الصحة النفسية

١٤٤٢

من الهجرة النبوية الشريفة

بسم الله الرحمن الرحيم

تقدّم لكم مدوّنة (عِلْمٌ يُنْتَفَعُ بِهِ) تفاريغ من دروس الأستاذة الفاضلة

أناهيد بنت عيد السميري حفظها الله

ونسأل الله أن ينفع بها.

/https://anaheedblogger.blogspot.com

تنبيهات هامة:

- منهجنا الكتاب والسّنة على فهم السّلف الصالح.
- هذه التّفاريغ من عمل الطّالبات ولم تطّلع عليها الأستاذة حفظها الله.
- الكمال لله -عزَّ وجلَّ-، فما ظهر لكم من صواب فمن الله وحده، وما ظهر لكم من خطأ فمن أنفسنا والشّيطان، ونستغفر الله.

والله الموفّق لما يحبّ ويرضى.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

نحمد الله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا، ونسأله بمنّه وكرمه أن يجعلنا من النفوس الزكيّة الطيّبة التي عرفت حقيقة الحياة وأنها كبد؛ فآمنت وصدّقت وصبرت وشكرت فاستقرت وسكنت. ومن عرف أن ربه هو خالق هذه النفس وهو الذي أنزل الكتاب لتهذيبها؛ كانت قبلة قلبه ربه وشغله بكتاب ربه العظيم في كل شأن خاصّة في شأن هذه النفس المليئة بالأسرار، هذه النفس التي تتقلب على صاحبها؛ فيجهل الإنسان كيف يداويها ويعالجها! ربنا إننا ظلمنا أنفسنا ظلمًا كثيرًا ولا يغفر الذنوب إلا أنت فاغفر لنا وارحمنا وأنزل على قلوبنا السّكينة، اللهم آمين!

نحن في هذا اللقاء نبحث في مسألة غاية في الأهمية، أهميتها تنطلق من جهة كون أن هذا أمر ملازم لنا، فنحن نتكلم عن أنفسنا التي بين جنبينا: كيف نقوّيها ونحافظ على صحتها ونجنّبها المهالك. فهو موضوع من المواضيع التي تمسّ حياتنا اليومية بدون أي فلسفة وبدون أي دخول في أبواب بعيدة عن الواقع، ونحن نرى اليوم الناس يعيشون هذه الجائحة فيحصل في نفوسهم ما يحصل من الضيق والاكتئاب خوفًا على أبدانهم، خوفًا على أرزاقهم، أو بسبب الوحشة التي تحصل من فراق أحبابهم، وكما تعلمون فقد وقع على العالم نوع حبس كبير، النفوس لا تحتمله، فكل هذا أثّر

على نفوس الخلق، فكلامنا -إن شاء الله- في هذين اللقائين سيكون فيه تركيز على هذه المشكلة التي وقعنا تحتها، وكيف كانت نموذجًا كشف كثير من الهشاشة النفسية التي يعيشها الناس، نعم "الهشاشة النفسية" ، كأن الناس عود قشّ، كأن نفوسنا عود من القشّ، ما أسهل انكساره! والمؤمن كان يُنتظر منه: قوة إيمان، والحمد لله هذا موجود وكثير لكن كما ترون موجة جديدة من الجائحة، ومخاوف جديدة في كل العالم، ابتلاء لا زال يتجدّد على الناس، ضرر في أبدانهم، وضرر في أرزاقهم، وضرر في معيشتهم، وضرر في حرّيتهم، ضُربت على الناس أمور ما كانوا يتصورون أنها ستكون: كُمّمت الأفواه، أُمر الناس بالتّباعد، كلّها أمور كالنموذج الذي يمرّ به الإنسان في ضيقه، كالنموذج الذي قد يهجم على الإنسان في أحيان من حياته. فهذه الجائحة شيء مشترك، ثم لكل واحد منّا حالُه الخاصّة التي الله أعلم بها، سبّبت أيضًا مزيدًا من الضيق، ومزيدًا من الآلام؛ فلذا كان الواجب اليوم التنبيه على هذه المسألة لأجل ألّا يخطفنا الشيطان بعيدًا عن باب الرحمن، ولأجل ألّا يمرّ علينا هذا الشأن العام الذي نشترك فيه جميعًا، وهو من أسباب ضيق النفوس، بالإضافة إلى الشأن الخاص الذي لكل منّا فيه ظروفه الخاصة التي يمكن أن يكون فيها سبب للضيق، وهذا من باب التعاون على البر والتقوى، ومن باب التناصح، كيف نقوّي نفوسنا لمخاوف قد تَزهق قلوبنا من كثرة التفكير فيها، وقد تتألّم أرواحنا من ذلك؟! ومن المؤكد أنّ شعورنا أن الإنسان قد خُلق في كبد، مبتلى في نفسه، ومبتلى بما يدور حوله، أكيد أن هذا الشعور الإيماني يساعدنا على الخروج من هذه الأزمات، وهناك مجموعة قواعد عامة سأمرّ

عليها بسرعة ويمكن أن تراجوعها في محاضرة سابقة بعنوان: "الصحة النفسية مطلب شرعي" فلن أقف بالتفصيل لأنها متوفّرة مسموعة ومكتوبة، سأمرّ على القواعد التي في تلك المحاضرة، وأنتقل إلى هدايات القرآن في مثل هذه الأحوال، فسأذكر السبع قواعد التي بها تحصل الصحة النفسية بشيء من الإجمال، والتفصيل -إن شاء الله- تجدونه في المحاضرة السابقة، ثم أنتقل إلى هدايات القرآن التي بها نواجه مثل هذه الأزمات.

قواعد الصحة النفسية

* **القاعدة الأولى:** أن الحياة جُبلت أن تكون مشقّة وكبدًا.

كما قال تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ}[1] و"الكبد" بمعنى: المكابدة من لحظة الولادة إلى لحظة الموت. حتى أن بعض المفسّرين قالوا: (حتى حين تخرج أسنانه -وهو طفل- يكابد) وهكذا كل الحياة عبارة عن مكابدة. فهذه القاعدة الأولى لو وضعناها أمام أعيننا تجعلنا في حالة من السكون؛ لأن هذه طبيعة الحياة ولن تتغيّر، أن الإنسان خُلق في كبد.

* **القاعة الثانية:** أن الله خلق الإنسان وجعل له حاجات حتى تصدر منه العبادات.

فنحن ليلًا ونهارًا لنا حاجات، وكلّما أقدمنا نريد أن نأخذ حاجتنا وجب علينا الاستعانة، وجب علينا الاستغاثة، وجب علينا حسن

---

[1]() سورة البلد: 4.

الظن بالله، وجب علينا الدعاء والطلب، فتجد أن هناك عبادات كثيرة تقع منّا لأجل الوصول إلى هذه الحاجات؛ ولذلك لا بد أن تتصوري ما هو سبب وجود الحاجات في حياتك، الحاجات في حياتك لأجل أن تصدر منك العبادات ليلًا ونهارًا، وهذه هي حقيقة التوحيد، أن كل حاجة لك تفزعين فيها إلى الله، وإيمانك أن الله أضحك وأبكى؛ يجعلك متيقّنة أن حتى هذه الحاجة: التي هي انشراح صدرك وضحكك، إنما هي بيد الله، فإذا كانت لك هذه الحاجات، فهي طريقك للعبادات، فإذا أتت الأمور طويلة ومتعسّرة ومن هنا ومن هناك؛ فهذا لأجل أن تأتي في كل حاجة وتطلبين الله، وهذا على خلاف ما يكون في الجنة، في الجنة -نسأل الله أن نكون جميعًا وأحبابنا من أهلها- الأمر لا يحتاج غير خاطرة في الفؤاد، الأمر لا يحتاج غير أن يخطر على فؤادك مرادك، فيأتيك ما تريدين، تلك حال الجنة -نسأل الله من فضله- أمّا الدنيا فقد خُلقت هذه الحاجات لتصدر منك العبادات، والمتأمّل في سورة النحل يجد أن الله قد أخبر كيف أخرج لبن الناقة من بين فرث ودم، ثم خرج خالصًا سائغًا للشاربين، وفي سورة محمد لمّا أخبرنا عن نعيم الجنة، أخبرنا أن فيها أنهار من لبن لم يتغيّر طعمه، فسبحان ربنا العظيم، في الدنيا بكل مشقة يخرج هذا اللبن، وفي الآخرة يكون أنهارًا من لبن لا نحتاج معه أي جهد، بل هو يجري جريًا، وفي نفس الوقت لم يتغيّر طعمه، فلا يُخشى عليه أبدًا.

الشاهد: أن الله خلق للإنسان الحاجات حتى تصدر العبادات.

* **القاعدة الثالثة**: الطّمأنينة بمناجاة الله واستهدائه عند المخاوف.

من القواعد النفسية المهمة: أن الإنسان حين تمرّ عليه الأزمات، أكثر شيء يحتاجه الملجأ، فهذه قاعدة مهمة وهي: أن الإنسان يجد راحة نفسية إذا اطمئن أن هناك ملجأ لذا من أهم أسباب الصحة النفسية: معرفتك لمعنى اسم الله: "الصمد" فتصمدي إليه في كل حال، فلا يقع في القلب تشتّت بل كلّما حصلت في القلب حاجة أو مخاوف، أو ما يشبه ذلك، كان الرد هو: اللجوء إلى رب العالمين.

إذًا هذه هي القاعدة الثالثة: أن النفس تطمئن بوجود ملجأ، وملجأ المؤمنين: رب العالمين.

* **القاعدة الرابعة**: الاستفادة من التجارب السابقة، وتصور أن الأزمات فرصة يقوّي الله بها العبد.

أي أن الله يرقّي العبد في الابتلاءات ليزداد قوة نفسية، فحين تمرّين في أي أزمة لا بد أن تعرفي أنّك لو عاملتِها بالطريقة المناسبة، ستكونين -بأمر الله- بعدها أحسن من قبلها، وتكون الأمور أهون عندك وتكونين أعرف بنفسك، وتكونين أكثر إصلاحًا لها.

* **القاعدة الخامسة**: اليقين أن البلاء الذي ينزل على الإنسان -سواء نوعه أو وقته أو كمّيّته- يناسب قوّته تمامًا، وأن الله -عز وجل- لا يكلّف نفسًا إلّا ما آتاها.

فلا بد أن تستخرجي من نفسك الصبر، تستخرجي من نفسك القوّة مستعينة برب العالمين.

* **القاعدة السادسة:** الثقة المطلقة برب العالمين، أن كل مفقود وراءه عوض أحسن منه وأن الله يخلف على الإنسان كل غائبة بخير.

وهذا سيكون شيء منه في الدنيا، وشيء منه في الآخرة.

* **القاعدة السابعة:** حسن الظن في رب العالمين وقت الأزمة وأنه -سبحانه- كما أحسن لي فيما مضى، فهو المحسن إليّ فيما أستقبل.

فمعنى ذلك أنك تثقين في أن رب العالمين سيعوّضك كل غائبة بخير، وأنت أيضًا تحسنين الظن بالله، فترين ما مضى من إحسان الله إليك وتنتفعين به فيما هو مستقبل.

وهذه القاعدة السابعة قريبة من القاعدة السادسة، إلّا أن الفرق فيه شيء من التفصيل.

هدايات القرآن، وإرشاداته للصحة النفسية

أوّلًا: آية سورة الرعد

نأتي الآن ونرى شيئًا من هدايات القرآن، وإرشاداته للصحة النفسية، بحيث أن يكون الإنسان وقت الأزمات في سكينة، وهذا أمر مهم أن نكون في سكينة، ونحن نلحظ الاضطراب الذي أصاب الناس من جرّاء هذه الأزمة، ونحن سنجعل أزمة هذه الجائحة التي نمر بها، نموذجًا فيما يمرّ على الناس عمومًا، نجد أن الحالات المرضية الجسدية جرّاء هذه الأزمة، والخوف من المرض أيضًا صاحبه جملة من الأعراض النفسية التي زادت الأمر تعقيدًا،

فلاحظنا وجميعنا أكيد لاحظ هذا الأمر: الخوف والهلع من المرض بعينه، وأيضًا الخوف من التأزّم الماديّ بسبب تعطّل العمل والبيع والشراء وأكيد أنكم لاحظتم الخوف من الجوع ونقص الغذاء والخوف من تعثّر الرعاية الصحية ونقص الدواء، والخوف من الاقتراب من الناس ومن مخالطتهم، حتى أصبح الناس يرون أن مصيرنا أصبح مجهولًا، ماذا سيحصل لنا؟! والشيطان ينفخ في هذه المخاوف.

أيضًا أكيد لاحظتم القلق والاضطراب من العزلة بسبب الحجر المنزلي وبسبب حظر التّجول؛ فأصبح الناس في قلق مضطربين وأكثر من ذلك الحزن الذي أصاب الذين فقدوا أحبابهم بالموت أو حتى لو كان أصابهم الوباء، أنتم تعرفون أن الإجراءات في المستشفيات سبّبت ألمًا عظيمًا في نفوس الناس، من قلّة التّواصل مع المرضى خصوصًا كبيري السّن، وأنتم تعرفون حاجاتهم ثم يأخذونهم، ولا يصير لك صلة بهم...الله المستعان. أمور كثيرة حصلت أصابت الناس بالحزن والغمّ، أمر اشترك فيه الكبير والصغير أيضًا بسبب تراكم الأخبار السّلبية وهو: ضيق الصدر وغياب الأمل، وطوال الوقت تسمعين أخبارًا تضيّق صدرك أو ترين زيادة في الإجراءات الاحترازية تضيّق صدرك أيضًا أكثر وأكثر، فالناس يكادون يشعرون أنهم فقدوا حريّاتهم وأنهم كأنهم يعيشون في سجن كبير. وهذا أكيد سبّب التّشاؤم وفقدان الأمل، واليأس والقنوط -والعياذ بالله- وهناك أناس عندهم هواية نقل الأخبار السّلبية أو نشرها أو تضخيمها! فهذا نموذج اشتركنا جميعًا

فيه واكتشفنا كثيرًا من الضعف النفسي الذي أصاب الناس وأمام هذا الأمر لا بد أن يراجع المؤمن نفسه ويعرف أن ضالّته للوقاية من اليأس والقنوط والاضطراب النفسي، وأن علاجه أيضًا في كتاب الله، فمهما أصابنا الخوف والهلع، ففي كتاب الله الأمان وفيه السّكينة والطّمأنينة لكل من أثقله القلق والاضطراب وضيق الصدر، في كتاب الله السعادة والفرح والسرور وانشراح الصدر، مهما أصابنا حزن وهمّ وغمّ، ففي كتاب الله برد اليقين وحرارة الإيمان لمن وسوس له الشيطان بسوء الظن، في كتاب الله التّفاؤل والاستبشار لكل من غلبه التّشاؤم ولذا مع قوّة تأمّل في كتاب الله نجد هذا المعنى، ومن خلال كتاب الله نبذل جهودنا أن نحافظ على نفوسنا، فنبدأ بمعرفة أن الله يحب منّا أن نكون في طمأنينة ويرشدنا إلى طريق السكينة، فما هو طريق السكينة؟ الاعتصام بذكر الله وقراءة كتاب الله بنفس تريد أن تعرف الله، لا بد حين نذكر الله ونقرأ كلام الله، أن تكون في نفوسنا إرادة لمعرفة الله، قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا} هذا هو الشرط {وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}[2] الذي يؤمن بالله لا بد أنه يعرف الله، وحين يقرأ كتاب الله يزداد معرفة، فالمؤمن يعلم أن الله مالك كل شيء، وخالق كل شيء، ومدبر كل شيء -سبحانه وتعالى- ولا يعجزه شيئًا في الأرض ولا في السماء وهو وليّ المؤمنين يتولّاهم فيخرجهم من الظلمات إلى النور، وهو عاصم لمن استعان به، مجير لمن استجار به، مغيث لمن استغاث به، فحين نذكر الله، لا بد أن يكون الذكر مليئًا بالثقة والمعرفة -سواء كان الذكر باللسان أو

---

[2]() سورة الرعد: 28.

قراءة القرآن- لا بد أن يكون مليئًا بالمعرفة، فلا بد أن نكون ذاك المؤمن الذي يعلم ضعفه ويعلم كيف حاله حين يقف بين يديّ مولاه القويّ، يعلم فقره وكيف حين يقف بين يديّ مولاه الغنيّ فبذكر الله يكون السّكون والاضطراب لا يكون إلّا بالشكّ والجهل. وهذا قول لمقاتل في شرح هذه الآية، قال: {بِذِكْرِ اللَّهِ}: بالقرآن. قال: (والسّكون يكون باليقين، والاضطراب يكون بالشكّ) فمعنى هذا أن أول هدايات القرآن من أجل أن نجد نفسًا مطمئنة، نجد نفسًا ساكنة، نجد نفسًا صحيحة، هو أن نذكر الله ذكر من يعرف مولاه، وهنا لا بد أن ننبّه أن الضّعف ليس في قلّة الذكر -الحمد لله المؤمنون والمؤمنات كثيري ذكر الله- لكن الضعف آتٍ من جهة ضعف المعرفة بالله، أو الغفلة عن هذه المعرفة أو عدم تشديدها أو عدم زيادتها أو عدم وجود محاولة للتذكر الدائم، نتذكر دائمًا معاني أسماء الله وصفاته وأفعاله، فنلحظ أن الله يقول لنا: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ} ثم تكرّر علينا: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} لاحظوا اسم "الله" العظيم، والخبر عن القلوب، والخبر عن الطمأنينة، والخبر عن الذكر، كل هذه تجعل من مسؤوليتنا إذا طلبنا دوام الطمأنينة فلنطلب دوام المعرفة. دعونا نستفيد من الآية في بيان كيف أتت بالفعل الماضي: {الَّذِينَ آمَنُوا}؟ هذه فعل ماض يدلّ على الثبوت والرسوخ، لكن أتى الفعل المضارع {تَطْمَئِنُّ} الذي ورد في الآية مرتين، وروده بالفعل المضارع يدلّ على التّجدد والاستمرار.

{آمَنُوا}: دلّ على رسوخ الإيمان وثبوته.

{تَطْمَئِنُّ}: دلّت على التّجدد والاستمرار.

إذًا كيف نركّب جملة من هذه الفائدة؟ سنقول: إن رسوخ الإيمان وثباته هو سبيل الطمأنينة القلبية المتجددة المستمرة التي لا تخبو.

{آمَنُوا}: هل الإيمان يزيد وينقص؟ نعم، الإيمان يزيد وينقص، فأنت لكي تجعلي الطمأنينة مستمرة، ماذا تفعلين مع الإيمان؟ زيديه رسوخًا، زيديه ثباتًا، وتبقى الطمأنينة مستمرة؛ ولذلك اختير المضارع مرتين في قوله تعالى: {تَطْمَئِنُّ} للدلالة على تجدد الطمأنينة واستمرارها، وأنها لا يتخلّلها شكّ ولا تردد. فماذا تفعلين الآن؟ أبشري بالطمأنينة، لكن ستركّزين في زيادة الإيمان، وزيادة الإيمان تعني زيادة معرفة الرحمن، وزيادة معرفة معاني أسمائه وصفاته، يعني زيادة اليقين برب العالمين؛ لأن اليقين هو الذي يأتي بالطمأنينة، أنت حين تعرفين أن كل شيء بأمر الله، كل شيء ملك الله، حين تعرفين أن هذا "الفيروس" الداء مأمور، سيسير كما أمر الله، ومن العجائب في السيرة أن النبي -صلّى الله عليه وسلّم- كان سائرًا مع دابته القصواء، و"القصواء" هذا اسم الدابة، ثم أنها توقفت في مكان، فقال الصحابة لمّا بركت الناقة القصواء وهم متوجّين بها جهة مكة: (خلأت القصواء) بمعنى: حرنت، أو: غضبت، أو هذا المعنى، فلمّا سمع النبي -صلّى الله عليه وسلّم- هذا الكلام على القصواء، بيّن لهم قال: (ما خلأت ولا هو لها بخلق ولكن حبسها حابسُ الفيلِ)[3] فعلم الرسول -صلّى الله عليه وسلّم-

[3]() أخرجه ابن حزم في المحلّى.

أن الله تعالى لا يريد له دخول مكة ولا الصدام مع قريش، في موقف تاريخي مشهور.

الشّاهد: علم النبي -صلّى الله عليه وسلّم- "إنها مأمورة" أي: حُبست هنا في منطقة الحديبية، مأمورة ليحصل كل هذا الذي حصل في قصة الحديبية. هل سمعتم ما قال الصحابة؟ قالوا: (خلأت القصواء)، بمعنى أنها غضبت أو توقفت عن السير لشأن يخصّ نفسها، فدافع عنها النبي -صلّى الله عليه وسلّم- وقال: (ولا هو لها بخلق) وهنا في الهامش انظري كيف أن النبي -صلّى الله عليه وسلّم- لا يحب الظلم، حتى للدابة يدافع عنها صلّى الله عليه وسلّم.

قال: (ولكن حبسها حابسُ الفيلِ).

شاهدنا: أن الذي حبس القصواء وحبس الفيل هو الذي يحبس عنّا المرض، وإذا وقع على أحد هذا المرض فهو بأمر الله، وهذا الفيروس مأمور أن يصيب فلان أو يمتنع عن فلان، فهذا الإيمان بأن كل شيء بأمر الله، وأن الملك لله لا يمنعك من أخذ الأسباب، لكن يجعل أخذ الأسباب في نفسه مثل لمّا أمر الله بني إسرائيل أن يذبحوا بقرة لمعرفة من قتل المقتول، فلمّا ذبحوا البقرة، أمروا أن يأخذوا الجزء الميت من البقرة -الله أعلم ما هو الجزء الذي أخذوه- فيضربوا به الميت فيحييه الله -سبحان الله- فأي إجراء احترازي، إنما هو الجزء الميت الذي يُضرب به الميت؛ فيأتي بذلك أمر الله، فقد جعل الله عطاياه من وراء الأسباب.

نحن الآن ليسوا بصدد مناقشة موضوع الأسباب بقدر ما نناقش: "ما هو سبيل الطمأنينة القلبية المتجددة"؟ إنه رسوخ الإيمان وثباته، والإيمان يرسخ ويزيد بزيادة معرفة رب العالمين.

قال ابن القيم: (ولا سبيل إلى حصول الإيمان واليقين إلّا من القرآن، فإن سكون القلب وطمأنينته من يقينه واضطرابه وقلقه من شكّه والقرآن هو المحصل لليقين، الدافع للشكوك والظنون والأوهام، فلا تطمئن قلوب المؤمنين إلّا به).

إذًا معنى ذلك أننا في كل الأزمات، بل في كل الأحوال نطلب لأنفسنا السّكينة، ولكي تحصل السكينة والطمأنينة فطريقها: زيادة معرفة رب العالمين.

وكلّما حلّلت الآية أكثر، كلّما فهمت المعنى أكثر، وأنت تلاحظين: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} {بِذِكْرِ اللَّهِ}: جار وجرور حقّه التأخير، لكنه أتى مقدمًا، أصل الجملة: "تطمئن القلوب بذكر الله"، لكن قُدّم: {بِذِكْرِ اللَّهِ} على {تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} لتعرفي أنه لا طمأنينة إلّا بذكر الله، وهذا يسمّى: "دلالة الحصر والقصر" يعني: بذكر الله لا بذكر غيره تطمئن القلوب.

تبيّن لنا أن طريق الطمأنينة هو ذكر الله، ولا يكون ذكر الله طريق الطمأنينة إلّا لمّا يحصل الإيمان بالله، والإيمان بالله معتمد على المعرفة اليقينية.

* إذًا ما هي الخطة الآن لتطمئن قلوبنا؟

الخطة: نبدأ بالمعرفة اليقينية، نتعرف على الله، أنتِ تقولين: "أنا أعرف الله" نقول: زيدي معرفة بالله، راجعي ما تعرفينه عن الله، كرري ما تعرفينه عن الله، أنزلي ما تعرفينه عن الله على المواقف والأحداث التي تمرّ عليك، ناقشي نفسك فيما تعرفينه عن الله، قولي لنفسك: لو كان هذا الأمر مكتوبًا سآخذه، قولي لنفسك: لو أن هذا الأمر واقع، يريده الله؛ فسيقع، اطلبي من الله مالك الملك، الأول الذي ليس قبله شيء أن يعطيك الأسباب لانشراح صدرك، لدفع القلق عن نفسك، وسنفصل في كلمة "انشراح الصدر" وكيف أنه فعل خاص من أفعال الله، لا يشاركه أحدًا أبدًا في هذا الفعل، أي أنه هو وحده الذي يشرح الصدور، وهو وحده الذي يبتلي الخلق بضيق الصدور، ومما يؤكد هذا ويؤكد أن القلق والضيق والهم إنما يكون بالبعد عن ذكر الله وبالبعد عن معرفة الله وعن اليقين بالله، فلا يُراد ذكر على اللسان غير ناتج من معرفة الرحمن، بل لا بد أن تكون تعرف الله، فالله يقول:

{وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا}[4].

{وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ}[5].

إذًا معنى هذا أنّنا في يقين تام أن ذكر الله يسبب الطمأنينة، وهذه الوقفة الأولى مع هذه الآية العظيمة -آية سورة الرعد- الدالة على طريق الطمأنينة.

ثانيًا: آية سورة الإسراء

---

[4]() سورة طه: 124.

[5]() سورة الزخرف: 36.

أيضًا نقف مع آية الاسراء: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ}[6] نقف مع هذه الآية ونرى كيف أن هذا من خصائص القرآن: الاستشفاء بالقرآن، فهو شفاء للعلل النفسية، شفاء للقلق، للغمّ، للاكتئاب، لضيق الصدر.

كيف يكون شفاءً لهذه الأمور؟ تسمع في القرآن مثلًا عن أن الله هو الولي، وأنه -سبحانه وتعالى- ولي الصالحين، وأن غيره ليس بوليّ؛ لذلك يقول الله -عزّ وجلّ- في سورة البقرة: { أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ}[7] ما لكم من دون الله ولي ولا نصير، فلا تمرضوا أنفسكم بالتوجه إلى هنا أو إلى هناك، ما لك من دون الله من ولي ولا نصير، الله هو الوليّ { اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ}[8] أنت تصورت هذا المعنى بوضوح، أن الله وليّ الذين آمنوا، فحين يأتي أحد ويخيفك بأي شأن، ويشعرك أنه يستطيع أن يضرك -مثلًا- ما هو العلم الذي تقرئينه في القرآن فيهدأ هذا الشعور في نفسك ويذهب عنك هذا الأمر الذي ممكن أن يخيفك ويورثك قلقًا واضطرابًا؟ إيمانك بأن الله وليّ! مثلا يقول الله في سورة النساء: {وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا}[9] سبحان الله، تصوري أن لك أعداء وأنت قلقة منهم، وخائفة من قوّتهم؛ لأننا في الدنيا ونرى أن الناس عندهم قوة، فتقرئين القرآن وتسمعين هذه الآيات.

---

[6] () سورة الإسراء: 82.
[7] () سورة البقرة: 107.
[8] () سورة البقرة: 257.
[9] () سورة النساء: 45.

أو -مثلًا- تخافين على أبنائك، نحن نخاف على أبنائنا من الضلال ولنا حقّ فكل شيء حولنا يدل على أن الناس حولنا إلى الهاوية سائرون! وكل حين يقال لنا: (الأعداء يفعلون) ، (الأعداء يخطّطون) ، (الأعداء يتمكّنون) ونحن نزداد قلقًا، فماذا يقال؟ يقال لنا: {وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ} كل من يريد أن يضركم، كل من هو عدو لكم، كل حاسد لكم، الله أعلم به، لا تقلق {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا} فهذه الجملة كافية لتطمين نفوس المؤمنين برب العالمين، تطمين نفوس المؤمنين بنصره ودفع الضر عن المؤمنين لأن أي شيء يلقي الروع في قلوب المؤمنين ويخيفهم من أي عدو كان، يورث في النفس الوهن لكن رب العالمين ما يريد منك أن تكون وهِنا ولا أن تكون خائفًا ولا أن تكون قلقًا، بل نزل القرآن ليشفي قلبك من هذه الامراض{قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ}[10] نعم، شفاء لك. أين الشفاء؟ تسمعين هذه الآية: {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا} فكل من أضمر لك السوء فالله وليّك، يدفع عنك، ويتولّى أمرك، فهو الولي، أنت توالين الله والله وليّك، فيتولّاك ولاية تامة، انظروا {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا} الله ينصرك على من عاداك، الله يكفيك، يتولّى أمورك، ثق به وبولايته وبنصرته ولا تتولّى غيره ولا تبالِ بكل عدو؛ فإنه تعالى يكفيك كل مكر، كل شر، كل مرض، كل خوف، اطمئن، تصوري هذه آية واحدة فقط وقفنا معها وعرفنا أن ربنا يريد منّا أن نطمئن، اطمئنوا {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا} ومثل هذا كثير في القرآن حين تسمعينه وتعرفينه، تعرفين أن الله يريد منك أن تكوني من أهل الطمأنينة، من أهل السكينة، ممن

---

[10]() سورة فصلت: 44.

وكلوا أمرهم لله، واطمأنوا بالله، ورجوا الله، وطلبوا منه الأسباب وهم واثقين تمام الثقة بالله، أليس هذا هدى وشفاء؟ والله إنه لهدى وشفاء، قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ}[11].

وابن القيم له كلام نفيس في مسألة الشفاء، أنّك كلّما قرأت القرآن وأنت في حال، ستأتيك آيات تنزل على الداء الذي في قلبك ويكون لك شفاء فيقول: (فَالْقُرْآنُ هُوَ الشِّفَاءُ التَّامُّ مِنْ جَمِيعِ الْأَدْوَاءِ الْقَلْبِيَّةِ وَالْبَدَنِيَّةِ، وَأَدْوَاءِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَا كُلُّ أَحَدٍ يُؤَهَّلُ وَلَا يُوَفَّقُ لِلِاسْتِشْفَاءِ بِهِ) ليس كل أحد، من الذي يؤهل؟ الذي يقبل على القرآن على أنه شفاء وينظر للقرآن على أنه يعلم عن الله، ويفهم ما في القرآن من خبر عن الله؛ ولذلك يقول: (وَإِذَا أَحْسَنَ الْعَلِيلُ التَّدَاوِيَ بِهِ، وَوَضَعَهُ عَلَى دَائِهِ بِصِدْقٍ وَإِيمَانٍ) ضروري الصدق والإيمان، "وَوَضَعَهُ عَلَى دَائِهِ" كيف يضعه على دائه وهو لا يستطيع أن يشقّ قلبه؟ القلب مكان الفكر، فأنت لو فهمت عن الله، وفهمت ما يريد منك الله، وفهمت ما معنى: {وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا} وكيف أن مالك الملك يقول لك: أنا سأتولّى شأنك وأنا سأنصرك. هل تخافين بعد ذلك؟ لا تخافي، فأنت كلّما جال الفكر ووسوس الشيطان وألقى إليك المخاوف، هاتي الدواء من القرآن وأسكتي به صوت الشيطان، ضعيه على الداء بصدق وإيمان، يقول:(وَقَبُولٍ تَامٍّ، وَاعْتِقَادٍ جَازِمٍ) فإحسان العليل التداوي به، لكن كونك تقرئين من طرف لسانك ولا تقفين مع وعود ربنا -سبحانه وتعالى- ووعده وخبره عن نفسه وخبره -سبحانه وتعالى- كيف نصر أولياءه، كيف

---

[11]() سورة يونس: 57.

أهان أعداءه، فهذا ليس من حسن التداوي؛ ولذلك يقول: (وَإِذَا أَحْسَنَ الْعَلِيلُ التَّدَاوِيَ بِهِ، وَوَضَعَهُ عَلَى دَائِهِ بِصِدْقٍ وَإِيمَانٍ وَقَبُولٍ تَامٍّ، وَاعْتِقَادٍ جَازِمٍ وَاسْتِيفَاءِ شُرُوطِهِ، لَمْ يُقَاوِمْهُ الدَّاءُ أَبَدًا.) وهذا والله حق، لا توجد جولة فكرية جال فيها الباطل في النفوس، أو خوّف الشيطان الإنسان، فأقبل على كلام الرحمن وأخذ منه دواءً وأسكت به صوت الشيطان، إلّا شُفي الإنسان. يقول ابن القيم:

(وَكَيْفَ تُقَاوِمُ الأدواء كَلَامَ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الَّذِي لَوْ نَزَلَ عَلَى الْجِبَالِ، لَصَدَّعَهَا، أَوْ عَلَى الْأَرْضِ، لَقَطَّعَهَا، فَمَا مِنْ مَرَضٍ مِنْ أَمْرَاضِ الْقُلُوبِ وَالْأَبْدَانِ إِلَّا وَفِي الْقُرْآنِ سَبِيلُ الدِّلَالَةِ عَلَى دَوَائِهِ وَسَبَبِهِ) تصوري هذا جيدًا: ما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلّا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه. إذًا معنى ذلك أن القلق، الحيرة، الخوف...كل هذه أدواء تصيب قلب الإنسان، دواؤها في القرآن والله المستعان.

كلّما زدت يقينًا بذلك نفعك الدواء ووقع بأمر الله الشفاء، وهذا لا يعني عدم التداوي بالأسباب الكونية، فالأسباب الكونية قال فيها النبي صلّى الله عليه وسلّم: (تداوَوْا عبادَ اللهِ، فإنَّ اللهَ تعالى لم يضعْ داءً إلا وضع له دواءً؛ غيرَ داءٍ واحدٍ، الهَرَمُ)[12]

لكن لا بد أن تعرفي ما قاله ابن القيم في آخر كلامه وهو يتكلم عن الأدوية البدنية والأدوية القلبية، فقال: إن الأدوية البدنية أتى القرآن بمجامعها، مثلًا: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا}[13] مجامع الأدوية البدنية قال: (وَأَمَّا الْأَدْوِيَةُ الْقَلْبِيَّةُ، فَإِنَّهُ يَذْكُرُهَا مُفَصَّلَةً،

---

[12] () أخرجه أبو داود (3855).

[13] () سورة الأعراف: 31.

وَيَذْكُرُ أَسْبَابَ أَدْوَائِهَا وَعِلَاجَهَا. قَالَ: {أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنْزَلْنا عَلَيْكَ الْكِتابَ يُتْلى عَلَيْهِمْ}[14]) فيجب أن يكون كافيًا لك، قال: (فَمَنْ لَمْ يَشْفِهِ الْقُرْآنُ، فَلَا شَفَاهُ اللَّهُ، وَمَنْ لَمْ يَكْفِهِ، فَلَا كَفَاهُ اللَّهُ.) ففي أي مكان ستبحث عن شفاء غير القرآن وأنت مؤمن؟ لا يوجد إلّا القرآن وهذا من اعتقادك بكفاية القرآن أن تقرئيه قراءة من يرى أنه يكفيه في علاج قلبه، فإذا قرأتِه وأنت تشعرين أنه يكفيك في علاج قلبك؛ لا بد أن يكون منك طلب من الله وسؤال الله: يا رب أرشدني! يا رب بيّن لي! يا رب بالقرآن اشفني! وهذا الاسترشاد هو بالضبط معنى قولنا: {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ}[15] هو نفس طلب الهداية، يعني الذي يريد أن يكتفي بالقرآن هو ذاك العبد الذي يريد أن يهديه ربه إلى طب قلبه فيقول من قلبه وهو صادق: "اهدني الصراط المستقيم"

على كل حال، هذا الكتاب العظيم آية مستمرة وحجّة بالغة ظاهرة، ورحمة ونعمة في هدايته إلى الحق وإلى صراط مستقيم، لكن هذا كله لقوم يؤمنون، يكون همّهم الإيمان، لا يريدون أن يتعنّتوا، أو قلبهم ملتفت عن القرآن، بل يكون همّهم أن يزدادوا إيمانًا وينتفعوا بما أنزل الرحمن.

إذًا هذا الأمر مهم جدًا لحصول السكينة: معرفة أن بذكر الله تطمئن القلوب، وذكر الله لا يكون إلّا من أهل الايمان {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ} يعني هم يكونون مؤمنين من أجل أن

---

[14]() سورة العنكبوت: 51.

[15]() سورة الفاتحة: 5-6.

ينفعهم هذا الأمر، فلا بد من الإيمان من أجل أن يكون ذكر الله سببًا للطمأنينة.

ثالثًا: آيات النهي عن الحزن

نأتي إلى هداية أخرى من هدايات القرآن في النهي عن الحزن والضيق واليأس وغيرها من المشاعر السلبية التي تكون بمثابة الشعلة للأمراض النفسية.

تلحظون في هذه المسألة أن القرآن لم يأتِ فيه الكلام عن الحزن إلّا على سبيل النهي، مثلًا يقول الله عز وجل: {وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ}[16].

وأيضًا يقول الله عز وجل: {وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا}[17].

ويقول: {فَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ ۘ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ}[18].

ويقول: {وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنْكَ كُفْرُهُ}[19].

وأكيد تذكرون كيف عامل النبي -صلّى الله عليه وسلّم- صاحبه الكريم في أحلك المواقف وأشدها: {إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا}[20].

---

[16]() سورة النحل: 127.
[17]() سورة يونس: 65.
[18]() سورة يس: 76.
[19]() سورة لقمان: 23.
[20]() سورة التوبة: 40.

بل أوصى الله جميع المؤمنين: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ}[21].

وأخبر -سبحانه وتعالى- أن حزن المؤمنين إنما هو مقصد الشيطان الرجيم {إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا}[22] لماذا يريد الشيطان أن تحزني؟ لماذا يريد أن يكدر عليك؟ لأن الحزن سبب الكسل والركون، والحزين إذا غلب عليه حزنه يكون كالأسير لا يستطيع نفع نفسه ولا نفع غيره والوساوس تكون عليه أشكالًا وألوانًا! فالمؤمنون يعرفون عداوة الشيطان ويعرفون أن ربنا لا يحب أن يتسلط عليهم الشيطان ولا يحب أن يستسلم الإنسان للشيطان؛ لذلك قال لنا: {إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ} أي: فكونوا حذرين من إحزان الشيطان لكم، فلتكونوا قليلي المبالاة بأي شيء يحزنكم، وهنا في سورة المجادلة كانت القضية: قضية النجوى، وكان فيها أن الأعداء يتناجون فكان المؤمنون يشعرون أن هؤلاء يتآمرون عليهم، فالله شجع المؤمنين أن لا يبالوا بمناجاة أعدائهم ولا بما يوقعه الشيطان في قلوب المؤمنين.

الآن سنلحظ أنه من أجل أن تدفع الحزن فلتكن شجاعًا لأن الشيطان يريد إحزانك، مما يؤكد لك أن الشجاعة مطلوبة أمام الأحزان، قول ربنا: {إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ} ثم قال عز وجل: {وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} أي: امضِ في سبيلك، استقم في أمرك ولا تلتفت للشيطان بل كن شجاعًا وانفع نفسك بهذه الشجاعة بأن تفعل

---

[21]() سورة آل عمران: 139.

[22]() سورة المجادلة: 10.

ما ينفعك ولا تجعل الشيطان يحبسك بالوساوس والهموم؛ لأن أثناء المناجاة كان المؤمنون يرون الأعداء يتكلمون، ولا يعلمون فيم يتكلمون، لكن ظاهرهم أنهم يغمزون بأعينهم أو شيء من هذا القبيل، فيقع في قلب المؤمنين أنهم يتآمرون عليهم، وفي الواقع أراد الأعداء والشيطان أن يصل لهم هذا الشعور، لكن ربنا يشجع المؤمنين ويقول لهم: لا تحزنوا ولا تتوهّموا بأنه ستأتيكم نكبة أو مصيبة، فلن يضركم شيء وإذا وقع شيء فلن يكون إلّا بإذن الله فليس منهم {وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} لا تبالوا، فالله يعصمكم من الشرور.

إن الحزن يأسر الإنسان، يسبب الأوهام وتراكم الأمراض النفسية؛ لهذا نهى الله نهيًا مؤكدًا عن أن تكون أسير الأحزان والضيق؛ ولذلك قال: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا} هنا ينهى الله عن أسباب الفشل، وأسباب الفشل: إمّا وهن في البدن وإمّا حزن في القلب. فلا تكن بهذه الحالة، بل كن قوي الإرادة، فالحزن يقلب الرجاء يأسًا، والحزن يقلب الشجاعة يأسًا، والحزن يقلب اليقين شكًّا، والحزن يأتي بالأمراض البدنية، وفي حديث لابن عباس حصل موقف بينه وبين عمر -رضي الله عنه- فقال عمر -رضي الله عنه- لابن عباس: (صه) أي: اسكت.

لأن ابن عباس تكلّم بشيء وعمر ما أراد منه أن يقول هذا القول.

الشاهد: يقول ابن عباس واصفًا الموقف: (فانقلبت مكتئبًا حزينًا حتى عادني نساء قومي وما بي من مرض!) من كثرة الحزن

الذي أصابه؛ لأنه شعر أنه سقط من عين عمر -رضي الله عنه- وهو ذاك الشاب الفتيّ الذي يجلس في مجالس الشيوخ وعمر -رضي الله عنه- يفرح به ويفرح برأيه ويفرح بعلمه، فلمّا صار هذا الموقف من الطبيعي أن يصبح حزينًا؛ لأنه قد يقول: (قد سقط من عين الرجل) وهل يهمّه الرجل؟ نعم، هذا عمر رضي الله عنه.

الشاهد قول ابن عباس: (فانقلبت مكتئبًا حزينًا حتى عادني نساء قومي وما بي من مرض!) أي أن الحزن يؤثر على الإنسان حتى في بدنه!

وعلى كل حال، بقية القصة -لتطمئنوا- أنه جاءه عمر -رضي الله عنه- وقال له: لم قلت كذا؟ وبيّن له وجه قوله وهذا كان سببًا لزيادة إعجاب عمر -رضي الله عنه- بابن عباس في قصة معروفة.

الشاهد: أن الذي يؤكد لك أننا نهينا عن الحزن الذي هو شدة الأسف الذي يأتي بالكآبة والانكسار وهي حالة نفسية تنشأ من اعتقاد الإنسان أنه خابت آماله ومن ثمّ يترتّب على ذلك الاستسلام وترك المقاومة، وعدم الاعتناء بالنفس، وعدم القيام بالواجبات التي على الإنسان، فكما اتفقنا أن الحزن يجعل الشجاعة جبنًا واليقين شكًّا والرجاء يأسًا! فالحزن شيء خطير؛ لأن الإنسان يرجع إلى الوراء ويرجع.

الشاهد: أن النبي أمرنا أن نستعيذ من الهم والحزن، في الحديث قال أنس: "وكنت أسمعه -صلّى الله عليه وسلّم- يكثر أن يقول:

(اللَّهمَّ إني أعوذُ بك من الهمِّ والحَزَنِ، والكسلِ والبخلِ، والجبنِ وضَلَعِ الدَّيْنِ، وغلبةِ الرجالِ)[23].

وأيضًا مما يدل على أنّنا مأمورون بدفع الهموم والأحزان والغموم، دعاء النبي بذلك كما في حديث ابن مسعود، النبي -صلّى الله عليه وسلّم- قال: (ما أصاب أحدًا قطُّ همٌّ ولا حَزَنٌ فقال اللهمَّ إني عبدُك ابنُ عبدِك ابنُ أمَتِك ناصيَتي بيدِك ماضٍ فيَّ حُكمُك عَدْلٌ فيَّ قضاؤُك أسألُك بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسَك أوْ علَّمْتَه أحدًا مِنْ خلقِك أو أنزلته في كتابِك أو استأثرتَ به في علمِ الغيبِ عندَك أنْ تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي ونورَ صدري وجلاءَ حُزني وذهابَ هَمِّي إلا أذهب اللهُ همَّه وحُزْنَه وأبدله مكانه فَرَجًا) والصحابة سألوا النبي في هذا الموقف: (ألا نتعلّمها) فقال: (بلى ينبغي لِمَنْ سمِعها أنْ يتعلمَها)[24]

أيضًا هنا يوجد كلام جميل لابن القيم أنقله لكم، قال: "اعلم أن الحزن من عوارض الطريق، ليس من مقامات الإيمان ولا من منازل السائرين؛ ولهذا لم يأْمر الله به في موضع قط ولا أَثنى عليه، ولا رتب عليه جزاء ولا ثوابًا، بل نهى عنه في غير موضع، فالحزن هو بليّة من البلايا التي نسأل الله دفعها وكشفها" انظروا للاستنباط الذي سيستنبطه الآن، يقول: "ولهذا يقول أهل الجنة: {وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ}[25] " هذا من أول ما يقولون.

---

[23]() أخرجه البخاري (6369).

[24]() أخرجه أحمد، وصحّحه أحمد شاكر.

[25]() سورة فاطر: 34.

قال: "فحمدوه على أن أذهب عنهم تلك البليّة ونجّاهم منها" شيء من أخطر الأشياء التي يمكن أن تمرّ على الناس، والله المستعان.

إن شاء الله نكمل حديثنا هذا في لقائنا القادم، وكان هذا الحديث مستفاد من مقالة بعنوان: "هدايات القرآن في الصحة النفسية المصاحبة لجائحة كورونا".

جزاكم الله خيرًا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبيّنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

اللهم إنا نسألك عيشة هنية وميتة سوية ومردًا غير مخزٍ ولا فاضح. اللهم آمين.

إن العيشة الهنية مطلب من مطالب الشريعة العظيمة، فهي ترشد أهلها إلى هذا الأمر، ترشدهم إلى أن يطلبوا العيشة الهنية وتأمرهم أن يكونوا مدبرين أمورهم على أساس أن يصلوا إلى العيشة الهنية؛ فلذلك كان من الواجب أن نطلب الصحة النفسية، كان من الواجب أن نعتني ونهتم بصحتنا النفسية وأن لا يكون هذا الموضوع الذي هو الصحة النفسية من الموضوعات الثانوية في حياتنا، بالعكس، المفترض أن تكون من الموضوعات الأساسية؛ لأن الصحة النفسية مطلب شرعي لأجل القيام بما يجب علينا من أعمال، وقد تبين لنا في اللقاء الماضي كيف حضت الشريعة على هذا الأمر، واليوم نؤكد أن هذا القرآن الذي نزل فيه تبيان لكل شيء، بيّن هذا الشأن المهم -شأن الصحة النفسية- ونحن كلما نابتنا نائبة أو دخلنا في شدائد أو أزمات لابد من الاستهداء بهداية القرآن والاسترشاد بتوجيهاته، واليوم هذه الجائحة التي عمت غالب الأرض، هذا الوباء الذي دخل على الناس بيوتهم وغيّر نظام حياتهم وأثّر على نفسياتهم وزاد المخاوف على ما كانت موجودة! لابد فيه من خطاب شرعي؛ لأن الأزمة العالمية تناولت الجوانب الصحية والنفسية الاقتصادية والأخلاقية...فلابد من إرشاد شرعي أمام أهم مظاهر

الأزمة، وهي النفس التي تعيش في هذه الحالة، فنحن نرجو من الله أن يكون هذا الكلام الذي نسمعه سببًا لمعالجة الأعراض النفسية المصاحبة لهذه الأزمة، وكل أزمة تشبهها يمر بها الإنسان سواء كانت أزمة صحية أو غيرها، فبسبب الأزمة الصحية تدخل الأحزان على فؤاد الإنسان، وبسبب الأزمة الاقتصادية تدخل الأحزان على الناس...وهكذا.

فنرجو من الله أن نسمع كلامًا يطيّب قلوبنا ويخرجنا من الأعراض النفسية المصاحبة للأزمات والاختبارات التي يمر بها الإنسان.

قد مرّ معنا أن القرآن العظيم يهدينا إلى الصراط المستقيم، ومن ذلك هدايته لبثّ روح السكينة والطمأنينة، وبث روح السكينة والطمأنينة له طريقة ووسيلة، وهي: الاعتصام بذكر الله وقراءة كلام الله لمعرفة الله.

ففي ذلك شفاء الصدور وجلاء الهموم وذهاب الغموم. نعم، من عرف الله اطمأنت نفسه، من عرف الله معرفة المؤمن المصدق المتيقن؛ سيكون ممّن تطمئن نفسه فيصبر عند البلاء ويشكر عند النعماء، المؤمن يعلم أن الله مالك كل شيء، يعلم أن الله خالق كل شيء، يعلم أن الله مدبر كل شيء، يعلم أن الله قاهر فوق كل شيء، يعلم أن الله لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، وأعظم من هذا كله في معرفته يعلم أن اللقاء بالله يقينيّ وأن هذا كله إلى زوال، وأن العبد حين يلقى ربه وهو من أهل الإيمان سينسى كل هذه الآلام، وتنتهي كل هذه الأحزان؛ ولذلك كانت الهداية الثانية من

هدايات القرآن لنا: النهي عن الحزن والضيق واليأس. نهانا رب العالمين أن نحزن وأن تضيق قلوبنا وأن نيأس من روحه. قد تقولين: (ليس بيدي). نعم، النهي إنما هو عن أمر يهجم عليك، لكن أنت ماذا تفعلين؟

* تهجمين عليه بالإيمان.
* وتكثرين من الاستعاذة من الهمّ ومن الحزن.
* وتكثرين من الطلب من رب العالمين وسؤاله أن يجعل القرآن الكريم ربيعًا لقلوبنا ونورًا لصدورنا وجلاءً لأحزاننا وهمومنا.

نعم، الشريعة أمرتك بذلك، والنبي -صلّى الله عليه وسلّم- جعل هذا الدعاء سببًا لذهاب الهمّ والحزن فقال: (ما أصاب أحدًا قط همٌّ ولا حزنٌ، فقال: اللهمَّ إني عبدُك، و ابنُ عبدِك، و ابنُ أَمَتِك، ناصيتي بيدِك، ماضٍ فيَّ حكمُك، عدلٌ فيَّ قضاؤُك، أسألُك بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسَك، أو علَّمتَه أحدًا من خلقِك، أو أنزلتَه في كتابِك، أو استأثرتَ به في علمِ الغيبِ عندَك، أن تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي، ونورَ صدري، وجلاءَ حزني، وذَهابَ همِّي، إلّا أذهبَ اللهُ همَّهُ وحزنَه، وأبدلَه مكانَه فرجًا (فقيل: يا رسولَ اللهِ ألا نتعلَّمُها؟ فقال: (بلى، ينبغي لمن سمعَها أن يتعلَّمَها)[26]. ففهمنا من هذا أن الشريعة -كما مرّ معنا- تطلبنا بنفس سويّة، تريد منّا نفس سويّة، نزيد هذه النقطة بيانًا اليوم -هداية القرآن للنهي عن الحزن- ومن ثمّ

---

[26]() أخرجه أحمد (3712).

نفعل ما نستطيع في ذلك ونستعيذ، ونطلب من ربنا أن يجعل القرآن الكريم ربيعًا لقلوبنا.

أيضًا نزيد على ذلك بيانًا، فنسمع قصة نبيّ الله يعقوب عليه السلام، دائمًا عندما تُقرأ قصة يوسف ويعقوب -عليهما السلام- ويقف الإنسان عند الآيات، يسمع الآيات تصف يعقوب وهو في أحزانه، متمسّكًا بحبل الله، تصفه وهو ينصح أبناءه بألّا ييأسوا من روح الله، يقول لهم: {يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}[27]. أي أن اليأس والإيمان لا يجتمعان، والقنوط في الشدائد ليس سبيل المؤمنين، مهما قال أهل الدنيا إنهم لا يملكون، لا يستطيعون، ما عندهم حلول، سيبقى هذا المرض أو ذاك المرض، الداء الخاص أو الداء العام...مهما قالوا!

في مقابل ذلك نقول: (لا والله ما نيأس من روح الله، ما نيأس أن يفرج الله علينا وأن يرحمنا) فحين قال لهم: {وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ} معناه: (لا تيأسوا من فرج الله). لا تيأسوا أن يفرّج عنكم ما أنتم فيه، فالمؤمن هو الذي ينتظر فرج الله، والكافر -والعياذ بالله- يقنط في الشدة، وهذا الأمر دائمًا يحتاج إلى تذكير، لابد أن نذكّر نفوسنا الضعيفة بأنّه لا يأس من روح الله، ولا يأس من فرج الله، وانظروا هو أخذ بالأسباب قال: {اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا} وهذا سبب ضعيف جدًا، يعقوب -عليه السلام- أمرهم ببذل الأسباب أيًّا كان قدر هذه الأسباب، ولو كان مجرّد "التّحسس" أن يذهبوا فيتلمّسوا

---

[27]() سورة يوسف: 87.

الأخبار، وهو سبب ضعيف جدًا، لكن لازال عنده أمل، كأنه يقول لهم: (خذوا ولو أضعف الأسباب لكن اجعلوا أملكم بالله كبيرًا)؛ لذلك مباشرة نهاهم عن اليأس وهو القاطع لطريق الأمل، وربما والإنسان في حال الكرب الناس حوله يُيئّسونه أكثر ربما يسبب هذا الشدة على النفوس، لكن حين يأتي أحد من أهل الدنيا يقول لك: (لا يوجد أمل في هذا الموضوع، لا يوجد أمل في أن تتحسّن الأوضاع، لا يوجد أمل في أن نجد دواء، لا يوجد أمل في أن تعود الأوضاع لما كانت عليه) حين تسمع هذه الكلمات فلتكن يائسًا من فرج الإنسان على الإنسان، كأنك تقول: (لو كان الفرج من عندك أيها الإنسان، فنعم، أنا أيأس من الفرج الذي يأتي من عندك، لكن الفرج أطلبه من الرحمن، ولا ييأس من فرج الرحمن إلّا جاهل ويكون من المنكرين لرحمة الله وفضل الله؛ ولذلك نهاهم يعقوب -عليه السلام- أن ييأسوا من روح الله، وبيّن لهم أنه لا يمكن أن يجتمع اليأس مع الإيمان في قلب الإنسان، فعلى كل من دخل أزمة أن يعبد الله بعبادة انتظار الفرج، عندما تنعدم الأسباب أو يأخذ الأسباب وهي ضعيفة، فليبقى ساكنًا في مكانه، منتظرًا من الله أسباب الفرج، وإذا قال الله -عزّ وجلّ- للشيء كن؛ كان، لكن كله لحكمة والدنيا دار ممرّ، وتصوروا من خطورة أثر اليأس على النفس وأنه وربما يؤدي إلى تلفها، عدّه بعض السلف "من سبل إلقاء النفس إلى التهلكة!" في قوله تعالى: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ}[28] فسر محمد ابن سيرين وغيره أن "الإلقاء إلى التهلكة" هو: القنوط من رحمة الله تعالى. لهذه الدرجة الأمر خطير!

---

[28]() سورة البقرة: 195.

فمهما مررنا بأزمات فلنكن في حال قوة ويقين من فرج رب العالمين، وما لنا في ذلك إلّا الاستعانة برب العالمين، نطلب منه وحده لا شريك له أن يعيننا على أنفسنا وطرد اليأس من قلوبنا في صغير الأمر قبل كبيره. المشكلة أن الشيطان لا يتركنا، حتى صغير الأمور يفسده علينا بإدخال اليأس علينا.

مر معنا في هذا اللقاء واللقاء السابق هدايتان عظيمتان للقرآن تعالج لنا هذا الخوف والهلع الذي يمكن أن يصيب الإنسان من جرّاء الأمراض أو من التأزّم المالي، أو بسبب تعطل الأعمال، وأحيانًا تخرج إشاعات تخيف الناس من الجوع ونقص الغذاء، وأحيانًا تخرج إشاعات تخيفهم من تعثّر الرعاية الصحية، وأيضًا هذه مسألة من المسائل المؤذية جدًا، قول الناس لبعضهم: (لا تقترب منّي) صاروا يخافون من بعضهم، كل هذه أمور مؤذية للنفس مهما كان، فسمعنا من هدايات القرآن أن الله -عزّ وجلّ- يحب منّا أن نكون متمثّلين بالسكينة والطمأنينة وذلك يكون بالاعتصام بذكر الله وقراءة القرآن، وأيضًا أرشدنا كتاب الله العظيم إلى أمر آخر من المهم طرده وإبعاده عن نفوسنا وهو: الحزن والضيق واليأس.

هذه المشاعر التي تسمى "المشاعر السلبية" هي وقود الأمراض النفسية!

سنأتي إلى الأمر الرابع الذي هدانا القرآن إليه لعلاج النفس الإنسانية:

رابعًا: غرس التفاؤل والاستبشار.

أي: أمام اليأس، لابد أن نكون متفائلين، أمام التشاؤم وفقدان الأمل، لا بد أن نكون مستبشرين، ونلحظ سورة مثل سورة الشرح سورة عظيمة يأتي في آخرها قوله تعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}[29]. أمر عجيب! يتخطى كل حدود الزمان والمكان والظروف والأحوال، ويقال لك: {إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} لن يأتي عسر إلّا ومعه يسر، هذه سنّة الله، لا تبديل لخلق الله، هكذا قدّر الله، أمام هذا الأمر لابد أن نتعجب من ضيق نظرنا، حين تضيق نفوسنا ما نرى إلّا العسر، ما نرى إن مع العسر يسرًا، ولننظر للآيات، الله -عزّ وجلّ- يقول لرسوله: {أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ} بلى، شرح الله صدر الرسول صلّى الله عليه وسلّم.

{أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ}[30] بلى، قد فعل سبحانه وتعالى، هنا ثلاث أمور:

* شرح صدره صلّى الله عليه وسلّم.
* ووضع الوزر عنه
* ورفع الذكر له.

وكلها تلاحظون أنها وردت مصدّرة بالاستفهام: {أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ} والجمل التالية معطوفة عليها.

---

[29]() سورة الشرح: 5-6.
[30]() سورة الشرح: 1-4.

الآن والسورة اسمها: "سورة الشرح" ماذا يقال في شرح الصدر؟ انشراح الصدر يأتي بمعنى: الانشراح والارتياح، وهذا ما يكون إلّا نتيجة استقرار الإيمان والمعرفة والنور والحكمة.

مثل قوله تعالى: {أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِنْ رَبِّهِ}[31].

لاحظوا: {فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِنْ رَبِّهِ} هذا بيان لشرح الصدر، وعكس ذلك: "ضيق الصدر" فهو شأن صعب، قال تعالى: {وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ}[32].

فـ "الله شرح صدر نبيّه" بمعنى: أنه حصل انشراح وارتياح نتيجة استقرار الإيمان؛ ولذلك عند أهل العلم أن الله لم يشرح صدر أحد من العالمين كما شرح صدره صلّى الله عليه وسلّم؛ ولذا من العجائب أن النبي -صلّى الله عليه وسلّم- اتسع صدره لعلوم الأوّلين والآخرين! فقال: (أوتيتُ جوامعَ الكلمِ)[33] أي عرف كل أخبار الأمم السابقة مع رسلهم، وأخبار المعاد، وما بين ذلك، فانظروا كيف أن شرح صدره -صلّى الله عليه وسلّم- وارتياحه بسبب الإيمان ظهر عليه، كيف ظهر عليه؟ انشرح صدره فصبر، وانشرح صدره فصفح، وانشرح صدره فعفا عن أعدائه، وانشرح صدره -صلّى الله عليه وسلّم- فقابل الإساءة بالإحسان حتى أنه ليسع العدو كما يسع الصديق، وفي القصة المشهورة أنه لمّا عاد

---

[31]() سورة الزمر: 22.

[32]() سورة الأنعام: 125.

[33]() أخرجه أحمد (13/134).

-صلّى الله عليه وسلّم- من الطائف وكان قد آذاه سفاؤهم، حتى ضاق ملك الجبال بفعلهم وقال له جبريل: (إِنَّ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ- قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَما رُدُّوا عَلَيْكَ، وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ الجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بما شِئْتَ فيهم) ثم قال له ملك الجبال: (وَأَنَا مَلَكُ الجِبَالِ وَقَدْ بَعَثَنِي رَبُّكَ إِلَيْكَ لِتَأْمُرَنِي بأَمْرِكَ، فَما شِئْتَ، إِنْ شِئْتَ أَنْ أُطْبِقَ عليهمُ الأَخْشَبَيْنِ) فشُرح صدر النبي -صلّى الله عليه وسلّم- لما هو أبعد من ذلك.

أليس هذا موقف حزن شديد؟ بلى، موقف حزن شديد، موقف همّ وغمّ، لكن لأن الله شرح صدره بالإيمان، انشرح فقط ليس لأن يقول للملك: (لا تطبق عليهم الأخشبين) بل انشرح صدره حتى بدّل اليأس أملًا فقال: (بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِن أَصْلَابِهِمْ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لا يُشْرِكُ به شيئًا.)[34]

إذًا تصوروا هذا الأمل العظيم الذي يكون في قلب المؤمنين منشرحي الصدر، وهذا انشراح الصدر، طلبه موسى -عليه السلام- لمّا كُلّف الذهاب إلى الطاغية، تصوروا إنه أمر عظيم، هو هارب من هذا الطاغية فلا يريد أن يراه مرة أخرى، هو هارب من طغيانه، هارب من توعّده له بالقتل، فيقال: (ستذهب وتكلّف بدعوته إلى الإيمان!) يا لها من مهمة صعبة! ما الذي يعين عليها؟ يعين عليها انشراح الصدر الذي يكون بسبب استقرار الإيمان في القلب، فتهون الأمور، وتهون الأحزان، وتهون المخاوف؛ لذلك لمّا قال

---

[34]() أخرجه مسلم (1795)

الله -عزّ وجلّ- لفرعون: {اذْهَبْ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ (24) قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي}[35] إلى آخر الدعاء.

الآن موسى -عليه السلام- طلب ما يعينه على أداء المهمة التي هي بالنسبة له شديدة وصعبة ويمكن أن تؤلمه جدًا، وهذا كثير ما يسبب عند الناس الاكتئاب والقلق، والهشاشة النفسية تظهر في مثل هذه المواقف فيشعر الإنسان أنه غير قادر على التّحمل، غير قادر أن يؤدّي الأعمال التي طُلبت منه، غير قادر على أن يصلح بين إخوانه، تشعر المرأة أنها غير قادرة على تربية أبنائها، أن تدخل في معركة مع المجتمع على قيمها وأخلاقها، قد يسبب هذا اكتئاب لكثير من الناس، لكن موسى -عليه السلام- كُلف أن يذهب إلى عدوّه، فقال مباشرة: {رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي} هو طلب أربع عوامل تساعده على القيام بهذه المهمة، لكن أول عامل طلبه: شرح الصدر، ثم تيسير الأمر. يعني هذه الأمور، على الأقل أول عاملان من العوامل الأساسية للقوة النفسية، وطلب تيسير الأمور. فأنت لكي تصيري قويّة نفسيًا؛ املئي قلبك إيمانًا، أي: اطلبي أسباب زيادة الإيمان، واطلبي من ربك أن يشرح صدرك لها؛ فيستقر الإيمان داخل فؤادك، وييسر الله لك الأمور، ونلحظ أن موسى -عليه السلام- قدّم شرح الصدر على بقية الأسباب التي هي: أن يكون قادرًا على أن يتكلّم، وأن يكون له وزيرًا من أهله. لأهميته. لماذا؟ لأنه بانشراح الصدر يقابل كل الصعاب؛ ولذا قابل بانشراح الصدر ما جاء به السّحرة من سحر عظيم، وما قابلهم به فرعون من عنت أعظم، وقد بيّن تعالى من دواعي انشراح الصدر وإنارته

---

[35]() سورة طه: 24- 26.

ما يكون من رفعة وحكمة وتيسير، وانشراح الصدر يعين على تلقّي كل الأحداث التي تدور حولنا، بل حتى الأوامر الشرعية بهدوء، حين يكون صدرك منشرحًا بالإيمان واليقين وتسمعين قول الله تعالى: {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ}[36] تستطيعين أن تستوعبيها، حين تسمعين قوله تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}[37] لا تستصعبينها، هذه أمور لا تأتي إلّا لمن شرح الله صدره، من يشرح الله صدره يستطيع أن ينظر للأمور بصورة مختلفة، لكن انظري حين أقول لأحد: {خُذِ الْعَفْوَ} فيشتكي من ضغوط أنّ هذا يؤذيه وهذا يؤذيه وبدون مناسبة! هناك أناس متسلّطون يؤذون بدون مناسبة؛ ابتلاء من الله علينا، يأخذ حقّه ولا يؤدّي حقّ زوجته، إذا كان له حقّ يجري وراءه عندها، وإذا كان لها الحقّ لا يسأل عنهاّ...وهكذا، سواء كان زوجًا أو أخًا، أحيانًا نبتلى حتى بالأقارب يتسلّطون علينا! فلو أريد أن أشرح {خُذِ الْعَفْوَ} أي: خذ من الناس ما عفت عنه أخلاقهم، خذ ما يعطونك، فلن تستطيع أن يشرح صدرها لهذا المعنى، لا تستطيع أن تنفعل مع هذا المعنى إلّا إذا شرح الله صدرها لذلك، لو لم يشرح الله صدرها تقول: (لا تطالبوني بشيء لا أستطيعه) مثلًا يجد الناس حوله أشخاصًا، إذا قال لهم: (صباح الخير) أجابوا بكل طيبة وأخلاق، وبادروا في المرات القادمة بحسن الوصل، وهناك جماعة يوم تقول له: (صباح الخير) فلا يردّ عليك، ويوم يتصرّف معك بصورة عدائية! ويوم

---

[36]() سورة الأعراف: 199.

[37]() سورة آل عمران: 134.

يتصرف كأنه حبيب وقريب! فلا تدري كيف تعامل مثل هذا؟! حين يُشرح صدر الإنسان ترتفع قوته النفسية في تحمل مثل هذه الأمور التي تمر عليه، بدون أن يفكر في الطرف الثاني، يفكر فقط ما هو المطلوب منه؟ {خُذِ الْعَفْوَ} فيقول: يا رب اشرح صدري أن أفعل ما يرضيك.

مرة أخرى: انشراح الصدر يساعد على الائتمار بالأوامر الشرعية خصوصًا ما يتصل بعلاقتنا بالناس، مثل: {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ} ، {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} ما نستطيع أن نستمر في معاملة الناس كما يحب الله ويرضى وفي نفس الوقت تكون نفسياتنا في حالة حسنة إلّا إذا انشرحت صدورنا، وما تنشرح صدورنا إلّا بقوة الإيمان واليقين، وهذا هو العامل الذي اتفقنا عليه من بداية الكلام: كلّما زدت معرفة بالله؛ كلّما تحسّن هذا الأمر. هل فقط معرفة الله هي التي ستوصلني؟ حين تُقبل على كتاب الله وتعرفه، ستأتي أمور بعد هذا تساعدنا على كل هذا.

فالآن الكلام للجميع: لابد أن نكون رحبي الصدور، هادئي النفوس، متجمّلين بالصبر، واعلموا أن هذا كله مبدؤه: الإيمان، فإن النبي -صلّى الله عليه وسلّم- قد امتنّ عليه بشرح الصدر وهو توسيعه للمعرفة والإيمان ومعرفة الحقّ فجعل الله قلب النبي وعاءً للحكمة.

هذا المعنى -انشراح الصدر وما يترتب عليه- كان سببًا لأن يكون النبي -صلّى الله عليه وسلّم- وهو مَثَلنا الأعلى سببًا لأن

يوضع عنه وزره فيكون نبينا الكريم بلا أوزار صلّى الله عليه وسلّم.

فهو -صلّى الله عليه وسلّم- تحمّل من المشاق ما كان سببًا لوضع هذه الأوزار، ونحن هنا بالمناسبة مؤمنون بعصمة الأنبياء لكن المقصود مثل قوله تعالى: {لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ}[38]

فالنبي معصوم من الكبائر والصغائر بعد البعثة، هذا أمر مقطوع به، وقبل البعثة أيضًا كان النبي معصومًا من الكبائر لأنه كان يهيّئه الله للنبوّة، وحادثة شقّ الصدر معروفة في سنّ الرضاع، وإخراج حظّ الشيطان، أيضًا أمر معروف، فيكون هذا المعنى -وضع وحطّ الأوزار- بشرى من الله له، وهذا يشبه ما قاله النبي -صلّى الله عليه وسلّم- عندما كان يستغفر ويتوب ويقوم الليل حتى تتورّم قدماه: (أفلا أكونُ عبدًا شكورًا)[39] فيكون هذا منه شكرًا لله تعالى، ورفعًا لدرجته، فبُشّر بأنه خالي الظهر من الذنوب صلّى الله عليه وسلّم، نحن نشرح كل هذ لنصل لأمر مهم بالنسبة لنا، نعم عقيدتنا في النبي صلّى الله عليه وسلّم- أمر مهم، لكن بالنسبة لموضوعنا سنرى أثر الذنوب، وهذا يفهّمنا أنه يوجد الكثير من الخطابات قد يُخاطب بها النبي -صلّى الله عليه وسلّم- ويُقصد البيان لأمتّه.

نرى هنا أن الله -عزّ وجلّ- لما أخبره أنه حطّ عنه الأوزار، بيّن أن هذه الأوزار كانت تنقض ظهره {الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ} أي: ثقّله.

---

[38]() سورة الفتح: 2.

[39]() أخرجه مسلم (2819).

معنى ذلك أن الذنب له ثقل على ظهر المؤمن، ينوء به، الذنوب تأتي بالأحزان، فرب العالمين بشّره بأنه وضع عنه أوزاره التي كانت تحزنه، أو التي من أثرها الحزن، وهذا فيه إشارة لنا، فلنلزم الاستغفار والتوبة؛ من أجل أن تقوى نفوسنا على الأحزان وتنشرح صدورنا. وهذا الأمر المهم وهو: أن الذنوب تضعف قوة النفس. هذا أمر يجب ألّا نهمله أبدًا، فمن أراد الشرح والسعة في صدره والبعد عن الأحزان؛ فليكن مقبلًا على الإيمان، مستغفرًا من الذنوب والمعاصي، وكيف سيزيل الإيمان الأحزان؟ نعم، نحن قلنا: (اللهم اجعل القرآن الكريم ربيع قلوبنا) نعم، حين يتسع الصدر الذي هو محل الإدراك ويقرأ في القرآن معاني ومفاهيم مهمة، ويدرك هذه المعاني والمفاهيم، هذا سيدخل عليه السرور، ويزيل عنه ما يحزنه، فينشرح ويتوسع، وكلّما صحّ من الإنسان التفكير؛ تُنفّس كربه ويُزال همّه بظهور ما كان غائبًا عنه وخفيًّا عليه مما فيه مسرّته، ولنفكر حين نسمع تحقير الله لشأن الدنيا وتقليلها بالنسبة للآخرة، وكيف ما هي إلّا متاع، وكيف أن من زحزح عن النار وأُدخل الجنة فقد فاز، وكل هذه الأخبار في حقيقة الدنيا وحقيقة الآخرة وسرعة انقضاء الدنيا، وسرعة انقضاء آلامها وأحزانها، كما هي سرعة انقضاء أفراحها، فهي بأفراحها وأطراحها سريعة، ستذهب؛ فيتّسع صدر الإنسان لشعوره أن وراء كل خطوة من هذه الخطوات التي يخطوها وكل حبس للنفس وكل ألم يقع عليه بدنيّ كان أو نفسيّ أو ضيق، في الحال أو في الأرزاق، كل شيء من هذا يقع عليه فوراؤه رفعة ووراؤه عطاء ووراؤه منّة من رب العالمين؛ فيدخل السرور للإنسان وتذهب عنه الأحزان؛ فلذا معرفة

الله والإيمان بلقائه ومعرفة حقيقة الدنيا من خلال كتاب الله وكلام نبيّه صلّى الله عليه وسلّم، كل هذا مما يساعد على انشراح الصدر ومما ييسر للعبد تصوّر ما سيكون عليه الأمر فتهدأ نفسه عندما يعلم أنه زمنًا يسيرًا ثم تذهب هذه الأمور كلها، وقد ورد في الحديث الصحيح أنه (يؤتَى يومَ القيامةِ بأنعَمِ أَهْلِ الدُّنيا منَ الكفَّارِ، فيُقالُ: اغمِسوهُ في النَّارِ غَمسةً، فيُغمَسُ فيها، ثمَّ يقالُ لَهُ: أي فلانُ هل أصابَكَ نعيمٌ قطُّ؟ فيقولُ: لا، ما أصابَني نعيمٌ قطُّ، ويؤتَى بأشدِّ المؤمنينَ ضرًّا، وبلاءً، فيقالُ: اغمِسوهُ غمسةً في الجنَّةِ، فيُغمَسُ فيها غمسةً، فيقالُ لَهُ: أي فلانُ هل أصابَكَ ضرٌّ قطُّ، أو بلاءٌ، فيقولُ: ما أصابَني قطُّ ضرٌّ، ولا بلاءٌ)[40].

فرب العالمين يشرح الصدور بما يكون من الإنسان من إقبال على القرآن ومن يقين بهذه الأخبار التي تأتيه من القرآن عن الله وعن لقاء الله وعن حقيقة الدنيا وحقيقة الآخرة وكيف أن الدنيا كلها اختبارات وامتحانات وابتلاءات وأنه مأجور عل كل هذا، هذا من جهة ومن جهة أخرى يكون الإنسان مستغفرًا وتائبًا فينشرح الصدر بالعلم ويوضع الوزر بالتوبة والاستغفار، الوزر يكون ناقضًا للظهر، و"النّقيض": هو صوت فقرات الظهر إذا حملت حملًا ثقيلًا، فحين تحمل حملًا ثقيًلا تصبح هزيلًا، فالله يضع عن الإنسان الأوزار باستغفاره، الأوزار التي كانت ثقيلة تأتيه بالهمّ، بكثرة الاستغفار والتوبة ينجلي هذا من القلب، فعُلم من هذا أن الانسان يُجمع له الخير كله بهذين الأمرين: بالعلم عن الله: أسماؤه

---

[40]() أخرجه ابن ماجه (4321).

وصفاته وأفعاله، بالعلم عن حقيقة الدنيا وحقيقة الآخرة، هذا من جهة.

ومن جهة أخرى: بكثرة التوبة والاستغفار.

ونتيجة هذا ستكون قدرة الإنسان على الاحتمال، قوة الإنسان النفسية، نتيجة هذا كما كان للنبي -صلّى الله عليه وسلّم- أن رُفع ذكره، فانظروا إلى ذكر النبي -صلّى الله عليه وسلّم- في مجامع العبادات ومشاهدها، انظروا للنبي -صلّى الله عليه وسلّم- كيف رفع ذكره في كل أمر عظيم وطاعة.

فهذا شأن عظيم الجمع بين أمرين:

* بين انشراح الصدر وتوسيعه بالعلم حتى يزول ما يخيفك من الدنيا ومن أوهامها وما فيها، حتى يزول هذا ويستقر بدلًا عنه اليقين والفرح والسرور بوعد الله، هذا من جهة.

* ومن جهة أخرى كثرة الاستغفار والتوبة.

كل هذه الأمور تكون سببًا لقوة نفس الإنسان ولبقائه ثابتًا، صابرًا، راغبًا فيما عند رب العالمين، غير متأثر بما تكون فيه الأمور من تحوّلات، فيكون خوفه مركزًا على ما سيُقبل عليه، وهذا سيقلّل من همّه وغمّه في الدنيا وسيجعله ينشرح الصدر بسبب أن الباب الذي عند الله -من فضل الله- مفتوح، من هذا يأتينا{فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} ما أعظم هذه الكلمات! ما أعظمها في انشراح الصدر! ما أعظمها مورثة للطمأنينة! ما أعظمها تؤنس قلوب الخائفين من عسر الزمان ومن تفشّي الأهوال حولهم ومن

ضيق الأحوال التي يشعرون بها وانظروا، السورة اسمها: "الشرح"، وفيها هاتان الآيتان، فيها أن فرج الله قريب، فلا تتألّم، يعني اشرح صدرك بهذا الدواء لأن من أيقن وفكر وتأمّل وتدبر سيجد هاتين الآيتين بلسمًا شافيًا، سيجدهم جرعة دواء لتحقيق انشراح الصدر وتجديد الأمل في النفس والاستبشار بالفرج بعد الشدة والعسر بعد اليسر ولاحظوا أن فيها حرف تأكيد: (إن) وقد كرر هذا التأكيد {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} فرب العالمين يؤكد لك الخبر مرتين، فماذا تريد؟ ويؤكد بـ(إن) مرتين ويؤكد نفس الخبر مرتين؛ لأجل أن يتقرر معناه في نفسك، ويتمكن في قلبك، وكلّما تكرر تقرر. الحمد لله على هذا الكتاب، الحمد لله على هذا الدين، وقد ورد عن أنس ابن مالك أنه قال: (كان النبِيُّ صلَّى اللهُ عليهِ وسَلَّمَ جالسًا وحِيالهُ جُحْرٌ، فقال: لَوْ جاء العُسْرُ فَدخلَ هذا الجُحْرَ لَجاء اليُسْرُ حتى يدخلَ عليهِ فيخرجَهُ.)[41] سبحان ربنا العظيم! آمنّا برب العالمين، كيف يأتي الهمّ وربنا هو الرحمن الرحيم! وللنظر إلى هذه الآية وتقريرها الذي لو فصّلناه في الحياة وكررناه؛ لزالت عنّا عداوة الشيطان الرجيم وما استطاع أن يصلنا أبدًا إلّا أن هذا بلاء علينا من رب العالمين أننا ننسى، لكن ربنا يذكرنا، ومثل هذه اللقاءات تدلّ على أن الخير منتشر وطلبة العلم دائمًا يذكّرون بهذه المعاني -أسأل الله أن ينشر العلم وينشر السّنة ويكثّر الداعين إليها والمقبلين عليها- مثل هذا يذكّر الإنسان؛ لأن الإنسان ينسى -سبحان الله- ونسيان الحقائق يؤدي إلى مثل هذا.

---

[41]() أخرجه البزار (7530).

ولننظر كيف أن الله -عزّ وجلّ- في السورة أخبرنا عمّا منحه -صلّى الله عليه وسلّم- من شرح الصدر ووضع الوزر ورفع الذكر بعد ضيق الأمر، بعد استحكام حلقات الكرب في أول حياته -صلّى الله عليه وسلّم- لكن هذ سنّة الله مع الخليقة: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} ولاحظوا: {فَإِنَّ} هذه الفاء لبيان السبب، أي كان الوضع كذا وأصبح كذا، السبب أنّ من سنّة الله أن مع العسر يسرًا، فالعسر الذي يعرض من الفقر والضعف، العسر الذي يأتي من قلّة المـُعين، وكثرة العدو، وقلّة الوسائل إلى مطلبنا، كل هذه من أنواع العسر المعروفة، واليوم: المرض، الغلاء. يا رب أرخص أسعارنا واشف مرضانا وقوِ إيماننا، هذه الأنواع من العسر مهما اشتدت وكانت النفس حريصة على الخروج منها وطالبة لكشف هذه الشدة، واستعملت من وسائل الفكر والنظر والعمل كل ما من شأنه أن يُعد لذلك فيما عُرف بالعقل، واعتصمت بعد ذلك بالتوكل على الله لكيلا تضعفك الخيبة من أول مرة وحتى لا تتفسخ عزيمتك من الصدمة الأولى، فلا ريب في أن النفس تخرج منه ظافرة، وهذه كانت حال النبي -صلّى الله عليه وسلّم- نلحظ أن ضيق الأمر كان في البداية يحمله على الفكر والنظر، قبل الوحي لمـّا كان يذهب إلى غار حراء، كان يحمله الضيق الذي يجده من حال قومه ومن حال المعبودات لغير الله، كان يجد نفسه بحاجة إلى أن يتمسك بحبل الله وهو على دين إبراهيم -عليه السلام- لأنه كانت بقايا دين إبراهيم موجودة في مكة إلى أن أتاه ما هو أكبر منه وهو الوحي، أتت مقاومة قومه لكن مقاومة قومه لما أتى به لم تكسر من عزمه، بل ما زال يلتمس الغنى في الفقر والقوة

في الضعف، حتى أعطاه الله ما زعزع أركان الأكاسرة والقياصرة، وترك منه لأمته ما تمتعت به عصورًا طويلة! سبحان ربنا العظيم.

نلحظ أيضًا شيئًا مهمًا هنا: {إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} كلمة "مع" تدلّ على أن "اليسر" مقارن "للعسر" يأتي سريعًا، لكن ليست السرعة التي تتصورينها، بمعنى أنه في غمضة عين -والله قادر على أن يأتي به في غمضة عين- لكنها اختبارات، لا بد أن يمر بها الخلق، هذه سنّة الله في الأرض، أن يمر الخلق بهذا الضيق ويختبرهم الله، هل يؤمنون أن هناك سعة أم تنهار نفوسهم وييأسون من روح الله؟ ماذا يكون منهم؟ فالذي سيكون منهم هو دليل نجاحهم عند رب العالمين أو -والعياذ بالله- رسوبهم وفشلهم، نعوذ بالله من الخذلان، نسأل الله أن نكون من الموفقين في كل اختبار نختبره.

في السورة نفسها إشارات إلى ما يقوي النفس، أولها: {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ}[42]

أي: إذا فرغت من عمل من أعمالك النافعة لك ولأمتك، الخطاب للنبي -صلّى الله عليه وسلّم- ونحن نستفيد من هذا الخطاب ونفهمه ونتتبع ما كان عليه رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم- أو ما أمر به، يقال له: {فَإِذَا فَرَغْتَ} من أي عمل من أعمالك النافعة لك ولأمتك؛ {فَانْصَبْ}. أي: خض في عمل آخر واتعب فيه؛ لأنك لن تجد لذة الراحة إلّا إذا وقع النصب بما تجنيه من ثمرة العمل، هل هذا يعني أن أجري للدنيا؟ لا، واضح إلى أي اتجاه ستذهب، واضح

---

[42]() سورة الشرح: 7.

في قوله تعالى: {وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ} يعني في هذا النصب وفي هذا السلوك وفي هذا التعب لا ترغب للدنيا، فلتكن رغبتك إلى رب العالمين، وليكن تعلقك برب العالمين، ولتكن نيّتك خالصة له، فأنت في كل بذل وعطاء، وفي كل تفريج كربة على أحد، فارغب إلى الله، واطلب من الله، في كل مرة تظفر فيها بعطية من الله، فانصب في العبادة والتسبيح والاستغفار شكرًا على ما أنعم الله، وارغب إليه في طاعات متتالية، ارغب في مرضاته، وهذا معنى عظيم مما يقوي النفس، فإن مما يزهق النفس: الوساوس التي تأتي بسبب الفراغ، وبسبب ترك البذل لهذه الأمة ترك البذل لهذا المجتمع، التفكير في النفس، مشكلة عظيمة والله المستعان ولا حول ولا قوة إلّا بالله.

ما هو المطلوب منّا الآن؟ ما هي الهداية التي يهدينا إليها القرآن؟

* التفاؤل الاستبشار {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}.
* تكون هادئًا وأنت قد امتلأت انشراح صدر بالإيمان، وامتلأت استغفارًا وتوبة ويقينًا بأن مع العسر يسرًا.

الآن نعرض بعض العقائد التي يجب أن تكون في نفوسنا كخاتمة خصوصًا ونحن الآن نواجه كلامًا عن هجمة جديدة وتطور لهذه النائبة والجائحة فما هي العقيدة التي يُطلب منّي أن أضعها أمام عيني حتى لا أكون سببًا في رعب نفسي أو من حولي؟

أنا لا زلت أقول لكم: (مع احترام الإجراءات الاحترازية) لكن العقيدة القوية هي التي تجعل لهذه الإجراءات الاحترازية قيمة، بدون العقيدة القوية، باليأس، بالغم، بالهم، بالحزن، حتى الصحيح الذي ما فيه مرض يمرض! فهذه الجائحة أو غيرها بل كل مخاوفك إن كانت أشخاصًا أو أمراضًا أو فقرًا أو أي شيء يخيفك اجعل معه: {فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ}[43] هذه القاعدة المهمة حكاها الله -عزّ وجلّ- لنا عن يعقوب عليه السلام، حكى لنا صدق توكّله ويقينه بأن الله تعالى هو خير الحافظين وهو أرحم الراحمين وهو ركن المتوكّلين، من أيقن بأن الله هو أرحم الراحمين يُطرد عنه القلق والشؤم وفقدان الأمل، فلا تجد هذه الأمور سبيلًا إلى قلبه {وَعْدَ اللَّهِ حَقًّا ۚ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا}[44] وهذه الآية ما أعجبها، قد أتت في السياق مقابل كذب الشيطان وتمنيّته للخلق وتخويفه لهم{وَعْدَ اللَّهِ حَقًّا ۚ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا} فلا تصدق الشيطان وتخويفه، هو يريد أن يزعجك، لا بد أن نعرف أن هذه الوساوس من إزعاجه، من تشتيته، من تخويفه، هو يريد أن يزعجك فتمسك بحبل الله واعلم أن الله وعدك بالحفظ، قال رسول الله: (احفظِ اللهَ يَحفظْك، احفظِ اللهَ تجِدْه تُجاهَك)[45] فحفظ الله لعبده خير من حفظ الإنسان لنفسه أو حتى حفظ غيره له، ومن وكّل أمره لمولاه ورضي بالله حسيبًا وكفيلًا وحافظًا ومعينًا فهو في معيّة الله وحفظه وكلائته ورعايته وعنايته -سبحانه وتعالى- فلابد من معرفة وساوس الشيطان، لابد من معرفة الأبواب التي يدخل بها الشيطان

---

[43]() سورة يوسف: 64.

[44]() سورة النساء: 122.

[45]() أخرجه الترمذي (2516).

على الإنسان وقت النوازل والشدائد كيف يفقده هذا الموطن العظيم من مواطن الأجور، ماذا يفعل به لأجل أن يشتّته، فأنت أيها المؤمن قوِّ إيمانك واحفظ من كلام الله ما يجعل الشيطان يسكت، كل مرة عندما يأتيك الشيطان ترد عليه بأوصاف رب العالمين وتقول له: (أنا ربي الحكيم العليم الرحيم، ربي القريب المجيب) وتمسك بحبال الله واعلم أنك في اختبار، واطلب من رب العالمين أن يوفقك في هذا الاختبار العظيم.

اللهم احفظ علينا قلوبنا، وادفع عنّا وساوس الشيطان الرجيم، واكفنا جميعًا الشرور، نسألك يا ربنا عيشة هنية وميتة سوية ومردًا غير مخزٍ ولا فاضح. اللهم آمين.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلّا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته