيدة للجميع، كل ذلك يخفف الأوهام النفسية، ويقضي على الآلام القلبية التي تعكر للإنسان صفوه. وقد أرشد القرآن الكريم إلى هذه الأشياء برمتها لكي تسعد البشرية عموماً، وأهل الإيمان بصفة خاصة، يقول الرسول ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى"^(٣)، وقال أيضاً: "لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ

(١) البيت لأبي تمام في قصيدة يمدح فيها المعتضد بالله.

(٢) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٧٩.

(٣) أخرجه مسلم عن النعمان بن بشير في صحيحه، مصدر سابق، كتاب البر والصلة والآداب، باب

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم لأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ^(١).

وقد فطن كثير من أطباء النفس المعاصرين إلى بعض أسرار عناية القرآن الكريم بموضوع التعاون، ودعوته الناس إليه، وأدركوا الفوائد العلاجية الكامنة فيه، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية، فأخذوا يوصون المصابين باعتناقه، واستعماله كعلاج ناجع للقلق والاضطراب والإحباط النفسي، حتى كان بعضهم يقوم بتوجيه المرضى النفسيين إلى الاهتمام بالناس الآخرين، ومحاولة الترفيه عنهم، ومساعدة المحتاجين منهم، وكانوا يرون أن المريض النفسي إذا اندمج في المجتمع، وتحسنت علاقته بالناس، فإنه يشفي من مرضه النفسي.

بهذه المناسبة يقول قائلهم: "في وسعكم أن تبرءوا من مرضكم في أسبوعين إذا جربتم هذه الوصفة: حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد". وقال أيضا: "...أنا أبتغي من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاي إلى الغير، فمتى اندمج المريض في جماعته، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة، يعاونهم ويساندتهم، فقد برئ، وعندي أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته، والشخص الذي يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات. إن كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا، محبا للناس، فعالا في الحب والزواج"^(٢).

تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، الحديث: ٢٥٨٦، ج ٤، ص: ١٩٩٩.
(١) متفق عليه، أخرجه البخاري عن أنس في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، الحديث: ١٣، ج ١، ص: ١٤، ومسلم عنه أيضا في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الإيمان، باب الدليل على أن من خصال الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، الحديث: ٤٥، ج ١، ص: ٦٧.

(٢) ديل كارنيجي، مرجع سابق، ص: ٢٠٤ - ٢٠٦. على لسان ألفرد أدلر: من علماء النفس المبرزين.

المبحث الخامس

الثقة في نصر الله وأن سنته في الكون الابتلاء أولا ثم الفرج أخيرا

وفيه مطلبان.

المطلب الأول: الثقة في نصر الله.

المطلب الثاني: السنة الكونية (الابتلاء أولا ثم الفرج أخيرا).

الثقة في نصر الله

المراد بالثقة بالله:

لا شيء أنفع للنفس — بعد أخذها جميع أسباب الوقاية من الأمراض القلبية، واستعمالها كل الأدوية لذلك — مثل الثقة بالله. فمن آمن واستقام، وصبر عند الشدائد، وثبت في الملمات، واتقى الله في أموره، ورضي بقضائه وقدره، خيره وشره، ثم رجا الفرج من عنده، وحاول نزع اليأس من ضميره، وبذل — في سبيل ذلك — كل الجهد بهمة عالية، أتاه الفرج إما من حيث يحتسب أو من حيث لا يحتسب، لاسيما إذا قويت ثقته بالله.

لفظة الثقة من الوثاق: وهو الرباط، ويوصف القلب بالثقة لأنه ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه، وحُسْن ظنٍّ به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه، والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

فالثقة: سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها، فكلما قويت تلك الأمارات قويت الثقة واستحكمت، ولاسيما على كثرة التجارب وصدق الفراسة... فإذا صار القلب إلى الله، وانقطع إليه تقيّد بحبه، وصار في وثاق العبودية، فلم يبق له مفرع في النوائب، ولا ملجأ غيره، ويصير عدته وشدته وذخيرته في نوائبه، وملجأه في نوازله، ومستعانه في حوائجه وضروراته^(١).

كثير من العلماء يفسر التوكل بالثقة، ويجعله حقيقتها؛ ذلك لأن الثقة هي روح التوكل؛ لأن التوكل بمثابة البدن الحامل لها، ونسبتها إليه كنسبة الإحسان إلى الإيمان، والله أعلم^(٢).

من قويت ثقته بالله، قوي رجاءه في نصرته، ومن كان قويّ الرجاء في نصره الله فإن الله — لا شك — ناصره ومؤيده، ومخرجه من الضيق إلى الفرج، ومن الشقاوة إلى السعادة، ومن البأساء إلى السراء، فيا فوز من كان الله ناصره ومؤيده ومستنده.

(١) ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق، ص: ٢٣٨.

(٢) ابن القيم، مدارج السالكين، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٤٤.

ضرورة الثقة في نصر الله وخطورة تركها:

الثقة في نصر الله من الأمور الضرورية في الحياة، ومما لا بد منه لتحقيق الأهداف، ونيل المقاصد والغايات، ولضرورتها ورد في القرآن الكريم ما يدل على أهميتها، وغاية سعادة الممثلين بها، من ذلك قول الله تعالى لأم موسى: ﴿فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي﴾ القصص: ٧، "فإن فعلها هذا هو عين ثقتها بالله تعالى، إذ لولا كمال ثقتها بربها، لما ألقت بولدها وفلذة كبدها في تيار الماء، تتلاعب به أمواجه، وجريانه إلى حيث ينتهي أو يقف"^(١).

كلما كان القلب واثقا في نصر الله، كان أكثر طمأنينة وسكونا واستقراراً، وبذلك يزول القلق والانزعاج والاضطراب عنه، وهذا لا يتأتى بغير الثقة بالله تعالى. فمن ظن الحصول على الطمأنينة والسكون النفسي بغير الثقة بالله فقد ضل الطريق، وأخلق به أن لا يفوز بمراده، لأن الطمأنينة إلى غير الله غرور، والثقة بغيره عجز. "وقد قضى الله سبحانه وتعالى قضاء لا مردّ له، أن من اطمأن إلى شيء سواه أتاه القلق والانزعاج والاضطراب من جهته كائنًا من كان، بل لو اطمأن العبد إلى علمه وحاله وعمله سلبه وزايله، وقد جعل (سبحانه) نفوس المطمئنين إلى سواه أغراضها بسهام البلاء، ليعلم عباده وأولياؤه أن المتعلق بغيره مقطوع، والمطمئن إلى سواه عن مصالحه ومقاصده مصدود وممنوع"^(٢).

إن الثقة في نصر الله تورث حسن الظن بالله، وتركها يورث سوء الظن به سبحانه وتعالى، وكل من لم يثق بربه، وساء ظنه به، كان في خطر، وأصبح محاطا بالشقاء والهلاك ما دام على ذلك، إلا أن يرجع إلى رشده، ويثق بنصر ربه، ويحسن الظن به. وقد صور القرآن الكريم حالة من لا يثق بنصر ربه في قوله تعالى: ﴿مَنْ كَانَتْ يَظُنُّ أَنَّ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لْيَقْطَعْ فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ﴾ [الحج: ١٥].

إن هذا لهو التصوير المبين لمن لا يثق في نصر الله، وهذا أكمل وصف للحالة

(١) المرجع السابق، ج ٢، ص: ١٤٣.

(٢) ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق، ص: ٢١٦.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

اليائسة المحبطة التي يجد نفسه فيها، "وهو مشهد متحرك لغيظ النفس، والحركات المصاحبة لذلك الغيظ، يحسم هذه الحالة التي يبلغ فيها الضيق بالنفس أقصاه، عندما ينزل بها الضر، وهي على غير اتصال بالله، والذي ييأس في الضر من عون الله يفقده كل نافذة مضيئة، وكل نسمة رخية، وكل رجاء في الفرج، ويستبد به الضيق، ويثقل على صدره الكرب، فيزيد هذا كله من وقع الكرب والبلاء، فمن كان يظن أن لن ينصره الله في الدنيا والآخرة فليمدد بحبل إلى السماء يتعلق به أو يختنق، ثم ليقطع الحبل فيسقط أو ليقطع النفس فيختنق ثم لينظر هل ينقذه تدبيره ذاك مما يغيظه.

ألا إنه لا سبيل إلى احتمال البلاء إلا بالرجاء في فرج من الله، ولا سبيل إلى الفرج إلا بالتوجه إلى الله، ولا سبيل إلى الاستعلاء على الضر، والكفاح للخلاص إلا بالاستعانة بالله، وكل حركة يائسة لا ثمرة لها ولا نتيجة إلا زيادة الكرب، ومضاعفة الشعور به، والعجز عن دفعه بغير عون الله، فليستبق المكروب تلك النافذة المضيئة التي تنسم عليه من روح الله"^(١).

شروط لا بد منها لتحقيق النصر:

إن ضعف القوة الحسية والمعنوية التي يعاني منها المسلمون اليوم، والهوان الذي يحيط بهم، يرجع إلى عدم تحقيق الشروط لنصر الله، وإلا فهم أولى الناس بالنصر، وأحق العالمين بالعون الرباني، والتأييد الإلهي. ويمكن حصر أهم شروط النصر في النقاط التالية:

١. التغيير الذاتي: قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، فمن غير سلوكه الذاتي، وسعى إلى موجبات النصر، تحقق له النصر، فإذا أراد المسلمون كسر أغلال الهزيمة، فعليهم أن يبدؤوا بكسرها من أنفسهم؛ لأن المنطلق الأول للتغيير هو النفس أولاً وأخيراً.^(٢) فمتى كثر في المجتمعات الإسلامية

(١) سيد قطب، مرجع سابق، م ٥٥، ج ١٧، ص: ٥٨٦ - ٥٨٧.

(٢) جمعة أمين عبد العزيز، والله ليؤمن الله هذا الأمر (الثقة في نصر الله)، الإسكندرية، دار الدعوة، ط ٢، ١٤٢١ هـ / ٢٠٠١ م، ص: ٢٠١ - ٢٠٢.

رجال هذبوا نفوسهم، استطاعوا الهجوم على الباطل، وأتاهم النصر من عند الله.

٢. إخلاص العمل لله: بإخلاص العمل يتحقق النصر؛ لأن الإخلاص يعني العمل

لله لا لشيء سواه، والله (سبحانه وتعالى) قد وعد العاملين له النصر والتأييد في قوله:

﴿إِنْ نَصْرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُيَسِّرْ لَهُمُ الْأَمْثَالَ﴾ [محمد].

٣. وضع خطة سابقة للعمل: كل أمة ضعيفة مهزومة تتحوّل هزيمتها إلى النصر

إذا خططت للمستقل، ثم دأبت على تنفيذ خطتها، وجعلت في حسابها تعديل ما يستحق

التعديل، واستعانت بالله في تحقيق أهدافها، ووثقت بنصره تعالى. وأولى الناس بنصره

تعالى هم المسلمون ﴿رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ

وَمَا بَدَلُوا بَدِيلًا﴾ [الأحزاب: ٢٣].

٤. الصبر والثبات حتى النهاية: إن النصر لن يتحقق إلا للذين يثبتون في الأمر

حتى النهاية، ويصمدون للزلزلة ولا يحنون رءوسهم للعاصفة، ويستيقنون أن لا نصر

إلا نصر الله، وعندما يشاء. وحتى حين تبلغ المحنة ذروتها، فهم يتطلعون إلى نصر

الله لا إلى أي حل آخر، ولا إلى أي نصر لا يجيء من عند الله^(١).

علاج اليأس والإحباط بالثقة في نصر الله على ضوء القرآن الكريم:

النصر الموعود، والتأييد الإلهي المرتقب، لا يثق به إلا المؤمن، ولا يطمئن إلى

تحقق وقوعه إلا إياه، فمن أراد النصر في كل الأمور فليؤكد من تصحيح إيمانه

الحقيقي أولاً، ثم ليثق بالله خالقه، وليفوض إليه أمره كله، وليعتمد عليه في تحقيق

غايته، ونيل مرامه.

ويكمن العلاج بالثقة في نصر الله – كما يصوره القرآن الكريم – في ارتياح

المسلم بأن الله معه دائماً، وأن وعده لا يخلف، وأنه وإن تأخر مجيء النصر حيناً من

الدهر، فإنه لا محالة سيتحقق في نهاية المطاف.

وقد وردت آيات قرآنية تدل على ذلك، منها قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ سَبَقَتْ كَلِمَتُنَا لِعِبَادِنَا

الرُّسُلَيْنِ ﴿١٧١﴾ إِنَّهُمْ لَهُمُ الْمَنْصُورُونَ ﴿١٧٢﴾ وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ ﴿١٧٣﴾﴾ [الصافات: ١٧١ - ١٧٣]،

وقوله: ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ [١٠٥]

(١) المرجع السابق، ص: ٥٦

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

﴿الأنبياء﴾، وقوله: ﴿إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ
الْأَشْهُدُ ۝٥١﴾ [غافر]. إن هذه الآيات ومثيلاتها، بقراءتها وتدبر معانيها، يتكوّن لدى
المؤمن انطباع خاص في نفسه، ويجد الراحة والطمأنينة تعمّر قلبه، والسعادة تغمره؛
لأن ذلك النصر الموعود قد تحقّق للمسلمين مرارا خلال التاريخ، وأنه إلى الآن متأكّد
الوقوع إذا تكاملت شروطه، وكذلك يزداد المؤمن ثقة بالله عند مقارنة هذه الآيات
بمثيلاتها التي تدل على أن النصر لا يأتي بحال من الأحوال إلا من عنده سبحانه
وتعالى، قال عز وجل: ﴿وَمَا لَنُصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ﴾ [الأنفال: ١٠]، وقال أيضا: ﴿إِنْ
يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ﴾ [آل عمران: ١٦٠].

بهذه التوجيهات والحقائق الثابتة، استطاع القرآن إخراج اليأس من قلوب
المؤمنين، وأراهم أن مجالات الحياة رحبة واسعة، فما عليهم إلا أن يعملوا، فإن فشلوا
في فترة من الزمن، نجحوا في فترات أخرى، فلا داعي إذا إلى اليأس في الحياة، ولا
حاجة إلى الإحباط.

إن الرسول ﷺ كان أوثق الناس بنصر ربه، وقد كان فيما أنزل إليه - وهو بمكة
- قول الله تعالى: ﴿سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ ۝٤٥﴾ القمر: ٤٥، فواصل السير في دعوته
منذ الأيام الأولى من تاريخ الدعوة، وهو واثق بنصر ربه، مطمئن إلى إنجاز وعده، لم
يتطرق اليأس إلى ضميره. وقد روي أن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) قال: لما
نزلت ﴿سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ ۝٤٥﴾ جعلت أقول: أيّ جمع يُهْزَم؟ فلما كان يوم بدر
رأيت النبي ﷺ يثب في الدرع وهو يقول: ﴿سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ ۝٤٥﴾^(١).

"إن الآية الكريمة كانت تحمل بشارة في وقت مبكر بأن الله سبحانه سيهزم أعداء
رسوله ﷺ، وينصره عليهم، غير أن الجوّ الذي نزلت فيه الآية - والمسلمون في حالة
الضعف والقلّة والاضطهاد - لم يساعد عمر (رضي الله عنه) على فهم الآية، حتى
سمعها من رسول الله ﷺ يوم بدر، فعرف تأويلها يوم ذاك"^(٢).

المطلب الثاني

(١) الحافظ ابن حجر، مصدر سابق، ج ٨، ص: ٦١٩.

(٢) جمعة أمين عبد العزيز، مرجع سابق، ص: ١٠٤ - ١٠٥.

سنة الله في الكون الابتلاء أولا ثم النصر آخر

ليس المقصود من هذا المطلب الكلام عن الابتلاء، ولا الحديث عن إصابة من نزل عليه بالأمراض النفسية، فقد سبق البيان عنه أنه من أعظم أسباب اليأس والإحباط، وأنه يمكن علاجه بالإيمان والصبر، وإنما المقصود هنا بيان أن البلاء سنة الحياة التي تجري في هذا الكون، ليستقر في القلوب أنه ولو أكمل الإنسان جميع شروط النصر، فإن هناك شيئا ليس في طاقته، ولا يقدر على دفعه إلا الله، وكل شيء عند الله (سبحانه وتعالى) بمقدار، فمعرفة ذلك يساعد على القضاء على كثير من أمراض القلوب.

المقصود بسنة الله في الكون:

ويُقصد بسنة الله في الكون "تلك السنن الكونية التي أودعها الله في هذا الكون، وأخضعه لها بما فيه من مخلوقات، لتكون تلك السنن حاكمة لكل صغيرة وكبيرة، وتتصف تلك السنن بمجموعة من الصفات التي تعطيها صفة القانون الرياضي الصارم، فهي من جهة ثابتة لا تتبدل ولا تتحول، ومن جهة ثانية مطّردة، تتكرر على الوتيرة ذاتها كلما توافرت شروطها، وانتفتت الموانع التي تحول دون بلوغها"^(١).

ومن السنن الكونية التي أخضع الله الكون لها، أن النصر غالبا لا يأتي ابتداء، بل لا بد أن يسبقه ابتلاء، فلا تكاد تجد سرورا لم يسبقه حزن، ولا منحة لم يسبقها محنة، ولا سراء لم يسبقها ضراء، وقد أسفرت التجارب، ودلت حقائق تاريخية على أن المسرات التي يحصل عليها الإنسان من غير مضرة سابقة، قد تكون وبالا عليه في النهاية، وأن من لم يذق طعم الابتلاء لم يعرف قدر النعمة.

وقد استخدم القرآن الكريم عدة أساليب في إثبات سنية الابتلاء في الحياة، وإتيان النصر بعده على الدوام. فأحيانا يذكر الباري العسر واليسر في آن واحد، للدلالة على أنهما متعاقبان، من ذلك قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ﴾ [الشرح]، إن هاتين الآيتين بمثابة قاعدة مطردة في أن الابتلاء يعقبه النصر، وذلك لكيلا ييأس

(١) إسماعيل محمد حنفي الحاج، السنن الكونية وأثرها في نهضة الأمة الإسلامية، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، العدد الثالث، الخرطوم، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بجامعة إفريقيا العالمية، ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٤م، ص: ١٧.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

المبتلى عن الخروج مما هو فيه، وهذا كقوله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ [الطلاق]، وقوله: ﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْآيَاتُ نَذَائُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٤٠].

وطورا يقرر الباري (عز وجل) أنه حتى أفضل الخلق عنده وهم الأنبياء (عليهم الصلاة والسلام) تُجرى عليهم هذه السنة، بل هم أشد الناس بلاءً مع أن العقابَةَ لهم، كما في قوله تعالى: ﴿حَتَّى إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ﴾ [يوسف: ١١٠]، وقوله تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّا نَصْرُ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾ [البقرة: ٢١٤]، ومعلوم أن هذا لا يصدر من الرسول والمؤمنين إلا بعد طول البلاء، وقرب اليأس من الفرج^(١).

وتارة أخرى يشير إلى أن هذه السنة تعم بقية الناس، كما في قوله عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي يُزِيلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [الشورى]. فالمعنى الإجمالي لهذه الآيات هو بيان سنة الابتلاء قبل مجيء النصر، فعند التأمل فيها يتجلى بوضوح أن الحياة لا تخلو من الشدائد، والشدائد لا تدوم، بل لها أمد وللامد انقضاء، وأن الفرج يأتي بعد الشدة، فعندما يبلغ الزلزال النفسي من الشدة إلى أقصى حد، وتطول فترة انتظار الفرج، حينئذ يجيء الغوث للملهوف، والفرج للمكروب، يقول الشاعر:

يُرَاغُ الْفَتَى لِلْخَطْبِ تَبْدُو	فَيَأْسَى وَفِي عُقْبَاهُ يَأْتِي سُرُورُهُ
صُدُورُهُ	دُجَاهُ بَدَا وَجْهُ الصَّبَاحِ وَنُورُهُ
أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّيْلَ لَمَّا تَرَكَتْ	لَبِيبًا فَإِنَّ الدَّهْرَ شَتَّى أُمُورُهُ ^(٢)
فَلَا تَصْحَبَنَّ الْيَأْسَ إِنْ كُنْتَ	أُمُورُهُ ^(٢)
عَالِمًا	

(١) ابن الجوزي، صيد الخاطر، مرجع سابق، ص: ٤٣٣.

(٢) أبو الحسن الماوردي، مرجع سابق، ص: ٢٥٩.

فوائد معرفة السنن الكونية، ودورها في علاج اليأس والإحباط:

لمعرفة السنن الكونية دور فاعل في جلب السعادة للحياة، وفوائد جمة في تحقيق الصحة النفسية لدى الإنسان، كما أن لفهم سنة التمكين أهمية بالغة في القضاء على اليأس والإحباط.

١/ فمن فوائد معرفة السنن الكونية: أن المبتلى حينما يمر بفترة عصيبة من فترات الابتلاء، وعندما يتوفر لديه كل ما يوجب قطع الطمع عن النصر، فحينئذ ينبغي أن يعيد روح الأمل إلى نفسه، ويقوّي جانب الرجاء في ضميره، فلا يفكر في انتحار لشدة ما به، ولا يميل إلى الظنون السيئة ولا التشاؤم بالحياة لضخامة مصابه، بل يلجأ إلى الله الذي ينزل الغيث من بعد ما قنطوا وينشر رحمته.

٢/ ومن فوائد معرفة طبيعة هذه السنن أيضاً: العمل بمقتضاها، ويكون ذلك ببذل كل ما في الوسع من جهد لتحقيق المراد؛ "لأن تلك السنن الربانية في الحياة البشرية، دقيقة كل الدقة، منتظمة أشد الانتظام، لا تحيد ولا تميل، لا تجامل ولا تحابي، ولا تتأثر بالأماني وإنما بالأعمال"^(١). وعليه فإن مجرد الانتساب إلى الإسلام لا يكفي لوجود النصر، ولا يجدي شيئاً ما لم يعمل المسلمون وفق سنن الله في الكون، ويأخذوا بأسباب النصر. فلا يركز المسلم فقط على إسلامه دون أن يوافق المقدمات الصحيحة المؤدية إلى النتائج المرغوبة، ودون ربط الأسباب بالمسببات. فمعرفة سنة الله في تمكين من أخذ بالأسباب تتم معالجة اليأس والإحباط، "فإن الأمة المستضعفة، ولو بلغت في الضعف ما بلغت، لا ينبغي لها أن يستولي عليها الكسل، عن طلب حقها، ولا الإياس من ارتقائها إلى أعلى الأمور، خصوصاً إذا كانوا مظلومين... فإن الأمة ما دامت ذليلة مقهورة، لا تأخذ حقها، ولا تتكلم به، لا يقوم لها أمر دينها ولا دنياها، ولا يكون لها إمامة فيه"^(٢).

٣/ وفهم هذه السنن أيضاً يفيد المسلمين في القضاء على اليأس الذي أصيبوا به،

(١) إسماعيل محمد حنفي الحاج، مقال سابق بمجلة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، التي تصدرها جامعة إفريقيا العالمية ص: ١٩.

(٢) عبد الرحمن السعدي، تيسير الكريم المنان في تفسير كلام الرحمن، مرجع سابق، ص: ٦١٨.

بسبب الضعف، لأن من السنن الكونية التي أخضع الله نظام الكون عليها، أن الباطل لا ينتصر على الحق، بل وإن علا عليه فترة من الزمن فهو علو مؤقت، فسرعان ما تكون الدائرة للخير، وذلك لقوله تعالى: ﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ ١٧﴾ الرعد، أي "أن الباطل وإن ظهر على الحق في بعض الأحوال وعلاه، فإن الله سيمحقه ويبطله، ويجعل العاقبة للحق وأهله، ومثل ذلك مطر أسال الأودية بقدرها فاحتمل السيل زبدا رابيا، أي عاليا على الماء كما يعلو الباطل تارة على الحق، وكذلك المعادن إذا دخلت الكير يوقد عليها فيعلوها مثل زبد الماء، ثم قال: ﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً﴾ أي: يلقيه الماء عنه فيتعلق بأصول الشجر وجنبات الوادي، وكذلك حيث الفلز يقذفه الكير، فهذا مثل الباطل، ﴿وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ﴾ فهو مثل الحق" (١) ومن سننه تعالى أيضا أن الكفار لا ينتصرون على المسلمين فيقضوا عليهم ويبيدوهم ويستأصلوهم بالكلية، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿لَنْ يَضُرُّوكُمْ إِلَّا أَذًى وَإِنْ يُقْتِلُوكُمْ يُولُوكُمْ الْأَدْبَارَ ثُمَّ لَا يُنصَرُونَ ٣٣﴾ [آل عمران]، وفي تفسير الآية يقول الإمام الشوكاني (٢) (رحمه الله): "فهذا وعد من الله لرسوله وللمؤمنين أن أهل الكتاب لا يغلبونهم، ولا يقدرون على الضرر الذي هو الضرر في الحقيقة بالحرب والنهب، ونحوهما، بل المسلمون منصورون عليهم، ولو قاتلوا المسلمين لانهزموا هم، ولم يقدروا على مقاومتهم، ثم لا يوجد لهم نصر، ولا يثبت لهم غلب في حال من الأحوال" (٣). وكما في قوله تعالى أيضا: ﴿وَلَوْ قَتَلْتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوَلَّوْا الْأَدْبَارَ ثُمَّ لَا يَجِدُونَ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا ٢٢﴾ سُنَّةَ اللَّهِ الَّتِي قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلُ وَلَنْ يَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا ٢٣﴾ [الفتح: ٢٢ - ٢٣]، أي هذه سنة الله وطريقته وعادته التي قد مضت في الأمم من نصر أوليائه على أعدائه، فلن تتغير هذه السنة، بل هي مستمرة

(١) إسماعيل محمد حنفي، مرجع سابق، نقلا عن ابن قتيبة، في تأويل مشكل القرآن، تحقيق سيد صقر، ص: ٣٢٦.

(٢) الشوكاني: هو محمد بن علي الشوكاني، الفقيه الأصولي المفسر، صاحب التصانيف، من علماء اليمن، تولى قضاء صنعاء، وكان نابذا للتقليد، داعيا للاجتهاد، توفي سنة: ١٢٥٠هـ، انظر: الزركلي، مرجع سابق، ج، ص: ٢٩٨.

(٣) محمد علي الشوكاني، مرجع سابق، ج ١، ص: ٤٦٨. بشيء من التصرف.

إن معرفة السنن الكونية تساعد كثيرا في علاج اليأس والإحباط، خصوصا لمن نزلت عليه المصائب، وأصبح في قعر ظلمات البلاء، وضعفت حيلته، فلا يظن أن ذلك دائم، فدوام الحال من المحال، وقد أرشد القرآن الكريم إلى تلك الحقيقة في قوله تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ آل عمران: ١٤٠. وجاء في الشعر:

مَا بَيْنَ طَرْفَةِ عَيْنٍ وَانْتِبَاهَتِهَا يُغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ^(٢)

(١) المرجع نفسه، ج ٥، ص: ٦٤.

(٢) البيت لابن شيخان السالمي، شاعر عُمانى (١٢٨٤ - ١٣٤٦هـ)، من الموسوعة الشعرية، المركز الثقافي، أبو ظبي.

المبحث السادس

دوام العبادة والذكر ولزوم التوبة والدعاء

وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: جدوى دوام العبادة والذكر

المطلب الثاني: لزوم التوبة والاستغفار

المطلب الثالث: الإكثار من الدعاء والاستعانة بالله.

المطلب الأول

جدوى دوام العبادة والذكر

معنى العبادة:

العبادة أصل معناها: الذل، يُقال: طريق معبد، إذا كان مذلاً قد وطئته الأقدام. والعبادة: تتضمن معنى الذل ومعنى الحب، فهي تتضمن غاية الذل لله بغاية المحبة له... ولا يكفي أحدهما في عبادة الله تعالى، بل يجب أن يكون الله أحب إلى العبد من كل شيء، وأن يكون الله أعظم عنده من كل شيء، بل لا يستحق المحبة والذل التام إلا الله^(١).

والعبادة أيضاً بمفهومها الواسع: اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.

وللعبادات أهمية كبرى لدى الكائن الحي، فهي من ضروريات الحياة، لا يستغني عنها أي إنسان كائناً من كان، فكل التجمعات البشرية - خلال العصور - لم تخل من دين تدين به، وتضبط كثيراً من نواحي حياتها وفقه. وقد أثبتت الحقائق التاريخية وجود جماعات إنسانية من غير علوم وفنون وفلسفات، ولكن لم توجد جماعة بغير ديانة^(٢).

ويرجع الباعث على التدين والتعبد إلى الفطرة التي فطر الله الناس عليها، فكل إنسان مخلوق مَفْطُورٌ على الإقرار بالخالق والعبودية له، والبراءة من الشرك. يقول الله عز وجل^(٣): ﴿فَأَقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا يَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (٣٠) الروم. وإنما يحدث الخلل عندما تُوجَّه الفطرة إلى غير وجهتها الصحيحة، فيبحث الإنسان بسبب جبلته معبوداً آخر غير المعبود بالحق. فإذا وُجِّهَت الفطرة إلى غير وجهتها الصحيحة،

(١) ابن تيمية، مجموع الفتاوى، مصدر سابق، ج ١٠، ص: ١٥٣.

(٢) سعود الخلف، دراسات في الأديان، اليهودية والنصرانية، الرياض، مكتبة أضواء السلف، ط ١، ١٤١٨هـ/ ١٩٩٧م، ص: ١٣ - ١٤.

(٣) المرجع نفسه، ص: ١٦.

لم تهتد إلى الصورة الصحيحة للعقيدة، فتمزج بها كثيرا من الخرافات والأساطير، وقد تتصور الحقيقة الإلهية تصورا منحرفا، بل قد تلحد بالله إلحادًا، ومع ذلك يظل في صميمها هذا الإدراك لوجود خالق لهذا الكون، خالق قوي جبار^(١). كما قال تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا﴾ الأعراف: ١٧٢.

وقد اهتدى الناس قديما وحديثا إلى الفوائد التي احتوت عليها العبادة، وخاصة في تحقيق الصحة النفسية، فاعتنقوها، وعلقوا قلوبهم بها، لتحصيل منافعها، "فالقلب كلما ازداد عبودية لله، ازداد له حبا وحرية عما سواه، لأنه فقير بالذات إلى الله من وجهين: من جهة العبادة، وهي العلة الغائية، ومن جهة الاستعانة والتوكل، وهي العلة الفاعلية، فالقلب لا يصلح ولا يفلح، ولا يلتذ، ولا يسر، ولا يطيّب، ولا يسكن، ولا يطمئن إلا بعبادة ربه، وحبه والإنابة إليه، ولو حصل له كل ما يلتذ به من المخلوقات لم يطمئن ولم يسكن، إذ فيه فقر ذاتي إلى ربه، ومن حيث هو معبوده ومحبوه ومطلوبه، وبذلك يحصل له الفرح والسرور واللذة والنعمة، والسكون والطمأنينة"^(٢).

وللعبادات أنواع كثيرة: منها عبادات قلبية، وعبادات قولية، وعبادات عملية، ولكل نوع دوره في معالجة المشكلات النفسية. أما العبادات القلبية، فقد سبق الحديث عن كثير منها، وكيفية علاجها لليأس والإحباط، كالإيمان والرضا والصبر والتوكل والتقوى وغير ذلك.

وأما العبادات القولية فأهمها الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، ولا بد للعبادة القولية من تعرض القلب لها، وتأثره بها، لتتم فائدتها، وتجد كمالها، وإلا أصبحت ناقصة. وسيأتي الحديث عن العبادة القولية قريبا.

وأما العبادات العملية فهي أيضا لا بد أن ينال القلب نصيبًا منها لإكمال شروطها، وإلا أصبحت قليلة الجدوى، عديمة الفائدة. "وقد اتبع القرآن في تربيته لشخصيات

(١) محمد قطب، دراسات في النفس الإنسانية، بيروت، دار الشروق، ط٥، ١٩٨١م، ١٤٠١هـ، ص: ٢١١.

(٢) ابن تيمية، مجموع الفتاوى، مصدر سابق، ج ١٠، ص: ١٩٣ - ١٩٤.

الفصل الثالث

الناس، وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يغرسها في نفوسهم، ولذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات العملية المختلفة، كالصلاة والصيام، والزكاة، والحج، والجihad، وغير ذلك. إن القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى، والامتثال لأوامره، والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة، كما يعلمه الصبر، وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها ... وكل هذه خصال حميدة تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة"^(١).

نماذج للأعمال التعبدية ودورها في العلاج النفسي:

سبق في المطلب الأول من الفصل الثاني أن الأعمال الصالحة تقي من المشكلات النفسية، وهذه الفقرة تتناول الحديث عن الأعمال التعبدية، وبيان أنها كما هي وقاية عن اليأس والإحباط، فهي أيضا علاجٌ لهما ولجميع الأمراض والأدواء القلبية. وجميع العبادات العملية إن أكملت شروطها، تُعين صاحبها على العلاج النفسي، ويمكن التمثيل لبعض الأعمال التعبدية، وكيفية علاجها للأمراض فيما يلي:

أولا: الصلاة: إن في الصلاة - المكمل للشرط - وقايةً وعلاجاً للأمراض النفسية، فمن شقي في الحياة، وأصابه الإحباط النفسي، ثم داوم على الصلاة، فإنه يُرجى له الشفاء لأمراضه في القريب العاجل. ولم تقف منفعة الصلاة عند المسلمين فقط، بل حتى غيرهم فإنهم يستفيدون بالمنفعة العلاجية الكامنة في الصلاة. فوائد الصلاة للصحية للمسلمين:

أرشد القرآن الكريم المسلمين إلى أن المداومة على الصلوات - بشقيها الفرائض والنوافل - تجلب لصاحبها السعادة، وتذهب عنه الهموم والغموم، وأشار إلى المنفعة العلاجية التي يجنيها المصلون في قوله تعالى: ﴿ تَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ [١٦ - ١٧]، أي ترتفع جنوبهم وتتحنى عن المضاجع، والمعنى: يتركون مضاجعهم بالليل من كثرة صلاتهم النوافل. ومن صلى العشاء

(١) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٨٤ - ٢٨٥. بتصرف.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
والصبح في جماعة فقد أخذ بحظه من هذا. ولا يعلم أحد مقدار ما يعطيهم الله من
الخير الكثير، والنعيم الغزير، والفرح والسرور، واللذة والحبور^(١).

إن تلك الفوائد الصحية التي تجلبها الصلاة للنفس البشرية لا تختص بالآخرة فقط،
بل تحصل في الدنيا أيضا، فقد روي عنه عليه الصلاة والسلام قوله: "يَا بَلَالُ"^(٢) أَقِمِ
الصَّلَاةَ، أَرِحْنَا بِهَا"^(٣)، أي كان اشتغاله بالصلاة راحة له، فإنه كان يعد غيرها من
الأعمال الدنيوية تعباً، فكان يستريح بالصلاة لما فيها من مناجاة الله تعالى، ولهذا قال:
"وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"^(٤) وما أقرب الراحة من قرّة العين^(٥)؟! وكان عليه
الصلاة والسلام من عادته أيضا: إذ حزبه أمر فزع إلى الصلاة^(٦).

إن الصلاة الإسلامية أبعد أغوارا وأعمق آثارا من أي صلاة أخرى؛ لأن فيها
تضرعا وتعبداً للإله الخالق المعبود بالحق، وهي نظافة وثقافة ورياضة، وتربية
خلقية، كما أنها مدرسة لتعليم المبادئ الاجتماعية المثلى، ومعهد للتربية العملية على

(١) ابن جزي الكلبي، مرجع سابق، ج ٢، ص: ١٧٩، وعبد الرحمن السعدي، تيسير الكريم الرحمن
في تفسير كلام المنان، مرجع سابق، ص: ٦٥٥.

(٢) هو بلال بن رباح الحبشي المؤذن مولى أبي بكر ويقال له: بلال بن حمامة وهي أمه، أسلم قديما
فعدّب في الله فصر فاشتراه الصديق فأعتقه. شهد بدرا وما بعدها، توفي بدمشق في طاعون عمواس
سنة: ١٨ وقيل سنة: ٢٠ هـ. ابن حجر، الإصابة، مرجع سابق، ج ١، ص: ١٦٥.

(٣) أخرجه أبو داود في سننه، مصدر سابق، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة، الحديث: ٤٩٧٥،
ج ٤، ص: ٢٩٦.

(٤) أخرجه النسائي عن أنس في سننه، انظر: سنن النسائي - المجتبى، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة،
حلب، مكتب المطبوعات الإسلامية، ط ٢، ١٤٠٦ هـ / ١٩٨٦ م، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء،
الحديث: ٣٩٤٠، ج ٧، ص: ٦١. وصححه الحافظ ابن حجر في فتح الباري، مصدر سابق، ج ٣،
ص: ١٥.

(٥) أبو الطيب العظيم آبادي، عون المعبود، شرح سنن أبي داود، بيروت - لبنان، دار الكتب
العلمية، ط ٢، ١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م، ج ١٣، ص: ٢٢٥.

(٦) أخرجه أبو داود عن حذيفة أيضا في سننه، مصدر سابق، كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي ﷺ
من الليل، الحديث: ١٣١٩، ج ٢، ص: ٧٨، وأحمد في المسند: ج ٥، ص: ٣٨٨، كلاهما بلفظ: "كان
إذا حزبه أمر صلى" وبهذا اللفظ حسنه الألباني في: صحيح سنن أبي داود.

المحبة والإخاء، والتساوي بين الناس^(١).
فوائد الصلاة الصحية لغير المسلمين^(٢):

لا تقتصر فوائد الصلاة على المسلمين فقط، بل حتى غير المسلمين يستفيدون منها. فالصلوات التي يقوم بها أصحاب الأديان الأخرى غير الإسلام، يجدون فيها راحة نفسية، ومتعة روحية، ما دام أنهم يتوجهون فيها إلى الله، ويسألونه قضاء حوائجهم، ودفع السوء عنهم.

يقول ألكسيس كارل^(٣): "لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت - بوصفي طبيباً - كثيراً من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم"^(٤).
وقال ديل كارنيجي: "ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة والابتهاال أنك لست متديناً بطبعك، أو بحكم نشأتك، وثق أن الصلاة سوف تسدي إليك عوناً أكبر مما تقدر؛ لأنها شيء عملي فعال، تسألني: ماذا أعني بقولي أنها شيء عملي فعال؟ أعني بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أموراً ثلاثة لا يستغني عنها إنسان سواء أكان مؤمناً أم ملحدًا.

(١) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٢٦٠.
(٢) الصلاة من العبادات التي يمارسها ويشارك في أدائها أتباع الأديان السماوية المختلفة، فكما أنها مفروضة على الأمة الإسلامية، فقد فرضت أيضاً على أهل الملل الأخرى، فهي كالصوم الذي جاء التنصيص على فرضيته على الأمم قبل المسلمين، في قوله تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَكُمْ تَنَفُّونَ» (١٨٣) البقرة. غير أن الصلاة الإسلامية تختلف عن الصلوات الأخرى. فالصلاة عند النصارى مثلاً، لها كيفية محدودة، فهم يؤدون في اليوم والليلة سبع صلوات، وهي دعاء مختار من أدعية المسيح. وللصلاة عندهم أنواع: منها صلاة فردية سرية، وصلاة عائلية في البيت، ومنها الصلاة العامة في الكنيسة. وأهمها صلاة يوم الأحد، حيث يقرأ الكاهن منهم شيئاً من المزامير أو الكتاب المقدس، والجميع وقوف يستمعون، وعند نهاية كل مقطع يدعون. سعود الخلف، مرجع سابق، ص: ٢٦٨.

(٣) الكسيس كاريل (١٨٧٣ - ١٩٤٤)، جراح وفيزيولوجي فرنسي، اكتشف زراعة الأنسجة، وحصل على جائزة نوبل ١٩١٢، له كتاب "الإنسان ذلك المجهول"، فردينان توتل، مرجع سابق، ص: ٤٥٠.

(٤) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ٢٥٩.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

١/ فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك، ويثقل عليها. فإنه من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم، والصلاة أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه، فإذا كنا نريد حلاً لمشكلاتنا وجب أن نجريها على ألسنتنا واضحة المعالم، وهذا ما فعله حين نبث شكوانا إلى الله.

٢/ والصلاة تشعر بك بأنك لست منفرداً بحمل مشكلاتك وهمومك، فما أقل من يسعهم احتمال أثقل الأحمال وأعسر المشكلات منفردين، وكثيراً ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا، فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا، ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل في الصلاة. والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي، والتأزم الروحي يتوقف - إلى حد كبير - على الإفضاء بمبعث التوتر ومنشأ الأزمة - إلى صديق قريب، أو ولي حميم، فإذا لم نجد من نفضي إليه كفانا بالله ولياً.

٣/ والصلاة - بعد هذا - تحفزنا إلى العمل والإقدام، بل الصلاة هي الخطوة الأولى نحو العمل، وأشك في أن يوالي امرؤ الصلاة دون أن يلمس فائدة أو جدوى، أو بمعنى آخر، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حالته، وتفريج أزمته. وقد قال الكسيس كارل: "الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن" فلماذا لا ننتفع بها؟^(١)

"إذا كان هذا شأن الصلاة بعمامة - وكان هذا من فوائدها لدى غير المسلمين - فإن الصلاة الإسلامية أركى وأعمق أثراً، بما فيها من طهارة بدنية منشطة، وما فيها من قرآن يتلى، وما فيها من إحياء الجماعة التي رغب الإسلام فيها، وحث عليها"^(٢).

وكذلك الصلاة - بصفة عامة - تحدث حالة الاسترخاء والهدوء النفسي، وتساعد على التخلص من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون، فإن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة^(٣).

ثانياً: الصيام: يشتمل الصيام على فوائد صحية، فمن وازب على الصوم في

(١) ديل كارنيجي، مرجع سابق، ص: ٢٣٣ - ٢٣٤.

(٢) يوسف القرضاوي، الإيمان والحياة، مرجع سابق، ص: ١٠٤.

(٣) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٨٦.

حياته، حصل على العلاج لأمراضه النفسية، وشفى من أدوائه، يقول الله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣]، وقد سبق القول بأن التقوى علاج لكثير من الأمراض النفسية، فكلما أكثر الإنسان من الصيام، كان أتقى لله، وأصبح معافى من القلق والإحباط النفسي.

وقد ورد في الحديث القدسي، عن رسول الله ﷺ قال: "قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: "كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرَفُثُ يَوْمِنِذٍ وَلَا يَسْحَبُ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ"^(١). إن هذه الفوائد التي يحصل عليها الصائم، لها آثار صحية إيجابية في نفسه، وفرحته عند الإفطار، ورجاء فرحته يوم القيامة عند لقائه بربه، كل ذلك له دور بالغ الأثر في طرد اليأس والإحباط.

وللصوم أيضا فائدة عظيمة في صحة البدن، كما ورد في الحديث الشريف: "صُومُوا تَصِحُّوا"^(٢)، ومعلوم أن الصحة البدنية لها تأثير في الصحة النفسية، كما قيل في الحكم: "العقل السليم في الجسم السليم"^(٣).

ثالثا: الزكاة: للزكاة أيضا دور كبير في علاج الإحباط واليأس، وقد سبق في موضوع التعاون أن كلا من المعطي والمعطى يرتاح نفسيا، وإضافة على ذلك فإن القرآن الكريم وجه المسلمين إلى أداء فريضة الزكاة، وذكر من ضمن فوائدها أنها تطهر النفوس، وتزكي القلوب، قال تعالى: ﴿حُذِّمْنَ أَمْوَالُهُمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ [التوبة: ١٠٣].

رابعا: الحج: وفي الحج أيضا فوائد صحية، وعلاج للمشكلات النفسية، فحينما

(١) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، كتاب الصيام، باب فضل الصيام، الحديث: ١١٥١، ج ٢، ص: ٨٠٧.

(٢) الهيثمي في مجمع الزوائد، مرجع سابق، ج ٣، ص: ١٧٩، وقال: رجاله ثقات.

(٣) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٩٤.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

يؤدي المسلم فريضة الحج، فإنما يمد نفسه بطاقة روحية عظيمة، تزيل عنه كروب الحياة وهمومها، وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة^(١). فمن حج حجا مكملا للشرط نال به فوائد عظيمة، يقول الرسول (عليه الصلاة والسلام): "مَنْ حَجَّ فَلَمْ يَرَفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمَ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ"^(٢).

خامسا: الجهاد: إن عبادة الجهاد تقوم بدور كبير في العلاج النفسي، وذلك بتحقيق السرور والابتهاج للنفوس، وتفريج الكرب والاستياء عنها، فالجهاد به تحيي نفوس المسلمين، وتشعر بالعز والمجد والكرامة، وما أصاب المسلمين اليوم من الذل والضعف والهوان، فأورثهم ذلك الإحباط النفسي الذي يعانون منه، إلا بسبب ترك الجهاد، ولو طبقوا عبادة الجهاد بجميع أنواعها، من الجهاد النفسي، والمالي، والتبليغي، والتعليمي، لحصل لهم من الفوائد ما يشفي صدورهم، ويذهب غيظ قلوبهم، كما قد قال تعالى: ﴿فَتَلَوْتُمُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۖ وَيُذْهِبَ غَيِّظَ قُلُوبِهِمْ ۗ﴾ [التوبة: ١٤ - ١٥]، وكما جاء في الحديث: "اغزوا تصحوا"^(٣).

ذكر الله ودوره في معالجة اليأس والإحباط:

نوه القرآن الكريم بأهمية ذكر الله وضرورته لجلاء أحزان النفوس، وجلب السعادة والطمأنينة للقلوب، فأشار إلى طائفة من فضائله، ونُتِفَ مَنْ فوائده. ومن الآيات الواردة في فضائل الذكر قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝﴾ [الرعد]، وقوله: ﴿وَالَّذِكْرُ لِلَّهِ كَثِيرًا ۖ وَالذِّكْرِ لِلَّهِ أَكْثَرُ ۖ اللَّهُ هُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرًا عَظِيمًا ۝﴾ [الأحزاب]، وقوله: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ ۖ﴾ [البقرة: ١٥٢]، وقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝﴾ [سجدة: ٤١] وَسَيِّحُوهُ بُكْرَةً

(١) المرجع السابق، ص: ٢٩٦.

(٢) متفق عليه، أخرجه البخاري عن أبي هريرة في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الحج، باب فضل الحج المبرور، الحديث: ١٤٤٩، ج ٢، ص: ٥٥٣، ومسلم عنه أيضا في صحيحه، مصدر سابق، كتاب الحج، باب في فضل الحج والعمرة ويوم عرفة، الحديث: ١٣٥٠، ج ٢، ص: ٩٨٣.

(٣) أخرجه ابن أبي شيبة عن زيد بن أسلم، انظر: مصنف ابن أبي شيبة، تحقيق: كمال يوسف الحوت، الرياض، مكتبة الرشد، ط ١، ١٤٠٩ هـ، ج ٤، ص: ٢٢٩.

وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾ هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾ ﴿[الأحزاب]. كما وردت آيات أخرى في بيان خطورة ترك الذكر، وما يترتب على ذلك من خسائر فادحة، يقول الله عز وجل: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴿١٢٦﴾ ﴿[طه]، ويقول أيضا: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ ﴿٣٦﴾ ﴿[الزخرف].

إن جملة هذه الآيات تدل على شرف ذكر الله تعالى ومكانته، وتدل أيضا على جلالة قدر الذاكرين، كما أنها تشير إلى خسارة تاركي الذكر. فما أعظم خسارة من كان الشيطان قرينه! إنه يدخله في ظلمات الشك والحيرة والتشاؤم، ويفتح عليه باب اليأس والإحباط، أما الذاكر الله فإنه دائما في انشراح، وراحة بال أبدا، فإنه لم يوجد عمل أشرح للصدر، وأعظم للأجر كالذكر، فذكره تعالى جنته في أرضه، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة، وهو إنقاذ للنفس من أوصابها وأتاعبها واضطرابها، بل هو طريق ميسر مختصر إلى كل فوز وفلاح، فمن جرّبه نال بلسمه الشافي، ومن داوم عليه انقشعت عنه سحب الخوف والفرع، والهم والحزن، واليأس والإحباط، وزاحت عنه جبال الكرب والغم والأسى^(١).

إن من أكثر من ذكر الله انبسط خاطره، وهذا قلبه، وسعدت نفسه، وارتاح ضميره؛ لأن في ذكره تعالى معاني التوكل عليه، والثقة به، والاعتماد عليه، والرجوع إليه، وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه^(٢) فلا غرو أن يجد الذاكر هذا العلاج، ويحصل على هذا الشفاء التام لأسقامه، فالذكر أعظم عبادة عبد الله بها، وخير ما يكتفي به العابد، كما قال تعالى: ﴿وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ العنكبوت: ٤٥، والرسول ﷺ لما اشتكى إليه صحابي من كثرة شرائع الإسلام عليه، وسأله عما يتشبه به منها؟ أجابه بقوله: "لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ"^(٣).

(١) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٥٦.

(٢) المرجع نفسه، ص: ٥٧.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، مصدر سابق، كتاب الدعوات، باب ما جاء في فضل الذكر، الحديث:

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

وللحصول على فوائد الذكر، ونيل ثمراته المرجوة، ينبغي للإنسان أن يستحضر قلبه حين الذكر؛ لأن أفضل الذكر ما كان بالقلب واللسان جميعاً، وذلك بأن تكون صورة الذكر الجاري على اللسان حاضرة في القلب وجارية عليه^(١) بهذا يحصل على الشفاء النفسي بالذكر.

تلاوة القرآن الكريم شفاء لكل داء نفسي:

من أنواع الذكر التي يعالج بها المريض النفسي أدواءه، ويحل به مشكلاته النفسية، قراءة القرآن الكريم، وتلاوته آناء الليل وأطراف النهار على الوجه الذي يُرضي الله سبحانه وتعالى، فإن تلاوة القرآن أفضل أنواع الذكر وأعظمها فائدة، فمن لزمها وعكف عليها، حصل له من الشفاء ما يقضي على كل أمراضه النفسية. والقرآن الكريم إما أن يقرأه الإنسان بنفسه، أو يستمع إلى قراءته من غيره، وكلتا الحالتين تفيد في العلاج النفسي.

إن من أعظم أسباب السعادة، وانسراح الصدر، أن يكثر الإنسان من قراءة القرآن الكريم، قراءة متأنية، بتدبر وتمعن وتأمل، فإن ملازمة قراءة القرآن الكريم دواء مجرب، استعمله كثير من الصالحين، ورأوا فائدته، إذ كانوا قبل ذلك في غم دائم، وهم مقيم، فزال عنهم كل ذلك بعد قراءته، وأبدلهم الله - مكان ذلك الكدر - سرورا وحبورا، فلا عجب أن تكون قراءة القرآن شفاءً لكل داء؛ فإن الله (سبحانه وتعالى) وصف كتابه بأنه هدى ونور، وشفاء لما في الصدور، ووصفه بأنه رحمة^(٢).

ومن العلاج النفسي بالقرآن أيضا أن يكثر الإنسان من الاستماع إلى قراءته، فإن في الإنصات إلى القرآن تهدئة للأعصاب، وإضفاء السكينة على النفس، وجلب اليقين والبرد والسلام إلى القلب، وخاصة إذا كانت القراءة ممتعة حسنة، من قارئ مجود حسن الصوت.

كان الرسول (عليه الصلاة والسلام) من هديه يحب أن يسمع القرآن من غيره،

٣٣٧٥، ج ٥، ص: ٤٥٨.

(١) ابن قيم الجوزية، مائة فائدة من فوائد الذكر، القاهرة، دار الفضيلة، د ت وط، ص: ٩.

(٢) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٢٥٦.

مع أنه عليه أنزل، فروي عنه (عليه الصلاة والسلام) أنه أمر صحابيا^(١) من أصحابه أن يقرأ عليه سورة النساء، فلما أتى إلى هذه الآية ﴿فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هَؤُلَاءِ شَهِيدًا﴾^(٢) [النساء]، أخذت عيناه الكريمتان تذرفان^(٣) لكثرة خشوعه واستئناسه وارتياحه بالقرآن الكريم.

إن في هذا لأسوة حسنة لمن كان يرجو الشفاء من الأمراض النفسية، "فإن التشويش الذي يعيشه الإنسان في الأربع والعشرين ساعة كفيل أن يفقده وعيه، وأن يقلقه، وأن يصيبه بالإحباط، فإذا رجع وأنصت وسمع وتدبر كلام المولى، بصوت حسن، من قارئ خاشع، ثاب إليه رشده، وعادت إليه نفسيته، وقرت بلبله، وسكنت لواعجه"^(٣).

ولم تكن فائدة الاستماع إلى تلاوة القرآن منحصرة على المسلمين فقط، بل حتى الكفار يتسلون من الآلام والأدواء القلبية بوساطة سماعهم إلى تلاوة القرآن الكريم، وتتأثر قلوبهم به، كما حصل ذلك بكفار قريش أيام نزوله، كما في قصة نزول سورة النجم، ويحصل هذا التأثير مع غير المسلمين في عصرنا الراهن أيضا، بحيث يتم لهم الشفاء من الأمراض النفسية التي يعانون منها، إذا استمعوا إلى تلاوته، ذلك لأن للقرآن الكريم سلطانا على القلوب، وهيبة على الأرواح، وقوة مؤثرة فاعلة على النفوس^(٤).

المطلب الثاني

لزوم التوبة والاستغفار

تعريف التوبة والاستغفار:

التوبة في اللغة: من التوب: أي ترك الذنب على أجمل الوجوه، ويحصل ذلك لمن

(١) الصحابي هو عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

(٢) الحديث أخرجه البخاري في صحيحه، مصدر سابق، كتاب التفسير، باب "فكيف إذا جئنا من كل أمة بشهيد" الحديث: ٤٣٠٦، ج ٤، ص: ١٦٧٣.

(٣) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ٣٢٦.

(٤) المرجع نفسه، والصفحة نفسها.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

فعل إساءة ثم أُلْعِنَ عنها بالكلية^(١) يقال: تاب العبد إلى الله: إذا ترك الذنب ورجع إلى الله طلباً للمغفرة، وتاب الله على العبد: إذا قبل توبته. ومن معاني التوبة أيضاً: الاستغفار. والاستغفار في اللغة: من الغفر: وهو إلباس الشيء ما يصونه عن الدنس، ومنه قيل: اغفر ثوبك في الوعاء، واصبغ ثوبك، فإنه أغفر للوسخ، والغفران والمغفرة من الله: هو أن يصون العبد من أن يمسه العذاب^(٢). فالتوبة والاستغفار في اللغة تقريبا معناهما واحد.

وأما التوبة في الاصطلاح الشرعي: فهي ترك الذنب لقبحه، والندم على ما فرط منه، والعزيمة على ترك المعاودة، وتدارك ما أمكنه أن يتدارك من الأعمال، فمتى اجتمعت هذه الأربع فقد كملت شرائط التوبة^(٣).

وقد بالغ القرآن الكريم في العناية بالتوبة والاستغفار، لما فيهما من أهمية كبيرة في تحقيق السعادة للإنسان، ووردت أوامر ربانية في عدة آيات منه تحت على التوبة، وتدل عليها، من ذلك قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا﴾ التحريم: ٨، وقوله: ﴿أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَهُ﴾ [المائدة: ٧٤]. ووعد الله قبول التوبة والغفران لمن تاب واستغفر في آيات كثيرة، كما في قوله: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ [النساء: ١١٠]، وقوله تعالى: ﴿وَلِيَ لِّغَفَارٍ لِّمَنْ تَابَ ءَمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى﴾ [طه: ٨٢].

لا شك في أن هذه النصوص تشعر الإنسان بأهمية التوبة ومكانتها، وتدعو أصحاب الذنوب والمعاصي إلى الفرار إلى الله، والإقلاع من الجرائم والسيئات، والرجوع إلى الجادة والطريق المستقيم، وبهذا تتحقق لهم الصحة النفسية.

فضائل التوبة ومنافعها في القرآن الكريم:

للتوبة فضائل كثيرة تنفع التائب وتجبر خاطره، ومن فضائلها ما يأتي:

١. أنها سبب نيل الأرزاق والمدد الإلهي، وتدفع الخيرات والبركات، وفيضان

(١) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ١٦٩.

(٢) المرجع نفسه، ص: ٦٠٩.

(٣) المرجع نفسه، ص: ١٦٩.

المنح والعطايا من الله عز وجل، لقوله تعالى: ﴿وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمْنِعْكُمْ مِّنَّا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ﴾ هود: ٣، وقوله: ﴿وَيَقُومِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدَّكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ﴾ هود: ٥٢، وقوله: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمِدَّكُمْ بِأَمْوَالٍ يَبِينُ وَيَجْعَلْ لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَّكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾ [نوح].

٢. محبة الله للتائبين وفرحه بتوبتهم: قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]، وورد في الحديث قوله ﷺ: "لله أشد فرحًا بتوبة عبده المؤمن من رجل في أرض دويّة مهلكة معه راحلته عليها طعامه وشرابه فاستيقظ وقد ذهبت فطلبها حتى أدركه العطش ثم قال أرجع إلى مكاني الذي كنت فيه فأنا ثم حتى أموت. فوضع رأسه على ساعده ليُموت فاستيقظ وعنده راحلته وعليها زادته وطعامه وشرابه فالتفت إليه أشد فرحًا بتوبة العبد المؤمن من هذا براحلته وزاده".^(١)

٣. غفران الذنوب، ونيل الفلاح السرمدى، قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَّحِيمًا﴾ [النساء: ٦٤]، وقوله: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [النور: ٣١].

٤. تبديل السيئات حسنات: قال تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ [الفرقان: ٧٠].

٥. أن التوبة سبب لدخول الجنة: لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ [التحریم: ٨]^(٢).

علاج اليأس والإحباط بالتوبة والاستغفار على ضوء القرآن الكريم:

من الأسباب الجالبة لليأس والإحباط النفسي، الشعور بالذنوب. فإن المعاصي التي يفتقرها الإنسان أحياناً تقلقه وتمنعه المتعة في حياته، لذا أرشد القرآن الكريم إلى التوبة

(١) أخرجه مسلم عن الحارث بن سويد في صحيحه، مصدر سابق، كتاب التوبة، باب الحض على التوبة والفرح بها، الحديث: ٢٧٤٤، ج ٤، ص: ٢١٥٣.

(٢) رشاد عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٥٠ - ٥٢.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

كعلاج شاف للمشكلات النفسية التي يسببها الشعور بالذنب. "إن التوبة إلى الله تقوي في الإنسان رجاء المغفرة، والأمل في رضوان الله، فتخف حدة قلقه، كما أنها تدفع الإنسان إلى إصلاح الذات وتقويمها، حتى لا يقع مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي، وذلك يساعد الإنسان على تقدير نفسه، وزيادة ثقته فيها، ورضائه عنها، ويؤدي أيضا إلى بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه"^(١).

فالإنسان بطبيعته ضعيف لا يستطيع العيش دون ارتكاب بعض الخطايا، واقتراف بعض الذنوب. هكذا خلق، لذا شرع الله التوبة والاستغفار رحمةً ولطفاً بالعباد. وقد أخبر الله عن هذه الطبيعة البشرية في قوله: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذَيِّبَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا﴾^(٢) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا^(٣) [النساء] وهذا الضعف جُبِلَ عليه جميع البشر، ما عدا المعصومين من الأنبياء والمرسلين، ولذا ورد في الحديث قوله (عليه الصلاة والسلام): "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ آخَرِينَ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ"^(٤) وقال أيضا: "كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ"^(٥).

إن المذنب المخطئ متى ما تذكر ما يحتوي عليه هذان الحديثان من المعاني الرفيعة، ارتاحت نفسه، وسكن ضميره. وإن تذكر أيضا قوله تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾^(٦) [الزمر] انشرح صدره، وزال همه وغمه، وذهب عنه الشعور بالذنب الذي يسبب اليأس والإحباط؛ لأن في الآية تأليفا للقلوب، وتأنيسا للأرواح، فإن الله خص الذين أسرفوا، لأنهم المكثرون من الذنوب والخطايا فكيف بغيرهم؟! ونهاهم عن القنوط واليأس من المغفرة، وأخبر أنه يغفر الذنوب كلها لمن تاب، كبيرها وصغيرها،

(١) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٣٠٣.

(٢) أخرجه مسلم عن أبي هريرة في صحيحه، مصدر سابق، كتاب التوبة، باب الحض على التوبة والفرح بها، الحديث: ٢٧٤٩، ج ٤، ص: ٢١٥٦.

(٣) أخرجه الترمذي عن أنس في سننه، مصدر سابق، كتاب صفة القيامة، الحديث: ٢٤٩٩، ج ٤، ص: ٦٥٩، وصححه الحاكم في المستدرک، الحديث: ٧٦١٧، ج ٤، ص: ٢٧٢.

دقيقها وجليلها، ثم وصف نفسه بالضمائر المؤكدة و(ال) التعريفية التي تقتضي كمال الصفة، فقال: ﴿إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (١).

وكذلك المقترف للذنوب يشعر بالسعادة والفرح والسرور عند قراءة وتدبر قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحْشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا أَنْ يَنْصَرِفَ عَلَيْهِ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ صَافِيًا﴾ (١٣٥) ﴿أُولَئِكَ جَزَاءُهم مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهم وَجَنَّتْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيَعْمَلُونَ فِيهَا الْعَمَلِينَ﴾ (١٣٦) آل عمران. ومعلوم أن التوبة لا تتم إلا بالندم والإقلاع عن الذنب والعزم على عدم العودة إلى هذه المعاصي، ولن يتم ذلك إلا بمجاهدة النفس، بإصلاح ما فسد. ولا تتم التوبة أيضا إلا بإحساس الفرد الداخلي بالإيمان بالله... ومراقبة النفس ومحاسبتها على سلوكها، ومراقبة العبد ربه في حياء دائم... فكم من تائب إلى الله توبة نصوحا غيرت سلوكياته من العصيان والمجون وارتكاب المعاصي إلى طمأنينة نفسية، وأداء الواجبات المناطة به، والعودة إلى التوازن الروحي الذي كان ينقصه الإحساس بالأمن النفسي من ملاقة الله وهو على المعاصي (٢).

المطلب الثالث

الإكثار من الدعاء والاستعانة بالله

تعريف الدعاء والاستعانة:

الدعاء بمعناه اللغوي: النداء والطلب، ودعاء العبد لله: أن يناديه ويطلب منه قضاء حاجته، يقال: دعا الله يدعو دعاءً، أي: سألته كشف ضرر أو سوق نفع (٣) ويتضمن الدعاء معنى الاستعانة، وهي في اللغة: طلب العون (٤).

والدعاء في الاصطلاح: يتضمن المعنى اللغوي، كما في قوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ غافر: ٦٠، أي اسألوني واطلبوا العون مني، ويعني أيضا: العبادة، كما في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ﴾ يونس:

(١) عائض القرني، مرجع سابق، ص: ١٠٤.

(٢) رشاد عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٦١ - ٦٢. بتصرف.

(٣) معجم ألفاظ القرآن الكريم، مرجع سابق، ج ٢، ص: ٣٩٢.

(٤) الراغب الأصفهاني، مرجع سابق، ص: ٥٩٨.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
١٠٦، أي لا تعبد من دونه^(١) فالدعاء لفظ عام يشمل التضرع إلى الله، وطلب العون والنصرة منه.

والدعاء من الأدوية التي جمعت بين نوعي الطب النفسي: الوقائي والعلاجي، فإنه بقي من المشكلات والأضرار النفسية، كما أنه يعالجها بعد وقوعها. فالدعاء من تأثيراته البليغة، ومنافعه العظيمة، أنه عدو البلاء -الذي هو من أعظم أسباب اليأس والإحباط- يدافعه ويعالجه، ويمنع نزوله ويرفعه، أو يخففه إذا نزل^(٢) وقد جاء في الحديث "إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ، فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالدُّعَاءِ"^(٣)، وورد أيضا قوله ﷺ: "مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَسْتَجِيبَ اللَّهُ لَهُ فِي الشَّدَائِدِ وَالْكَرْبِ، فَلْيَكْثِرِ الدُّعَاءَ فِي الرَّخَاءِ"^(٤). فلأجل هذه المنفعة والمكانة العظيمة، ولهذه الأهمية العظمى للدعاء، لا ينبغي لعاقل أن يتغافل عنه، أو يتقلل منه، بل عليه الإلحاح به، والإكثار منه، في كل الأحيان، فإن كان في حال الرخاء لازمه ليقية من السوء، وإن كان في حال الشدة ضاعفه ليجد المخرج من الضيق، فلا يجوز التهاون ولا الاستخفاف به بحال من الأحوال؛ لأنه لب العبادة، لذا يقول الشافعي:

أَنْهَزْ بِالْأَدْعَاءِ وَتَزِدْ بِهِ
سَهَامَ اللَّيْلِ لَا تَخْطِي وَلَكِنْ
وَمَا تَذَرِي بِمَا صَنَعَ الدُّعَاءُ
لَهَا أَمْدٌ وَلِلْأَمْدِ انْقِضَاءُ
فَيُمْسِكُهَا إِذَا مَا شَاءَ رَبِّي
وَيُرْسِلُهَا إِذَا نَفَذَ الْقَضَاءُ^(٥)

شروط الدعاء وآدابه:

- (١) رشاد عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ٩٨.
- (٢) ابن قيم الجوزية، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، بيروت - لبنان، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م، ص: ٦.
- (٣) أخرجه الترمذي عن ابن عمر في سننه، مصدر سابق، كتاب الدعوات عن رسول الله ﷺ، باب باب في دعاء النبي ﷺ، الحديث: ٣٥٤٨، ج ٥، ص: ٥٥٢.
- (٤) أخرجه الترمذي عن أبي هريرة في سننه، كتاب الدعوات، باب ما جاء أن دعوة المسلم مستجابة، الحديث: ٣٣٨٢، ج ٥، ص: ٤٦٢.
- (٥) محمد بن إدريس الشافعي، ديوان الشافعي، مرجع سابق، ص: ٢٥.

لكي يقوم الدعاء بدوره العلاجي كما ينبغي، وعلى أحسن وجه، لا بد له من شروط وآداب، يجب أن يستكمل الداعي تلك الشروط، ويلتزم بتلك الآداب، ويأخذ بأسباب الإجابة. وأهم شرط لإجابة الدعاء وأقوى هو التعامل بالحلال، فيكون مأكلاً الداعي ومشرباً وملبساً حلالاً. فمن أحب أن يستجاب له دعاؤه فليجتنب أكل الحرام، فهذا شرط أساسي لإجابة الدعوات. يقول الرسول ﷺ: "أَطْبُ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدُّعَاءِ".^(١) ومن الشروط أيضاً: الإخلاص لله عز وجل، وحضور القلب في الدعاء، والتضرع والخشوع والرغبة والرغبة فيه، وسؤال الله وحده لا شريك له، وعدم الدعاء بإثم أو قطيعة رحم، ورد المظالم مع التوبة^(٢).

ومن آداب الدعاء: أن يبدأ الداعي بحمد الله والثناء عليه، ثم بالصلاة على النبي ﷺ، ويختتم بذلك، وأن يتوسل إلى الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى، ويجزم في الدعاء ويوقن بالإجابة، ويستقبل القبلة عند الدعاء، ويرفع الأيدي فيه، ويخفض الصوت بالدعاء بين المخافة والجهر، وأن يعترف بذنبه ويستغفر الله منه، ولا يتكلف السجع، وأن يلح في الدعاء ولا يستعجل الإجابة، وألا يدعو على الأهل والمال والولد والنفس، وعلى الداعي أن يبتعد عن جميع الذنوب والمعاصي، ويكثر من الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر^(٣).

ومن المستحسن للداعي أن يراعي أوقات استجابة الدعاء وأحواله وأماكنه، كليلة القدر، والثلاث الأخير من الليل، وعند الأذان، وبين الأذان والإقامة، ودبر الصلوات المكتوبة، وعند صعود الإمام يوم الجمعة على المنبر حتى تقضي الصلاة من ذلك اليوم، وآخر ساعة من العصر، وعند نزول الغيث، وعند زحف الصفوف في سبيل الله، والدعاء في السفر، والدعاء داخل الكعبة، والدعاء على الصفا والمروة، ودعاء عرفة في يوم عرفة، والدعاء عند المشعر الحرام، والدعاء بعد رمي جمرة العقبة

(١) ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد، عن سعد بن أبي وقاص، ج ١٠، ص: ٢٩١.

(٢) رشاد عبد العزيز موسى، مرجع سابق، ص: ١٠٤.

(٣) سعيد بن علي القحطاني، الدعاء من الكتاب والسنة، الرياض، مؤسسة الجريسي، الطبعة ١١،

١٤١٦هـ، ص: ٨ - ١١.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم

الصغرى والوسطى والكبرى، والدعاء في شهر رمضان، والدعاء حالة إقبال القلب على الله واشتداد الإخلاص، والدعاء في حالة الاضطراب، وعند الدعاء في المصيبة بإننا لله وإننا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى وأخلف لي خيرا منها^(١). فإذا جمع مع الدعاء حضور القلب وجمعيته بكليته على المطلوب، وصادف وقتا من أوقات الإجابة، وصادف خشوعا في القلب، وانكسارا بين يدي الرب، والتزم الداعي بجميع الشروط والآداب وأسباب الإجابة، فإن هذا الدعاء لا يكاد يُردّ أبدا، ولا سيما إن صادفت الأدعية التي أخبر النبي ﷺ أنها مظنة الإجابة، أو أنها متضمنة للاسم الأعظم^(٢).

معالجة اليأس والإحباط بالدعاء والاستعانة بالله على ضوء القرآن الكريم:

متى ما استكمل الداعي شروط الدعاء، والتزم آدابه، ودعا الله للخروج من مأزق، أجاب الله دعاءه، وأتاه الفرج والمخرج، فإن الدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه، وحصول المطلوب، والإكثار منه يُخلف أثرا محمودا كما قد ورد في الحديث قوله ﷺ: "لَا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا الْبُرُّ، وَلَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيُحَرِّمُ الرِّزْقَ بِخَطِيئَةٍ يُصِيبُهَا"^(٣). فالله ﷻ مجيب للدعوات إذا صدرت ممن كان في شدة وبلاء فأصبح مضطرا لإجابة ما دعا. قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُم مَخْرَجًا﴾ [النمل: ٦٢]. وعليه فكل من كان في حال يأس وإحباط، فأكثر من الدعاء، وتملقه، وجد الحل والشفاء، لاسيما إذا كان شديد التضرع إلى الله في دعائه؛ لأن سماع التضرع من العباد في فترة الابتلاء مطلوب، وهو من حكمة الابتلاء، يقول تعالى: ﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ﴾ [الأنعام: ٤٣]، وقال أيضا: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرِيَةٍ مِّن نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ

(١) المرجع نفسه، ص: ١١ - ١٧.

(٢) ابن قيم الجوزية، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ص: ٩.

(٣) أخرجه ابن ماجه في سننه عن ثوبان، انظر: سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار الفكر، بدون ت، وط، باب في القدر، الحديث: ٩٠، ٣٥/١، وصححه الحاكم في المستدرک، ٦٧٠/١.

يَضْرَعُونَ ﴿١٤﴾ [الأعراف].

وهناك فائدة صحيحة أخرى للدعاء، وهي: أن مجرد الدعاء إلى الله والتضرع إليه يؤدي إلى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى. وذلك لأن المؤمن يعلم أن وعد الله في إجابة الدعاء حق، فقد قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ٦٠]، وقال: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة].

"ولذلك كان الدعاء لله تعالى يساعد على تخفيف حدة القلق، حيث يأمل المؤمن في استجابة الله تعالى له في حل مشكلاته، وقضاء حاجاته، ورفع الهم والقلق عنه. وبصرف النظر عن كون الله تعالى قد استجاب فعلاً لدعاء الإنسان أو لم يستجب، فإن مجرد التوجه إلى الله تعالى بالدعاء، وأمل الإنسان في استجابة الله تعالى له، يؤدي - عن طريق الإيحاء الذاتي باحتمال استجابة الله تعالى لدعائه - إلى تخفيف حدة قلقه" (١).

إن صدق التوجه إلى الله تعالى بالدعاء الخالص والاستعانة به، يقضي على كثير من المشكلات النفسية. وكل من لازمه يجد فيه شفاء لما في الصدور. وفي الحقيقة أن الدعاء ينفع كل إنسان ما لم يستعجل، فمن أراد الاستفادة من الدعاء فليبالغ فيه، ولو لم ير أثراً للإجابة، ولا يتغير أمله ورجاؤه ولو قويت أسباب اليأس، لعلمه أن الحق أعلم بالمصالح، أو لأن المراد منه الصبر أو الإيمان، فإنه لم يحكم عليه بذلك إلا وهو يريد من القلب التسليم؛ لينظر كيف صبره، أو يريد كثرة اللجأ والدعاء.

فأما من يريد تعجيل الإجابة ويتذمر إن لم تتعجل، فذاك ضعيف الإيمان، يرى أن له حقاً في الإجابة، وكأنه يتقاضى أجره عمله (٢) فمثل هذا الفعل طعن في الإيمان، واتهام للربوبية، فهذا سبب رئيس لرد الدعاء، وعدم قبوله، وحرى للمستعجل أن لا يستجاب له.

ولترغيب الناس عن الاستعجال في الدعاء، ورد في الحديث قوله ﷺ: "يُسْتَجَابُ

(١) محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق، ص: ٢٨٩.

(٢) ابن الجوزي، صيد الخاطر، مرجع سابق، ص: ٤٣٣.

علاج اليأس والإحباط على ضوء القرآن الكريم
لأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي"^(١) فعلى ضوء هذا الحديث
يتجلى بوضوح، أنه من أشد المحاذير، ومن موانع إجابة الدعاء، استطالة زمان
البلاء، والتضجر من كثرة الدعاء، فإن المبتلى بالبلاء، متعبد بالصبر والدعاء، فلا
ينبغي له الإحباط، ولا ييأس من روح الله وإن طال البلاء^(٢).

(١) الحديث سبق تخريجه، راجع ص: ٥٠.

(٢) ابن الجوزي، صيد الخاطر، مرجع سابق، ص: ٤٣٣.