

لا تقلق

وربك الله

لا تحزن وأمرك بيد الله

لا تيأس والأمل كله

في الله

الدكتورة منى صبرى

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إِلْهُدَاءِ

إلى كل قلب يشعر بالحزن والألم والضيقة والفشل
والوحدة والإحباط والقلق والتشاؤم والعجز واليأس

إلهدى إلى كل هذه القلوب... هذا الكتاب وأقول فيه :

لا تيأس : لأن لك رب رحيم يناديك ألا تيأس من رحمته

لا تيأس : لعل الله يحدث بعد الأحزان ... فرح قريب

لا تيأس : لعل الله بعد الفقر ... يفتح أبواب رزق واسع

لا تيأس : لعل الله بعد المرض ... يرزقك شفاءً تاماً

لا تيأس : لعل الله بعد الفشل ... يهديك نجاحاً لا تتوقفه

لا تيأس : وانظر إلى الحياة بمنظار الأمل في الله

لا تيأس : وقل يا آله : عوضني خيراً .

وبأمر الله يكون هذا الكتاب مفتاح للتخلص من

اليأس والعجز والإطلاق إلى حياة التفاؤل والأمل .

[هذا الكتاب هو الهدى الخاص للذين يفتقون لمجهودها المخلص في كل دعوتهم إلى الله]
(هذا الكتاب هو صيغة جارية على روح والدي وروح زوجي)

الحبايب الغاليين مع العادلهم برحمة الله الواسعة
والعفو والمغفرة)

د. منى صبري
Dr. Mona Sabry

Sep. 2025
سبتمبر ٢٠٢٥
U.S.A

(yesforhappiness.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الفهرس Table of contents

الصفحة	الموضوع
- ١ -	المقدمة
٣	الفصل الأول ما هو اليأس؟
- ٧ -	الفصل الثاني مظهر اليأس
١٢	الفصل الثالث ذم اليأس في القرآن والسنة
١٥	الفصل الرابع أنواع ومظاهر اليأس
٢١	الفصل الخامس أسباب اليأس
٢٣	الفصل السادس (١٦) من شكاوى اليأس والعلاج
٥١	الفصل السابع انقذوا أبناءكم من اليأس
٥٢	الفصل الثامن الأبناء حاربوا اليأس
٥٧	الفصل التاسع الوقاية من اليأس
٦٥	الفصل العاشر طرق علاج اليأس
٩١	الفصل الحادي عشر آثار اليأس
٩٢	الفصل الثاني عشر خطة عملية للمساعدة في علاج اليأس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ المقدمة

ومهما بلغت شدة محنتك لا تدع لليأس آية فرصة ليحرك نحو التوقع في قوقته، بل اجعل ذلك من بواعث حسن الظن في خالقك، فليس هناك عسر إلا وكان معه يسر، كما أن لكل انكسار جبر، فالذي يحسن الظن بالله متمسك بالأمل ومتفائل بالخير حتى في أحلك الظروف وأقسى اللحظات، لذا عليك أن تسأل نفسك دائماً: هل في هذه الحياة ما يستحق العيش لأجله؟ وهل فيها ما يستدعي الاستسلام والانجراف مع تيار اليأس؟

إذا ينس المريض من الشفاء كره الدواء والطبيب، والعيادة والصيدلية، وضاق بالحياة والأحياء. ولم يعد يجديه علاج، إلا أن يعود الأمل إليه.

هكذا إذا تغلب اليأس على إنسان -أي إنسان- اسودت الدنيا في وجهه وأظلمت في عينيه، وأغلقت أمامه الأبواب، وتقطعت دونه الأسباب، وضافت عليه الأرض بما رحبت: وأصبح لا يدري وإن كان دارياً أقدامه خير له أم وراءه؟

اليأس: سُمُّ بطيء لروح الإنسان، وإعصار مدمر لنشاط الإنسان، وتلك حال اليائسين أبد الدهر: لا إنتاج للحياة، ولا إحساس بمعنى الحياة.

قال تعالى: {وَمَنْ يَقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ} [الحجر: 56]

القنوط هو أشد اليأس من رحمة الله

لكننا نجد الإيمان والأمل متلازمين، فالمؤمن أوسع الناس أملاً، وأكثرهم تفاؤلاً واستبشاراً، وأبعدهم عن التشاؤم والتبرم والضجر، إذ الإيمان معناه الاعتقاد بقوة عليا تدبر هذا الكون لا يخفى عليها شيء، ولا تعجز عن شيء، الاعتقاد بقوة غير محصورة، ورحمة غير متناهية، وكرم غير محدود، الاعتقاد بإله قدير رحيم، يجيب المضطر إذا دعاه، ويكشف السوء، يمنح الجزيل، ويغفر الذنوب، ويقبل التوبة عن عباده، ويعفو عن السيئات، إله هو أرحم بعباده من الوالدة بولدها، وأبر بخلقه من أنفسهم.

إله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل.

أهل الإيمان يلجئون إلى سر الوجود، إلى الله خالق الأسباب والمسببات

أهل الإيمان يجدون فيه جل وعلا الملاذ في الشدة. والأنيس في الوحدة، والنصير في القلة. يتجه إليه المريض الذي استعصى مرضه على الأطباء، ويدعوه أملاً الشفاء. ويتجه إليه المكروب يسأله الصبر والرضا، والخلف من كل فائت، والعوض من كل مفقود.

ويتجه إليه المظلوم أملاً يوماً قريباً ينتصر فيه على ظالمه، فليس بين دعوة المظلوم وبين الله حجاب.

ويتجه إليه المحروم من الأولاد سائلاً أن يرزقه ذرية طيبة.

وكل واحد من هؤلاء أمل في أن يُجاب إلى ما طلب، ويحقق له ما ارتجى، فما ذلك على قدرة الله ببعيد، وما ذلك على الله بعزير.

المؤمن الذي يعتصم بهذا الإله البر الرحيم، العزيز الكريم، الغفور الودود، ذي العرش المجيد، الفعال لما يريد - يعيش على أمل لا حد له، ورجاء لا ينقطع أبداً إنه دائماً متفائل، ينظر إلى الحياة بوجه ضاحك، ويستقبل أحداثها بثغر باسم، لا بوجه عبوس قمطيرير.

فهو إذا حارب كان واثقاً بالنصر، لأنه مع الله فالله معه، ولأنه لله فالله له {إِنَّهُمْ لَهُمُ الْمَنْصُورُونَ * وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ} [الصافات: 173]

وإذا مرض لم ينقطع أمله في العافية: {الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} [الشعراء: 78-80]

وإذا اقترف ذنباً لم ييأس من المغفرة، ومهما يكن ذنبه عظيماً فإن عفو الله أعظم: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ} [الزمر: 53].

الفضل الأول

ما هو اليأس؟

ما هو الأمل؟ ما أهمية الأمل؟ .. الأمل هو شعور

شخصي، يتكوّن عند كل شخص في هيئة مختلفة عن المحيطين به، بناءً على تجاربه ومشاعره التي تمنحه وجهات نظره للحياة. قد يكون الأمل بالنسبة لشخص هو عزيمة الاستيقاظ في الصباح، ولآخر هو وضع خطة صغيرة قبل النوم استعداداً لليوم التالي، أو مخطط كبير يرسم حياة عريضة مستقبلية، أو الشعور الغامض الذي يرافقنا في أحلك الأوقات، ويملي علينا بأن هذا سيمر، أو الدافع الخفي الذي يحثك على التقدّم لوظيفة مرموقة تتطلب خبرات تتجاوز ما تتمتع به قليلاً.

الأمل هو التفاعل بين الأهداف الشخصية وقوة إرادة الفرد مع مقدراته

على اكتشاف طريقه وشقّه. إنه مقدرتك على ربط الحاضر الذي تعيشه بالمستقبل الذي تتخيله، إنه "رأس المال" لصحة نفسية سليمة؛ يرتبط برابطة لا تكسر بمدى رضا المرء عن نفسه وثقته في تحقيق أهدافه، ويقف مثل حائط أمام أحداث الحياة الصعبة والمرهقة، لا يمتنعها، بل لتسهيل وقعها علينا. لكنّه أكثر من مجرد قوة داخلة

لماذا نفقد الأمل ونشعر باليأس؟

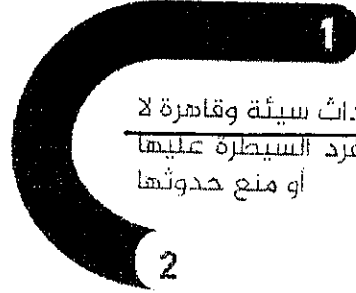
في ستينيات القرن الماضي، اكتشف عالمان نفسيان ظاهرةً غيرت طريقة التعامل مع اليأس وفقدان الأمل. كان "مارتن سليغمان" و"ستيثن ماير" يدرسان في جامعة بنسلفانيا تحت إشراف عالم النفس التجريبي ريتشارد سولومون. كانت التجربة موجهة في البداية إلى دراسة تعلّم الخوف عند الكلاب واستجاباتها له. قيّدت الكلاب ووضعت في قفص، وعرضت لصدمات كهربائية خفيفة لكن مزعجة، وأطلق مع كل صدمة صوت معين لتقرنه الكلاب بألمها. حين حلت قيودها، وألقيت على مسامعها الأصوات المقترنة بالألم، خالف رد فعلها توقعات الباحثين، إذ إن الكلاب

لم تهرب من أفضائها إلى أماكن آمنة لتتجنب الألم، بل ظلت على حالها في انتظار الصدمات الكهربائية ولم تفعل أي شيء حيال الألم والانزعاج الذي تعرضت له.

حُكم على التجربة بالفشل، لكن الطالبين الباحثين، سيليفمان وماير، توصلا إلى استنتاج مختلف: إن نتيجة التجربة هي الاستجابة السلبية نفسها. حين حاولت الكلاب الهربَ أول مرة وهي مقيدة، لم تُفلح، وخابت مساعيها، لذا، تعلمت الكلاب أن الهرب من الصدمات الكهربائية لن يفضي إلى شيء، وعلى ذلك استسلمت حين واجهت موقفاً مشابهاً في المرة الثانية رغم تغيير الظروف من حولها.

أعيد اختبار النظرية المبدئية في تجربة معدة خصيصاً، وأتت النتائج كما المتوقع، لم تهرب الكلاب التي "اكتسبت" اليأس والاستسلام من المحاولة الأولى، نُشرت نتائجها في مجلة علم النفس التجريبي عام ١٩٥٠. ظهرت النتيجة نفسها حين أجريت التجربة على القوارض ثم البشر، لاحظ الباحثون أنه حين يتعرض المشاركون في التجربة إلى ضوضاء عالية أو ألغاز لا حل لها تظهر عليهم الأعراض المعروفة للاكتئاب، مثل فقدان الاهتمام وضعف التركيز والإرهاق والحزن واللاجدوى، واستقرت النتيجة في النهاية على أن "العجز المكتسب" هو نوع فرعي للاكتئاب.

العجز النفسي المكتسب



1

وقوع احداث سيئة وقاهرة لا
يمكن للفرد السيطرة عليها
او منع حدوثها



٤

2



اقتناع الفرد بعجزه عن
التحكم بالامور في حياته

3

تعميم العجز على باقي
المواقف الحياتية وتحويله
إلى طبع ملازم



العجز النفسي المكتسب: هو اقتناع الفرد بعدم قدرته على انقاذ نفسه وبقائه
مستسلماً امام المواقف التي يمكن مواجهتها والتخلص منها، بسبب محاولاته الفاشلة في
الماضي لتخليص نفسه، فيعمم عجزه على باقي مواقف حياته وتصبح طبعاً ملازماً له.

اليأس من متعلم النفس

في علم النفس، اليأس هو حالة عاطفية عميقة تتميز بفقدان الأمل في تحقيق الأهداف أو تغيير الظروف، مما يؤدي إلى شعور مؤلم ومزعج ينشأ غالباً من الشعور بالعجز، وانعدام القيمة، وربما الانعزال الاجتماعي وفقدان الدافع، بسبب تجارب الفشل المتكرر أو عدم تحقيق الرغبات، وقد يترافق مع أعراض مثل اضطرابات النوم وتقلبات المزاج الحادة، وفي بعض الحالات الشديدة، قد يتطور إلى أفكار انتحارية.

مكونات حالة اليأس النفسية

١- فقدان الأمل

٢- الشعور بالعجز

٣- انخفاض تقدير الذات

٤- الانسحاب الاجتماعي

٥- فقدان الدافع والحافز

٦- تقلبات المزاج

تأثيرات اليأس

١- مشاكل النوم

٢- أفكار الموت والانتحار

٣- تأثير على الأداء

القصل الثالث

[حكم اليأس والقنوط]

أجمع العلماء على تحريم اليأس والقنوط،

خطورة اليأس

اليأس لا يصنع شيئاً

اليأس والقنوط سبب مشكلات عدة وآثار عدة

(القنوط : أشد اليأس) أولها: أن اليأس لا يمكن أن يصنع شيئاً

اليأس لا يدفع إلى العمل، اليأس لا يحرك ساكناً، اليأس لا يثير همة، بل غاية ما يتركه على صاحبه أن يجلس ينتظر النهاية التي تنتظره.

لو أن إنساناً في هذا المكان فشب فيه حريق، وسيطر عليه شعور بأنه ليس هناك مخرج، فماذا يصنع؟ لن يصنع شيئاً، لن يفكر، لن يحتال، سيبقى ينتظر الموت، وهي النهاية التي تنتظره، وهكذا اليأس

إذاً: حين يسيطر علينا اليأس، وحين نسعى إلى غرس اليأس في نفوسنا وفي نفوس الآخرين، من حيث نشعر أو من حيث لا نشعر، فإننا لن نصنع شيئاً.

أحياناً نتصور أن مزيد التألم على الواقع، وأن ارتفاع حدة السخط على الواقع والتضاييق منه دليل على الغيرة، وأن هذا ربما يكون أكثر دفعاً للإصلاح

نعم، المسلم المؤمن يغار لحرمانات الله، يتحرك قلبه إذا رأى المنكرات، إذا رأى الفساد، لكن هذا ينبغي أن يقف عند حد معين، فإذا تجاوز ذلك وزاد لا يمكن أن نحرك ساكناً، حتى في

أبسط المواقف، خذ على سبيل المثال منكرأ محدوداً عند شخص معين -فضلاً عن قضية

- فحينما ترى شخصاً يقع في منكر، وتهم أن تناصحه وأنت يانس من استجابته

فلن تندفع إلى العمل، ولن تعمل، ولو افترضنا أنك تجرأت وأتيت لتناصحه، أو تنكر عليه هذا

المنكر، فإنك غاية ما تقوم به. وغاية ما تفعله أن تسجل موقفاً فقط أنك اعترضت، أن تسجل

أنك قلت كلمة، أما أن تعمل وأنت تنتظر التغيير فهذا لا يمكن أن يحصل مع حال اليأس

إذاً: فاليأس لا يصنع شيئاً، ولا يدفع إلى العمل.

اليأس يقضي على الاتجاه نحو الإصلاح

ثانياً: اليأس يقضي على أي اتجاه نحو الإصلاح والتغيير

حين يفكر الإنسان بالتغيير سواء في واقعه هو، أو في واقع أسرته، أو في واقع أكبر كواقع المجتمع والذي نأمل ونتمنى أن يحمل هذا الهم المسلمون جميعاً، وأن يشعروا أنهم مسئولون عن تغيير واقع مجتمعاتهم، وأنهم قادرين على هذا التغيير.

أقول: حين يسيطر اليأس على الإنسان فإنه لا يمكن أن يفكر في التغيير، ولا يمكن أن ينطلق

نحو التغيير،

اليأس يحبط من حوله

الأمثلة الثالث: اليأس يحبط من حوله

اليأس لا يقف ضرره على نفسه **إذ يحبط الآخرين** فتراه دائماً يتحدث مع الآخرين أنه لا

أمل، ويقول: أنت تتعامل مع واقع محدود والسيل جارف، والأمر أكبر مما تتصور، فلا تشغل نفسك بمثل هذا الأمر، فانشغل بخاصة نفسك، أو انتظر حتى تحصل تغييرات، أو أمور أخرى غير محسوبة.

واليأس **يبرر المشروعات والأفكار الطموحة**، فأحياناً تثار أفكار ومشروعات فيها نوع من

الطموح، مشروعات فيها تميز، مشروعات يتوقع منها أصحابها أن تنتج وتثمر، وهذه

المشروعات حين تثار في مجتمع اليائسين **فإنها تفشل** لأن هؤلاء ينظرون إلى جوانب الفشل

في هذه المشروعات، ويتنبئون بفشل مثل هذه المشروعات وهذه الأعمال قبل أن يتنبؤوا

بنجاحها.

الفهم الخاطئ للأحداث

الأمثلة الرابع: اليأس يولد نفسية تفهم الأحداث فهماً خاطئاً، ويؤثر على تفكير صاحبه، فتراه

يفترض مخاطر لم تقع أصلاً، ويتوهم أموراً لم تقع، وتتحول الأوهام عنده إلى حقائق،

وتصبح الأحلام واقعاً ملموساً لدى هؤلاء، هذا على مستوى ما لم يقع

أما على مستوى الأحداث التي تقع فهو يفهمها فهماً آخر يتفق مع نفسيته اليائسة التي سيطر

عليها اليأس فتسيطر عليه دائماً النظرة التأميرية، يشعر أن هذه الأحداث مؤامرة، وأنها

مؤامرة ضخمة، وأنها قد تجمعت حيطها، ودبرت بليل .

فكل حدث يتوقع ما لم يحدث، والحدث انذني يحصل ولو كان حدثاً عفويماً يفهمه بصورة تتفق

مع طريقة تفكيره، لأن الإنسان في طريقة نظرتة للأحداث لا يمكن أن يتخلص من طريقة

تفكيره، لا ينظر إلى الأحداث كما هي، لا ينظر إليها نظرة موضوعية، أو نظرة محايدة، إنما

ينظر إليها من خلال نفسيته وطريقة تفكيره، فالإنسان اليائس ينظر إليها نظرة يائس،

والإنسان المتفائل ينظر إليها بروح التفاؤل، الإنسان سيئ الظن ينظر إليها بنظرة الشك

والإنسان حسن الظن ينظر إليها بنظرة أخرى .

يندر أن ينظر الإنسان وأن يتعامل مع الأحداث تعامللاً موضوعياً، وأن يتعامل معها كما هي،

فاليائس يتخيل ما لم يحدث، والأحداث يفهمها على خلاف ما هي عليه، يبالغ في تصور

المؤامرات، حتى تجد أنه يخرج لك بنتائج لا تتفق مع مستوى عقله وتفكيره .

الأمر الخامس: أن هؤلاء اليائسين يفهمون الأحداث المبشرة فهماً يتفق مع نفسياتهم، فهو

يشكك في صحة الأخبار السارة، فعندما يأتي خبر سار يشكك في صحته، أو يهون من شأنه .

إنك مثلاً حين تحدثه عن الصحة وانتشارها، فإنك تراه يهون من شأنها، ويقول لك: إن هذه

الظاهرة محدودة وضعيفة وهزيلة وفيها أمراض، فهي من حيث الحجم أقل مما تصورون، ثم

هي من حيث الكيف ومن حيث المحتوى ضعيفة وضئيلة، وأقل من أن تواجهه و.. و.. إلى
آخره.

بل حينما تحصل مثلاً أخبار سارة تجد أنه يبحث لها عن تفسير يتفق مع طريقة تفكيره،
فيشكك في الدوافع التي كانت وراء هذه الأحداث، تارة يتصور أن هذا استدراج من العدو
حينما يعطي مثل هذه الفرص، ويقول: إن هذه مؤامرة يراد من خلالها الانقضاء أو كشف
صفوف الأختيار .. إلى آخره.

المهم أن هذه الروح تسيطر على أمثال هؤلاء، تسيطر عليهم فيما لم يقع من الأحداث،
فيتوهمون ما لم يقع، تسيطر عليهم في الأحداث السيئة فيبعدون في تفسيرها، وبيالغون في
تضخيمها.

أيضاً اليأس في تقويمه ينظر في المشروعات والأعمال إلى السلبيات فقط، ويضخم السلبيات
والأخطاء، وفي المقابل يتغاضى عن الإيجابيات والمشاكل، حين يقيم أي ظاهرة تجد أن
نظره دائماً يتجه نحو السلبيات والأخطاء، والجهد البشري لا يمكن أن يسلم من الخطأ أبداً،
سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات، ف (كل بني آدم خطأ) كما أخبر النبي صلى الله
عليه وسلم، والمرء لا يد أن يذنب، ولا بد أن يقصر، والقصور صفة ملازمة للبشر أياً كانوا
وهذا لا بد أن يظهر أثره على مستوى المشروعات العامة، لأنها نتاج أعمال البشر، ونتاج
تفكير البشر، ولهذا هي لا تسلم من أخطاء وقصور وضعف البشر.

وتأمل هذا في واقعك أنت وحياتك حينما تقوم بمشروع ثم تنتهيه، وعندما تعود إليه
بعد فترة ستجد أنك وقعت في أخطاء، فأنت حينما تكتب مقالة أو كلمة أو تكتب كتاباً أو تلقي
كلمة، وتعود مرة أخرى فتقرأ ما كتبت، أو تستمع إلى ما تحدثت عنه، ستجد فيه أخطاء،

ستجد فيه قصوراً، ستجد أنك لو عدت من جديد لتكتب أو لتنفذ هذا المشروع، فإنك ستنفذه بصورة غير تلك التي قمت بها، وهذا من شأن البشر، وهو أمر ملازم لهم

إذاً: فأي عمل بشري وأي جهد بشري لابد أن يكون فيه أخطاء ولابد أن يكون فيه سلبيات، واليأس ينظر إلى هذا الجانب المظلم السلبيات ويضخمها، وبتناسي عن الإيجابيات ويهون من شأنها ويقلل من شأنها.

سيطرة اليأس تخرج لنا في النهاية أفراد محبطين غير عاملين، أفراداً لا يمكن أن يصنعوا شيئاً، وحين يسيطر على المجتمع فإن المجتمع سيستلم ولن يسعى للتغيير، وإذا لم يقتنع الأفراد بأنهم يستطيعون أن يغيروا واقعهم، وإذا لم تقتنع المجتمعات بأنها تستطيع أن تغير واقعها، فإن التغيير الذي نريده ومنتظره لا يمكن أن يحصل.

الفصل الثالث

اليأس من أكبر الكبائر ومن أعظم المحرمات في الإسلام [ذم اليأس والقنوط في القرآن والسنة]

القنوط : أشد اليأس واستبعاد الفرج : ذم اليأس والقنوط في القرآن الكريم

١- وقال تعالى: قَالُوا بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ قَالَ وَمَنْ يَقْنُطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا

• الضَّالُّونَ [الحجر: ٥٥ - ٥٦].

٢: (قال ضيف إبراهيم له: بشرناك بحق يقين، وعلم متأ بأن الله قد وهب لك غلاما

عليما، فلا تكن من الذين يقنطون من فضل الله فيياسون منه، ولكن أبشر بما بشرناك به واقبل

البُشرى، .. - فقال - إبراهيم للضيف: ومن ييأس من رحمة الله إلا القوم الذين قد أخطأوا سبيل

الصواب وتركوا قصد السبيل في تركهم رجاء الله، ولا يخيب من رجاءه، فضلوا بذلك عن دين

٣- وقال تعالى: وَإِذَا أَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ

• يَقْنُطُونَ [الروم: ٣٦].

٤: (يخبر تعالى عن طبيعة أكثر الناس في حالتي: الرخاء والشدة أنهم إذا أذاقهم الله منه

رحمة من صحة وغنى ونصر ونحو ذلك فرحوا بذلك فرح بطر، لا فرح شكر وتبجح بنعمة

الله. وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ أَي: حال تسوؤهم وذلك بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ من المعاصي. إِذَا هُمْ يَقْنُطُونَ

• ييأسون من زوال ذلك الفقر والمرض ونحوه. وهذا جهل منهم وعدم معرفة).

٥- وقال تعالى قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنُطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ

• جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ [الزمر: ٥٣].

٦: (لا تَقْنُطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ أَي: لا تيأسوا منها، فتلقوا بأيديكم إلى التهلكة، وتقولوا قد

كثرت ذنوبنا وتراكت عيوبنا، فليس لها طريق يزيلها ولا سبيل يصرفها، فتنبقون بسبب ذلك

مصريين على العصيان، متزودين ما يغضب عليكم الرحمن، ولكن اعرفوا ربكم بأسمائه الدالة

على كرمه وجوده، واعلموا أنه يغفر الذنوب جميعا من الشرك، والقتل، والزنا، والربا، والظلم، وغير ذلك من الذنوب الكبار).

قَالَ تَعَالَى: وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ [الشورى:

[٢٨.

: (وقوله: وهو الذي ينزل الغيث من بعد ما قنطوا أي: من بعد يأس الناس من

نزول المطر، ينزله عليهم في وقت حاجتهم وفقدهم إليه، كقوله: وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ يُنَزَّلَ عَلَيْهِمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمُبْسِينَ [الروم: ٤٩]. وهو الولي الحميد أي: هو المتصرف لخلقه بما ينفعهم في دنياهم وأخراهم، وهو المحمود العاقبة في جميع ما يقدره ويفعله) .

٥٠. وقال تعالى: لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِّ قَنُوطٌ [فصلت: ٤٩]

قال الطبري: (فَيُوسِّ قَنُوطٌ يقول: فإنه ذو يأس من روح الله وفرجه، قنوط من رحمته، ومن أن يكشف ذلك الشرّ النازل به عنه).

بِخَمِّ الْيَأْسِ وَالْقَنُوطِ فِي السَّنَةِ النَّبَوِيَّةِ

عن أبي هريرة- رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((إِنَّ اللَّهَ -

خَلَقَ الرَّحْمَةَ يَوْمَ خَلَقَهَا مِائَةَ رَحْمَةٍ، فَأَمْسَكَ عِنْدَهُ تِسْعًا وَتِسْعِينَ رَحْمَةً. وَأَرْسَلَ فِي خَلْقِهِ كُلَّهُمْ رَحْمَةً وَاحِدَةً، فَلَوْ يَعْلَمُ الْكَافِرُ بِكُلِّ الَّذِي عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الرَّحْمَةِ لَمْ يِيَأْسَ مِنَ الْجَنَّةِ، وَلَوْ يَعْلَمُ الْمُسْلِمُ بِكُلِّ الَّذِي عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْعَذَابِ لَمْ يَأْمَنْ مِنَ النَّارِ)) .

وعن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لِلَّهِ أَشَدُّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ حِينَ -

يَتُوبُ إِلَيْهِ، مِنْ أَحَدِكُمْ كَانَ عَلَى رَاحِلَتِهِ بِأَرْضِ فَلَاةٍ فَانْفَلَتَتْ مِنْهُ، وَعَلَيْهَا طَعَامُهُ وَشَرَابُهُ، فَأَيْسَ

مِنْهَا، فَأَتَى شَجْرَةً فَاضْطَجَعَ فِي ظِلِّهَا، فَدَرَأَ يَأْسًا مِنْ رَاحِلَتِهِ، فَبَيْنَمَا هُوَ كَذَلِكَ إِذَا هُوَ بِهَا قَائِمَةٌ

عِنْدَهُ، فَأَخَذَهَا .. ثُمَّ قَالَ مِنْ شِدَّةِ الْفَرَحِ: اللَّهُمَّ أَنْتَ عَبْدِي وَأَنَا رَبُّكَ -أَخْطَأُ مِنْ شِدَّةِ

الفرح)).

وعن حذيفة- رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: ((إن رجلا -
حضره الموت، فلما ينس من الحياة أوصى أهله: إذا أنا مت فاجمعوا لي حطبا كثيرا وأوقدوا فيه
نارا، حتى إذا أكلت لحمي وخلصت إلى عظمي فامتحشت فخذوها فاطحنوها ثم انظروا يوما
راحا فاذروه في اليم، ففعلوا. فجمعه الله فقال له: لم فعلت ذلك؟ قال: من خشيتك، فغفر الله
له)).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((لو يعلم المؤمن ما عند الله من -
العقوبة ما طمع في جنته أحد، ولو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة ما قنط من رحمته
أحد)).

وعن ابن عباس- رضي الله عنهما- أنه قال: ((إن رجلا قال: يا رسول الله، ما -
الكبائر؟ قال: الشرك بالله، والإياس من روح الله، والقنوط من رحمة الله)).

الفصل الرابع

١- اليأس عند وقوع الكرب والابتلاء

(ظروف ومواقف تكثر فيها مشاعر اليأس :-

الله سبحانه وتعالى يبتلي المؤمنين بالكرب ومختلف انواع الابتلاءات؛ لاختبارهم واختبار قوة إيمانهم وثباتهم على منهجه ودينه وطريقه، فالدنيا دار ابتلاء وامتحان، وأشد الناس ابتلاءً الأنبياء، بدليل سئل النبي صلى الله عليه وسلم: أي الناس أشد بلاء؟، قال: (الأنبياء فالأمتل ثم الأمتل، ثم يبتلى المؤمن على قدر إيمانه فإن كان إيمانه).

فالمؤمن بالله عز وجل يرجوه في الشدائد، ويشكره ويحمده في الرخاء، فما عليه إلا أن يتوجه بالدعاء إلى الله سبحانه وتعالى ومن رحمته يلبي لهم ما يرغبون، كما جاء في قوله تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (186)) (البقرة: ١٨٦).

والمعنى: «يقول الله جل جلاله: في جواب رجل سأل: هل قريب ربنا فنناجيه، أو بعيد فنناديه؟ فنزل: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي) فقل لهم: فإني قريب إليهم من أرواحهم لأرواحهم ومن وسواس قلوبهم لقلوبهم، علماً وقدرة وإحاطة، أجيب دعوة الداعي إذا دعان، سرّاً أو جهراً، ليلاً أو نهاراً، على ما يليق بحاله في الوقت الذي نريد، لا في الوقت الذي يريد، فليستجيبوا لي إذا دعوتهم للإيمان والطاعة، أسلك بهم طريق المعرفة، وليؤمنوا بي إني قريب منهم فيستحيوا مني، «حياء من يرى أني معه حيث كان، لعلمهم يرشدون إلى اتباع طريقتي ودوام محبتي».

فإنه رحيم بعباده ينشر رحمته عليهم، لقوله تعالى: (وَيُنَشِّرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ) (الشورى: ٢٨).

فعلى المؤمن أن يدرك ذلك ولا يجعل اليأس يتمكن من نفسه، فكيف يتطرق اليأس إلى النفس وهي تطالع قوله تعالى: (وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف: ٨٧).

٣- اليأس من رحمة الله

قد يعيىش الإنسان جاهلاً بربه سبحانه وتعالى وبحقيقة سننه في تعامله مع عباده، القائمة على أساس الرحمة والعفو والتسامح، وفتح باب التوبة والإنابة إليه، وجهله بذلك يجعله يسيء الظن بربه.

وقد ذكر الله ذلك في كتابه، في قوله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [البقرة: ٢١٦].

كيف وإن وجدت أسباب تدفعه للوصول إلى مرحلة اليأس من رحمة الله سبحانه وتعالى؟

تلك الأسباب

الذنوب

حينما يدرك الانسان أن ذنوبه كثيرة، كما يقال مثل زبد البحر، نتيجة فعله المعاصي والآثام والإكثار منها، فيصل إلى مرحلة يظن فيها أن الله سبحانه وتعالى لن يسامحه ولن يكفر عنه ذنوبه، وبالتالي لن يرحمه دنيا وأخرة، وهذا غير صحيح بدليل قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (53)) [الزمر: ٥٣].

:والمقصود من هذه الآية الكريمة

دعوة لجميع العصاة من المسلمين وغيرهم إلى التوبة والإنابة، وإخبار بأن الله يغفر الذنوب جميعاً لمن تاب منها ورجع عنها، وإن كانت مهما كانت وإن كثرت وكانت مثل زبد البحر، ولا يصح حمل هذه الآية على غير توبة؛ لأن الشرك لا يغفر لمن لم يتب منه، ولا يقنطن عبد من رحمة الله، وإن عظمت ذنوبه وكثرت؛ فإن باب التوبة والرحمة واسع، لقوله تعالى: (أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ) [التوبة: ١٠٤].

فإنه سبحانه وتعالى يعلم كل هذا فيمد له في العون ويوسع له في الرحمة ولا يأخذه بمعصيته حتى يهيئ له جميع الوسائل ليصلح خطاه ويقم خطاه على الصراط، وبعد أن يفتح في المعصية، ويسرف في الذنب، ويحسب أنه قد طرد وانتهى أمره، ولم يعد يقبل ولا يستقبل، في هذه اللحظة لحظة اليأس والقنوط، يسمع نداء الرحمة الندي اللطيف، الذي يدعو إلا التوبة وحدها، وهو الباب المفتوح الذي ليس عليه بواب يمنع، والذي لا يحتاج من يلج فيه إلى استئذان.

(انتصار الجبر) ٣- اليأس من نصر الله

نجد في القرآن الكريم أن الله سبحانه وتعالى قد وعد عباده المؤمنين بالنصر والنجاة والدفاع والولاية على وجه العموم، لقوله تعالى: (وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ) [الروم: ٤٧].

قال تعالى: (حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ (110)) [يوسف: ١١٠].

المعنى: «استيأس الرسل: أي: يؤسوا من إيمان قومهم، وظنوا أنهم قد كذبوا أي: ظن الأمم المرسل إليهم أن الرسل قد أخلفوا ما وعدوا به من النصر، ولا يرد بأسنا أي: عذابنا الشديد، عن القوم المجرمين أي: الذين أجرموا على أنفسهم بالشرك والمعاصي وأجرموا على غيرهم . «بصرفهم عن الإيمان» .

٤- التماس من الهداية

الله سبحانه وتعالى من رحمته بعباده أن أعطاهم العقل، وأرسل إليهم الرسل لهدايتهم إلى عبادة الله وحده لا شريك له، وتعليمهم وإرشادهم.

قال تعالى: (وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لِتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَى وَمَنْ حَوْلَهَا وَتُنذِرَ يَوْمَ الْجَمْعِ لَا رَيْبَ فِيهِ فَرِيقٌ فِي الْجَنَّةِ وَفَرِيقٌ فِي السَّعِيرِ (7)) [الشورى: ٧]

فمن أطاع نفع نفسه ومن عصى ضر نفسه، كما في قوله تعالى: (قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنِ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ (108)) [يونس: ١٠٨]

والنبي صلى الله عليه وسلم كان حريصًا كل الحرص على هداية البشرية، ولكن الله سبحانه وتعالى بين له ولغيره من المسلمين أنهم ليس عليهم إلا البيان والبلاغ والدلالة على الهدى وعدم الإكراه عليه، لقوله تعالى: (وَمَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ) [النور: ٥٤].

وما عداها كله بيد الله سبحانه وتعالى لقوله تعالى: (إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (56)) [القصص: ٥٦].

فيهدي من أطاعه، وأقبل عليه، لقوله تعالى: (وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ (17)) [محمد: ١٧].

ولا يهدي من عصاه، وأعرض عنه، لقوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ) [الزمر: ٣].

٥- اليأس من تخير الحال إلى الأفضل

قال الله تعالى :-

(وَإِذَا أَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْت أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ)

الروم: ٣٦

وإذا أدقنا الناس منا نعمة من صحة وعافية ورخاء، فرحوا بذلك فرح تكبر وفخر لا فرح شكر، وإن يصيبهم مرض وفقر وخوف وضيق بسبب ذنوبهم ومعاصيهم، إذا هم يبيئسون من الحياة ، وهذا طبيعة أكثر الناس في الرخاء والشدة.

٦- اليأس من حصول النعم

الحكمة يقضيها الله سبحانه وتعالى لاختبار من يصبر ويشكر، ولكن الجهل بهذا يدفع الناس إلى اليأس والقنوط من حصول النعم لهم .

قال الله تعالى

(وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ)

فصلت: ٥١

وإذا أنعمنا على الإنسان بصحة أو رزق أو غيرهما أعرض وترفع عن الانقياد إلى الحق، فإن أصابه ضر فهو ذو دعاء كثير بأن يكشف الله ضره، فهو يعرف ربه في الشدة، ولا يعرفه في الرخاء .

٧- اليأس من ثواب الآخرة ونعيمها

قال الله تعالى

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُوا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَئِسَ الْكُفَّارُ مِنْ (أَصْحَابِ الْقُبُورِ)

الممتحنة: ١٣

أي يا أيها المؤمنون لا تتخذوا الذين غضب الله عليهم ولعنهم واستحقوا الطرد والإبعاد من رحمته، أولياء وأنصارا وأصدقاء، أولئك الذين ينسوا من ثواب الآخرة ونعيمها، كما يئس المكذبون بالبعث والنشور ومن أمواتهم أن يعودوا إلى الحياة مرة ثانية بعد أن يموتوا، فقد كانوا يقولون إذا مات لهم قريب أو صديق: هذا آخر العهد به، ولن يبعث أبدا .

اليأس عند النساء

: قال الله تعالى

(وَاللَّائِي يَئِسْنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ) - مضى المحيض: الدورة الشهرية .

الطلاق: ٤

، وذلك يحصل عندما تصل المرأة إلى مرحلة تنقطع فيها الدورة الشهرية عنها ،

الأسباب التي تدفع الإنسان إلى اليأس كثيرة ، ومنها ما يلي

١- الجهل بالله ورحمته

٢- قال الله تعالى

(وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ)

(الأعراف 156)

المعنى

ورحمتي عمّت كلّ شيء في الدنيا

٣- قال الله تعالى

(رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً)

(غافر ٧)

مظاهر رحمة الله الواسعة

• من الذي كشف الضرّ عن أيّوب حين ناداه؟ إنه الله -

قال الله تعالى

١١) وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ
ضُرِّهِ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ .

(الأنبياء : 83- 84) .

• وَمَنْ الَّذِي رَزَقَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا بَغْلَامًا بَعْدَمَا كَبُرَتْ سِنَةٌ وَاشْتَعَلَ رَأْسُهُ شَيْبًا؟ إِنَّهُ اللَّهُ —

قال الله تعالى:

﴿ وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ . فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رِعَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ﴾ .

(الأنبياء: 89-90)

• وَمَنْ الَّذِي نَجَّى نَبِيَّهُ إِبْرَاهِيمَ بَعْدَمَا أُلْقِيَ فِي نَارٍ مُشْتَعِلَةٍ؟ إِنَّهُ اللَّهُ —

قال الله تعالى:

﴿ قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ . قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ . وَأَرَادُوا بِهِ كَيْدًا فَجَعَلْنَاهُمُ الْأَخْسَرِينَ ﴾ .

(الأنبياء: 68-70)

• وَمَنْ الَّذِي نَجَّى نَبِيَّهُ مُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ بَعْدَمَا أَدْرَكَهُ فِرْعَوْنُ وَجُنْدُهُ؟ إِنَّهُ اللَّهُ —

قال الله تعالى:

﴿ فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ . قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ . فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ . وَأَزْلَفْنَا ثَمَّ الْأَخْرِينَ . وَأَنْجَيْنَا مُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ . ثُمَّ أَغْرَقْنَا الْآخَرِينَ ﴾ .

(الشعراء: 61-66)

« وَمَنْ الَّذِي نَجَّى نَبِيَّهٖ مُحَمَّدًا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَمَا أَحَاطَ بِهِ الْأَعْدَاءُ وَهُوَ فِي غَارٍ ثَوْرٍ؟ —

إِنَّهُ اللهُ

قَالَ اللهُ تَعَالَى

﴿ إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ۝﴾ .

(التوبة: 40)

﴿ البعد عن الله والضلال عن الحق

اختيار أهل الكفر والضلال عدم القيام بأي عمل يقربهم من الله من الأسباب الموصلة بهم إلى اليأس من رحمة .

قَالَ اللهُ تَعَالَى

• (إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)

(يوسف: ٨٧)

• وَقَالَ (وَمَنْ يَفْنَأْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ)

(الحجر: ٥٦)

المعنى

أي لا ييأس من رحمة الله إلا من أخطأ سبيل الصواب، وغفل عن رجاء الله الذي لا يخيب من . رجاء .

ومن الناس من أصيب باليأس والقنوط، نتيجة شدة تعلقه بالدنيا والركون إليها والفرح بأخذها؛
... فهو يحزن ويتأسف على ما فاتته منها من جاه وسلطان وأولاد ومال وعافية.

قال الله تعالى:

﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَؤُوسًا﴾

(الإسراء: 83)

﴿وَإِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾

(الروم: 36)

ج- (وَلَئِنْ أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَؤُوسٌ كَفُورٌ)

(هود: ٩)

د. (لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَؤُوسٌ قَنُوطٌ)

(فصلت: ٤٩)

المعنى

لا يملئ الإنسان من دعاء ربه طالبًا للخير الدنيوي، وإن أصابه فقر وشدة فهو يؤوس من رحمة الله، قنوط بسوء الظن بربه.

ع- الجهل بسنن الله . (الجهل بغوانين الله)

وسنن الله عز وجل كثيرة ، وهذه السنن تتصف بصفات تضبطها كالثبات، والشمول، ، قائمة على العدل والحكمة، ليس هنالك فوضى، ولا اضطراب، ومن سننه عز وجل إن مع الضيق فرجاً .

قال الله تعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا . إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

(الشرح 5-6)

(سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا)

(الطلاق 7)

المعنى

سيجعل الله بعد ضيق وشدة سعة و غنى ،

والجاهل بهذه السنن يسهل على الشيطان الطريق لقذف الشك في قلبه، والوسوسة إليه، مما

يولد في نفسه اليأس من كل سنة من سنن الله تعالى وبالتالي القنوط من رحمة ربه .

e-استعجال الإنسان للأمور

ومن الناس من أصيب باليأس والقنوط، بسبب قلة صبره وتحمله واستعجاله للنتائج؛ فإن ضغف

النفوس عن تحمّل البلاء والصبر عليه، واستعجال حصول الخير، باعث على اليأس والقنوط،

..لاسيما مع طول الزمن واشتداد البلاء على الإنسان .

قال الله تعالى:

(وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا)

أَنْ المتعجلين هم أقصر الناس نفساً ، وأسيرهم بأساً ، وذلك عندما لا تجري الأمور على هواهم
..! أو حسب ما يتمنون ويحبون ويشتهون •

٦- وَزُنُ الْأُمُورِ بِمَوَازِينِ الْأَرْضِ لَا بِمِيزَانِ السَّمَاءِ

• قال الله تعالى

(الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ)

آل عمران 173

قد جمعوا الجموع فاحذروهم واتقوا لقاءهم ، بموازين الأرض فإنه لا طاقة لهم بتلك الجموع ،

• لكن بميزان السماء



• قال الله تعالى

(كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ)

البقرة: 249

وهكذا، فعندما تُرَدُّ كل أمرٍ، يواجهنا في حياتنا إلى الله تعالى وحده ، فإننا لن نياس مطلقاً، بل

ستبقى قلوبنا معلقةً بالأمل بالله – عز وجل. خالفنا وحده لا شريك له، ومدبر الأمر كله •

٧- اليأس بسبب العلاقات العاطفية والاجتماعية

إن وجود علاقات اجتماعية وأسرية متوترة يعني بالضرورة التعرض لنوبات من اليأس قد تكون قاسية في بعض الأحيان ينتج عنها الدخول في حالة من الاكتئاب، وهذا ينطبق على العلاقات مع زملاء ومدراء العمل، الأبوين، الزوجة والأولاد... إلخ

من جهة أخرى، تشكل الصدمات العاطفية سبباً مهماً من أسباب الدخول في اليأس، سواء كانت هذه الصدمات ناتجة عن الانفصال، أو عن كون العلاقة متوترة، أو حتى عن عدم القدرة على جذب انتباه الجنس الآخر بشكل عام، أو عدم القدرة على لفت انتباه شخص بعينه، جميع هذه التجارب تعتبر مؤلمة وتؤدي إلى حالة من اليأس.

كما أن الضغوطات التي نتعرض لها من الآخرين (كالاستخفاف أو تحطيم المعنويات) جميعها تلعب دوراً في نقلنا من الأمل إلى اليأس، لكن فعلياً العلاقات الاجتماعية ذاتها قادرة على تصحيح البوصلة كما سنرى في فقرة التعامل مع اليأس.

٨- اليأس بسبب فقدان

فقدان الأحبة يجعل الإنسان حزيناً وبائساً، هذا يعني أنه سيفكر بمعنى الحياة والجدوى من الاستمرار بها، وأنه سيعيد تقييم تجربته في هذه الحياة، وغالباً ما سيكون هذا التقييم سلبياً وغالباً نتيجة الوقوع تحت تأثير الحزن، ما يعني وصوله إلى الإحباط واليأس، وشعوره أن الحياة غير مجدية، أو أن الألم أكثر من السعادة....

٩- اليأس بسبب تقدم السن

إن التقدم في السن يعني تغيرات جذرية في نمط الحياة، في الشخصية، وفي التفكير، ويعتبر اليأس صديقاً سيئاً للمسنين، يمكن القول أن أولى مراحل اليأس تبدأ في العقد الرابع، وهو ما ينتج عنه أزمة منتصف العمر عند النساء، التي تعرف بـ بجھلة الأربعين عند الرجل، وعلى الرغم من أن معظم الأشخاص يتجاوزون هذه الأزمة، إلا أن اليأس يهدد استقرارهم النفسي مجدداً مع الوصول إلى سن التقاعد واستقلال الأبناء بحياتهم والتغيرات الكبيرة التي تطرأ على إيقاع الحياة.

١- اليأس بسبب التجربة الفاشلة

لا أحد يرغب بالتعرض لتجربة فاشلة، جميعنا يشعر بالخيبة عندما يفشل بتجربة ما، ربما في العمل أو في العلاقات مع الآخرين، ولا بد أن معظمنا يستخدم عبارات على غرار من "لا يعمل لا يفشل"، أو "لا نجاح بلا فشل"، فعلى الرغم من صواب هذه العبارات إلا أنها لا تجعل من الفشل أمراً هيناً، حيث تشكل التجارب الفاشلة أبرز أسباب الشعور باليأس والإحباط، ويبقى الأمر مرتبطاً بمدى قدرتنا على التعافي من هذه الخيبة.

١- اليأس بسبب عدم وجود التجارب أصلاً

وهي حالة من حالات اليأس الشائعة أيضاً، أن يصاب المرء بالإحباط نتيجة عدم تمكنه من الإقدام على تجارب جديدة أو مختلفة، خاصة إن كان يحاول لفترة طويلة أن يقدم على تجربة ولم يفعل أو لم يستطع، فيفقد الأمل منها قبل خوضها.

ونستكمل مع أسباب اليأس ومنها: حالة اليأس العام

تسيطر على حياة كثير من المسلمين اليوم سحابة قاتمة من اليأس، ويشعر طائفة منهم أن الواقع الذي يعيشونه اليوم واقع لا مناص لهم منه ولا خلاص، سواء كان هذا الأمر على مستوى الأفراد، أو على المستوى الأمة والمجتمعات، فكثير من المسلمين يشعر أن واقعه لا يمكن أن يتفق مع ما يقتنع به، وما يرى أنه يجب أن يكون عليه، ويصل به الأمر إلى اليأس من تغيير هذا الواقع الذي يعيشه.

إنك حين تدعوه وتناصحه يخبرك أنه يعلم علم اليقين أن هذا الواقع الذي يعيشه لا يرضي الله تعالى، يعلم علم اليقين أنه على خطأ، لكن قد سيطر عليه اليأس من تغيير واقعه، إنه يقول لك بلسان حاله وربما بلسان مقاله: إنني أعرف أن الحق خلاف ما أنا عليه، لكنني لا أستطع أن أغير ما أنا عليه.

والأمر يتجاوز ذلك إلى واقع الأمة وواقع المجتمع، واليوم لست بحاجة إلى أن تقنع أحداً من المسلمين بسوء واقع الأمة وسوء حالها، لكن هذا قد أدى بطائفة من المصلحين، بل طائفة من الغيورين الصادقين إلى أن سيطر عليهم اليأس، وأدركهم القنوط، وشعروا أن الأمر قد خرج عن طوقهم وإرادتهم.

وهذا اليأس الذي سيطر على كثير من المسلمين اليوم أدت إليه عوامل عدة

أول هذه العوامل: انتشار الفساد وغربة الدين

من يتأمل واقع مجتمعات المسلمين اليوم يجد أن مظاهر الفساد قد انتشرت في حياة المسلمين، فالمنكرات الظاهرة أصبحت معلماً بارزاً وظاهراً في بلاد المسلمين، بل أصبح إنكارها تدخلاً في شئون الآخرين، وأصبح المعروف منكراً والمنكر معروفاً في مجالات وجوانب كثيرة من حياة المسلمين، بل إن بعض المسلمين يستنكر ويستنكف ويعترض عليك حين تنكر عليه مخالفته لما شرع الله عز وجل، وامتد الأمر إلى المراجعة والمناقشة في مدى شرعية هذه الأمور، وبدأ الناس يعيدون قراءتهم للأحكام الشرعية والنصوص الشرعية؛ لأجل أن يشعروا أو يقنعوا أنفسهم أن هذا الواقع الذي يعيشونه واقع شرعي

وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم عن حال هذا الدين بقوله: (بدأ الإسلام غريباً وسيعود غريباً كما بدأ، فطوبى للغرباء)
انتشار هذا الفساد، واستمرار المنكرات، وظهورها في مجتمعات المسلمين وحياتهم أدت بفئة كثيرة من المسلمين إلى اليأس من تغيير الأحوال، والشعور بأن هذا الفساد أصبح جزءاً لا يتجزأ من واقع المسلمين وحياتهم .

اتجاه التغير وحركته

العامل الثاني: اتجاه التغير وحركته

صحيح أن الواقع اليوم فيه فساد، لكن يزيد ذلك أن الاتجاه يسير إلى مزيد من الانفتاح على الفساد، ويسير إلى مزيد من الغربية، وحين يقارن المسلم واقع مجتمعه اليوم بما كان عليه قبل عشر سنوات يجد أن الاتجاه يتجه نحو الفساد، والأمة تسير نحو مزيد من التغريب، ولهذا فكأنه يقول: إنك تريد أن تعكس هذا الاتجاه، وتسبح ضد التيار، وهذا أمر مستحيل .

المتغيرات الجديدة

أمر ثالث: المتغيرات الجديدة وهي تنذر بمستقبل لا يعلم حاله إلا الله عز وجل، في ظل عصر العولمة، وعصر الانفتاح على العالم الآخر، ستزول خصوصية المجتمعات المحافظة، المجتمعات المنغلقة، المجتمعات المتدينة، ستفتتح على العالم الآخر بكل ما فيه
إن مجتمعاتنا اليوم تعيش انفتاحاً على المجتمعات الآخر من خلال التواصل المباشر عن طريق السفر والاحتكاك بالمجتمعات المختلفة والمجتمعات الغربية، أو من خلال وسائل الاتصال والمواصلات، لكن هذا الاتصال سيصبح بالنسبة لما يستقبل سيصبح لا شيء، فسيصبح الإنسان وهو في غرفته في قرية منعزلة ليس بينه وبين أن يفتتح على العالم بكل ما فيه من ثقافة، أو ملة، أو نحلة، أو دين، ويخاطب أي رجل، ويتعامل مع أي مجال وباب من

أبواب الشهوات أو الشبهات؛ ليس بينه وبين ذلك إلا مجرد ضغطة زر، فالحاسب الآلي سينفتح على هذا العالم

ومع اتجاه العولمة والانفتاح سندوب هذه الفوارق، فتصبح سيطرة المجتمعات ومحافظة أقل مما هي عليه من ذي قبل، بل ستصبح سيطرتها محدودة في ظل هذا السيل الجارف من الغزو العالمي، إن في البعد الثقافي للعولمة وخطورتها، أو في البعد الاجتماعي والذي ينادي أول مبادئها بالتححرر من القيم والأخلاق والروابط الاجتماعية.

قمة مبدأ الأسرة مبدأ غير وارد في ثقافة العولمة.

أقول أيضاً: هذا مما يزيد اليأس عند طائفة من الناس، فالواقع فيه فساد، الاتجاه يسير نحو الفساد، المتغيرات المتوقعة في المستقبل تؤذن بفساد أوسع وأكبر.

مواقع قوى التغيير

الأمر الرابع: مواقع قوى التغيير

هناك قوى تغيير في المجتمع، هناك قوى تقود المجتمع نحو الإصلاح، قوى تتمثل في الاتجاهات التي تسعى لإصلاح المجتمعات والعودة بها إلى المنهج الشرعي، وهناك قوى تسير بها وتدفعها نحو التغير، وهي قوى شتى متباينة ومختلفة في مدارسها، لكن نستطيع

أن نصنفها في معسكرين:

المعسكر الذي يريد أن يعيد المجتمعات إلى أصلاتها وإلى منهجها الشرعي، والقوى التي تريد أن تقود المجتمعات إلى الفساد، حينما نقارن بين اتجاه وقوى الإصلاح واتجاه وقوى الفساد، ننظر ماذا يملك هؤلاء من الإمكانيات والوسائل، وماذا يملك أولئك؟ وما هي الفرص المتاحة لهؤلاء والفرص المتاحة لأولئك؟

والقضية ليس فيها مجال للمقارنة، وليس فيها مجال أن توازن بين هذا وذاك، ولا أن تقول: إن هذا الاتجاه أو الاختيار أقوى وذاك أقوى، إن هذا الاتجاه لا يساوي شيئاً بالنسبة لهذا التيار الجارف، فرؤية مواقع قوى التغيير أيضاً تزيد هؤلاء يأساً، فالقوى التي تدفع المجتمع للفساد أقوى وأكبر وأكثر ضغطاً، بينما القوى التي تشدهم إلى الأصالة، وتريد أن تعود به إلى

الأصالة قوى ضعيفة هزيلة.

ملخص : اسباب الشعور بالإحباط أو الفشل

عدم الرضا عن الذات: يمكن أن يشعر الفرد بالإحباط إذا لم يكن راضيًا عن نفسه وعن إنجازاته ومواهبه.

عدم تحقيق الأهداف المحددة: حيث يشعر الفرد بالإحباط إذا لم يتمكن من تحقيق الأهداف التي حددها لنفسه، سواء كانت أهداف شخصية أو مهنية.

الإحساس بالفشل: يمكن أن يسبب الفشل في عدم القدرة على تحقيق الأهداف.

الإجهاد والضغط النفسية: يمكن أن يؤدي الإجهاد والضغط النفسية المستمرة إلى شعور بالإحباط والإرهاق.

عدم وجود التقدير والاعتراف: يمكن أن يشعر الفرد بالإحباط إذا لم يحصل على التقدير والاعتراف لجهوده وإنجازاته.

العلاقات الاجتماعية: يمكن أن تسبب العلاقات الاجتماعية السلبية والمشكلات العائلية شعورًا بالإحباط واليأس.

الصحة النفسية: يمكن أن تسبب الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق شعورًا بالإحباط واليأس.

الظروف الاقتصادية والاجتماعية: يمكن أن تؤدي الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة إلى شعور بالإحباط والإرهاق.

الشعور بالتشاؤم وعدم الثقة بالمستقبل: قد يشعر الفرد بالإحباط إذا شعر بالتشاؤم تجاه المستقبل وعدم الثقة بنفسه.

العزلة الاجتماعية: يمكن أن يؤدي الشعور بالوحدة أو العزلة إلى شعور بالإحباط والاكتئاب.

الضعف في مهارات التواصل: يمكن أن يؤدي الضعف في مهارات التواصل إلى شعور بالإحباط والاحتياج للتدريب والتعلم.

عدم القدرة على التكيف مع التغييرات: يمكن أن يشعر الفرد بالإحباط إذا كان غير قادر على التكيف مع التغييرات في الحياة والعمل.

الحوادث الصادمة: يمكن أن تؤدي الحوادث الصادمة التي شعور بالإحباط والضعف النفسي.

الفصل السادس شكاوى قلوب تتغافى عن اليأس... والملاح؟

١- السلام عليكم
أعاني من يأس شديد من الحياة، لا أمل لي في أي شيء، لا أعمل، تركت دراستي، عزلت نفسي عن الناس، لا أثق في أحد، لا حظ ولا عمل ولا مال ولا شيء، ولا أرجو شيئاً، إن هي إلا أيام أسايرها حتى يأتي حكم الله.

الاجابة

نسأل الله أن يوفقك ويسعدك وأن يصلح الأحوال وأن يملأ نفسك ثقة وطمأنينة وأن يحقق لك في طاعته الآمال.

لا شك أن من كتب هذه الأسطر وتواصل مع إخوانه يمكنه أن يفعل الكثير، فتعوذ بالله من الشيطان وتوكل على الرحيم المنان وأكثر من ذكر الرحمن، واعلم أن حياتك غالية أنك سوف تغلح بذكرك لله وبسجودك له، وأرجو أن تتعرف على نعم الله عليك ثم تؤدي شكرها لتتال بشكر ربنا المزيد، ثم استمر في التواصل مع موقعك واعررض على إخوانك أسباب ما أنت فيه، واعلم أن الإنسان ضعيف بنفسه لكنه قوي بعد الله بإخوانه، وتذكر أن الأمر لله من قبل ومن بعد واستمع لقول النبي -صلى الله عليه وسلم-: (عجباً لأمر المؤمن أن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له أو أصابته ضراء فصبر فكان خيراً له).

ونتمنى أن تخرج من عزلتك فإن الذئب يأكل من الغنم الوحيدة والشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد، وهم الشيطان أن يحزن أهل الإيمان، ثم انظر في أحوال أهل الأرض وسوف تجد من هو أقل منك عافية ومالاً وعلماً، ومع ذلك سوف تجده صامتاً شاكراً، وقد علمنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بأن تنظر إلى من هم دوننا - أسفل منا- في كل أمور الدنيا لأنها دنية، ولو كان تزن عند الله جناح بعوضة ما سقى الكافر منها جرعة ماء، أما في أمر الدين فعلياً أن ننظر إلى من هم أرفع وأعلى منك نتعلم منهم ونقتدي.

ولا يخفى على أمثالك أن الله يبغى عباده بالفقر وبالغنى وبالصحة والمرض، فمن رضي فله الرضا وأمر الله نافذ، وتعوذ بالله من التسخط لأن من سخط كان عليه السخط، والمسلم يشكر فيؤجر ويصبر فيؤجر، والصابر ينال المنة والشاكر ينال الجنة، ونصحك بأن لا تكتفى بالمتابرة للحياة ولكن عليك السعي والحركة والمدافعة مع الدعاء وأنت مأجور في كل ذلك وفضل الله واسع.

وهذه نصيحتنا لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه والمواظبة على ذكره وشكره وحسن عبادته، ونحن سعداء بتواصلك، ونسأل الله أن يحفظك ويسدك ونأمل في وصول تفاصيل أكثر عن حياتك ومؤملاتك وسيرتك حتى نتعاون في الانطلاق للأمام والموفق للخير هو من بيده الخير وهو على كل شيء قدير.

تركزت الدراسة منذ عام 2009 واستمرت في البيت بسبب أمور كثيرة، مثل كرهني للدراسة، لم أكن متفوقا كثيرا في دراستي، لم يكن لدي شعور الطالب الذي يحب أن يتعلم، ويكون متفاعلا ويكون صداقة.

كما أن المدرسة كان لها جانب سيء، وهذا ما جعلني أكرهها بشكل تام، كان هناك بعض المعلمين العصبيين، وكانت هناك عقوبات قاسية يستخدمها المعلم لتأديب الطلاب، أنا أعرف نفسي لأنني كنت دائما الطالب الهادئ والخجول، وتعرضت للتمتر سواء في المدرسة أو خارج المدرسة.

أنا ضعيف الشخصية وخجول، كنت دائما أخشى المرور أمام الطلاب، لذلك كنت أختبئ منهم، كنت صاحب شخصية سيئة في الحياة، خائفة ومرعوبة، خجولة وهادئة، وكانت هناك زوابع تسيطر على أجواء أسرتنا، لكنها كانت تغادر تلك الاعاصير بعد أن تترك خرابها، في النهاية فقدت جزء من تكويني الشخصي، فقدت أحلامي ومستقبلي، وتحملت ألمي لوحدني، لم أمتلك حياتي الشخصية، لم يكن لدي أصدقاء، رغبت بالأصدقاء وكنت أتمناها كمعجزة تحصل لي، لكن لقد أستوعبت صدمتي بشدة وأستنقت من أحلامي الوهمية، ومن كل شيء كان ممكنا أن يكون جميلا في حياتي، لقد انقلب كل شيء رأسا على عقب.

أنا الآن أحاول أن أجد نفسي، أحاول أن أهرب من الماضي وتجارب ألحقت بي الضرر، كنت طفلا بريئا، كنت إنسانا هادئا ومسالما، تعرضت للكثير وأبقيت فمي مغلقا، أحيانا أشعر بالكرهية ورغبة في الانتقام، لكن لا أستطيع، لأنني أعرف أن هذا لن يوصلني لحل، ولن يغير الماضي أو الحاضر، بل سيزيده خرابا أكثر مما هو عليه.

الرجاء

قطعا تعرضت لصعوبات في مراحل التنشئة، وهذا قد يكون ترك جراحات وخدوشا في تكوينك النفسي، لكن الإنسان يمكن أن يتطور ويمكن أن يتغير. أنت الآن في بدايات سن الشباب، والله تعالى حياك بطاقات عظيمة، وفي هذا الكون - أخي الكريم - كل شيء خلق بثنائية عجيبة وعظيمة، فالحزن يقابله الفرح، والشر يقابله الخير، والفشل يقابله النجاح، والاستكانة والاستسلام يقابلها الإصرار، والعزم والقصد، وهكذا.

في بعض الأحيان يهيمن الفكر السلبي على الناس، مما يدخلهم في مرحلة نفسية تقل فيها الطموحات أو تكاد تكون معدومة، ويعيش الإنسان مع الضجر والكدر والإحباط، لكن الإنسان حين يدرك هذه المرحلة يجب أن يُغيّر نفسه، ولا أحد سوف يُغيّره، {إن الله لا يُغيّر ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم}.

أخي الكريم: أنا أعتقد أن مشاعرك سلبية لا بد أن تُغيّر ها، وهذا ليس خداعا للنفس، وكما نقول دائما: الإنسان من الناحية السلوكية هو أفكار ومشاعر وأفعال.

ابدأ بالأفعال، أولاً: يجب أن تكون مفيداً لنفسك، هذا مهم، واجباتك نحو نفسك يجب أن تؤدّي، الأشياء البسيطة، النوم في وقت النوم، النظافة الشخصية، الصلاة في وقتها، التغذية السليمة، الترفيه على النفس بما هو طيب وجميل، أشياء بسيطة جداً لكنها هي اللبنة التي يجب أن ينطلق منها الإنسان الذي يحس بالإحباط والفشل.

أخي الكريم: ابدأ بأن تجعل لنفسك مشروع حياة، حتى وإن فقدت نصيبك أو حظك في التعليم فيجب أن تعمل، لأن قيمة الرجل في العمل

مشروع الحياة الذي أنصحك به وسوف يفيدك هو: أن تكون باراً بوالديك، اسع لذلك، تدارس هذا المشروع، وأنزله إلى واقع التطبيق، وسوف يفتح عليك آفاق كثيرة وعظيمة في الحياة

لا تأس على ما مضى، وانظر إلى المستقبل بأملٍ ورجاء، وكن حسن التوقعات

أخيراً: لا تنس مشروع الحياة الذي ذكرته لك، فأعتقد أنه هو البوابة التي سوف تُفتح لك من خلالها الدنيا بكل خيرها .

٣- حصلت لي مصيبة كسرتني، وقلبت حياتي، فلجأت إلى الله عز وجل بالدعاء والإلحاح، وتعلمت كل آداب الدعاء، وتقربت إلى الله بالصدقات، والذكر، والنوافل، والصيام، والقيام، وأعرف أن للدعاء ثلاث حالات، لكنني بشر، وحياتي تتوقف على هذا الأمر، فماذا أفعل لأقوي نفسي ولا أحزن؟ وأدعو أن يبشرني الله بما يسرني، لكن اليوم يمر كسابقه: لا تغير بحالي، فمتى ينتهي ألمي؟ وما الذي يجب علي فعله ليستجاب دعائي؟ مع علمي التام أن الله جل جلاله في كل مكان محيط بعباده.

الإجابة

نسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يكشف غمتك، ويفرج كربتك، وييسر لك حاجتك، ويرزقك من حيث لم تحتسبي، فهو مأوى المضطرين، وكاشف كرب المكروبين، ما خاب عبد سأل، فاطرحي بين يديه، فالملجأ إليه، والتوكل عليه، وفي الحديث القدسي: ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له؟ من يسألني فأعطيه؟ من يستغفرني فأغفر له؟ .

فأنزلي حاجتك به، واشكي إليه بئك وحرزك أسوة بيعقوب - عليه الصلاة والسلام - حيث قال الله عنه: إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ { يوسف: 86 }، فكشف الله غمه، وردّ عليه ابنه.

في الفوائد: إذا كان كل خير أصله التوفيق، وهو بيد الله، لا بيد العبد، فمفتاحه الدعاء، والافتقار، وصدق اللجأ، والرغبة والرغبة إليه، فمتى أعطى العبد هذا المفتاح، فقد أراد أن يفتح له، ومتى أضلّه عن المفتاح بقي باب الخير مرتجاً دونه.

فاستعيني بالله عز وجل على قضاء حوائجك بصدق اللجأ، والرغبة، والرغبة إليه، وأكثرني من الاستغفار، فهو من أسباب الرزق، وفتح أبوابه، قال تعالى حكاية عن نوح: اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا { نوح: 10-12 } .



وظاهر من سؤالك أنه قد دب إليك شيء من اليأس والقنوط من رحمة الله بسبب استعجالك استجابة الدعاء، وأفة التعجل في تحقيق مطلوبه من أعظم الآفات التي تعرض للداعي، وما يترتب عليها من الملل، والاستحسار، واليأس، والقنوط، وقد حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم من هذا بقوله: يستجاب لأحدكم ما لم يعجل، يقول: دعوت فلم يستجب لي،

وبقوله: لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بائثم، أو قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل: يا رسول الله، ما الاستعجال؟ قال: يقول: قد دعوت، وقد دعوت، فلم أر يستجيب لي، فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء.

ومن الآفات التي تمنع أثر الدعاء أن يتعجل العبد، ويستبطن الإجابة، فيستحسر، ويدع الدعاء، وهو بمنزلة من بذر بذراً، أو غرس غرساً فجعل يتعاهده ويسقيه، فلما استبطن كماله وإدراكه تركه وأهمله.

ولا تنسى أن تدعي بهذا الدعاء: فإنه دعاء مستجاب: من حديث أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال: يا أبا أمامة، ما لي أراك جالساً في المسجد في غير وقت الصلاة؟ قال: هموم لزممتي وديون -يا رسول الله-، قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك؟ قال: قلت: بلى يا رسول الله، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني.

أنا فتاة طموحة جداً، ولطالما كان لي أهداف كثيرة، فأنا مهندسة، لكن لم أستطع الحصول على وظيفة دائمة، رغم أنني الوحيدة التي درست في المدرسة العليا في البلد.

مؤخراً أصبحت يائسة ومكتئبة ومتشائمة، لأنني لم أحقق شيئاً مقارنة بأقراني، أصبحت أرى من حولي ناجحين وأنا أدور في نفس المتاهة، لم أستطع الزواج ولا الحصول على عمل، رغم أنني كنت الأحسن في دراستي وسلوكي، والكل يشهد ذلك.

لقد فقدت نور عيني والدي العزيز، فكرهت الحياة وأردت الموت، وما يمنعي هو خوفي من ربي، حياتي أصبحت بلا معنى، لا أستطيع التفاؤل، فكلما خطوت إلى الأمام تراجعت إلى الوراء، لا أحب مقارنة نفسي بأقراني؛ لأن ذلك يصيبني بالاكتئاب، فهم نجحوا وأنا فشلت، لا أريد أن أصاب بالغيرة، وأحسد الناس؛ لأنني لست من هذا النوع.

الإجابة: أسأل الله لك العافية والشفاء والتوفيق والسداد

الحالة التي بك -إن شاء الله- هي حالة عابرة وعرضية، لديك عُسر في المزاج، هذا أمر واضح جداً، ولا أريد أن أسميه اكتئاباً، هو مجرد عدم ارتياح مزاجي، ونسأل الله تعالى لو ادك الرحمة والمغفرة.

الحمد لله أن خوفك من الله هو دائماً يُونسك، هذا أمرٌ ممتاز، {ألا بذكر الله تطمئن القلوب}، فكوني مع معية الله دائماً، واحرصي على ذكر الله على الدوام، وحافظي على الأذكار - خاصة أذكار الصباح والمساء - وحافظي على ورد من القرآن يومياً، وعليك بالصلاة في وقتها، وكوني بارّة بواديك. وادتك تُسانديها، وتقي بجانبها، ووادك تدعي له، الدعاء أمره عظيم، ويُعتبر هو العبادة.

أيتها الفاضلة الكريمة: الحمد لله تعالى أنت لديك إيجابيات كثيرة، أنت تخرجت، تأهلت، وهذا في حد ذاته إنجاز كبير جداً، لا أحد يستطيع أن يأخذ منك مؤهلاتك أو علمك، وعدم وجود العمل؛ نعم الإنسان حين يتخرج ويكون متحمساً ومتطوعاً لأن يدخل في دائرة العمل يُحبط حقيقة حينما لا يجد فرصة للعمل، لكن دائماً - أختنا العزيزة فاطمة - الإنسان إذا لم يحل مشكلة ما، لا يعني أنه لا توجد حلول، لا، الإنسان يحاول ويحاول، وإذا حاول عدة محاولات ولم يحصل على حل، لا بد أن يكون هنالك حل ما في يوم ما، فدائماً عيشي على التفاؤل وعلى الأمل وعلى الرجاء، أملا في الله ورجاء فيما عند الله، وتفاؤلا بما سيأتي في مستقبل الحياة، وظنا بالله ظناً حسناً.

طبعاً منهجية الحياة بأن تقومي بنشاطات اجتماعية ورياضية والطبخ والحرف اليدوية؛ هذا أمرٌ عظيم جداً، لا تتوقفي؛ لأن الإنسان السعيد هو الذي يكون لديه نمط حياة نافعا لنفسه ولغيره.

عليك بالتواصل الاجتماعي، ادخلي في برنامج لحفظ القرآن، هذا سوف يكون مشروع حياتك، وإن شاء الله تعالى. تجديد العمل، وثرزقين بالزوج الصالح، وكل ذلك يأتي -بإذن الله تعالى-

عليك بالصبر، وعليك بالمجاهدة، وعليك بالمحاولات، ويجب ألا تُحبطي أو تتشاءمي، لا، اجعلي الأمل والرجاء هو منهجك، وعيشي في قوة الحاضر، الحاضر دائماً أقوى من هو اجس المستقبل ومن ضعف الماضي، استمتعي بحياتك، رفهي عن نفسك بما هو طيب وجميل، وأنا أرى أن الأمور -سوف تتحسن كثيراً- إن شاء الله تعالى.

① - عمرى 24 سنة، وأعاني من اليأس والإحباط لدرجة كبيرة، فقدت الشغف بالحياة، وليس لدي أي رغبة في التغيير ولا الزواج، أهملت مظهري كثيرًا، أصبحت أحب العزلة والبقاء في المنزل فقط، وأرفض أي حدث اجتماعي، أصبحت أشعر أنني كبيرة جدًا عن كل شيء في الحياة، كما أشعر بأني صيرت عجوزًا بعمر 90 سنة! كل شيء انتهى بالنسبة لي، وأخاف من التغيير كثيرًا، والجميع ينتقدني على هذه الحالة التي أصبحت فيها.

الإحابة

ربما يكون نوعًا من اضطراب المزاج، وقد تكون له أسبابه البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية أو الروحية، ونتمنى أن يكون ذلك عبارة عن سحابة عابرة، بعدها ترجعين إلى حياتك الطبيعية.

فنريد منك:

أن تجلسي مع نفسك وتناقشيها في التغييرات التي حدثت لك، والتي أدت إلى الشعور بهذه المشاعر، - مبتدئة بالعوامل الوراثية وبالتاريخ الأسري، أي بمعنى: إن كان هناك فرد من أفراد الأسرة يُعاني أو عانى من نوبات اكتئاب أو عُسر في المزاج،

ثم فكّري فيما يختص بأساليب التنشئة والتربية التي تعرضت لها منذ الطفولة؟ -

وما هي التجارب المؤلمة التي مررت بها؟ -

وهل ما زالت تلك التجارب في ذاكرتك؟ -

وما هي الأحداث التي حدثت مؤخرًا إذا كانت أحداثًا تتعلق -مثلًا- بفقدان أشخاص تحبينهم، أو - ممتلكات فقدتها، أو تدهورًا في صحتك الجسمية بسبب الإصابة بأمراض معينة، أو التخوف من الإصابة بأمراض معينة.

ثم ما هي العوامل التي ساعدت أو تُساعد في زيادة حدة ما تشعرين به؟ -

كل ذلك مهمٌ في تشخيص الحالة حتى يسهل علاجها، فربما يكون العلاج في أخذ بعض العقاقير التي تُحسن المزاج، أو عن طريق الجلوس مع أخصائية نفسية للاستفادة منها في تعلّم بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي يمكنك أن تستخدمها في التغلب على هذه المشاعر السلبية.

فالذي نريده منك -أيها الفاضلة- هو التفكير فيما لديك من إيجابيات، وما لديك من خبرات وإمكانات وقدرات، ومحاولة تفجيرها واستغلالها بالصورة المثلى، فهي تعتبر الجسر الذي تعبرين به إلى حياة أفضل، مليئة بالتفاؤل والحب والإقدام على الحياة.

ولا بد أن تُغيري هذه الفكرة بأن التغيير ممكن وليس مستحيلًا، فأنت ما زلت في بداية شبابك، ويُرجى منك الكثير، فاستعيني بالله ولا تعجزني، وأكثرني من الطاعات والاستغفار؛ فإن ذلك يفتح الأبواب المغلقة ويُفرّج الهموم والأحزان.

فابدئي بالتغيير ولو بالقليل، فإن أول الغيث قطرة، وأول النهار شروق، وليس ذلك على الله بعزيب -أن تزول كل هذه الأعراض، وأن تستمتعي بحياتك بصورة أفضل وبحبوبة أكثر- بإذن الله تعالى.

7- أنا طفلة، أتابع صلاتي كل يوم، وأستمع إلى القرآن الكريم، ولكن هذه الأيام ضاقت بي الدنيا، وصرت أكره نفسي وحياتي، وأكثر شميء كرهته هو دراستي، وأشعر بأن الدنيا اظلمت في عيني، لدرجة أن اليأس أحاط بي، وصرت أتمنى الموت! فماذا أفعل؟

الاجابة

ابنتي الغالية: أحمد الله أنك حريصة على الصلاة، والاستماع للقرآن؛ وهذا مما يساعدك على التخلص مما تعانيين منه.

ابنتي -حفظك الله- أنت في هذا السن بحاجة لفهم المتغيرات العمرية التي تصاحب أي فتاة في مثل سنك.

فمرحلة الدخول في المراهقة تعتبر مرحلة مهمة يحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية التي لا بد من أن تكوني على قدر من الثقافة والوعي لفهم التعامل معها، كذلك في هذه المرحلة أيضاً تبدأ مرحلة البلوغ لكثير من الفتيات، وكذلك يصاحبها الكثير من التغيرات النفسية التي تحدث للفتاة، وقد تصل في بعضها للاكتئاب، والاضطرابات النفسية المختلفة، فانت الآن بحاجة للعناية والتوجيه، والدعم النفسي من عائلتك المقربة، وخصوصاً والدتك أو أخواتك الأكبر منك سناً، ممن سبق لهم المرور بهذه المرحلة.

:لذلك ننصحك -ابنتي الغالية

أن ترجعي إلى والدتك، وتفصحي لها عن كل ما تجدينه في نفسك؛ فقد يكون كل ما ذكرت في سؤالك ما هو إلا نتيجة لتلك التغيرات التي تحتاجين لأن تتعلمي طرق التعامل معها، والتي قد تحتاج في بعض الأوقات الذهاب للطبيبة المختصة إذا لزم الأمر.

ابنتي الغالية: في مثل سنك لا ينبغي أن يصل تفكيرك إلى طلب الموت، أو اليأس من الحياة، وإنما تحتاجين إلى تفهم تلك التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة العمرية الحرجة، وكيفية التعامل معها، وأن تكوني صاحبة طموح، وهدف في الحياة؛ فأنت في أول طريق الإبداع، والإنجاز، وبناء النفس، و عليك التغلب، والنجاح أمام أول عائق حقيقي في حياتك.

كذلك ننصحك -ابنتي الغالية- بالدعاء، والحرص على تلاوة القرآن، والاستماع له، و عليك بعدم الانطواء، والمبادرة للخروج مع من تثقين بهن من صديقاتك المقربات إلى تجمعات ولقاءات نسائية، تشعرنك بالاندماج فيها.

كذلك ننصحك بتنويع اهتماماتك: كالقراءة، والرياضة، والهوايات المحببة لك قدر المستطاع؛ للخروج من بؤرة الضغط النفسي الذي تمرين به في هذه المرحلة.

٧- أنا شاب عمري 22 عاماً، ومشكلتي أنني فاشل في حياتي، فشلت في دراستي وتركتها، مجال المحاسبة ولم أوفق، تعلمت التصميم والبرمجة ونفس المشكلة، والآن أخذ دورات في بورصة الأسهم والعملات لأكون ناجحاً في هذا المجال لمدة 3 سنوات ودون فائدة تذكر، قرأت الكتب، تلقيت محاضرات بالمئات إلى حد الساعة لا نتيجة، هذه هي مشكلتي.

أشعر بالخوف من المستقبل وحياتي غير مستقرة، كل أصدقائي الذين درست معهم نجحوا في حياتهم، والله إنني تعبت من المحاولات، ودعوت الله مراراً ولكن دون جدوى، وكل يوم يأتي بأسوأ الأحوال!

الإجابة : بخصوص ما تفضلت بالسؤال عنه فإننا نحب أن نجيبك من خلال ما يلي هناك فرق هائل بين الفشل والفاشل، الفشل يا -أخي- وسيلة طبيعية للنجاح، ولو لم يفشل العبقرة ما وصلوا إلى ما هم عليه من العلم والمكانة التي نالوها.

لا يوجد أحد قط على ظهر هذه الأرض لم يمر بتجارب فاشلة في حياته لكن الناس أمام الفشل على قسمين:

١- قسم تحكم فيه الفشل وسيطر عليه حتى غدا أسيراً له عاجزاً عن تحقيق أدنى ما يريد مع القدرة على النجاح.

٢- قسم آخر اتخذ من فشله مبراً إلى النجاح فكان الفشل أهم معين له بعد الله، وربما مر عليك أن توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي فشل 1800 مرة قبل أن ينجح في المرة الأخيرة.

لقد خلق الله الإنسان وأعطاه ملكات النجاح والتفوق، وأنت عندك هذه الملكات، فمثلاً أنت عندك المبادرة وجد الذات والهمة، وقد ظهر ذلك من خلال رسالتك، فقد بادرت بالكتابة إلينا واتهمت نفسك بالتقصير، ودخولك أكثر من مجال يدل على همة عندك، وهذه الثلاثة -أخي الحبيب- متى ما وظفت في المكان الطبيعي لها أثمرت عن نجاح وتفوق بشريين:

1- الجهد الدائم المبدول.

2- الصبر وعدم التعجل على النتائج.

إن التجارب الفاشلة هي دروس وخبرة أضيفت إليك، وانتبه إلى الأسباب التي أدت إلى الفشل، وستجد أنك بذلك تكسب رصيذاً معرفياً جيداً معك.

←

بئمن المهم -أخي الفاضل- أن تفرق بين قدراتك وأمنياتك، وأن تجعل طموحاتك على قدر ما أنعم الله به عليك من طاقة وقدرة، ففد لاحتظنا أنك أنتقلت من المحاسبة إلى التصميم والبرمجة وهما بعيدان عن بعض، ثم بعدها انتقلت إلى بورصة الأسهم والعملات وهذا أبعد من سابقه، وهذا يعني أن الخطأ عندك في المدخل إلى فهم قدراتك؛ لذلك أهم شيء أن تحسن فهم ما تحسنه وأن تدخل فيه وأن تجتهد وأن تصبر على النتائج.

قد أنعم الله عليك بنعم ظاهرة وباطنة، فلا تجعل مثل تلك العقبات وسيلة إلى نسيان ما أنعم الله به عليك من نعم، وتذكر أن الفشل ابتلاء، والصبر عليه له أجره عند الله، وقد قال الله تعالى: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)، مثل هذا الإيمان يحملك على التسليم فيما مضى بقضاء الله وقدره، مع الاستعداد الكامل لما ينبغي عليك فعله، وأكثر من الدعاء -أخي الحبيب- من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل).

أخيراً: نحن واثقون -إن شاء الله- من تجاوزك لهذه المرحلة، نسأل الله أن يوفقك وأن يسعدك، وأن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرضيك به.

٨- أنا شاب موريتاني عمري 22 سنة، أعاني من إحساس بالفشل؛ لأنني لم أكمل دراستي لأنني :
لم أدرس عن فناعة، ففي مرحلة الإعدادية كنت أتجاوز لكنني كنت أتجاوز بالغش من الأصدقاء! وقد
أثر ذلك علي في المرحلة الأخيرة عندما كنت أدرس السنة الخامسة ثانوي، أحسست أنني لا يمكنني
مواصلة الدراسة، فقلت لوالدي إنني سأنتهي من الدراسة وسأذهب إلى المحاضرة لدراسة العلوم
الشرعية مثل القرآن الكريم والفقه إلى آخره من العلوم الشرعية الأخرى، وهذا هو الخيار الوحيد
الذي بقي أمامي، ولم يمانع والذي من هذه الفكرة؛ فذهبت إلى هناك ودرست شيئاً من القرآن الكريم
وبعضاً من الفقه.

وأنا الآن أعمل في مقهى إنترنت، لكنني لست مرتاحاً وأحس أنني فاشل في حياتي، وأنه يجب علي
أن أموت، ومواصلة الحياة بالنسبة لي شيء مستحيل، ولكنني متمكن من عقيدتي والحمد لله، وأعلم
أن الدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة، وأطلب منكم المساعدة
وشكراً.

الإجابة

سؤال الله أن يقدر لك الخير ويسدد خطاك ويلهمنا جميعاً رشدنا ويعيذنا من شرور أنفسنا.

فإن كثيراً من العظماء تعثروا في بداية حياتهم ثم تغلبوا على عوامل الفشل بتوفيق الله ثم بقوة
العزيمة وتكرار المحاولة، ومنهم من لم يكمل دراسته، ومنهم من بدأ طلب العلم متأخراً كالعز بن
عبد السلام سلطان العلماء، وابن القاسم من تلاميذ الإمام مالك وأحد أصحاب الفضل في نشر
المذهب.

ولا شك أن الخيار الأخير هو الأفضل، فأشرف العلوم هو ما أتصل بكتاب الله والتفقه في الدين، ولا
يزال المرء عالماً ما طلب العلم، فإن ظن أنه علم فقد جهل، وطلب العلم أفضل من كل نافلة، وإذا
كنت متمكناً من عقيدتك وتعلم حقارة الدنيا، فلا تحزن عليها.

وتذكر أن نعم الله مقسمة، والسعيد هو الذي يرضى بما قسمه الله، ويعرف نعم الله ليؤدي شكرها،
وانظر - يا عبد الله - إلى من أسفل منك ولا تنظر إلى من هو فوقك في أمور الدنيا، واجتهد في أمر
الدين في لحاق الصالحين، وسر على خطي رسول الله الأمين وصحبه الغر الميامين، ((وَلَا تَمُدَّنَّ
عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ)) [طه:131]، ورزق ربك الذي
أعطاك من الدين والعافية والصلاح خير مما يجمعون.

وأرجو أن تطرد عن نفسك وساوس الشر، وتعوذ بالله من الشيطان وهمزه ونفخه ونفته، واعلم أن
هذا العدو يريد أن يحزن الذين آمنوا وليس بضارهم شيئاً إلا بإذن الله، واعلم أن قاتل النفس آثم
ومعترض على أقدار الله، والمسلم لا يتمنى الموت لضرب نزل به أو لخير تأخر عليه لكنه يسأل الله أن
يحياه إذا كانت الحياة خيراً له، وأن يقبضه إذا كانت الوفاة خيراً له، واعلم أن خير الناس من طال
عمره وحسن عمله.

ولا شك أن السعادة لا تنال بالمناصب ولا بالأموال ولا بكثرة الأولاد، ولكن السعيد هو الذي يطيع ربه، ويعمل من أجل يوم الوعيد، واعلم أن للحسنة ضياءً في الوجه وانسراحاً في الصدر ومحبة في قلوب الخلق، وأن للسيئة ظلمة في الوجه وضيقاً في الصدر وبغضة في قلوب الخلق، فاحرص على طاعة الله، وأكثر من ذكرها وابدأ حياتك بأمل جديد وبنقطة في الله الوهاب الحميد.

وأنت -ولله الحمد- شاب، وإنما العمل في الشباب، وكما قال ابن الجوزي في وصيته لولده: "فانتبه لنفسك -يا بني- وأندم على ما مضى من التفریط، واسق غصنك ما دامت فيه رطوبة، واجتهد في الحاق الكاملين ما دام في الوقت سعة، وأسأل الله التوفيق فإنه لا خاذل لمن وفقه سبحانه".

واحمد لله على ما أنت فيه، واعلم أنه لا راحة للمؤمن حتى يلقى الله، واجتهد في بذل الأسباب وطلب العمل المناسب وعلى المرء أن يسعى، وليس عليه إدراك النجاح؛ لأن ذلك بيد الله وما عند الله لا ينال إلا بطاعته.

٩- أريد بعض الحلول لحياتي فكل شيء يدعو للتفاؤل أصبحت لا أؤمن به إطلاقاً، حتى مقاطع الفيديو التحفيزية أصبحت لا تلفت انتباهي.

رسبت ثلاث سنوات في الجامعة بسبب الغياب عن الامتحانات، ولأنني لا أدرس، ولا أملك أي رغبة في الدراسة أو العمل.

أشعر بالإحباط، ولا أحب مقابلة الناس والاختلاط معهم، وأحياناً لا أكلم أي شخص لمدة نصف شهر أو أكثر، وأسعى لإنهاء آخر علاقاتي مع أصدقائي، حاولت الرجوع لله ولكنني أشعر بأن قلبي بارد، وغير متفائل بالعودة، وأحياناً يضعف إيماني بالوجود في كل شيء.

أعاني من الخوف وقلة النوم، ولدي شعور بالضيق طوال اليوم، لا هدف لي في الحياة، ولو وضعت هدفاً بسيطاً يلتهمه الإحباط، وأصاب بكسل شديد، وأقارنه بجميع محاولاتي السابقة، وأشعر بأنني فقدت الأمل في كل شيء، وأنتي خسرت الحياة.

أصاب بنوبات الهلع بشكل متكرر، وتكون قصيرة، وتحدث عندما أفكر في الوضع الذي أعيشه، وأنا فيه لا أسعى إلى تغييره، بل إنني أحياناً أتسبب في مشكلات إضافية، والآن أنا شبه منعزل عن العالم بشكل كلي.

توصيف المشكلة: يأس وإحباط، ورغبة في العزلة والابتعاد عن الناس، ورسوب ثلاث سنوات في الجامعة.

الأجابه

العلاج والحلول: بداية لا بد أن أقف معك على الأسباب الكامنة وراء ما تعاني منه من إحباط وحزن، ورغبة في اعتزال الناس وبرودة الهمة في العودة إلى الله، إضافة إلى النظرة السلبية للحياة، فهذه الأحاسيس غالباً تواجه الإنسان عندما يتعرض لتجارب محبطة، أو مواقف مؤلمة، وقد تكون التربية أيضاً من أهم المسببات لها، حين يتعرض الإنسان في صغره إلى الحرمان أو الدلال الزائد أو القسوة.

ومن أسبابها أيضاً: التفكك الأسري، والخذلان من بعض الأصدقاء، كل ذلك قد ينعكس على الإنسان عقداً نفسية، ودوافع لا شعورية، ومن أسباب فقدان اللذة في الحياة، غياب هدف نسعى إليه، أو البعد عن الله.

لذا أنصحك بما يلي:

• اخلع نظارتك السوداء تلك التي تصر على رؤية الدنيا من خلالها، وركز على النصف الممتلئ من الكأس، تذكر النعم الكثير التي حياك الله إياها، ومما يساعدك في ذلك أن تزور مركزاً للمعاقين، أو مشفى لعلاج الأمراض المستعصية، حينها ستدرك نعم الله التي حياك الله إياها، والتي لا تعد ولا تحصى، نعمه الصحة، نعمه الجسم السليم، نعمه العقل وغير ذلك من النعم الكثيرة.

٢٢ ركز على اللحظات السعيدة التي مرت بها، وإيّاك والاستسلام للأفكار السلبية، بل ابذل قصارى جهدك لتستبدل كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية، فحين تميل إلى العزلة عن الناس مثلاً تذكر كيف كنت في يوم ما تسعد وتمرح مع أصدقائك، وكيف كانت تتعالى ضحكاتكم معاً، وحين تميل إلى إهمال درستك، تذكر نجاحك في عام من الأعوام السابقة، وتذكر نظرة الفخر في عيني والديك، وشعورك بالسعادة والرضا عن نفسك.

٢٣ تذكر أنك تحصل على السعادة ، عندما تمنح الآخرين السعادة، لذا أنصحك أن تضع خطة لمساعدة ولو شخصاً واحداً مادياً أو معنوياً، ولو مرة واحدة في الأسبوع أو الشهر، عندما ترى السعادة في عينيه ستشعر أنت بالسعادة، وستشعر بقيمة الرضا حين يشكرك أو يدعو لك بدعوة، لأنك ستشعر أنها دعوة صادقة خرجت من قلبه.

٢٤ ضع هدفك في حياتك ، ذكرت أنك رسبت في جامعتك ثلاث سنوات، لا بأس انس ذلك، واقلب الصفحة وابدأ من جديد، وقرر من أعماق أعماقك أن تتحدى نفسك، وتثبت للآخرين أنك إنسان ناجح مبدع ومتميز، وثق تماماً أنك قادر على التغيير وراغب به بصدق وإلا ما كنت كتبت لنا رسالتك هذه، ضع خطة للدراسة واجعلها مكتوبة ومقيدة بالوقت ، وبرنامجاً لتنظيم الوقت، تعرف على طلاب مميزين في مجال تخصصك، راقبهم وتقرب منهم وتعلم منهم، واحرص على حضور كافة المحاضرات ولتكن في الصفوف الأولى، أخبر أصدقاءك المقربين، أنك ستكون الأول على كليتك هذا العام، تخيل لحظة تخرجك مع مرتبة الشرف وعش لذة الإنجاز، كل ذلك سيخرج من اليأس والإحباط الذي أنت فيه الآن، ويعطيك الحافز والدافع، ويجعل منك إنساناً مقبلاً على الحياة يملؤك الأمل،

1- عمري 25 سنة، اعمل مدرسة أطفال، وفي نفس الوقت طالبة ماجستير في الجامعة، وزني 42 كيلو غراما، وطولي 159 سنتيمتراً

أعاني إن صح التعبير من حالة إحباط دائم ومستمر وعدم رغبة في الحياة، أكره الذهاب كل يوم إلى المدرسة، وأتألم كثيراً أثناء الدوام، كما لا أحب أو أشعر باللاجدوى من ذهابي إلى الجامعة وإكمال دراستي، أشعر دوماً باللاقيمة واللاجدوى، وعدم الاستمتاع بأي شيء في الحياة مصحوباً بمزاج متدني، كما أنني أنظر بسخف لكل من يعمل بجد وحيوية أو كيف صبر كبار السن على ممارسة الحياة كل هذه السنين.

دائماً ما يراودني الشعور بالذنب، وأني غير مرغوبة في الوسط الذي أتواجد فيه، ومعضلة أن الله غير راض عني وكيف أجد لها حلاً، علاوة على أنني إنسانة مرهفة الحس يقتلني الفراغ العاطفي والوحدة النفسية، أتعلق بكل من يعيرني أدنى اهتمام تعلقاً غير عادي، كما لا أطيق أن يكرهني أحد أو يغضب مني أحد!

2- كثيراً ما يتقلب مزاجي ما بين الحزن 30% وعدم الرضا عن الواقع 90% والخوف واللامان 30% الارتياح 5% لدي نوع من الخوف الاجتماعي غير الملحوظ نوعاً ما؛ لذلك أشعر بالشد العصبي والتوتر أثناء تعاملتي مع الناس، على الرغم من أن الناس (حسب شهادتهم) يحبون التعامل معي ويطلعوني على مشاكلهم الخاصة، ويتقنون بي لرقعة احتكاكي بهم، وكوني إنسانة ملتزمة وشخصية تعبر عن الدين، أكثر من نصف وقتي أمارس الصمت المصحوب بعدم الرضا، حركتي بطيئة تخلو من الحيوية والحياة، انتاجيتي أقل من متوسطة فأنا دائماً في آخر الركب في التدريس والدراسة على حد سواء.

3- لدي ما نسبته 40% من (أحلام اليقظة) بمواقف مفتعلة تجلب لي السعادة اللحظية، مع ارتباطي الحثيث بالواقع، لم أراجع طبيباً ولم أنتاول علاجاً البتة؛ لأن هذا غير مقبول في مجتمعاتنا.

4- بدأت أشعر بذلك منذ حوالي سبع سنوات تقريباً

5- أنا قادرة على إخفاء كل ما ذكرت، بل لدي القدرة العالية على ذلك، فقط سمحت لخطيبي علي الاطلاع القليل جداً على بعض ما عندي بحكم الحب الذي بيننا، وسرعان ما تركني وذهب ليبحث عن فتاة تملؤها الحيوية والحياة.

الاجابة

هذه التصورات السلبية عن الذات وعن الماضي والحاضر والمستقبل، وما يصاحبها من أعراض معرفية تشاؤمية، هذا دليل قطعي على وجود الاكتئاب النفسي، وهذه الحالات تعالج - إن شاء الله تعالى - وتعالج بصورة فعالة وممتازة جداً

أرى أن حاجتك للعلاج الدوائي هي حالة ملحة، لأن مثل هذا النوع من الاكتئاب المكوّن البيولوجي فيه غالبًا يكون هو الأساسي، ولذا تكون الحاجة للعلاج الدوائي من أجل تنظيم وترتيب كيمياء الدماغ شرطًا أساسيًا لزوال الاكتئاب.

أنت محتاجة لدواء واحد فقط، فأرجو - أيتها الفاضلة الكريمة - أن تسعى هذا المسعى، وأنا أؤكد لك وبإذن الله تعالى أن النتائج العلاجية سوف تكون رائعة جدًا.

في ذات الوقت الإنسان يحتاج لأن يُجاهد هذه الأفكار السلبية، وقد قال أحد العلماء - اسمه آرون بك -: الأفكار السلبية التي تتساقط علينا ربما من فترة مبكرة في الحياة هي التي تؤدي الشعور بالكآبة والسوداوية، يعني أن الفكر يسبق المزاج أو هو المسبب في عسر المزاج؛ لذا يكون العلاج هو أن أرجع بفكري المعرفي لمراحله الأولى وأستبدل ما هو سلبي بما هو إيجابي، وأنت لديك إيجابيات كثيرة جدًا واضحة، فمقدراتك رائعة، وحتى إن كانت مشاعرك سلبية إلا أنه لديك القدرة على التنفيذ والقيام بالأفعال المطلوبة، فأنت تجمعين بين الدراسة والتدريس، والعلم والتعلم، وهذا أمر رائع جدًا، أنت شابة في بدايات سُلّم الحياة الشبابية، لديك طاقات نفسية وطاقات جسدية كبيرة، يمكن الاستفادة منها.

إذن النظرة الإيجابية التفاؤلية الواقعية هي السند والمخرج من أجل محاربة هذا النوع من الاكتئاب، أكدي على ذاتك بصورة إيجابية، وأنت لديك المؤهلات التامة لأن يكون هذا هو ديدن طريقة تفكيرك، فلا أطلبك أبدًا بأمر خيالية أو غير واقعية.

نستشعر تمامًا ألمك النفسي، وفي ذات الوقت استخلصت تمامًا مقدراتك، لذا أرجو أن تتجهي اتجاهًا إيجابيًا، فالحياة طيبة وجميلة، والخطيب الذي ذهب يجب أن تنظري إلى أمره أن الخير فيما اختاره الله، وسلي الله تعالى أن يرزقك الزوج الصالح.

أيتها الفاضلة الكريمة: مشاركاتك الإيجابية في شؤون أسرنا سوف تعود عليك بمرود نفسي إيجابي عظيم، فكوني أنت الشعلة داخل البيت، قدمي مبادرات، شاركي، وادفعي الأسرة نحو التقدم والازدهار، وبناء علاقات طيبة وصالحة دائمًا هي وسيلة من وسائل المؤازرة النفسية التي نحتاجها جميعًا، والصلاة والدعاء والذكر والقرآن هي أساسنا في هذه الحياة، فلا تنسها وركزي عليها، وهي مفاتيح لجلب الخير لأنفسنا ولغيرنا.

أنا رجل في الخامسة والأربعين من العمر، متزوج ولدي أولاد، والحمد لله، أعاني من الاكتئاب والقلق منذ خمسة عشر عامًا، وقد تناولت معظم أدوية الاكتئاب، كما خضعت لجلسات كهربائية، ولكن دون جدوى.

الأعراض التي أعاني منها حاليًا هي: الخوف من المستقبل، والخوف من الموت لي ولأولادي، وتراودني أفكار تشاؤمية بأن شيئًا سيئًا سيحدث لي ولأسرتي، كما أعاني من تشتت في التفكير، وإرهاق جسدي، مثل: صعوبة التنفس، والتعب من أقل مجهود، أجريت تحاليل وأشعة ورسم قلب، والحمد لله كانت النتائج مطمئنة.

حاليًا، أتناول علاج دوجماتيل (50) قرصين صباحًا وقرصين مساءً، وأتناول برينتلليكس (20) مساءً، وأفيكسور (75) مساءً، وأولابكس (6) مساءً، ومع ذلك، لا تزال الأعراض التي ذكرتها مستمرة.

أرجو منكم النصيحة بشأن العلاج، ولكم جزيل الشكر، أعذر على الإطالة، ولكنني مرهق.

الإحابة: من الواضح -كما ورد في سؤالك- أنك تعاني من الاكتئاب والقلق منذ زمن طويل قد يتجاوز 15 عامًا، وواضح أيضًا أنك تناولت العديد من الأدوية النفسية، حتى أنك اضطرت إلى استعمال الجلسات الكهربائية، ولكن تقول إن كل هذا كان بدون نتائج، وبمراجعة الأسئلة السابقة التي أجاب عليها زملاء لنا، ونظرًا للأدوية الأربعة التي وردت في سؤالك هذا، فإني أجيب على استشارتك بالنقاط التالية:-

أولاً: نعمتان أعطانا الله إياهما، أحيانًا قد لا نحسن استخدامهما

الأولى: القدرة على التذكّر، فتجد كثيرًا من الناس يتألمون -أو يشعرون بالحزن والاكتئاب- على أمور مضت في السنوات السابقة.

النعمة الثانية: قدرتنا على التفكير في المستقبل، فنجد النصف الآخر من الناس قلقًا على أمور مستقبلية قد تحدث، وقد لا تحدث.

لذلك أو لا أنصحك -أخي الكريم- أن تعيد النظر في هذا، وخاصةً أنك تعاني من القلق والخوف من المستقبل، والخوف من الموت، سواء لك أو لأولادك، ولا ننسى -وأنت أعلم بهذا- أن الأعمار بيد الله تعالى، والله تعالى أمرنا بتذكّر الموت، ليس ليقعدنا عن الحياة، وإنما ليدفعنا إلى أن نحسن العمل في هذه الحياة، متوكلين عليه سبحانه وتعالى (٤٩-٤٩)

النقطة الثانية: تتعلّق بالأدوية الأربعة التي تتناولها؛ إذ منها دواءان مضادان للذهان، وهما:
(Sulpiride) واسمه العلمي: سولبيريد، (Dogmatil) دوجماتيل
(Olanzapine) ويُعرف أيضًا بالاسم العلمي: أولانزابين، (Olpex) أولبيكس

وأما الدواءان الآخران، فهما من مضادات الاكتئاب، وهما:
(Brintellix) برينتليكس
(Efexor) إيفيكسور

أنا عادة لا أنصح بتعدد الأدوية النفسية بهذا الشكل، الذي أنصح به هو أن تعتمد على دواء واحد،
مثلًا: مضاد للاكتئاب، ولكن أيضًا لاحظتُ أن الأدوية الأربعة التي أنت عليها متنوعة، ولكن
عاتها قليلة، ودون المستوى المطلوب، فالذي أنصح به أن تعود إلى طبيبك النفسي مجددًا، الذي
يُشرف على علاجك، وتحاول معه ترشيد هذه الأدوية، بحيث تكفي بدواء واحد مضاد للاكتئاب،
ولكن لا بد في علاج الاكتئاب من التالي:

أولًا: أن نتأكد من التشخيص، هل هو اكتئاب وقلق، وليس أمرًا آخر؟
ثانيًا: أن يكون الدواء المستخدم واضحًا أنه يفيدك
ثالثًا: أن تكون الجرعة مناسبة
رابعًا: أن تُمنح المدة الزمنية الكافية للعلاج، ليأخذ الدواء وقته الكافي، ليقوم بدوره المطلوب

ورذا
احتجت إلى دواء آخر مضاد للحالة الذهنية، فنكتفي أيضًا بدواء واحد، ولكن بالجرعة المناسبة،
لذلك -أخي الفاضل- أنصحك بالعودة إلى طبيبك النفسي لترشيد هذه الأدوية، والاكْتفاء بدواء واحد

الأمر الأخير: الدواء هو أحد طرق العلاج، ولكن لا بد من مرافقته بالعلاج المعرفي السلوكي، وهنا
أذكر لك فقط الجانب السلوكي، وهو
• أن تحاول أن تبذل جهدًا في ممارسة أمور حياتك؛ من الخروج من البيت، والانخراط في الحياة
الاجتماعية، وممارسة عمالك كمحاسب بالشكل الطبيعي.

• ألا يمنعك الخوف من الموت من أداء أعمالك، والأمور التي تحب القيام بها

• أخيرًا: لا بد من اتباع نمط حياة صحي، وهذا يشمل: ساعات نوم كافية، ونشاط بدني منتظم،
وتغذية صحية مناسبة، وخاصة لمن هو في عمرك .

الفصل السابع : انتقفاً أيننا لكم قول أن يبرهم اليأس

من المؤكد أن الأطفال ساعة يولدون لا يحملون معهم دليلاً مفصلاً للآباء، ولا حول كيفية التصرف والتعامل معهم. ولا يختار البيئة التي ستكون له قاعدة انطلاق نحو الحياة سواء كانت تلك البيئة صالحة أو طالحة. وهل ستكون سلوكيات الآباء وبقية أفراد الأسرة عوناً له في مواجهة العقبات والمشكلات التي سيواجهها يوماً ما أو عبئاً آخر

وعادة ما يقع الأولياء في الكثير من الهفوات والسلوكيات الضارة التي تعرقل بناء شخصية أطفالهم بشكل متوازن وسليم. وهناك إساءة قد تكون غير مقصودة ولكن لها أثراً بالغاً على نفسية الطفل دون أن ينتبه الآباء؛ منها الإحباط والتنمر، والتعامل معه بقسوة والانتقاص من ذات الطفل.

أفادت كثير من الأبحاث بأن الأطفال الذين يتعرضون للانتهاكات والعنف الأسري وغيرها من الضغوط يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية وخاصة للأمراض المزمنة، والنفسية، والكآبة و العزلة. وأغلب تلك الحالات تُشخص في مرحلة متأخرة. لا يمكن التساؤل عما إذا كان الآباء مذنبين بشأن ارتكابهم لهذه السلوكيات الضارة، ذلك أن ما يقومون به أحياناً بكل بساطة هو عملية "نسخ" لكل الممارسات التي تلقوها من آبائهم في الماضي.

وهذا يعني أنه لا توجد مادة أو دليل يعلم الأشخاص كيف يصبحون آباء صالحين، وإنما الأبوة تُكتسب عن طريق الخبرة والتجارب الحياتية. وتعد إساءة معاملة الأطفال من المشكلات العالمية التي تؤدي إلى عواقب وخيمة تدوم مدى الحياة. وأغلبها إساءات غير مقصودة.. منها خنق الطفل بقضايا سلبية وتثاقلية للحياة. فالأب يعكس آلامه وتجاربه اليومية المشحونة؛ المتمثلة بالفقر وفساد موظفي الدولة من عامل النظافة وحتى الهرم الكبير.. بمن هم في موضع القيادة.. بل يتعد الأمر إلى أكثر من ذلك حتى البعض يفتح ملفات دول عظمى وصراعاتها على وجبة العشاء، أو وقت إجتماع العائلة فيقتل فرحة تواجهه مع أبنائه بتلك الإبتلاءات التي لا تعد ولا تحصى.

فيحمل الطفل صراعات وأفكار لا يستطيع محلل سياسي أن يجد لها حلاً أو تفسيراً معيناً. ونحن نجد الاختلاف بين جيل العشرينيات وعما سبقه.. رغم التطور العلمي السريع وتوفر الألعاب الإلكترونية وسبل الرفاهية التي يحصل عليها الأولاد بسهولة؛ نشأ جيلاً متدمراً كنيباً، وازدادت معالم الجريمة في مراحل مبكرة من عمر المراهقين، والبعض الآخر وجد الإنتحار منفذاً للخلاص من تشعب الأفكار السوداوية في حياته التي تحاصره في كل جانب من جوانب الحياة.

الأولاد هم هبة الله لنا، وقد يكون هذا الولد معلماً كبيراً أو عالماً جليلاً أو طبيباً فهو بذرة لمستقبل جديد وينبغي الإعتناء به. ولا يقتصر الإهتمام بتبليغ الحاجات الضرورية للمعيشة والترفيهية للأولاد- فالولد كما يحتاج إلى التغذية الجسدية يحتاج إلى غذاء النفس بالحب والرعاية ورصانة الذات. ومن الضروري أن يعي الآباء أهمية النقد الذاتي لطريقة تربيتهم لأطفالهم، وأن يحددوا السلوكيات التي يمكن أن تضر بأبنائهم، حيث لا يمكنها أن تؤثر على احترام الأبناء لذواتهم وتتسبب لهم مشاكل جسيمة في المستقبل.

حيث تتسبب التنشئة الخاطئة في معاناة الأطفال والأسر وبإمكانها أن تخلف عواقب طويلة الأجل؛ وبالنتيجة تزيد مخاطر تعرض الأطفال الذين عانوا من إساءة المعاملة لمشاكل صحية سلوكية وجسدية ونفسية عند الكبر.

أو قد ينحرف الولد ويكون عرضة لتناول الكحول والعقاقير المخدرة، وهو ما يزيد من مخاطر تدهور حالته الصحية في مرحلة لاحقة من الحياة. وقد تنتقل تلك التجارب السيئة من جيل إلى جيل. وبهذا نكون قد ساهمنا في بناء جيل فوضوي.

إضافة إلى ما مرَّ أكد الإسلام على لزوم تفهم الوالدين لمرحلة الطفولة في التعامل مع الأولاد، ووحدة الأسرة والتفاهم له أثر كبير على الطفل.

فلا بدّ للأب - وكذا الأم - أن يترك شأنه ومقامه الاجتماعي بل ما يستدعيه عمره في التعاطي مع الناس في المجتمع لينزل إلى مستوى طفولة الولد فيلاعبه بكلّ عطف وحنان ورحمة، وهذا ما بيّنه النبيّ الأعظم "صلى الله عليه وآله" في قوله: "من كان عنده صبيّ فليتصاب له". وقد مارس النبيّ "صلى الله عليه وآله" بمرأى المسلمين التصابي للأطفال وذلك حينما رأوه يحبو والحسن والحسين عليهما السلام على ظهره، وهو يقول: "نعمّ الجمل جملكما، ونعمّ العدلان أنتما".

الإسلام دين محبة وعدل هو المنهل وكلام الله المبجل الذي أرسى مبادئ قوانينه في القرآن على لسان النبي ثم أئمة أهل البيت عليهم السلام ليكون منهجاً لا يضل المؤمن من بعده.

فمن آداب الإسلام تأديب الأولاد، أن تعاملهم بلطف وحنان ومحبة وتشويق لا بالغلظة والقسوة والغضب. لغة الحب أصدق وأقوى من لغة الغضب.

ولیکن جسر الوصل بين القلوب، يجب أن تسود لغة الحب والتفاهم بين العائلة فقرة الكلمة الطيبة أكثر أثراً من العصبية والكلمات النابية والمؤذية. لیکن حديثك إيجابياً مفعماً بالأمل لا تذر عليهم رماد اليأس.

إذا أردت أن تصلح وتجني ثمار صالحة اعتنِ بولدك كن رقيقاً له لاضابطاً تتعامل معه بنظام المعسكر.

حاول أن تنشر الإيجابية، لا تدع الأحقاد المتوارثة تتعب كاهلُ.

أغلبنا قد تعرض لصدمة عرضية في مرحلة الطفولة وبعدها نهدأ ويواسينا أباؤنا وتنمو أجسامنا بهذا المستوى الأقل من التوتر والأكثر ارتياحاً.

كما أن التفطن، مبكراً، إلى حالات إساءة المعاملة والاستمرار في رعاية الأطفال الضحايا والأسر من الأمور التي يمكنها المساعدة على الحدّ من تكرّر إساءة المعاملة والحدّ من عواقبها.

أصعب معركة في حياتك عندما يدفعك الناس لتكون شخص آخر. ازرع الثقة في نفوس أولادكم. أقرب طريق له؛ صداقته.

الفصل الثامن

الأنبياء حاربوا اليأس

تمنى سيدنا إبراهيم الولد وهو شيخ كبير قائلاً كما قال تعالى: { رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ } [الصافات: 100]، فاستجاب الله له وبعث إليه الملائكة، في صورة ضيوف من البشر فقالوا له: { إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ * قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَىٰ أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ فِيمَ يُبَشِّرُونَنِي * قَالُوا بِشَرِّ نَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُن مِنَ الْقَابِطِينَ * قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ } [الحجر: 53-56].

وقد أتى على ربه فقال: { الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ } [إبراهيم: 39].

ويعقوب عليه السلام بعد أن طال غيبة ولده يوسف عنه، وبعدت مسافة الزمن بينه وبينه، وكان جديراً أن يفقد الأمل في لقائه، ثم فجع بحجز شقيقه من بعده في حادثة صواع الملك، لكنه مع هذا لم يتسرب إلى فواده اليأس، بل قال: { فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ } [يوسف: 83].

وحين أبدى أسفه على ابنه يوسف قال له أبناؤه كما قال تعالى: { تَاللَّهِ تَفْتَنُوا تَذَكَّرَ يَوْسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ } { قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ } [يوسف: 86].

ثم ألقى إلى أبنائه بحقيقة ما في نفسه من أمل حلو تعززه الثقة بالله أن يجمع شمله بأبنائه فقال: {قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذَكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ * قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ} [يوسف: 85، 86] .

وهذا زكريا - عليه السلام- يطلب الولد بعد أن بلغ من الكبر عتياً قال تعالى: {ذَكَرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا * إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا * قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا * وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا * يَرْتِئِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا} [مريم: 2 - 6] ، فاستجاب الله عزوجل قائلاً: {يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا} [مريم: 7] .

وقال تعالى: {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ وَأَيُّوبَ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ} [الأنبياء: 83-84] .

ويونس قد ابتلعه الحوت كما قال تعالى: {فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ} [الأنبياء: 87-88] .

وموسى حين يسري بقومه لينجو بهم من فرعون وجنوده، فيعلمون بسراه ويحشدون الحشود ليدركوه كما قال تعالى: {فَأَتَّبَعُوهُمْ مُشْرِقِينَ * فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ} [الشعراء: 60-61] وأي إدراك أكثر من هذا؟ البحر من أمامهم والعدو من ورائهم!! بيد أن موسى لم يفزع ولم ييأس، بل قال: {كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} ، ولم يضيع أمله سدى، قال تعالى: {فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطُّوْدِ الْعَظِيمِ * وَأَزْلَفْنَا نَمَّ الْأَخْرِبِينَ (64) وَأَنْجَيْنَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ * ثُمَّ أَعْرَفْنَا الْأَخْرِبِينَ} [الشعراء: 63 - 66] .

ومحمد -صلى الله عليه وسلم- يلجأ إلى غار ثور في هجرته مع صاحبه الصديق، ويقتفي المشركون آثار
قدميه، ويقول قائلهم: لم يعد محمد هذا الموضع.. فإما صعد إلى السماء من هنا، وإما هبط إلى الأرض من
هنا، ويشتد خوف الصديق على صاحب الدعوة وخاتم النبيين -صلى الله عليه وسلم- ويكي ويقول: لو
نظر أحدهم تحت قدميه لرأنا، فيقول له النبي -صلى الله عليه وسلم-: «ما ظنك باثنين الله ثالثهما»، وكانت
العاقبة ما ذكره القرآن {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ
يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا
السُّفْلَى وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ {التوبة: 40}.

فتقوا بالله، واملأوا قلوبكم أملاً ورجاءً في رحمة الله، وابشروا بكل خير،

الفصل التاسع الوقاية من اليأس

1- العلم أن اليأس من الذنوب

أولاً: ينبغي أن ندرك أن اليأس من الذنوب

الناس حين يتخلصون أحياناً من ضغط الواقع ومؤثراته، ويفكرون تفكيراً مجرداً؛ فإنهم يرون أن وجود جذوة من الأمل والتفاؤل أمر مطلوب ولا بد منه، فأن يعمل المرء ولا ينجح خير من أن يكون يائساً لا يصنع شيئاً ولا يعمل شيئاً.

واليأس لم يأت في نصوص الشرع إلا في مقام الهم والغيب، بل حين يصل بالإنسان اليأس إلى يأسه من روح الله ورحمة الله، فإن هذا من صفات الكافرين، كما قال عز وجل: ﴿إِنَّهُ لَا يَتَيْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: 87]

وهذا حكاة الله عز وجل على لسان يعقوب، قاله عليه السلام حين أوصى بنيه أن يبحثوا عن يوسف بعد سنين طويلة مرت من يوم ألقوا فيها يوسف في الجب، وتخيلوا أنه قد هلك ومضى، فلما حصل ما حصل، وافتقد ابنه الآخر، قال: ﴿يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾ [يوسف: 87]، حتى قالوا له: ﴿تَاللَّهِ تَفْتَأُ تُذَكِّرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ * قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: 85-86]، وفعلاً كان الأمر كما كان يعلمه نبي الله يعقوب، وكما كان حسن ظنه بالله

تبارك وتعالى.

فمن هنا ندرك أن اليأس لا يمكن أن يدفع للعمل، جميل أن ندرك سوء واقعنا، سواء واقعنا الشخصي أو واقع مجتمعاتنا، ومن المهم أن ندرك حجم التحديات والمخاطر التي تواجهنا، وحجم الانحراف الذي يصيب مجتمعاتنا، لكن ينبغي ألا يتجاوز هذا الإدراك حده؛ لأنه لا يمكن أن يدفعنا للعمل، بل سيدفعنا فيما بعد للعودة والاستسلام.

حين ندرك أن اليأس مذموم، ولا يأتي إلى في مقام الذم والعيب، ندرك أن اليأس لا يمكن أن يدفع للعمل، بل هو يدفع للقعود والتواني والكسل، وهذا الإدراك سيدفعنا هذا إلى أن نتجاوز حالة اليأس التي نعيشها.

٣- الاعتدال في النقد

أيضاً من الأمور المهمة: الاعتدال في النقد

أحياناً يكون تفكيرنا تفكيراً متطرفاً، فلا نجد إلا الإعجاب المطلق المبالغ فيه، أو الذم والنقد والعيب المبالغ فيه، وهذا نراه مثلاً في أقرب صورة محسوسة حينما نتعامل مع الجانب المادي أو الواقع المادي، حينما تقوم سلعة من السلع، وتبحث عن آراء الناس فيها، تجد أنهم يتفاوتون بين من يقول لك: هذه سلعة متميزة، ولا يعلى عليها، ولا يقاس غيرها بها .. إلى آخره، وبين من يذمها ذماً مطلقاً.

فما بالك بما هو فوق مستوى الماديات فيما يتعلق بإصدار الأحكام على الظواهر الاجتماعية، إصدار الأحكام على الظواهر التربوية، إصدار الأحكام على الأفراد، على المجتمعات؛ في هذه الحالة تجد أن الاعتدال تقل مساحته ويزداد التطرف، سواء في هذه الزاوية أو في تلك الزاوية، وكلا طرفي قصد الأمور ذميم.

النقد مطلوب حتى نصح واقعنا كأفراد، وحتى نصح واقع مجتمعاتنا لابد من النقد، ولا بد أن نمارس النقد الذاتي؛ حتى يؤدي دوره وثمرته، فإما أن ننتقد أنفسنا، أو ينتقدنا الآخرون، لكن النقد ينبغي أيضاً أن يكون بموضوعية واتزان، فحين نبالغ في النقد، ويتجاوز النقد حده، فإن هذا الأمر سيؤدي إلى اليأس.

جاء برجل يشرب الخمر إلى النبي صلى الله عليه وسلم فجلد، فسبوه، فقال صلى الله عليه وسلم: (لا تعينوا الشيطان عليه)، العقوبة الشرعية التي يستحقها أخذها وهي الجلد، حينما يذمونه ويعيبونه ويلعنونه، فإن هذا سيجعل الشيطان يتسلط عليها أكثر كما قال النبي صلى الله عليه وسلم.

• وسلم.

ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا زنت أمة أحدكم فليجلدها الحد ولا يثرب عليها)، يعني: لا يجمع عليها بين العقوبة الشرعية وعقوبة أخرى، فليقم عليها العقوبة الشرعية التي شرعها الله عز وجل وهي الحد، لكن لا يؤنبها ويلومها ويثرب عليها.

وكذلك نهاهم صلى الله عليه وسلم عن أن يلعنوا هذا الرجل الذي شرب الخمر، وأخبر صلى الله عليه وسلم أن هذا فيه إعانة للشيطان على أخيهم.

هذا على مستوى الأفراد، وعلى مستوى المجتمعات فإن النبي صلى الله عليه وسلم ينهى عن المبالغة في ذلك، فقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إذا قال الرجل: هلك الناس، فهو أهلكهم)، فأهلك الناس هو الذي يصل به الحد إلى اليأس من واقع الناس، فيتهمهم بالهلاك يقول الإمام الخطابي رحمه الله: معناه لا يزال الرجل يعيب الناس، ويذكر مساوئهم، ويقول: فسد الناس وهلكوا، ونحو ذلك، فإذا فعل ذلك فهو أهلكهم، أي أسوأ حالاً منهم، بما يلحقه من الإثم في عيبه، والوقعة فيهم، وربما أداه ذلك إلى العجب بنفسه، ورؤيته أنه خير منهم، والله أعلم.

٣- النظر في السنن الربانية

من الأمر المهمة حفاً والتى هي تجعلنا نتخلص من اليأس: النظر في السنن الربانية، وهذا الأمر أمر مهم، من ذلك مثلاً أن ننظر أن هذا الدين جاء من عند الله تبارك وتعالى الذي له الخلق وله الأمر، فهو الذي خلق الناس، وهو عز وجل أعلم بهم، بل هو تبارك وتعالى أعلم بالناس من أنفسهم: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [المك: 14].

وشرع الله تبارك وتعالى لهم هذا الدين، والله عز وجل لم يشرع للناس إلا ما يطيقون وهذا يقودنا إلى نتيجة بديهية أن كل ما أمرنا به الله عز وجل فهو مما نطبق فعله، وأن كل ما نهانا الله تبارك وتعالى عنه فهو مما نطبق تركه والتخلي عنه، ولو عشنا فترة فأنسنا واقعاً سيئاً في ذوات أنفسنا، أو أنسنا منكراً أو معصية داومنا عليها وتخيلنا أنها أصبحت جزءاً منا، فهذا من كيد الشيطان وتلبسيه.

وإلا فمادام الله عز وجل قد نهانا عنها، وحرّمها علينا، وكلفنا بالتخلّي عنها، فهذا يعني أننا نطيق أن نتجنبها ابتداءً، ونطيق أن نتخلّي عنها حينما نقع فيها، وحينما نواقعها، وقد فتح تبارك وتعالى لنا باب التوبة، وباب التوبة لا يغلق.

هذا على مستوى الأفراد، وعلى مستوى المجتمعات هناك حقيقة مهمة في هذا الدين، وهي أن النبي صلى الله عليه وسلم أخبر أن كل نبي كان يبعث إلى قومه خاصة، أما النبي صلى الله عليه وسلم فبعث إلى الثقلين الجن والإنس، بعث إلى الناس عامة، فهو صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء، ورسالته خاتمة الرسالات، وشريعته خاتمة الشرائع، فلا نبي ولا رسالة ولا شريعة للناس بعد محمد صلى الله عليه وسلم.

ومن منزلة هذه الأمة وكرامتها على الأمم السابقة كما قال النبي صلى الله عليه وسلم **إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَابِقًا كَثِيرًا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ**، كلما هلك نبي خلفه نبي، أما هذه الأمة فليس فيها إلا نبي واحد، لكن فيها طائفة منصورّة إلى قيام الساعة.

جاء هذا الدين من عند الله خير الأديان، جاءت هذه الشريعة خير الشرائع، اختص الله عز وجل بها خير رسله صلى الله عليه وسلم، واختار الله تبارك وتعالى لها خير الأمم هذه الأمة، وجعل هذا الدين رسالة وشريعة للأمة إلى أن تقوم الساعة.

وهذا يعني أن البشرية تستطيع في كل الظروف والمتغيرات منذ أن بعث النبي صلى الله عليه وسلم إلى أن تقوم الساعة أن تقيم حياتها على أساس هذا الدين، وأن تستوعب كل المتغيرات الجديدة وتقيم حياتها على هذا الدين، وإلا لما كان هذا الدين ديناً خاتماً، ولما كانت هذه الرسالة رسالة خاتمة، لما كان هذا النبي خاتماً للأنبياء لا نبي بعده صلى الله عليه وسلم.

هذا يعني أن المسلمين قادرون على أن يلتزموا بدينهم، أن يقوموا بهذه الرسالة التي حملهم الله إياها، فهم خير أمة أخرجت للناس، يأمرون بالمعروف، وينهون عن المنكر، ويقودون البشرية للهداية، والأمم الأخرى هي مخاطبة أيضاً بهذه الرسالة.

٤- إن مع العسر يسراً

أيضاً: إدراك أن استحكام اليأس طريق إلى الفرج، فالفرج عادة ما يأتي بعد شدة اليأس في عالم

المادة وعالم المحسوس، ويأتي بعد أحلك المواقف والصعوبات

إذا اشتملت على اليأس القلوب وضاق لها بها الصدر الرحيب

وأوطأت المكاره واطمأنت وأرست في أماكنها الخطوب

ولم تر لانكشاف الضر وجهاً ولا أغنى بحيلته الأريب

أتاك على قنوط منك غيث يمن به اللطيف المستجيب

وكل الحادثات إذا تناهت فموصول بها الفرج القريب

وقال آخر:

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذرعاً وعند الله منها المخرج

كملت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكان يظنها لا تفرج

○ عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم

أيضاً الأحداث السيئة في ظاهرها قد تكون خيراً، قد يكون حدثاً لا يرى منه الناس إلا الوجه

السيئ، فيصبح خيراً والناس لا يعلمون، والله تبارك وتعالى يقول: ﴿فَعَسَىٰ أُن تَكْرَهُوا شَيْئًا

وَيَجْعَلُ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: 19].

وَدَعَوْنِي أَضْرِبَ عَلَىٰ ذَلِكَ مَثَلًا أَوْ أَمْتَلَةً: في قصة الإفك حين قذفت عائشة رضي الله عنها

بالزنا، واتهمت بذلك، هل كان يدور في بالها حين سمعت هذه المقولة أن هذا الحدث سيكون

خيراً لها؟ أو هل كان يدور في ذهن أحد ممن عاش الحدث ذاك الوقت أن هذا خير لها؟ ثم نزل

قول الله تبارك وتعالى: ﴿لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [النور: 11]

وفعلاً حصل هذا الأمر، فبرأها الله عز وجل من فوق سبع سماوات، وهي كانت تقول: كان شأني

في نفسي أحقر من أن ينزل الله في قرآناً يتلى. وكان غاية ما تؤمله رضي الله عنها أن يُري الله

• نبيه رؤياً يبرئها فيها.

إذا: هذه الحادثة التي كانت تظنها شراً صارت خيراً لها، ومثل ذلك ما حصل لمريم حين حملت بعبسى، حتى تمننت أنها لم تولد قبل هذا الموطن فكان خيراً لها، وحملت بنبي من أولي العزم من

الرسول.

وفي حادثة الهجرة أخذ النبي صلى الله عليه وسلم بالأسباب المادية، واختبأ وصاحبه في الغار، ثم انصرفا، فجاء رجل يتحدث وسراقة مع طائفة من قومه، فقال: رأيت هاهنا سواداً أظنه محمداً و

صاحبه ففهم سراقة لذلك وعلم أنه أما هو النبي صلى الله عليه وسلم، قال: إنه فلان وفلان، يريد

أن يصرف الناس عن ذلك، وأمر أهله أن يجهزوا فرسه من خلف الدار وانصرفا، وركب

فرسه، ثم لحق النبي صلى الله عليه وسلم، حتى اقترب، فقال أبو بكر رضي الله عنه:

هذا سراقة قد اقترب فحصل ما حصل، وضممت قوته فرسه، والقصة معروفة.

• الشاهد أن الذي يقرأ الحدث الآن ويعيشه يفترض محمداً صلى الله عليه وسلم وصاحبه رجلين

أعزلين من السلاح، خرجا فراراً من قومهما، وقد جعل قومهما لمن يأتي بأحد هذين الرجلين حياً

• أو ميتاً جائزة عظيمة، وهذا الرجل على وشك أن يظفر بها.

والمتبادر إلى الذهن أنه خطر محقق، ولهذا أصاب أبا بكر رضي الله عنه القلق والخوف على

النبي صلى الله عليه وسلم وحق له ذلك، أما النبي صلى الله عليه وسلم فكان ينظر بنور الله،

والنبي صلى الله عليه وسلم لا شك أنه أعلى منزلة من أبي بكر رضي الله عنه، فخارت قوائم

فرس سراقة، فدعا له النبي صلى الله عليه وسلم، ثم لم يبئس مرة ثانية وثالثة، حتى

• عرف سراقة أنه ممنوع.

فلما انصرف سراقة كان كل من لقيه يقول: قد كُفيتُم ما هاهنا، فأبي إنسان يرى سراقة قد جاء من

هذا المكان ولم يجد أحداً يعلم أن هذا المكان لا يمكن أن يجد فيه الرسول صلى الله عليه وسلم

• وصاحبه.

فانظر كيف تحولت الصورة وانقلبت، ولهذا قال الراوي: فكان في أول النهار طالباً لهما، وفي

آخر النهار صاداً عنهما، يعني: هذا الحدث الذي يبدو في أوله حدثاً سيئاً لا يتمنى أن يحصل

صار فيه الخير، فصار سراقه هو الذي يصد الناس عنهما

إذاً: أيها الإخوة! الأحداث التي تحصل قد يكون ظاهرها سيئاً، بل قد يكون فيها سوء، لكنها تنقلب بعد ذلك إلى خير، تنقلب إلى صلاح، مثلاً: بعض الناس قد يكون مسلماً مقصراً مفراطاً، لكن على الأقل محافظ على العبادات الظاهرة، ثم يهوي ويقع في معصية أو كبيرة من الكبائر، لا شك أن هذا شر للإنسان، لكن وقوعه في هذه المعصية قد يكون سبباً في توبته، وإذا تاب تغيرت حاله، وصار على حال الصالحين المتقين، فصار وقوعه في هذا الذنب خيراً له، فقد وقع في هذا الذنب فتاب منه، فقبل الله عز وجل توبته، وتغيرت حاله من فساد إلى صلاح.

الشاهد والخاصة: أن الأحداث السيئة قد تكون خيراً، والمتفائلون هم أولئك الذين يبحثون في الأحداث عن البشائر والمبشرات، ليسوا هم أولئك الذين يسيطر عليهم اليأس والقنوط، حينما تأتي رجلاً إلى قرية فيها فقر مدقع وجهل وتخلف، ويأتينا رجلاً من متشائم ورجل متفائل، فالرجل المتشائم كل ما يراه في هذه القرية يزيد إحباطاً، يشعر أن الأمية منتشرة فيها، فمستوى التعليم فيها لا يشجع، فيها فقر، ليس فيها بنية اقتصادية، ليس فيها طرق، ليس فيها إمكانات، ليس فيها بيئة يمكن أن تهئ استثمارات تحرك النشاط الاقتصادي في البلد، الناس يعانون من بطالة، يعانون من أمراض، هذه نظرة، فكل ما يراه في البلد يؤيد عنده هذه الحقيقة.

يأتينا شخص آخر متفائل فيرى أن هذه القرية تعيش في وضع سيئ، لكن هو يتلمس الجوانب التي يمكن أن ننطلق منها، يقول: البلد فيها بطالة، لكن هذه البطالة يمكن أن أستفيد منها، يمكن أن نشغل هؤلاء ولو بأجور محدودة، وهؤلاء يمكن أن يكونوا نواة لإقامة مشروعات يمكن أن تحيي البلد مثلاً، يمكن أن يكون فيها بيئة جيدة للتعليم.

المهم أن الموقف الواحد ينظر إليه هذا الرجل على أنه سلبي، والرجل الآخر ينظر إليه على أنه إيجابي.

أقول: حينما نعيش روح التفاؤل فنحن لا نعيش في أحلام، ولا نتغافل عن المخاطر، لكن إذا كنا نريد الإصلاح والتغيير، فلنبحث عن الجوانب التي يمكن من خلالها أن نصلح، والتي يمكن أن

نستثمرها ونستغلها

حينما تأتي الأحداث السيئة فلا تسيطر علينا النظرة إلى السلبيات، فلنبحث عن الثغرات التي

نستطيع من خلالها أن ندخل إلى هذه الأحداث •

الفصل العاشر علاج اليأس

١- الإيمان الصادق المتمثل بالصبر والعمل الصالح

الإيمان بالله تعالى كان وما زال وسيبقى الجدار الصلب، والحصن المتين في مواجهة الظروف القاسية؛ من همّ وكرب وضيق، وسيبقى الرافد العذب الذي يمد النفس الإنسانية بسيول صن الأمن والطمأنينة والسعادة.

قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: ٩٩)

معنى الآية : "فأما المؤمنون الموصولة قلوبهم بالله، الندية أرواحهم بروحه، الشعرون بنفحاته المحيية الرخية، فإنهم لا ييأسون من روح الله ولو أحاط بهم الكرب، واشتد بهم الضيق، وإن المؤمن لفي روح من ظلال إيمانه، وفي أنس من صلته بربه، وفي طمأنينة من ثقته بمولاه، وهو في مضايق ومخائق الكروب .

لذلك؛ فقد شكل الصحابة رضوان الله عليهم، جيلاً متماسكاً قوياً متفائلاً، لا تؤثر فيه الخطوب، ولا تؤيسه الهوم والأحزان، بالرغم من كثرتها وشدتها؛ فولد إيمانهم القوي بالله، واعتصامهم به جل في علاه، الشعور لديهم بالأمن والأمان والطمأنينة والرجاء، فكانوا خير أمة أخرجت للناس.

وما أبعد حال المسلمين اليوم عما كان عليه الصحب الكرام والتابعين وتابعيهم؛ فإن أقل الابتلاءات والمحن، تهز قلوبهم، وتهبط بنفوسهم -إلا من رحم ربي - فبسبب بعدهم عن مولاهم، وخالقهم؛ كان اليأس قريبيهم وحليفهم.

ففي قوله تعالى: ﴿ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ ﴾¹، دليل على أنه بحسب إيمان العبد يكون رجاؤه لرحمة الله وروحه²؛ "فالمؤمن حقاً لا تقنطه المصائب، ولا الشدائد، من رحمة الله، وتفريجه لكربة"³، وصدق رسول صلى الله عليه وسلم حينما قال: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"⁴.

مَعْنَى الْحَبِيبَةِ: "فمن عرف الله لم يتصور أن يكون آمناً، ولا أن يكون آيساً"⁵، وآمناً: يعني يأمن مكر الله - آيساً: يعجز يا عجز من رحمة الله .

ويعظم الأمل، والرجاء في نفس المؤمن إذا كان إيمانه مقترناً بالصبر، والعمل الصالح، والصبر، والعمل الصالح كذلك لا ينفعان إلا مع هداية وإيمان" ، فبعد أن بين الله سبحانه وتعالى حال الإنسان الكافر، عند مروره بظروف مختلفة من نعماء وضراء، وما يصدر منه من يأس وفرح وفخر، استثنى الله سبحانه وتعالى من هذا الصنف، الذين صبروا، وعملوا الصالحات، قال تعالى: ﴿ وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنَّا إِنَّمَةَ لِيُعُوسُ كَفُورًا ۗ وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لِيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۗ إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا ۗ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ۗ ﴾ .

سورة يوسف، آية 87 .

انظر: السعدي، تيسير الكريم الرحمن، (ص:404).

المراغي، تفسير المراغي، (30/13).

مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الزهد والرقائق، باب: المؤمن أمره كله خير، رقم(2999)،(4/2295).

الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد، (ت:505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، (بدون ذكر الطبعة ولا نة النشر)، (20/4).

وبعد، فإن الإيمان الصادق المتمثل بالصبر، والعمل الصالح كفيلاً بأن يصلح بال
المسلمين، ويفرج كربهم وأحزانهم، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَهُمْ ءَامِنُونَ بِمَا نَزَلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾¹،
فقوله تعالى: ﴿كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ﴾، إشارة إلى ما يثيب على الإيمان، وقوله: ﴿وَأَصْلَحَ
بَالَهُمْ﴾، إشارة إلى ما يثيب على العمل الصالح².

"وإصلاح البال، نعمة كبرى تلي نعمة الإيمان في القدر والقيمة والأثر، والتعبير يلقي
ظلال الطمأنينة والراحة والثقة والرضا والسلام، ومتى صلح البال، استقام الشعور والتفكير،
وإطمأن القلب والضمير، وارتاحت المشاعر والأعصاب، ورضيت النفس، واستمتعت بالأمن
والسلام، وماذا بعد هذا من نعمة أو متاع؟ ألا إنه الأفق المشرق الوضيء الرفاف".

وللصبر دوره المتميز في إضفاء جو من الرضا، والسعادة، والطمأنينة، على قلب
الإنسان، وروحه، يقول الدكتور جمال ماضي: "ونرى الإسلام يحضُّ على الصبر، حتى يشعر
المسلم الذي يجتاز العقبات بالطمأنينة، وتحقيق الذات، والتغلب على الإحساس بالاكْتئاب، إذا
نهسك بهذه الأخلاقيات؛ تقوى الإرادة، ويزداد الشعور بالأمل والتفاؤل"⁴.

سورة محمد (صلى الله عليه وسلم)، آية 2 .
الرازي، مفاتيح الغيب، (34/28).

٣- المحافظة على الصلوات في أوقاتها

كان الحديث في المبحث السابق عن الإيمان المتمثل بالصبر والعمل الصالح، وسيلة من وسائل علاج اليأس، والصلاة جزء من الإيمان، ولكن القرآن الكريم خصّها بالذكر؛ لما لها من الأثر العلاجي المثمر والفعال؛ ففيها صلاح المجتمع، وبها يستتير البشر، وتسعد الإنسانية.

قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١١ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝١٢ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝١٣ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝١٤ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝١٥ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ۝١٦ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ۝١٧ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ۝١٨ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ۝١٩ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ۝٢٠ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝٢١ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝٢٢ فَمَنْ أَبْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۝٢٣ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ۝٢٤ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ۝٢٥ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۝٢٦﴾^١.

وقد بدأ الله أولئك المستثنين وختمهم بالصلاة، ففي الآية الثانية والعشرين ورد قوله تعالى: ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾، وفي الآية الرابعة والثلاثين ورد قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾، مما يفيد أن الصلاة أصل لكل خير، ومبدأ لهذا المذكور كله؛ لقوله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^٢؛ فهي عون على كل خير^٣.

ف"الاستعانة بالصلاة... أقرب إلى حصول المأمول، وإرجاع النفس إلى الله تعالى؛ لما لها من التأثير في الروح"¹. "وكفى بالصلاة بركة في دلالتها على النجاة من هذا الوصف الموجب لأسباب النار"².

لذلك فقد أمر الله سبحانه وتعالى، نبيه الكريم بالصلاة والابتهاال؛ لكي يحصل الفرج، ويتم النعمة، قال تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۗ﴾³، وهذا هو التوجيه الكريم لمواقع التيسير، وأسباب الانشراح، ومستودع الري، والزاد في الطريق الشاق الطويل". بمعنى: إذا فرغت من أمور الدنيا فانصب في العبادة أي قم إليها نشيطاً.

وهذا التوجيه الرباني يظهر واضحاً في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنَّكَ يَصِيقُ

صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۗ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ۗ﴾⁴ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ۗ⁵، "وفي أمره صلى الله عليه وسلم بما ذكر، إرشاد له إلى ما يكشف به الغم الذي يجده، كأنه قيل: افعل ذلك، يكشف عنك ربك الغم، والضيق الذي تجده في صدرك، ولمزيد الاعتناء بأمر الصلاة؛ جيء بالأمر بها كما ترى مغايراً للأمر السابق على هذا الوجه المخصوص؛ وفي ذلك من الترغيب فيها ما لا يخفى".

وقد طبق الرسول صلى الله عليه وسلم هذا الأمر، وامتنل له، فكان صلى الله عليه وسلم

إذا حزبه أمر « اشتد عليه » فزع إلى الصلاة، وتلا هذه الآية: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

رضا، محمد رشيد، (ت: 1354هـ)، تفسير القرآن الحكيم، الموسوم بـ(تفسير المنار)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، بعة سنة (1990م)، (1/250).

سورة الشرح، الآيتان (8،7).

سورة الحجر، الآيات، (97-99).

الأوسي، روح المعاني، (14/87).

انظر: أبا داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، دار الفكر - روت، (بدون ذكر الطبعة ولا سنة النشر)، كتاب الصلاة، باب: وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل، قم (1319)، (2/35)، ونص الحديث: (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى)، قال الألباني: حسن، ألباني، محمد ناصر الدين، (ت: 1420هـ)، الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي - بيروت، رقم (8832)،

ولا غرابة في ذلك، فالصلاة وما فيها من حركات متناسقة؛ من ركوع، وسجود، وقيام، لها دور من ناحية نفسية في إزالة التوتر والقلق، يقول الدكتور جمال ماضي: "إن الوضوء يساعد جسمانياً على التغلب على أعراض التوتر؛ لذلك فإنه مهم قبل كل صلاة، كما أن الصلاة نفسها تؤدي إلى الراحة، وهدوء النفس، ولا شك أن الصلاة الجماعية في المسجد، والروح الجماعية التي تسود بين المسلمين، تساعد على التغلب على الشعور بالوحدة، وهو الشعور الذي يؤدي إلى الإحباط، والاكتئاب"¹.

وقد وجدَ النبي صلى الله عليه وسلم، وصحابته الكرام حلوة هذا الشعور الناتج عن الصلاة؛ لذلك فقد كان يقول عليه الصلاة والسلام لبلال: "يا بلال: أقم الصلاة، أرحنا بها"²، وفي حديث آخر، قال عليه الصلاة والسلام: "حُبِّبَ إِلَيَّ النِّسَاءُ، وَالطَّيِّبُ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"³.

فمن وجد في نفسه ضيقاً، وانقباضاً، فليسرع إلى الصلاة، ومن شعر بشيء من الإحباط واليأس، فليسارع إلى الوقوف بين يدي الله عز وجل، وليناجي ربه، بإخلاص، وانكسار، وسيجد علاجاً ناجعاً، وسريعاً لما ينتابه من شعور سيئ.

كيف لا، والصلاة صلة بين العبد وربّه، وأصل لكل خير، ومنبع لكل سعادة، ومطهرة للذنوب والمعاصي التي تحول بين العبد وبين الشعور بالأمل والرجاء، قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾⁴.

٧٠-٧٠

ماضي، جمال أبو العزائم، القرآن والصحة النفسية، (ص:93).

أبو داود، سنن أبي داود، كتابا الأدب، باب في صلاة العتمة، رقم(4985)، (296/4)، قال الألباني: صحيح، الألباني، جامع الصغير وزيادته، رقم(13851)، (1386).

النسائي، أبو عبد الرحمن، أحمد بن شعيب، سنن النسائي(المجتبى)، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب، (ط2/1406هـ-1986م)، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء، رقم(3940)، (61/7)، وهو حديث ريب من حديث جعفر عنه، تفرد به سيار بن خالد عنه، انظر: ابن القيسراني، أبنا الفضل محمد بن طاهر، (ت: 50هـ)، أطراف الغرائب والأفراد من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم للإمام الدارقطني، تحقيق: محمود حسن سار، والسيد يوسف، دار الكتب العلمية - بيروت، (ط1/1419هـ-1998م)، (23/2)، وقال الألباني: صحيح، الألباني،

٢- التوكل على الله مع الأخذ بالأسباب

لما كان عسى التوكل: سكون القلب إلى كفاية الله عزَّ وجلَّ، وتفويض الأمور إليه سبحانه، والاعتماد عليه؛ لعلمه وقدرته¹؛ فقد شكل الالتزام به وتطبيقه والتمثل به، الملاذ الآمن والحصن الحصين، أمام كل المخاوف والهموم والهزات التي تهدد حياة الإنسان المسلم، وتَحُدُّ من سعادته، ف"من توكل على الله في كل المهمات، كفاه الله تعالى كل الملمات، لقوله تعالى: { وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ }² .

وتفسير هذه الآية: "فإن توكلت كفاك، وتعجلت الراحة والبركة، وإن

لم تتوكل، وكلك إلى عجزك وتسخطك"⁴.

فالمؤمن المتوكل على الله تعالى، لا يقع بين أمواج الحيرة والاضطراب، ولا يجيب داعي اليأس؛ وذلك لأنه إذا همَّ أن يئس من نفسه؛ بتقطع الأسباب، وتغليق الأبواب، وتغلب الأعداء، يتذكر أن الله تعالى وليه ووكيله، وأنه هو الذي بيده ملكوت كل شيء، وأنه هو الذي يجير، ولا يُجار عليه، فتتجدد قوته، ويفرُّ منه اليأس، ويتخلص تماماً مما يشعربه من اليأس، فيبصره الله تعالى بما يستفيد من الإيمان والذكرى والتوكل، وما يخذل به عدوه، ويلقي في قلبه من الرعب، وبغير ذلك من ضروب عنايته عز وجل، التي رأها كل متوكل من المؤمنين الكاملة، مع سيد المتوكلين، محمد صلى الله عليه وسلم، أيام ضعفهم وقلتهم وفقرهم. وتكبير الناس كلهم عليهم.

سورة الطلاق، آية 3 .

الرازي، مفاتيح الغيب، (17، 117).

ابن عطية، المحرر الوجيز، (324/5).

اخلولق تعني: بلي ولان واستوى، واخلولق السحاب: استوى وارتقت جوانبه، وصار خليقاً للمطر، كأنه ملس تمليساً،

ولكي يؤتي هذا الخلق ثماره على النفس المؤمنة، يجب أن يكون مقترناً بالأخذ
بالأسباب، وبالمقابل، فإنه لا يؤخذ بالأسباب بعيداً عن التوكل على الله.

ذلك لأن "الإنسان إذا توكل، ولم يستعد للأمر، ويأخذ له أهبتَه، بحسب سنة الله في
الأسباب والمسببات، يقع في الحسرة والندم، عندما يخيبُ، ويفوته غرضه، فيكون ملوماً شرعاً
وعقلاً... وإذا هو استعدَّ، وأخذ بالأسباب واعتمد عليها غافلاً قلبه عن الله تعالى؛ فإنه يكون
عرضةً للخوف والفرع إذا خاب سعيه، ولم ينل مراده... وربما وقع في اليأس الذي لا مطمع
صعه في فلاح ولا نجاح"¹.

فها هو سيدنا يعقوب عليه السلام، يلجأ إلى الله سبحانه وتعالى، ويفوض أمره إليه،
بعدما فقد اثنين من أبنائه، وأصابه من الحزن ما أذهب بصره، قال تعالى حكاية عنه: ﴿ قَالَ
إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾²، وفي الوقت نفسه،
يدعو أبناءه إلى البحث عن سيدنا يوسف وأخيه، وعدم اليأس من رحمة الله، قال تعالى حكاية
عنه: ﴿ يَبْنِي أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ ﴾³، "أي: احرصوا واجتهدوا على
التفتيش عنهما، ﴿ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ﴾، فإن الرجاء يوجب للعبد السعي والاجتهاد، فيما
رجاه، والإياس يوجب له التناقل والتباطؤ، وأولى ما رجا العباد، فضل الله وإحسانه ورحمته
وروحه"⁴.

وكما يقول الشاعر:

لا تقعدن بكسر البيت مكتئباً يفنى زمانك بين اليأس والأمل

رضا، محمد رشيد، تفسير المنار (170/4).

سورة يوسف، آية 86 .

سورة يوسف، آية 87 .

السعدي، تيسير الكريم المنان، (ص:404).

واحتمل لنفسك في شيء تعيش به فإن أكثر عيش الناس بالحيل

ولا نقل إن رزقي سوف يدركني وإن قعدت فليس الرزق كالأجل

وقد ذكر أحد العلماء : أن من ثمار التوكل: الشجاعة، واطمئنان النفس، والصبر،
والتحمل، مع مضاء العزيمة، وهذا مما تهدي إليه الآية الكريمة في سورة يونس: ﴿وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ
نُوحًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَنْقُومِ إِنْ كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذِكْرِي بَعَايَتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ
تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اقْضُوا إِلَيَّ وَلَا
تُنظِرُونِ﴾¹.

وفي قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ
فَزَادَهُمْ إِيْمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾^(١٧٣) فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ
لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ﴾^(١٧٤) ، دلالة واضحة
على أن الله سبحانه وتعالى تكفل بالكفاية التامة لمن توكل عليه حق التوكل، وتعهد بمنحه النعمة
والطمأنينة والسعادة.

٤- التمسك بالرجاء والأمل المحمود

إنه من الطبيعي، ولكي يقف الإنسان في وجه اليأس، ويقاومه؛ أن يُحَقِّزَ نفسه، ويُعوِّدَّها على التفاؤل، وتأمل المغفرة، والرحمة من الله تعالى، ولكن لا يوصله ذلك إلى القعود، وعدم المبالاة، وبالتالي الأمن من مكر الله؛ لأن الإنسان المسلم يجب أن يعيش بين الخوف والرجاء، ويوازن بينهما، فلا يُغلب جانب الخوف بحيث يوصله إلى اليأس والقنوط من رحمة الله، ولا يُغلب جانب الرجاء بحيث يوصله إلى الأمن من مكر الله، وهذا ما أمرنا الله سبحانه وتعالى به، حيث قال: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾¹، "أي ذوي خوف نظراً إلى قصور أعمالكم، وعدم استحقاقكم، وطمع نظراً إلى سعة رحمته، ووفور فضله وإحسانه".

ومن آيات الرجاء قوله تعالى: ﴿قُلْ يَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.

وفي التفسير: أن هذه الآية أرجى آية في كتاب الله سبحانه؛ لاشتغالها على أعظم بشارة؛ فإنه أولاً: أضاف العباد إلى نفسه؛ لقصد تشریفهم ومزيد تبشيرهم، ثم وصفهم بالإسراف في المعاصي، والاستكثار من الذنوب، ثم عقب ذلك بالنهي عن القنوط من الرحمة لهؤلاء المستكثرين من الذنوب، فالنهي عن القنوط للمذنبين غير المسرفين من باب الأولي. ثم جاء بما لا يبقى بعده شك، ولا يظن: القلب عند سماعه ظن فقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾.

معنى أرجى آية: إن الله يغفر كل ذنب كائناً ما كان، إلا ما أخرجه النص

القرآني وهو الشرك: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ﴾¹،
ثم لم يكتفِ بما أخبر عباده به من مغفرة كل ذنب؛ بل أكد ذلك بقوله: ﴿جَمِيعًا﴾، فيألفها من
بمشارة ترتاح لها قلوب المؤمنين المحسنين ظنهم بربهم، الصادقين في رجائه، الخالعين لثياب
القنوط، الراضين لسوء الظن بمن لا يتعاضمه ذنب، ولا يبخل بمغفرته، ورحمته على عباده،
المتوجهين إليه في طلب العفو، الملتجئين به في مغفرة ذنوبهم، وما أحسن ما علل سبحانه به هذا
الكلام قائلاً: ﴿إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾، أي: كثير المغفرة والرحمة، عظيمهما، بليغهما،
واسعهما².

والنهي عن القنوط نقيضه الأمر بالرجاء، ففي هذه الآية دعوة للعصاة المسرفين،
المبغدين في طريق الضلال، إلى لأمل والرجاء، والثقة بعفو الله، فأنه سبحانه وتعالى يعلم ضعفهم
وعجزهم، ويعلم أن الشيطان يقعد لهم كل مرصد، وأنه قد ركبت في كيانهم ميول وشهوات
سرعان ما تحرف بهم عن التوازن، وتوقعهم في المعصية .

فالرجاء هو العلاج الشافي، والمخلص المثالي مما يعانيه الإنسان من يأس وأوهام،
وأحزان، يقول العلماء: "اعلم أن دواء الرجاء يحتاج إليه رجلان: إما رجل قد غلب عليه
اليأس حتى ترك العبادة، وإما رجل غلب عليه الخوف حتى أضرب نفسه وأهله" .

"والإسلام يشجع المسلمين على التفاؤل، ويرغبهم به؛ لأنه عنصر نفسي طيب، وهو من
نمرات قوة الإرادة، ومن فوائده: أنه يشد الهمم إلى العمل، ويغذي القلب بالطمأنينة والأمل؛...
لذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الفأل، ويكره التشاؤم؛ فالتفاؤل من الوجوه
الباسمة المشرقة، والتشاؤم من الوجوه الكالحة القائمة .

سورة النساء، آية 48 .

الشوكاني، فتح القدير، (470/4).

وفي قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ²، تأكيد للوعد،
 وتعظيم للرجاء، وهذا ما أفاده التكرار³، فبعد أن ذكّر الله سبحانه وتعالى النبي صلى الله عليه
 وسلم بما أنعم عليه من جلائل النعم، مثل انشراح الصدر ورفع الذكر، قال عز من قائل: ﴿فَإِنَّ
 مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾، كأنه قال: نعم الله عليك كثيرة فلا تيأس من فضل الله، فإن مع العسر الذي
 أنتم فيه يسراً⁴.

فالتمسك بالرجاء أمر محمود دعي إليه الإسلام، وحبب فيه، يقول العلماء: "أفضل
 الخدمة وأعلاها، انتظار الفرج من الله تعالى"⁵.

فمهما طال ليل الشدة، وتعاضم زمن البلاء، واشتد الأمر على الإنسان، فإنه لا بد من يوم
 تطلع فيه شمس الفرج، وينقشع فيه ضباب اليأس، يقول علي رضي الله عنه:

إذا اشتملت على اليأس القلوب	وضاق لما به الصدر الرحيب
وأوطنت المكاره واستقرت	وأرست في أماكنها الخطوب
ولم تر لانكشاف الضر وجهاً	ولا أغنى بحياته الأريب
أتاك على قنوط منك غوث	يمن به اللطيف المستجيب
وكل الحادثات إذا تناهت	فموصول بها فرج قريب ⁶

البقاعي، نظم الدرر، (225/6).

سورة الشرح، الآيات، (6/5).

انظر: البغوي، معالم التنزيل، (502/4).

انظر: الزمخشري، الكشاف، (776/4).

التستري، أبو محمد، سهل بن عبد الله، تفسير التستري، تحقيق: محمد باسل عيون السود، دار الكتب العلمية - بيروت،

٥- الإيمان بالقضاء والقدر

إن للإيمان بالقضاء والقدر، والرضا به، نتائجها الإيجابية على الإنسان المسلم؛ فهو أصل سعادة الإنسان، ومنبع راحته؛ ذلك لأن الإنسان إذا ما تأمل في مدلولات هذه العقيدة، واستشعر معناها، وتعمق في فهمها وتطبيقها، لن تضربه جباذن الله - الابتلاءات والمحن، ولن ينتابه الهم والقلق، ولن يخسر راحة البال، وطمأنينة النفس؛ لأنه يعلم أن ما حصل كان بعلم الله، وتقديره، أن ما سيحصل هو أيضاً مقدر ومكتوب عند الله تعالى، فيعيش قريب العين، مطمئن البال، يجدوه الأمل والرجاء.

وقد ذكر العلماء: أن من ثمرات الرضا بالقضاء، ومن نتائجها السارة: "أنه يكسب صاحبه قوة العقيدة ومضاء العزيمة؛ إذ من اطمأنت نفسه إلى أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، أن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، خلت جميع أعماله من الحيرة، والتردد، والتفتى من حياته القلق، والاضطراب؛ لأنه بمجرد ما يترجح لديه الإقدام على أمر ما، تقدم عليه في غير ما خوف، ولا رهبة، ولا تردد، ومن هنا فإنه لا يحزن على ماضٍ، ولا يغتم لحاضر، ولا يؤلمه هم المستقبل، وبذلك يكون أسعد الناس حالاً، وأطيبهم نفساً، وأصلحهم بالاً".

وكيف يتمكن اليأس من قلب مؤمن موحد بالله، وهو يطالع قول الله عز وجل: ﴿لَا مَأْ

أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ

لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٢٣﴾ ، "وقيمة هذه الحقيقة في النفس البشرية، أن تسكب فيها

السكون، والطمأنينة عند استقبال الأحداث خيراً وشرها، فليفرغ الفزع الذي تطير به

شعاعاً، وتذهب معه حسرات عند الضراء، ولا تفرح الفرح الذي تطعنى به، وتفقد الاتزان عند السراء .

فإذا علم الإنسان أن كل شيء مقدر مكتوب عند الله تعالى، فلا يحزن على الفائت، ولا يفرح على الآتي، والمقصود بالأسى هنا: الحزن الذي يخرج صاحبه عن الصبر، والتسليم لأمر الله، ورجاء ثواب الصابرين، أما الحزن الذي لا يكاد الإنسان يخلو منه، مع الاستسلام ^{والإيضا} والسرور بِنعمة الله والاعتداد بها مع الشكر، فلا بأس به².

"ومما لا شك فيه أن هذه الصفات قد تجلت واضحة في هذه الأمة، أمة الإسلام، أيام كانت عقيدة القضاء والقدر، واضحة في نفوسهم، قوية في قلوبهم، فقد فاقوا الناس شجاعة وكرماً، وصبراً وحلماً، ومعرفة وعلماً؛ الأمر الذي تمكنوا به من سيادة العالم، وقيادته مدة من الزمن، طويلة غير قصيرة"³.

وقد طمأن الله سبحانه وتعالى الناس على رزقهم، وقوت يومهم، وأنه مقدر ومحفوظ في السماء، قال تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾⁴، وفي قوله تعالى: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْتَنُونَ﴾⁵، وبعد أن وصف الله سبحانه وتعالى الناس بالفرح، والبطر عند حصول النعمة لهم، وبالقنوط واليأس عند حصول النقمة، "نبههم إلى ما يطرد اليأس، والقنوط، فقال: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾⁶، أي ألم يعلموا، ويشاهدوا، أن الله يوسع الرزق لمن يشاء من عباده امتحاناً، بغض النظر عن وجود صفة الكفر، ويضيق

الرزق على من يشاء ابتلاءً، ولو مع وجود الإيمان وصالح الأعمال، فالله هو المتصرف الفاعل للأمرين بحكمته وعدله، يُوسِّعُ على قوم، ويُضَيِّقُ على آخرين، دون نظر إلى صفتي الإيمان والكفر؛ لأن الدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة، والمؤمن هو الراضي بقضاء الله وقدره، ولا ييأس من رحمة الله، فإنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون¹.

"فقد ذكر تعالى -في هذه الآية- الأمر الذي من اعتبره، لم ييأس من روح الله على حال، وهو أن الله تعالى يخص من يشاء من عباده ببسط الرزق، ويقدر على من شاء منهم، فيبغى لكل عبد أن يكون راجياً ما عند ربه"².

وبعد، فإن الإيمان بالقضاء والقدر، متى فهم على الوجه الصحيح، وتعمقت جذوره في النفس الإنسانية، فإنه يلقي بظلال عقيدة راسخة راقية، وهي أن ما أصاب الإنسان من نعماء أو ضراء، لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه من هذه الأمور، لم يكن ليصيبه، فيمضي في حياته مطمئن النفس، مرتاح البال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم موجهاً حديثه لابن عباس: "يا عِلمُ: إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقاليم وجفت الصحف"³.

١٦ حسن الظن بالله سبحانه وتعالى

الجزاء من جنس العمل؛ فكما أن الإنسان الذي وقع في نفسه، أن الله شديد العقاب فقط، وأنه لن يغفر له، ولن يسامحه، يكون مصيره من جنس ظنه، ويتحقق ما كان يعتقد، ويصر عليه، فإن الإنسان الذي ظن أن الله سبحانه وتعالى سيرحمه، ويغفر له، سيختصر على نفسه طريقاً شاقاً محاطاً بأشواق اليأس والقنوط، وسيحظى برضا الله، ورحمته، وبسعادة لا حد لها باذن الله تعالى.

يقول الله سبحانه في الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسي، ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ، ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي شبراً، تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً، تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي، أتيتُهُ هرولة"¹، وقد رجَّح العلماء أن يكون المراد من حسن الظن بالله في هذا الحديث هو: الرجاء، وتأميل العفو².

ففي حسن الظن بالله، علاج لكل هم وضيق، ويأس، وراحة للروح، والقلب، والنفس، فمن حسن ظنه بالله، عاش متفائلاً، مقبلاً على فعل الخير، ومن ساء ظنه بالله، عاش متشائماً مدبراً عن كل خير، "وقد قيل: قتل القنوط صاحبه، وفي حسن الظن بالله راحة القلوب"³.

وما ذلك إلا لأن "القلب المؤمن، حسن الظن بربه، يتوقع منه الخير دائماً، يتوقع منه الخير في السراء والضراء، ويؤمن بأن الله يريد به الخير في الحالين، وسر ذلك أن قلبه موصول بالله"⁴.

البخاري، صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى: ﴿ وَيُحَدِّثْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ ﴾ وَقَوْلِهِ جَلَّ نِكْرُهُ ﴿

تَعْلَمَ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ ﴾، رقم (6970)، (2694/6).

٨٠ - ٨٠.

النووي، صحيح مسلم بشرح النووي، (2/17).

الماوردي، أبو الحسن، علي بن محمد، (ت: 450هـ)، أدب الدنيا والدين، تحقيق: طه عبد الرؤوف سعد، مكتبة

٧- الإكثار من الدعاء وذكر الله

قال تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ

رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾¹ - معنى الآية ؛ "ودعاء المولى حين الشعور

بالعجز، والافتقار إليه، مما يقوّي الأمل بالإجابة، ويحول بينها وبين اليأس إذا تقطعت الأسباب،

وجهلّت وسائل النجاح"²، ولو لم يكن للدعاء فائدة إلا هذا لكفى، فكيف وهو مخ العبادة،

وإجابته مرجوة بعد استكمال شروطه، وآدابه.

وقد تكفل الله سبحانه وتعالى، بإجابة دعوة المضطر، والملهوف، وتحقيق مبتغاه، قال

تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ

لِئَلَّهُ مَعَهُ اللَّهُ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾⁴، "فالمضطر في لحظات الكربة، والضيق، لا يجد

له ملجأ إلا الله، يدعوه؛ ليكشف عنه الضر، والسوء، ذلك حين تضيق الحلقة، وتشتد الخنقة،

وتتخاذل القوى،... وينظر الإنسان حواليه، فيجد نفسه مجرداً من وسائل النصر، وأسباب

خلاص، لا قوته، ولا قوة في الأرض تتجده،... في هذه اللحظة تستيقظ الفطرة، فتلجأ إلى القوة

الوحيدة التي تملك الغوث والنجدة، وينتجح الإنسان إلى الله، ولو كان قد نسيه من قبل في ساعات

المرخاء، فهو الذي يجيب المضطر إذا دعاه،... يجيبه ويكشف عنه السوء، ويرده إلى الأمن

السلامة، وينجيه من الضيقة الآخذة بالخنق"⁵.

حتى إن الله سبحانه وتعالى حين يجيب المضطر والمكروب يبدأ بكشف السوء، وإزالة
الهم والغم، ثم يُثني بجلب المنافع والمسار، وهذا من فضل الله سبحانه على عباده، ومن رحمته
بهم - ولنتدبر: "ولما كانت الإجابة ذات شقين، جلب السرور، ودفع الشور، وكان النظر
إلى الثاني أشد، خصه بادئاً به فقال: ﴿ وَيَكْشِفُ السُّوءَ ﴾¹.

والدعاء بحد ذاته، واللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، واستشعار القرب منه جل في علاه،
دون النظر إلى تحقيق الإجابة، مريح للقلب، مطمئن للنفس، قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي
عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾²، ففي هذه الآية ما فيها من الارتقاء
النفس المؤمنة، وطمأننتها، وإراحتها من كل هم، وغم، وضيق.

وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، حديثاً يزيل الهم والحزن، قال عليه الصلاة
والسلام: "ما أصاب أحداً قط، هم، ولا حزنٌ فقال: اللهم إني عبدك بن عبدك بن أمّتك ناصيتي
بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو علمته
أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع
قلبي، وتور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه
فرجاً"³.

ومن دعاء النبي صلى الله عليه وسلم المأثور: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ
الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"⁴.

ويعرضُ القرآن الكريم لنا صورة نفسية حرجة، وجواً مشحوناً بالكدر، والضيق، اليأس، لهؤلاء النفر الثلاثة¹ الذين تخلفوا عن غزوة تبوك، فعاشوا مرحلة قاسية مؤلمة، كان المخرج الوحيد منها هو الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى، والتمسك بحماه، قال تعالى: ﴿وَعَلَى

الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾².

فقد ضاقت على هؤلاء الأرض بسعتها، غماً، وندماً، على تخلفهم عن الجهاد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، وضاقت عليهم أنفسهم بما نالهم من الوجد والكرب بذلك³، " فكأنما هي وعاء لهم تضيق بهم، ولا تسعهم، وتضغطهم، فنتكرب أنفاسهم"⁴، وفي الآية دلالة على أن الهم والغم ملأ أنفسهم، بحيث لا يسعها أنس، ولا سرور⁵. (الوجد: الحزن)

يقول العلماء في قوله تعالى: ﴿وَقَدْ ظَنَّنُوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ﴾: "ولكن ذكرُ هذه الحقيقة هنا في هذا الجو المكروب، يخلع على المشهد ظلاً من الكربة، واليأس، والضيق، لا مخرج منه؛ إلا بالالتجاء إلى الله مفرج الكروب"⁶.

ولقد نجَّى الله سبحانه وتعالى نبيه يونس عليه السلام، من الشدة التي وقع بها، وخلصه من بطن الحوت، بعد أن توجه سيدنا يونس بالدعاء والابتهال للمولى عز وجل، وقال: ﴿لَا إِلَهَ

هؤلاء هم: كعب بن مالك، وهلال بن أمية، ومرارة بن الربيع، وهم الذين نزل فيهم قول الله تعالى: ﴿وَأَخْرَجُوا رَجُوزًا لِّأَمْرِ اللَّهِ إِمَّا يُعَذِّبُهُمْ وَإِمَّا يَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾، التوبة، آية 106، [انظر: الواحدي، أبا حسن، علي بن أحمد بن محمد، (ت: 468هـ)، أسباب النزول، تحقيق: كمال بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية - روت، (ط1/1411هـ-1991م) (ص: 175)].

سورة التوبة، آية 118.

انظر: الطبري، جامع البيان، (56/11).

قطب، في ظلال القرآن، (1732/3).

إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿١﴾؛ ومن ثم تكفل الله سبحانه وتعالى بإنجاء المؤمنين السائرين على هذا الدرب، قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ نُفِخُ فِي الْمُؤْمِنِينَ﴾²، في التضيق. "وهذا وعد وبشارة، لكل مؤمن وقع في شدة وغم، أن الله تعالى سينجيه منها، ويكشف عنه ويخفف؛ لإيمانه، كما فعل بـ(يونس) عليه السلام"³.

وأما الذكر، فإن له شأن عظيم، وأهمية كبيرة، ودور مميز في إزالة آثار الهم، والضيق، اليأس، التي تعتري النفس الإنسانية، فقد أعطى الله سبحانه وتعالى لرسوله الكريم عليه أفضل صلاة وأتم التسليم، الدواء الشافي الذي يمسح عن صدره الضيق، وهو التسبيح بحمد الله، كثرة الصلاة، والسجود له سبحانه، والقيام بعبادة الرب، مع الاستمرار في ذلك، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿١٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿١٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿١٩﴾﴾^{4، 5}.

وقال له في موضع آخر: ﴿فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ﴾⁶، "أي: اذكر الله في هذه الأوقات، طمعاً، ورجاءً أن تتال عند الله، ما به ترضي نفسك، ويُسرّ قلبك"⁷.

سورة الأنبياء، آية 87 .

سورة الأنبياء، آية 88 .

السعدي، تيسير الكريم الرحمن، (ص:530).

سورة الحجر، الآيات، (97-99).

انظر: الميداني، الأخلاق الإسلامية، (483/1).

فالتسبيح بالله اتصال، والنفس التي تتصل، تطمئن وترضى، ترضى وهي في ذلك الجوار الرضي، وتطمئن وهي في ذلك الحمى الآمن، والرضا ثمرة التسبيح والعبادة، وهو وحده جزء حاضر، ينبت من داخل النفس، ويتزعرع في حنايا القلب¹.

وبالمقابل، فإن من كان في غفلة عن الله، وإعراض عن ذكره سبحانه؛ فإنه سيجازى ضنك العيش، والحيرة، والقلق، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَحَشْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾²، والضنك أصله: الضيق، والشدة، وهذا الضيق الممتوعد به، إما أن يكون في الدنيا، أو في القبر، أو في الآخرة، أو في الدين، أو في كل ذلك أو أكثره³.

"وقد قال بعض العلماء: لا يُعرض أحد عن ذكر الله، إلا أظلم عليه وقته، وضائق عليه عيشه"⁴.

ومن الآيات الدالة على أن ذكر الله يورث السعادة، والرضا، وطمانينة النفس، قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾⁵، "أي ألا بذكر الله وحده تطمئن قلوب المؤمنين، ويزول القلق، والاضطراب من خشيته؛ بما يفيضه عليها من نور الإيمان، الذي يذهب الخوف والوحشة، وهي بمعنى قوله في الآية الأخرى: ﴿ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ﴾⁶.

قطب، في ظلال القرآن، (2357/4).

سورة طه، آية 124 .

الرازي، مفاتيح الغيب، (112/22).

الكلبي، التسهيل لعلوم التنزيل، (20/3).

سورة الرعد، آية 28 .

٨- الاستجابة لأمر الله تعالى بالانتهاء عن اليأس والقنوط

لقد كان من منهج القرآن الكريم في علاج اليأس، النهي عن فعله، والتحذير من الوقوع فيه، وكان ذلك في أكثر من آية في القرآن الكريم، والإنسان المسلم بدوره يستجيب لهذا الأمر الإلهي؛ لكي يتسنى له التغلب على الشعور باليأس، ومحو شروره التي تحيط به، ومن هذه الآيات ما جاء فيها النهي عن اليأس والقنوط مباشرة صريحاً، ومنها ما جاء فيها النهي بصورة غير مباشرة، ولكن المعنى المأخوذ من هذه الآيات كان واضحاً جلياً.

ومن الآيات التي كان النهي عن اليأس فيها صريحاً، قوله تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾¹، "أي: لا تياسوا منها، فتلقوا بأيديكم إلى التهلكة، وتقولوا قد كثرت ذنوبنا، وتراكت عيوبنا، فليس لها طريق يزيلها، ولا سبيل يصرفها، فتبقون بسبب ذلك مصرين على العصيان، متزودين بما يغضب عليكم الرحمن"².

ومنها قوله تعالى على لسان سيدنا يعقوب: ﴿يَبْنَیْ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن یُوسُفَ أَخِيهِ وَلَا تَأَيَّسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا یَأْیَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْکَافِرُونَ﴾³.

وقد نهى الله سبحانه وتعالى سيدنا إبراهيم عليه السلام عن اليأس والقنوط، في قوله تعالى: ﴿وَنَبِّئُهُمَّ عَن ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ﴾⁴ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنكُمْ وَجِلُونَ ﴿٥٠﴾ قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ ﴿٥١﴾ قَالَ أَبَشْرْتُمُونِي عَلَىٰ أَن مَّسَّنِيَ الْكِبَرُ فِيمَا تَبَشِّرُونَ ﴿٥٢﴾ قَالُوا بَشْرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُن مِّنَ الْقَانِطِينَ ﴿٥٣﴾⁴

سورة الزمر، آية 53 .

السعدي، تيسير الكريم الرحمن، (ص: 727).

هذا النهي لا يعني أن سيدنا إبراهيم كان قانطاً، بدليل أنه صرح في جوابهم بما يدل على أنه ليس كذلك، فقال: ﴿وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾^{1، 2}، ولكن في هذا النهي درس، وتوجيه للمسلمين عامة لكي لا يقنطوا من رحمة الله، مهما اشتد بهم البلاء، وكثر الحرمان.

وجاء النهي بصورة غير مباشرة في قوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾³، فالإلقاء إلى التهلكة هو القنوط من رحمة الله، وفي معنى الآية: هو الرجل يصيب الذنب، فيقول: قد هلكت ليس لي توبة، ييأس من رحمة الله، وينهمك في المعاصي، فنهاهم الله تعالى عن ذلك، وما هذا إلا "لأن الأيس من رحمة الله لذنب سلف منه، ملق بيديه إلى التهلكة".

وقال تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾، أي: محسنون بربكم الظن،

١- سورة الحجر، آية 55 .

٢- سورة البقرة، آية 195 .

هو أبو بكر، محمد بن سيرين البصري، (ت: 110هـ)، كان أبوه عبداً لأنس بن مالك رضي الله عنه، وهو أحد الفقهاء من أهل البصرة، والمذكور بالورع في وقته، [انظر: ابن خلكان، وفيات الأعيان، (181/4-182)].
هو عبيدة بن عمرو السلماني، المرادي، الكوفي، الفقيه، (ت: 72هـ)، كاد أن يكون صحابياً، أسلم زمن فتح مكة باليمن، أخذ عن علي، وابن مسعود، قال الشعبي: كان يوازي شريحاً في القضاء، [انظر: الذهبي، تذكرة الحفاظ، (50/1)].
هو عبد الله بن زيد بن عمرو الجرمي، (ت: 104هـ)، عالم بالقضاء والأحكام، ناسك، من أهل البصرة، أرادوه على قضاء. فهرب إلى الشام، فمات فيها، وكان من رجال الحديث الثقات، [الزركلي، الأعلام، (88/4)].

٣- سورة آل عمران، آية 102 .

وهذه وصية إبراهيم عليه السلام لأبنائه، قال تعالى: ﴿وَوَصَّىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ لَكُمُ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾¹، "ويتضمن هذا النهي، إرشاد من كان منحرفاً عن الإسلام إلى عدم اليأس، وأن يبادر بالرجوع إليه والاعتصام بحبله؛ لئلا يموت على غيره".

"وعن جابر بن عبد الله الأنصاري قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، قبل موته بثلاثة أيام يقول: لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله عز وجل، "أي: لا يموتن أحدكم في حال من الأحوال، إلا في هذه الحالة، وهي حسن الظن بالله تعالى، بأن يظن أنه برحمه، ويعفو عنه؛ لأنه إذا حضر أجله، وأتت رحلته، لم يبق لخوفه معنى؛ بل يؤدي إلى القنوط، وهو تضيق لمجاري الرحمة، والإفضال، ومن ثم كان من الكبائر القلبية، فحسن الظن، وعظم الرجاء، أحسن ما تزوده المؤمن لقدمه على ربه"⁴، "قال العلماء: هذا تحذير من القنوط، وحث على الرجاء عند الخاتمة"⁵.

وفي قوله تعالى ذكره: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾⁶، "تعزية لأصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ على ما أصابهم من الجراح، القتل بأحد، ودعوة لهم إلى عدم اليأس والجزع، فقد قال العلماء للشرح: كثر في أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم القتل والجراح، حتى خلس إلى كل امرئ منهم اليأس؛ فأنزل الله عز وجل القرآن فوآسى به المؤمنين بأحسن ما وآسى به قوما من المسلمين كانوا قبلهم

-88-88-

سورة البقرة، آية 132 .

رضاء، محمد رشيد، تفسير المنار، (391/1).

مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الجنة وصفة نعيمها وأهلها، باب: الأمر بحسن الظن بالله تعالى عند الموت، رقم (2877)، (4:2206).

المنووي، فيض القدير، (455/6).

الشمسي، محمد عبد الحميد، وذلك في تحقيقه لكلام المقرئ، تقي الدين، أحمد بن علي، (ت: 845هـ)، إمتاع الأسماع

من الأمم الماضية، فقال: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾¹، إلى قوله: ﴿لَبَّرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ﴾^{2,3}.

وقد نهى الله سبحانه وتعالى سيدنا نوح عليه السلام، عن اليأس والحزن، على صنيع قومهم، وعدائهم، قال تعالى: ﴿وَأُوحِيَ إِلَى نُوحٍ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلَّا مَنْ قَدْ كَرَّمَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾⁴، أي: "لا تيأس ولا تحزن"⁵.

وبعد، فإن في أسلوب القرآن الكريم هذا - وهو أسلوب النهي عن اليأس - رادع فعال، وسيلة ناجعة، للحد من الوقوع في اليأس، وإن في استجابة المؤمن لهذا الأسلوب، وهذه وسيلة، خير دواء، وخير علاج لأعراض مرض اليأس، وشروره.

سورة آل عمران، آية 139 .

سورة آل عمران، آية 154 .

الطبري، جامع البيان، (102/4).

٩- الإيمان بسعة رحمة الله تعالى

إن من فضل الله تعالى على عباده، ورحمته بهم، أن جعل باب التوبة مفتوحاً للمذنبين العصاة، وحتى الكفار، إذا هم ندموا على ما فرطوا في جنب الله، وشعروا بالتقصير والحاجة إلى التوبة، والرجوع إلى الله، والناظر في القرآن الكريم، يجد الكثير من الآيات التي تبين سعة رحمة الله تعالى، وعظيم فضله وكرمه، ويدخل في إطار سعة رحمة الله تعالى، الآيات التي إقترنت فيها المغفرة مع العقوبة، أو الرحمة مع العقوبة، فالمذنب الذي أسرف على نفسه، عندما يطالع مثل هذه الآيات، ويؤمن بسعة رحمة الله تعالى؛ فإنه ينفذ عن نفسه غبار اليأس، ويفتح لها أبواباً من الأمل والرجاء.

وبعد هذه الجولة العلاجية الطويلة لداء اليأس، يتبين أن خط الدفاع الأول، والبارز في قضية العلاج هو: الإيمان القوي الصادق، النابع من قلب متصل بالله عز وجل، ويكونا تحت هذا الإطار بنية الطرق العلاجية، فالإنسان عندما يرتفع منسوب الإيمان واليقين لديه، تتحسن علاقته بخالقه وتعتمد، فيزداد توكله عليه، ويقوى حسن ظنه به سبحانه وتعالى، وتعمق لديه قضية الإيمان بالقضاء والقدر، فيتوجه إلى الله بالدعاء، والاستغفار، وهذا كله من شأنه أن يرفع مستويات الأمل، ورجاء المغفرة والرحمة من الخالق عز وجل، ويضع الإنسان في حصن منيع، والتقوى عوامل الهدم من يأس، وحزن، واكتئاب، وقلق يضغط عليه، أو تقويض بنيانه، فبجيش حالاً وسطاً، بين الخوف من عذاب الله، والطمع في مغفرته ورضوانه.

وهذه المحطات العلاجية، والوقفات المضيئة، يمكن أن تستخدم كسبل وقاية، وأساليب حماية، تقوم بتحسين المسلم، وحمايته قبل الوقوع في شباك اليأس والإحباط.

الفصل الحادي عشر

الآثار المترتبة على اليأس والقنوط.

يترتب على اليأس والقنوط آثاراً عديدة، من أبرزها:

١- سوء الظن بالله.

المذنب القانط من مغفرة الله وعفوه يظن أن ذنوبه أعظم من أن يغفرها الله له، وإن كان في نعمه ثم نزعته منه يظن أن الله غير قادر على إعادتها إليه، وأنه لن ينعم عليه، ولن يلفظ به، ومن يسعى في حاجة له ثم لا تتحقق لا يحصل على مراده، ييأس، ويظن أن الله لا يريد له الخير.

٢- الاستمرار في المعاصي وترك الطاعات.

اليأس والقانط حين يرى أنه هالك لا محالة لا يبالي بالمعاصي التي يرتكبها، ولا يهتم لفعل الطاعات، وكسب الحسنات، والشيطان حريص على استغلال ضعف الإنسان حال اليأس والقنوط؛ ليضله عن سبيل الله^(١)؛ إذ أن من أهداف الشيطان: إيقاع العباد في المعاصي، وصددهم عن طاعة الله^(٢). قال تعالى: { قَالَ فِيمَا أُغْوَيْتَنِي لِأَفْعَدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ * ثُمَّ لَا يَخْتَصِمُونَ }^(٣) ثم لا يبالونهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيمنهم وعن شمائلهم ولا تعجد أكثرهم شاكرين؛ الأعراف (١٦-١٧)

٣- الهم والغم والحزن.

القانط من رحمة الله ومغفرته يحزن لما صدر منه من معاصي وذنوب، ويغتم ويهتم لمعرفة بمصيره وهو العذاب. واليأس يحزن كلما تذكر مكروهاً ماضياً حدث له، ويغتم على المكروه الحاصل في الحال من عدم تحقق ما يرحوه و من مصيبة واقعة عليه، ويهتم لأمره في المستقبل فلا يتأمل خيراً ولا يتفائل بحال أفضل.

٤- الإحساس بالعجز والكسل وضعف الهممة.

فلا يسعى اليأس ولا يعمل الأسباب؛ ليحصل على ما يرجوه ويتأمله، بل يبقى خائفاً مستسلماً لحاله، ضعيف لإرادة، ميت الهممة، فلا المذنب يبادر للتوبة، وفعل الطاعات، ولا الشاكي من حاله يسعى لفعل ما يغير حاله للأفضل. لهذه الآثار السيئة كان العلاج حتماً لازماً، ولم يترك القرآن الكريم هذه المشاعر، بل في آياته العظيمة ما يعث الأمل، ويحيي العزيمة، ويقتل اليأس والقنوط.

هناك الكثير من الأمور التي تخفى الحكمة منها عنك.. إما تعيش في هذا البيت؟ ولما التحقت بهذه الكلية دون الأخرى؟ إما حالك هكذا؟.. اعلم إنك إن لم تستطع فهم الحكمة من هذه الأمور، فتأكد أن الله لا يريد بك إلا الخير وقدّر الله لا يأتي إلا بخير

٢٠٠٠ اعلم أن سنن الله سبحانه وتعالى لا تتبدل ولا تتغير

قال تعالى {..إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..} [الرعد: 11] .. فالواقع المر الذي نحياه كأمة وكمجتمع والذي تحياه أنت في أسرتك، لن يتغير إلا إذا سعينا في تغيير أنفسنا تغيير حقيقي وليس تغيير شكلي فقط.. وكلاهما وجهان لعملة واحدة، فالتغيير الظاهري لا بد أن يؤثر في الباطن والعكس صحيح.. لأن هذا إتياع وسنة واقداء بهدي النبي محمد صلى الله عليه وسلم وهذا لا بد أن يكون له تأثير في القلب.. إذا فعلت عمل صالح لا بد أن يكون له ثمرة في قلبك

٢٠٠٣ احذر ثم احذر ثم احذر أن تفتّر عن الدعاء.. وإذا مسّ النَّاسُ ضرّاً دعوا ربّهم منيبين إليه ثمّ إذا أدّاهم منه رحمة إذا فريقٌ منهم يربّهم يشركون} [الروم: 31].

٢٠٠٤ في كل كرب.. في كل محنة.. في كل شدة.. ارفع يديك والهج بها: يا رب.. ستجد الله سبحانه وتعالى لك معين ونصير، قال صلى الله عليه وسلم " إن الله حيي كريم يستحي إذا رفع الرجل إليه يديه أن يردهما صفراً خائبين "

٢٠٠٥ كن ذو همة عالية وطموح.. إن إحساسك المستمر بالعجز والفشل من تشييط إبليس.. فأنت لا تدري، لعلك لم تهتدي لما ستتميز به بعد.. من الممكن أن يمنّ الله سبحانه وتعالى عليك ويصطفيك لنصرة دينه.. ،، ومن الممكن أن تتغير حياتك بموقف يسير أو كلمة لا تعطي لها بالأفتصيب قلبك

لما لا يكون عندك طموح للفردوس الأعلى؟.. تقدر بحول الله وقوته، وبالرغبة الصادقة الخالصة لوجه الله الكريم.. فتأتي يوم القيامة وقد تبدلت ذنوبك الثقيلة إلى حسنات، قال تعالى {إلا من تاب وأمن وعمل عملاً صالحاً فأولئك يبدل الله سيئاتهم حسنات وكان الله غفوراً رحيمًا} [الفرقان: 70]

٢٠٠٦ استعن على الإبتلانات والمحن بالصبر والأناة.. يقول الله جلّ وعلا يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين} [البقرة: 153] .. ويقول النبي صلى الله عليه وسلم " واعلم أن النصر مع الصبر وإن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا "

،، اصبر واحتسب فالفجر الصادق آتٍ لا محالة ولكنكم تستعجلون

٧ • فكر بطريقة ايجابية وليس بطريقة سلبية.. انظر في عواقب اليأس وأحوال اليائسين وخذ منها العبرة
فاليأس والاكتئاب يؤدي إلى الاضطرابات الصحية والنفسية والاجتماعية.. ولكننا نعلم أن لنا رب يكشف
عنا الضر ولن يخذلنا أبداً.. رغم أننا أهل الذنوب والتقصير ولا نستحق ولكنه سبحانه وتعالى هو أهل
التقوى وأهل المغفرة •

٨ • اقتدي بمن صبر على المحن والمشاكل.. لترى كيف صبر أنبياء الله وعباده الصالحين عند الابتلاء
فانقلبت المحن وتحولت إلى منح من الله سبحانه وتعالى.. وانظر إلى صبر أيوب عليه السلام.. ثمانية
عشر عاماً من المرض وفقد المال والأهل والولد.. (وأيوب إذ نادى ربه أني مسني الضر وأنت أرحم
الراحمين، فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضرر وآتيناه أهله ومثلهم معهم رحمةً من عندنا وذكرى
للعاقلين) [الأنبياء: 83،84]

٩ • عليك بالعلم عن الله.. فالذي يعرفه يستحيل أن يياس، لأن العلم بالله ينشط القلب ويجعل المرء مقبل
على الله سبحانه وتعالى •

١٠ • عامل الأمور بروح التحدي والمنافسة.. فالدنيا لا تستحق أن تقلق من أجلها •

١١ • تفائل.. كان صلى الله عليه وسلم يقول " لا طيرة وخيرها الفأل " قالوا: وما الفأل؟، قال " الكلمة
الصالحة يسمعها أحدكم " ، ، ، والمعنى .. إياك أن تتشائم.. فكثرة المحاولات الفاشلة تقسي القلب.. لذلك
لا تشعر نفسك بالفشل، بل قل: لم أوفق هذه المرة، وصحح أخطائك واستدرك الفائت والله سبحانه وتعالى
سييسر لك الأمور •

١٢ • تطلع إلى أحاديث البشارة.. استمع إلى الأحاديث التي بشر فيها النبي صلى الله عليه وسلم المؤمنين
بالنصر والتمكين، حتى تجدد بداخلك الأمل.. مثل قوله صلى الله عليه وسلم " إن الله زوى لي الأرض
فرايت مشارقها ومغاربها وإن أمتي سيبلغ ملكها ما زوى لي منها " •

١٣ • لا تجلس مع المثبطين والمحبطين.. حتى لا تتثبط من أصحاب العزيمة الباردة •

١٤ • عليك أن تغلب الايجابيات على السلبيات.. فدانما انظر على الخير والشر الذي بداخلك ولا تظل طوال
الوقت تنظر إلى الشر فقط.. واسأل الله أن يعينك على نفسك حتى يصير الجانب المشرق بداخلك أكبر
وأعظم •

تم بحمد الله

د. منى صبري
سبتمبر ٢٠٠٥
U.S.A
(Yes for happiness.com)