

40

2015

وفي أنفسكم
لعلكم تتقون

تدبير وإدارة الأعمال
العلمية والتطبيقية

خارج الإصدار المنسلسل لكتاب الشبكة:

الإصدار الرابعون



2015

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية



سكنة الإيمان

إلا يذكر الله تطمئن القلوب

د محمد كمال الأثرين

العدد الثاني 2015

الفهرس

8	تقديم بقلم الدكتور محمد الرحيم حسين هويدي
12	مقدمة المؤلف
14	القسم الأول: أثر العقيدة في المشاعر
14	أ - القلق
14	1- الفصل الأول: حكمة الخالق في القلق النفسي
16	2 - الفصل الثاني: أنواع القلق الإنساني
31	3 - الفصل الثالث: شفاء لما في الصدور
40	4 - الفصل الرابع: لا تخشى الإخفاق
42	5 - الفصل الخامس: آجال مكتوبة
44	6 - الفصل السادس: نعمة الوجود
46	7 - الفصل السابع: قلق الموت
48	8 - الفصل الثامن: فلنحيينه حياة طيبة
50	9 - الفصل التاسع: قدر حتى لو كان صادفة
63	10- الفصل العاشر: المصائب ابتلاء وأقدار لا انتقام
83	11 - الفصل الحادي عشر: مكانة عند الله لا عند الناس

- 86 - الفصل الثاني عشر: لا إبطاء مع الإخلاص
- 89 - الفصل الثالث عشر: لا قلق مع التوحيد الخالص
- 91 - الفصل الرابع عشر: لا قلق مع الاستغفار والتوبة
- 93 - الفصل الخامس عشر: لو يبق من النبوة إلا المبشرات
- 95 - الفصل السادس عشر: أستخبرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك
- 97 - الفصل السابع عشر: ولا أبالي
- 111 - الفصل الثامن عشر: صريح الإيمان
- 114 (ب) - الأكتناج
- 114 الفصل الأول: فراق لا انتهاء.
- 116 الفصل الثاني: إن الإنسان خلق هلوعاً إلا المصلين.
- 119 الفصل الثالث: وبشر الصابرين.
- 121 الفصل الرابع: الفرخ والمرح في القرآن
- 125 القسم الثاني: أثر العقيدة في الأخلاق
- 125 (أ) الغيظ والغضب
- 125 الفصل الأول: الغيظ انفعال، والغضب فعل إرادي
- 127 الفصل الثاني: الغضب ثورة تضر ولا تنفع
- 129 الفصل الثالث: الحفر وادفع بالتي هي أحسن
- 132 الفصل الرابع: الذي يملك نفسه عند الغضب
- 134 الفصل الخامس: فلنحذر سوء الظن
- 136 الفصل السادس: حسن الخلق والتحكم في الانفعالات
- 138 الفصل السابع: الرضا بالقدر والتحذير من "لو"
- 140 الفصل الثامن: لعلك ترضى

- 142 (ب) - العياء والذبل والرباء
- 142 الفصل الأول: لا دونية مع الإيمان
- 144 الفصل الثاني: حياء لا خشية
- 146 الفصل الثالث: حياء مع جرأة في الحق
- 148 الفصل الرابع: آداب تقضي على الذبل والخشية
- 151 الفصل الخامس: خلق الإنسان العياء
- 153 الفصل السادس: حياء لا رباء
- 156 (ج) - الموقفة من الآخرين
- 156 الفصل الأول: الحب تلك العبادة المنسية
- 158 الفصل الثاني: الغيبة بلاء على قائلها
- 159 الفصل الثالث: ولا تحاسدوا
- 162 الفصل الرابع: ستر أو حد
- 166 القسم الثالث: في الدوافع النفسية
- 166 أ- خلفاء أم متألهمون
- 166 الفصل الأول: معنى الحياة
- 169 الفصل الثاني: اختبار الصلحية للخلافة في الأرض
- 171 الفصل الثالث: الفطرة في الأشعور
- 173 الفصل الرابع: الران
- 175 الفصل الخامس: حقيقة الكبر
- 178 الفصل السادس: الكبر يدفع إلى الكفر (أ)
- 180 الفصل السابع: الكبر يدفع إلى الكفر (ب)

182	الفصل الثامن: المتألمون الجاحدون
185	الفصل التاسع: اختبار القابلية للمداينة
188	ب- مشكلة الدافعية عند المسلم المعاصر:
188	الفصل الأول: النية والدافع النفسي
190	الفصل الثاني: فهو في سبيل الله
192	الفصل الثالث: خلفاء الله في أرضه
195	الفصل الرابع: بل عباد مكرمون
198	الفصل الخامس: بالتقوى يصير المباح عبادة
202	القسم الرابع: أثر العبادات في النفس المؤمنة
202	أ - الصلاة
202	الفصل الأول: حديث النفس وحضور القلب
204	الفصل الثاني: الخشوع وحضور القلب في الصلاة
209	الفصل الثالث: التسبيح
211	الفصل الرابع: (وجعلت قرّة عيني الصلاة)
213	فصل الخامس: تنهى عن الفحشاء والمنكر -1
215	الفصل السادس: تنهى عن الفحشاء والمنكر -2
217	الفصل السابع: تنهى عن الفحشاء والمنكر -3
219	(ب) الزكاة
219	الفصل الأول: تطهرهم وتزكّيهم بها.
231	(ج) - الصيام والاعتكاف
231	الفصل الأول: نظرات نفسية في الصيام

231	1 - "علكم تتقون"
232	2- "إن الله مبتليكم بتمر"
234	3- "فإنه له وجاء"
236	4- "فَلْيَقُلْ : إِنِّي صَائِمٌ"
238	5- "الصيام لا يسبب العصيية"
239	6- "لا مرج"
241	7- "في السمور بركة"
243	8- "وبالأسفار هم يستغفرون"
244	9- "الصوم التزام"
246	10- "الصيام تهذيب نفسي"
247	11 - الفطر على التمر
249	الفصل الثاني: رمضان شهر القرآن
250	الفصل الثالث: الاعتكاف ذكر وحرية
253	(د) الحج
253	الفصل الأول: من الآثار النفسية للحج
258	الفصل الثاني : الحكمة في مناسك الحج
265	الفصل الثالث : المزيد من الآثار النفسية للحج.
267	خاتمة

تقديم بقلم الدكتور عبد الرحيم حسين هويدي

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله، والصلاة والسلام على محمد عبد الله ومصطفاه....

علم النفس علم إنساني هام، يعرف بأنه "الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية".. تاريخه طويل، يرجع إلى القرن الرابع قبل الميلاد والعلماء الإغريق، وفي الوقت ذاته فهو علم حديث من الناحية التطبيقية، حيث إنه لم يشهد انتشاراً واسعاً إلا مع بداية القرن العشرين. وازدهر خصيصاً بعد الحرب العالمية الثانية. عرف الباحثون أهميته، واعترفوا بالحاجة الماسة للتعلم في دراسة السلوك، والعوامل التي تؤثر فيه، فنتج عن ذلك كم هائل من المادة العلمية في هذا المجال، وبات تخصصاً أساسياً تكاد لا تخلو جامعة من توفيره لطلاب العلم.. ومع زيادة انتشاره، وما نتج عنه من اكتشافات، تشعب هذا المجال إلى عشرات التخصصات، أثرت في جوانب عديدة وأساسية من حياتنا العصرية، وأثرتها. فبالإضافة إلى قيامه كعلم مستقل بفروعه المختلفة، فقد أثرى علم النفس: العلوم الطبية، والاجتماعية، والقانون، والتعليم، والسياسة، والعلوم الإدارية، والنهضة الصناعية.

ولعل أهم من تأثر بعلم النفس هو الإنسان العادي، فقد أصبح هذا العلم مرجعاً له في كثير من جوانب حياته، يرجع إليه الإنسان في محاولته لفهم نفسه، وتفهم سلوكه ومشاعره، ويرجع إليه في محاولته لتحسين علاقته ومعاملته مع الآخرين.

يرجع إليه الزوج ليعينه على التعامل مع زوجته، ويلجأ إليه الوالدان ليعينهما على فهم سلوك أطفالهما وتربيتهم.

علم النفس علم إنساني
هام، يعرف بأنه
"الدراسة العلمية
للسلوك والعمليات
العقلية"

علم النفس ليس علماً محدداً، أو موضوعياً مثل العلوم الطبيعية الأخرى، فهو بطبيعته يستوعب، ويسمح بالتأثر بالأفكار، والقيم المختلفة، والأديان، والحضارات.

وليس أمامنا من خيار إلا أن نثري هذا العلم بديننا، وتراثنا، وحضارتنا، أو أن نغفل بينما يصممه آخرون، وتشرب الأجيال المسلمة ما يسقيهم غيرهم. وإنه لمن المحزن حقاً أن نرى البوذيين، والملحدين، وغيرهم من غير المسلمين قد سبقونا إلى بذر أفكارهم، ومغالطاتهم في علم النفس.

من هنا عمرني الشعور بالبهجة والأمل عندما استشارني أخي وزميلي الطبيب النفسي الدكتور محمد كمال الشريف عن رأبي في تجميعه بعض المواضيع، التي كتبها عن وجهة النظر الإسلامية في بعض الأمور النفسية في كتاب، وتقديمه للقراء المسلمين، وزادت سعادتني بأنه شرفني بكتابة هذا التقديم. هذا الكتاب يمثل محاولة جادة وكريمة من الدكتور محمد كمال الشريف، الذي عرفته بشغفه الشديد للتعمق في الفكر الإسلامي وعلم النفس، وقد وصل إلى مستوى متميز في كلا المجالين.

لقد قبل الدكتور الشريف، شأنه شأن قلة نادرة من علماء النفس المسلمين، مسؤولية استنباط نظريات تبين وتفسر السلوك البشري من القرآن الكريم والسنة النبوية العطرة، وتقدم علم النفس داخل إطار إسلامي.

وأرغب هنا أن أقترح ثلاثة أغراض يخدمها هذا الكتاب، وذلك على سبيل العد وليس الحصر:

أولاً: يعرف هذا الكتاب قراءه الكرام بوجهة النظر الإسلامية في كثير من الأمور النفسية والسلوكية في عصرنا هذا، ويهديهم إلى النهج الإيماني في التعامل مع تلك الأمور.

ثانياً: تمثل وجهة النظر الإسلامية المقدمة في هذا الكتاب مصفاة، إن صح التعبير، لعلم النفس الحديث، ليستفيد أبناء الأمة الإسلامية مما صلح من هذا العلم، ويتبينوا ما هو ضار ليجتنبوه.

إن كثيراً من النظريات التي يركز عليها علم النفس الغربي مرتبطة ومتأثرة بحضارات وأفكار غريبة عن الإنسان المسلم، وغير صالحة له.

أما ثالثاً: فإن هذا الكتاب يمثل حافزاً ومصدراً للباحثين، وطلاب العلم المسلمين ليستمروا في استكشاف، وتطوير المنظور الإسلامي للسلوك، والعمليات العقلية.

أخيراً: أود أن أنوه إلى أهمية هذا العمل من الناحية الزمنية، فإن عالمنا العربي والإسلامي في وجهة نظري، يتخبط في أزمة هوية، فلم تعد حياتنا بسيطة، وواضحة المعالم، مثلما كانت في قرون مضت.. إذ أصبح عالمنا مسرحاً تتداعى عليه أفكار، ووجهات نظر غريبة، بعضها صالح، وأغلبها مدمر. وقد وجدت هذه الأفكار أرضاً خصبة في ظل الفراغ الحضاري، والفكري السائد في مجتمعاتنا الإسلامية، وأيضاً في ظل الوضع الاستهلاكي السلبي (أي: المقتفر إلى الفعالية) في مجتمعاتنا.

وعليه فإن هذا الكتاب خطوة إيجابية من أجل سد الفراغ، وترسيخ هويتنا الإسلامية.

أبها القراء الكرام! إليكم الدكتور محمد كمال الشريف وسكينة الإيمان.

الدكتور عبد الرحيم حسين هويدى.

المعالج النفسي في مستشفى الطب النفسي في " أبو ظبي"،
والحائز على الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من
جامعة "Wright State University" في أوهايو،
في الولايات المتحدة الأمريكية.

ليس أمامنا من خيار
إلا أن نثري هذا
العلم بديننا، وتراثنا،
وحضارتنا، أو أن
نغفل بينما يصمم
آخرون، وتشرجه
الأجيال المسلمة ما
يستقيم خيرهم

مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين.... والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد: هذه تأملات طبيب نفسي، وقارئ لعلم النفس مسلم، في أمور تهم المسلم المعاصر، جمعت فيها بين المنظور الديني والنفسي العلمي بالقدر الذي فتح به علي ربي.

وأكثر هذه الفصول القصيرة نشرت في رمضان الماضي (1415 هـ) على صفحات الملحق الديني لصحيفة "الإتحاد" الصادرة في "أبو ظبي"، ثم أعدت كتابتها موسعة قليلاً، وقرأتها على الأخوة المستمعين من إذاعة الإمارات العربية المتحدة من "أبو ظبي" خلال شهري أغسطس (آب) وسبتمبر (أيلول) سنة (1995 م) من خلال برنامج "أنوار الإيمان".

ومن هذه الفصول ما سبق نشره على صفحات مجلة "منار الإسلام" التي تصدرها وزارة الأوقاف بدولة الإمارات العربية المتحدة، وقليل آخر ينشر في هذا الكتاب لأول مرة.

وقد كانت نيتي أن أقوم بالتوسع في هذه التأملات، بحيث تكون بمثابة دراسة وافية مشبعة في موضوعاتها، ولكنني أنشرها اليوم لعلمي أنه قد تمر عدة سنوات قبل أن أتمكن من إنجاز التوسع الذي أرجوه فيها، وللتشجيع الذي لقيته ممن قرأها، وهي مقالات على صفحات جريدة "الإتحاد"، أو مجلة "منار الإسلام"، أو استمع إليها من إذاعة "أبو ظبي".

وكان الثناء والتشجيع صادرين من أهل علم وخبرة، كالأستاذ واصف باقي، والشيخ أحمد الموسى، والشيخ حمد رقيط... أما الأستاذ إسماعيل الفخراني

إنني كلما ازددت
من علم النفس
المعاصر، ازددت
إيماناً بما نزل على
محمد صلى الله عليه
وسلم.

مسؤول الملحق الديني بجريدة الإتحاد، فكان أول من أشار علي بجمع هذه المقالات في كتاب، ثم كان بعدها بأيام أن حثتني الأخت الكريمة، والزميلة الدكتورة إيمان محمود القماح، المختصة في علم النفس الإكلينيكي (أي: التشخيصي والعلاجي) على نشرها في كتاب، وكان رأيها أن المقالات مفيدة بوضعها الحالي، وتسد ثغرة قائمة، ولا بأس من توسيعها عندما يمكن ذلك...

فاستشرت صديقي وزميلي الدكتور عبد الرحيم حسين هويدي، فكان جوابه على الفور مؤيداً للفكرة، ومبدئياً رغبته في تقديم الكتاب إلى الأخوة القراء، وذلك فضل من الله علي أن يتحمس لكتاباتي رجل في خبرة الدكتور هويدي، ومعرفته الواسعة في العلوم النفسية، وبخاصة علم النفس الإكلينيكي.

فاستخرت الله سبع مرات، ووجدت انشراحاً في صدري لإصدارها في كتاب قبل توسيعها كما كنت أحب. ولعل في بقائها فصولاً صغيرة ما يجعل قراءتها أسهل وأمتع في عصر الانشغال والاستعجال الذي نعيش فيه، إذ يمكن للقارئ الكريم أن يقرأ فصلاً خلال بضعة دقائق، ويترك الكتاب إن شاء ليعود إلى فصل مستقل إلى حد ما في مناسبة أخرى، إلى أن يتم الكتاب كله.

وأحب أن أقص عليكم كيف أنني أبديت رغبتي في الاستزادة من علم النفس والتخصص فيه إن أمكن لصديق لي، وذلك عندما كنت طالباً في كلية الطب البشري، فكانت نصيحته لي أن أبتعد عن علم النفس، لأنه بظنه قد يقود إلى الكفر، لكنني بعد هذه السنين الطويلة من القراءة في علم النفس، والعمل في الطب النفسي، أقول لكم: إنني كلما ازددت من علم النفس المعاصر، ازددت إيماناً بما نزل على محمد صلى الله عليه وسلم.

ولعل فصول هذا الكتاب - على ما فيها من اختصار - تبين لكم مدى التناغم والانسجام بين الثابت من علم النفس المعاصر وبين الفهم السليم لنصوص القرآن والسنة. إنها آيات الله في الأنفس تشهد بعظمة الخالق، كما تفعل آياته في الآفاق....

فالحمد لله الذي هدانا لهذا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

أبو ظبي في 10 / جمادى الآخرة / 1416 هـ
الموافق ل 3 / نوفمبر (تشرين الثاني) / 1995 م.
د. محمد كمال محمود الشريف

القسم الأول: أثر العقيدة في المشاعر

أ - القلق

الفصل الأول: حكمة الخالق في القلق النفسي

ما أكثر ما نسمع أن القلق النفسي مرض العصر! وما أكثر ما نسمع الشكوى من هذا الإحساس الكريه إلى النفوس: القلق!.

ومن منا لا يحلم بحياة لا قلق فيها، حياة تملؤها الطمأنينة، والسكينة، والسلام النفسي؟! إن حياة كهذه ستكون بالتأكيد نعمة كبرى، ونعياً رائعاً، تعيش النفس فيه متمتعة بوجود مريح لذيد.

والقلق النفسي الذي يسميه القرآن الكريم "الْحَزْنَ"، سيريحنا الله منه في الجنة... يقول تعالى: {جنت عدن يدخلونها يحلون فيها من أساور من ذهب ولؤلؤاً ولباسهم فيها حرير (33) وقالوا الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن إن ربنا لغفور شكور (34) الذي أحلنا دار المقامة من فضله لا يمسنا فيها نصب ولا يمسنا فيها لغوب}. "فاطر: 33 - 35".

وقد يثور في النفس سؤال: ما الحكمة التي من أجلها خلق الله فينا القابلية للْحَزْنَ، أي: القلق النفسي بمصطلح هذا العصر؟ أمن أجل أن يجعل حياتنا في الدنيا صعبة، فننشوق إلى الجنة، حيث لا قلق، ولا معاناة نفسية؟ أم لحكمة أخرى فيها خيرنا ونفعنا؟.

وحتى نتبين بعض الحكمة في خلق الله للقلق النفسي في هذه الدنيا، لا بد لنا من التفكير في حالة مقابلة، وهي الألم الجسدي، ذلك الشعور البغيض المزجج الذي لا نصبر عليه إلا إن عجزنا عن إزالته بأي وسيلة، والذي نتمنى دائماً ألا نعاني منه أبداً ما حيينا.

من منا لا يحلم بحياة لا قلق فيها، حياة تملؤها الطمأنينة، والسكينة، والسلام النفسي؟!.

القلق النفسي الذي يسميه القرآن الكريم "الْحَزْنَ"، سيريحنا الله منه في الجنة...

ففي حالات نادرة جداً يولد أطفال طبيعيين في كل شيء، إلا أنهم لا يعرفون الألم الجسدي على الإطلاق، ولا يحسون به أبداً... وللوهلة الأولى قد يغبطهم المرء، وبخاصة الذي جرب الآلام المبرحة، وقد يظنهم في نعيم... لكن الحقيقة غير ذلك... فالألم الجسدي لا تستقيم الحياة من دونه، إذ الألم رسالة تصل من أجزاء جسمنا إلى الدماغ، حيث الوعي، والإدراك، واتخاذ القرار.

تصل الرسالة لتقول: إن هنالك خطراً ما يهدد عضواً، أو جزءاً من الجسد. وهي رسالة ملحة يصعب تجاهلها، والتغافل عنها، وبطبيعتها المزعجة للنفس تدفع الإنسان إلى حماية نفسه، وعلاج ما أصابه من أضرار بدينية.

أما الأطفال الفاقدون للألم، فإنهم في خطر دائم، إذ قد يحترق جزء من جسمهم وهم غافلون لا يشعرون، وقد ينكسر عظم من عظامهم فلا ينتبهون له فيعالجوه... وغير ذلك كثير مما يرينا أن في الألم الجسدي نعمة، وأنه لولا الألم الجسدي ما تمتع الإنسان بالصحة والعافية.

لكن الألم الجسدي لا يؤدي دوره إلا بعد أن تحدث الإصابة، أما القلق النفسي وما يتضمنه من إحساس بالخطر وتوقع له، فيدفع الإنسان ليحتاط للأمور قبل حدوثها، إنه يلح، ويحث النفس على أن تعمل، وتسعى، وتبذل الجهد من أجل تأمين المستقبل، وحماية النفس من أية أخطار محتملة...

فالإنسان يفعل الكثير في حياته حتى يستشعر الأمان، مثلما يعمل حتى يتخلص من آلامه الجسدية، ويستعيد عافيته.

فالقلق النفسي لا بد منه كي يستشعر الإنسان مخاطر المستقبل بما فيها المخاطر المعنوية، والمخاطر على أولاده، والمخاطر على مصيره في الدنيا والآخرة.

ولا بد من القلق كي يحث الإنسان على العمل، وبذل الجهد، والتخطيط للمستقبل دنيا وآخرة، من أجل نفسه، ومن أجل من يحب.

وإذا قام الإنسان بالفناء على هذا القلق، بأن يخدر نفسه بالخمير، أو المخدرات، ماتت لديه الهمة، والدافعية كي يقوم بما ينفعه في المستقبل هو، ومن يحبهم في هذه الحياة... كما كانت المبالغة في الزهد، وترك معتك الحياة، كما يفعل زهاد الهنود الذين يسمون "الفقراء"، فيعتزلون الدنيا، ويعيشون في غابة، يكتفون بالقليل من الطعام والكساء، وذلك ليتخلصوا من قلقهم النفسي.

القلق النفسي وما
يتضمنه من إحساس
بالخطر وتوقع له،
فيدفع الإنسان ليحتاط
للأمور قبل حدوثها،
إنه يلح، ويحث النفس
على أن تعمل، وتسعى،
وتبذل الجهد من أجل
تأمين المستقبل،
وحماية النفس من أية
أخطار محتملة...

هذه المبالغة تقضي على الإنسان كخليفة في الأرض له دور يقوم به، وهي تفقد المجتمع بعض أفرادها تماماً كما تفعل المخدرات، وإن كانت المخدرات أشد ضرراً. فالفقير الهندي الذي اعتزل الدنيا لا يؤدي غيره، أما مدمن المخدرات فكثيراً ما يرتكب الجرائم كي يستطيع الاستمرار في إدمانه. فسبحان الذي خلق الألم الجسدي، وخلق القلق النفسي، من أجل أن تكون حياتنا أفضل في هذه الدنيا، ولنتمكن من القيام بالدور العظيم الذي خلقنا من أجله كخلائف في الأرض.

الفصل الثاني: أنواع القلق الإنساني

القلق عند الإنسان ثلاثة أنواع: الظرفي، والوجودي، والمرضي.

أ - القلق الظرفي:

وهو القلق الذي يخطر ببالنا كلما تحدثنا عن القلق النفسي، فما منا من أحد إلا ومر بظروف أصابه فيها القلق على شيء معين مهم. كالذي يشعر بالقلق عند الامتحان، لأنه لا يضمن النجاح، ويخشى الرسوب والإخفاق، فينتابه شعور متردد، بين الخوف وتوقع الرسوب، والطمأنينة والثقة وتوقع النجاح.

وهكذا هو، لحظة ينتشج ويتفاهل، وأخرى يركبه الهم ويتوقع الرسوب. أما إن قلت ثقته بنفسه أكثر، فإن خوفه وتوقعه للرسوب يسيطر عليه أغلب الوقت، أو كل الوقت، ويتحول القلق لديه إلى خوف شديد، ورعب، وهلع، فيشله شلاً، ويتعذر عليه الأداء في الامتحان، ويكون رسوبه مؤكداً، ما لم يبدأ، وينتشج من جديد.

قلق الامتحانات، مثال يسهل علينا جميعاً فهمه، طالما تعلمنا في المدارس، وخضنا تلك الخبرات والتجارب، لكن القلق الظرفي متنوع، فالذي عليه إجراء عملية جراحية لا يضمن الطبيب نتائجها، أو يخشى من حدوث اختلاطات لها غير سارة، أو أنها عملية لطفله الحبيب، أو لزوج غال لا يتصور الإنسان الحياة من دونه، أو القلق على بضاعة استوردها تاجر، لا يضمن هل ستباع كلها، وهل سيربح أم سيخسر.... إلى غير ذلك.

القلق النفسي لا بد
منه كي يستشعر
الإنسان مخاطر
المستقبل بما فيها
المخاطر المعنوية،
والمخاطر على أولاده،
والمخاطر على مصيره
في الدنيا والآخرة

لا بد من القلق كي
يعتد الإنسان على
العمل، وبذل الجهد،
والتهيؤ للمستقبل
دنيا وآخرة، من أجل
نفسه، ومن أجل من
يجب

حتى قلق السيدة التي تستعد لاستقبال ضيوف أجراء على وجبة غداء، تراها تتجز كل ما يتوجب إنجازه من نظافة، وترتيب، وطبخ، وتحضير، وتزين... قبل مجيء الضيوف؟، ترى هل سيعجبهم الطعام؟ ترى هل...؟.

أشياء كثيرة يمكن لمن شاء أن يقلق بسببها في ظرف كهذا.

وهكذا كل ظروف الحياة، يمكن للإنسان أن يجد فيها ما يدعو إلى القلق والتوتر.

أما الشفاء والوقاية من القلق الظرفي، فهو في التوكل على الله حق التوكل، وفي بذل الجهد الممكن إضافة للتوكل، ليتحقق ما أمر به رسول الله صلى الله عليه وسلم، عندما سأله أحد أصحابه عما يفعل بناقته خلال فترة سيقضها في مكان ما: هل يعقلها ويربطها إلى شيء ثابت كي لا تسرح وتشرذم وتضيع عنه، أم يطلقها دون تقييد ويتوكل على الله. فقال له النبي الحبيب عليه الصلاة والسلام: [عقلها وتوكل]. أي: إفعال الأمرين معاً.

إعقلها: لأن الحكمة والعقل السليم تقتضي ذلك، وتوكل على الله: لأن التوكل خلق المؤمن الذي يعلم أن رب العالمين محيط بكل شيء، وناظر لكل شيء، وعلى كل شيء قدير.

وهو سبحانه وتعالى يحب منا أن نعتمد عليه، ونتكل عليه، وهو يحب المتوكلين...

ثم إن الإنسان مهما أخذ من الأسباب، فإن العقل البشري يضع احتمالات لوجود نقص في الأسباب، والإعدادات التي اجتهد الإنسان فيها، إما لأنها فوق طاقته، أو لأنها خارج علمه، أو لأنه نسيها، أو غير ذلك من الاحتمالات التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج لا نسرنا رغم أننا أخذنا كل الاحتياطات والأسباب التي نعرفها.

إذاً "عقلها" وحدها لا تكفي كي ينعم الإنسان بالسكينة وراحة البال والطمأنينة، ولا بد لذلك من التوكل على الله، والثقة أنه سيختار لنا الأحسن، طالما أننا مؤمنون به، ومتوكلون عليه.

إن التوكل الحق على الله يضمن راحة البال، واطمئنان القلب، رغم كل الظروف.

سبحان الذي خلق الأله
الجسدي، وخلق القلق
النفسي، من أجل أن
تكون حياتنا أفضل
في هذه الدنيا،
ولنتمكن من القيام
بالدور العظيم الذي
خلقنا من أجله
كخلائفة في الأرض

فالشيطان لا سبيل له على القلوب المؤمنة المتوكلة، قال تعالى: {فإذا قرأت القرآن فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم (98) إنه ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون (99)} "النحل: 98 - 99".

إذا اجتمع الإيمان مع التوكل، كانت السكينة التي ما بعدها سكينة، وكانت الطمأنينة التي ليس كمثليها طمأنينة، رغم الظروف المختلفة التي تهز النفوس والقلوب.

وقد أشكل على البعض قوله صلى الله عليه وسلم: [عقلها وتوكل]. وما روي عن عمر بن الخطاب: "إن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة"، فاشتروا لصحة التوكل على الله، أن يأخذ الإنسان بالأسباب، وإلا كان متوكلاً لا متوكلاً، وهذا غير صحيح على الإطلاق.

لأن مفهوم التوكل بمعنى التوكل على الله دون أخذ بالأسباب، لم يرد في القرآن الكريم، أو الحديث الشريف، بل وردت عبارة "فتواكلنا الكلام" في أحد الأحاديث بمعنى وكل كل منا الكلام إلى صاحبه يريد أن يبدأ الكلام قبل صاحبه.. فالتوكل هنا صيغة مفاعلة من وكل تعني اتكالمهم على بعضهم بعضاً ولا علاقة له بالتوكل على الله لا مع الأخذ بالأسباب ولا مع تركها.

وقد سمي النبي محمد صلى الله عليه وسلم، الأخذ بالأسباب "الكيس"، وسمى ترك الأخذ بها "العجز". وقال: [إن الله يلوم على العجز ولكن عليك بالكيس، فإذا غلبك أمر فقل: "حسي الله ونعم الوكيل"]. (رواه أحمد وأبو داود وغيرهما)

وقال صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير. احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز. وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا. ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان". (رواه مسلم).

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يستعيز بالله من العجز والكسل فيقول: (اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والهزم، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات، وأعوذ بك من عذاب القبر). (رواه البخاري).

والمؤمن يعد لكل أمر ما استطاع من عدة ولا يتبع نفسه هواها ثم يتمنى على الله الأماني.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الكيس من دان نفسه وعمل

أما الشفاء والوقاية
من الفلق الظرفي،
فهو في التوكل على
الله حق التوكل، وفي
بذل الجهد الممكن
إضافة للتوكل

هو سبحانه وتعالى
يجب هنا أن نعتمد
عليه، ونتكل عليه، وهو
يجب المتوكلين....

لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله). (رواه الترمذي وحسنه والحكم في مستدرکه وقال صحيح على شرط البخاري)
 لكن التوكل مع العجز صحيح، وهو توكل وليس توكلاً كما يقول البعض، بل على العكس كان علماء الأمة القدامى يخشون أن يؤثر الأخذ بالأسباب في صحة التوكل على الله، إذ كانوا يظنون أن التوكل الحق على الله يعني: الثقة به سبحانه وتعالى وحده دون اللجوء إلى غيره من جهد أو أسباب، وبخاصة عندما قرؤوا ما رواه البخاري عن ابن عباس: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (يدخل الجنة من أمتي سبعون ألفاً بغير حساب، هم الذين لا يسترقون، ولا يتطيرون، وعلى ربهم يتوكلون).

لكنهم بفضل الله، اهتدوا إلى الحق، وهو صحة التوكل على الله، حتى مع الأخذ بالأسباب، بشرط أن لا يتعلق القلب بتلك الأسباب، بل يبقى تعلقه بالله، ولا يرى نافعاً، ولا ضاراً، ولا رازقاً، إلا إياه، أما الباقيون فوسائط وأسباب يرسل الله إلينا فضله عبرها.

إن اشتراط الأخذ بالأسباب لصحة التوكل، يلغي الفائدة النفسية من التوكل، والتي هي أن لا نقلق.. فالإنسان مهما أخذ من أسباب، يبقى لديه شك، أن يكون هنالك أمر نسيه، أو فاتته، لجهله ومحدوديته، فلو كان الأخذ بالأسباب شرطاً لازماً لصحة التوكل، والوصول إلى تحقيق هذا الشرط تحقيقاً تطمئن له النفس، ويرتاح له القلب، أمراً عسير، لكان التوكل على الله بعيد المنال، وكانت السكينة التي تحصل منه عريضة لا يصل إليها إلا القليل...

إن التوكل على الله مستقل عن الكَيْس الذي هو الأخذ بالأسباب، وعن العجز، الذي هو ترك الأخذ بالأسباب، والتوكل مطلوب مع الكَيْس، والكَيْس مطلوب مع التوكل، دون أن يكون أحدهما شرطاً لازماً للآخر، فكل منهما مستقل عن الآخر، وكل منهما مطلوب من المؤمن.

الكَيْس مطلوب، والمؤمن كَيْسٌ فَطِنٌ كما يقال، والتوكل مرغوب من المؤمن، فانه يحب المتوكلين، ويطمئنهم أنه كافيهم، ولن يحيجهم إلى غيره.

"أعقلهما" وحدهما لا

تكفي كي ينعو
 الإنسان بالسكينة

وراحة البال

والطمأنينة، ولا بد

لذلك من التوكل على

الله، والثقة أنه سيختار

لنا الأحسن، طالما أننا

مؤمنون به،

ومتوكلون عليه

قال تعالى: {فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} (آل عمران: 159).

وقال: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا} الطلاق 3

وقال: {وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا} الأحزاب 3

وقال: {وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا} النساء 132

وقال: {إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَكَفَى بِرَبِّكَ وَكِيلًا} الإسراء 65

وعندما نتوكل على الله، نفوضه أن يختار لنا الأحسن، وما هو خير لنا، فلا نحرص على أمر بعينه، إذ قد لا يكون الخير فيه. ولأننا إن حرصنا على شيء معين سنعيش بالقلق رغم التوكل على الله إذ التوكل يضمن لنا أن يكتب الله لنا ما هو خير لنا لا ما نشتهي ونحب، لأننا قد نحب أمراً ولا ندرى أنه شر لنا وقد نكره أمراً ويكون خيرنا فيه، لأننا مهما علمنا فإن علمنا محدود ولا نعلم الغيب كما يعلمه الله:

- {كتب عليكم القتال وهو كره لكم وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون}. (البقرة: 216).

- {فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً}. {النساء: 9}

لذا كان الحرص على أمر معين يتعارض مع التوكل على الله الذي هو تفويض الأمر إليه ليقدر لنا الخير كما يعلمه هو لا كما نظن نحن.. ولا مانع أن نرغب في شيء معين لكن نذكر دائماً أننا إن توكلنا على الله فسييسر لنا ما هو خير لنا ولو كان غير الذي رغبتنا فيه.. وعلينا أن نرضى بما اختاره ربنا لنا طالما أننا توكلنا عليه، وأن نتق أن الخير كل الخير فيما اختاره لنا، وأن الأيام ستثبت لنا أن ما اختاره لنا ربنا خير مما تمنيناه.

إن التوكل يضمن لنا أن ييسر الله لنا ما فيه الخير، وسيصرف عنا ما فيه السوء والشر، أي: سيختار لنا الأحسن من الأمور الممكنة، وليس بمعجزة تتجاوز القوانين الطبيعية والأسباب التي جعلها الله ضرورة لحدوث مسبباتها.

إن التوكل الحق على
الله يضمن راحة البال،
وإطمئنان القلب، رغم
كل الظروف

إذا اجتمع الإيمان مع
التوكل، كانت
السكينة التي ما
بعدها سكينة، وكانت
الطمأنينة التي ليس
كمثلها طمأنينة، رغم
الظروف المختلفة
التي تهز النفوس
والقلوب

في حالات خاصة، يصدر أمر الله متجاوزاً كل القوانين الطبيعية، كما حدث لإبراهيم عليه السلام، قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم فيما رواه البخاري: [كان آخر قول إبراهيم صلى الله عليه وسلم حين أُلقي في النار: "حسيبي الله ونعم الوكيل"]. (رواه البخاري) [قلنا يا نار كوني برداً وسلاماً على إبراهيم]. (الأنبياء: 69).

من أجل إبراهيم، وحين توكل على الله حق التوكل، في موقف ليس هنالك أعصب ولا أصعب منه، أمر الله النار على الفور أن تكون برداً وسلاماً على إبراهيم.

لكن من أجلي ومن أجلكم، فإننا نطمح أننا عندما نتوكل على الله حق التوكل، فإنه ييسر أموراً نقود إلى حصول الخير الذي نسعى إليه، إذ لا بد لكل شيء من الأقدار التي تصنعه، وتؤدي إليه وفق القوانين الطبيعية، وسنن الله في خلقه ومخلوقاته، تلك السنن التي لن نجد لها تبديلاً ولا تحويلاً.

والله يذكرنا بضرورة الصبر والانتظار مع التوكل، لأن لكل شيء قَدْر، والله بالغ أمره في الوقت المقدر.

{وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا} {الطلاق 3}.

إذن لا بد حتى نتوكل على الله من أن نفوضه، ونفوض أمرنا إليه، وأن لا نعلق قلبنا بأمر معين، ونحرص عليه بشدة، ثم نقول: توكلنا على الله، لأن الله الذي فوضنا، ووكلائه، ووليّنا، أمرنا، سيقدر لنا، ويختار لنا، وقد يختار لنا غير الذي تمنينا، لأنفسنا، لأنه يعلم أن الخير فيه.. لا بأس أن نرغب في شيء نرى فيه الخير، ونتوكل على الله، ونأمل أن يحققه الله لنا، لكن مع الاستعداد لتقبل ما يقدره الله بدلاً عنه، والرضا به، ثقة منا بأن الله الذي اتخذهنا وكيلاً، وهو نعم الوكيل، قد اختار لنا ما هو أحسن، وما هو خير لنا في الدنيا والآخرة.

إن التوكل هو مجرد أن لا نقلق "Do not Worry". لكن من الذي لا يقلق أمام الأمور الهامة في الحياة، إلا طفل غافل، أو غبي جاهل لا يدرك الاحتمالات السيئة الممكنة، أو شخص مستند إلى قوة عظمى، بيدها كل شيء، ونقف إلى

التوكل مطلوب مع
الكَيْس، والكَيْس
مطلوب مع التوكل،
دون أن يكون
أحدهما شرطاً لازماً
لآخر. فكل منهما
مستقل عن الآخر، وكل
منهما مطلوب من
المؤمن.

جانبيه، ومنحازة إليه، وهل هناك أعظم من رب العالمين، الذي يدعونا إلى التوكل عليه، والاستقامة إلى عظمته، وقدرته، والطمأنينة في أحضان رحمته، طمأنينة ألقى من طمأنينة الرضيع على صدر أم رؤوم حنون...

أن أتوكل على الله، أي: أن لا أفلق وأنا أجاهه ظروف الحياة وضغوطها، رغم كل الاحتمالات، لأنني اكتفيت به سبحانه وتعالى {حسيبي الله ونعم الوكيل}. {فَإِنْ تَوَلَّوْاْ فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ} التوبة 129

بعدما نزل بالمؤمنين والرسول محمد صلى الله عليه وسلم من قرح، ومعاناة، بعد معركة أحد، وهم يملمون جراحهم، جاءهم من يقول: إن المشركين قد جمعوا حشودهم، ليعيدوا الكرة عليهم، ويفنوهم عن آخرهم، فقالوا: "حسبنا الله ونعم الوكيل". فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء.. اقرؤوا وتأملوا:

{الَّذِينَ اسْتَجَابُواْ لِلّٰهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُواْ مِنْهُمْ وَاتَّقُواْ أَجْرٌ عَظِيمٌ} {172} الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُواْ لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ} {173} فَاثْقَلُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُواْ رِضْوَانِ اللّٰهِ وَاللّٰهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ} {174} (آل عمران: 172 - 174).

والله وعدنا على لسان نبيه، أن لو توكلنا عليه حق توكله، لرزقنا كما يرزق الطير، تغدو خماصاً، أي: تخرج في الصباح وبطنها حاوية خالية، وتروح، أي: ترجع بطاناً، أي: قد ملأت بطنها بما وجدته من القوت والرزق، فالطير يخرج من عشه، ويبحث عن رزقه الذي يجده ملقياً هنا وهناك، حباً أو دوداً، أو غير ذلك، والجهد اللازم، إنما هو في النقاط هذا الرزق، والعودة به إلى العش، ليغذي به صغاره، ويتغذى هو بما يفضل ويزيد عن صغاره.. عن عمر بن الخطاب رضى الله تعالى عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً. (رواه أحمد وابن ماجه والترمذي وقال حسن صحيح وقال الحكم في مستدرکه صحیح الإسناد).

عندما نتوكل على الله، نفوضه أن يختار لنا الأحسن، وما هو خير لنا، فلا نحرص على أمر بعيثه، إذ قد لا يكون الخير فيه

إن حرصنا على شيء، معين سعيث بالفلق
رحم التوكل على الله
إذ التوكل يضمن لنا
أن يكتبه الله لنا ما
هو خير لنا لا ما
نشتهي ونعجب

المتوكلون يرزقهم الله رزقاً ميسراً، وبسهولة، كما يرزق الطير، ببسر وسهولة، أي: إن للتوكل على الله مكافأة فورية، هي تيسير الرزق، وسهولة الحصول عليه....

كما إن للتوكل على الله مكافأة كبرى هي الفوز بحب الله. [إن الله يحب المتوكلين]. (آل عمران: 159). وهل هنالك ما هو أروع من أن يحبنا الله؟، وهل بعد أن يحبنا ربنا، يمكن أن يخزينا أو يذلنا؟. لا والله، لا يمكن أن يتخلى الودود عن أحب.

إن التوكل يوصلنا إلى الشعور بالأمان، والطمأنينة، والسكينة، ويقربنا إلى الله، ويضمن لنا أن يقدر الله لنا الخير، وما هو أحسن لنا، مما لنا به علم، أو من حيث لا نعلم.

والتوكل على الله أحد الأسباب التي على المؤمن أن يأخذ بها ليصل إلى ما يريد وهو مكمل للكَيْس الذي دعانا النبي إليه وليس عجزاً وانعدام حيلة. فالتوكل على الله مع الدعاء والطلب من الله أن يعطينا ما نحب من الخير هما من أهم الأسباب التي يسهل على المؤمن الأخذ بها فيبسر الله له مراده بأهون الأسباب وأقل الجهد. ونعود إلى القلق الظرفي، الذي لخص رسول الله صلى الله عليه وسلم شفاؤه، والوقاية منه، في قوله: [اعقلها وتوكل]، لنؤكد على أهمية الاجتهاد، وبذل الجهد، والإعداد للأمر قدر المستطاع، لنقلل من دواعي القلق بسببه. فالذي عليه امتحان، عليه الدراسة الجيدة، والمراجعة، والمذاكرة، حتى يتقن المادة المطلوبة منه، وعندها تقل دواعي القلق لديه، وحتى لو رسب، وأخفق، لن يلوم نفسه على التكاثر، والتقصير، لأن الإخفاق سيكون لأمر خارج عن سيطرته.. وكذلك في أمور الحياة الأخرى نبذل من الجهد ما نستطيع ونحن متوكلون على الله فنضمن أن يقدر لنا ربنا الخير ويبسرنا بأهون الأسباب.

2- القلق الوجودي:

أي: القلق النفسي الملازم لوجود الإنسان، إذ بمجرد أن يوجد الإنسان، "Exist" ويدرك ذاته، ويعي نفسه، فإن هموماً وأقلاقاً معينة تفرض نفسها عليه، وتتغص عليه حياته، ما لم يجد لها إجابات مريحة، ومقنعة.

إن التوكل يضمن لنا أن يبسر الله لنا ما فيه الخير، وسيصره لنا ما فيه السوء والشر

ومن الهموم والأفلاق (جمع قلق) الوجودية قلق الموت، حيث ليس هنالك إنسان واحد يعيش على وهم الخلود في الدنيا، فالبشر كلهم على يقين أنهم سيموتون يوماً ما، وللموت رهبة، وهو مصدر قلق وخوف في حياة الإنسان.

ومن الأفلاق الوجودية، شعور الإنسان أنه كائن حر مريد، أي: حر وقادر على الاختيار الحر، ويتساءل عما سيفعله بهذه الحرية، وهذه الإرادة.

ثم إن الإنسان مخلوق، لا يقدر أن يحيا دون معنى، فهو يعطي لكل شيء في حياته معنى، ثم يتساءل عن معنى وجوده وحياته، ويكون البحث عن معنى الحياة، واحداً من أهم الهموم والأفلاق الوجودية عند الإنسان.

هذه الأفلاق الوجودية "Existential" لا شفاء لها حقيقي، إلا بالإيمان الصحيح، وكلما كان الإيمان صحيحاً غير محرف، كلما استراحت النفس الإنسانية من القلق الوجودي، ووجدت في عقيدتها الإجابات الشافية، التي تملؤها بسكينة الإيمان.

أما غير المؤمن، فقد يلجأ إلى خداع نفسه، بخرافات نفسية، أو علمية، أو أسطورية، كي يريح عقله وقلبه من ضغط القلق الوجودي على نفسه، وقد يلجأ إلى الخمر، والمخدر، والمتع الحسية، كالجنس، والموسيقى، وغيرها، فيفرط فيها، كي يلهي نفسه، ويشغلها عن تساؤلاتها الوجودية المؤلمة.

النوع الثاني من القلق الإنساني، أي: القلق الوجودي، لا علاج له إلا الإيمان، وإن كان المستكبرون الرافضون للخضوع لرب العالمين يدعون أن الحب، والعمل، يكفيان ليشعر الإنسان بالأمان دون إيمان. لكن واقع حياتهم البائسة، والفلسفة العدمية التي طغت على أفكار الأوربيين خلال النصف الثاني من القرن العشرين، ترينا كيف أخفقوا في التغلب على قلقهم الوجودي دون إيمان.. فلا الحب، ولا العمل، كافيان إن عمل العقل وتساءل عما بعد الحب والعمل، ولا الجنس، ولا الخمر، ولا الموسيقى، وغيرها من المتع الحسية، بقدرة على أن تنسي الإنسان أسئلته الأزلية عن مبدئه ومنتهاه، ومعنى وجوده، وماذا بعد موته.

في أوربا، حيث استغنى الناس بعقولهم عن الله، ظهرت فلسفات عدمية، وكتابات يائسة، تؤكد أن لا معنى لشيء في الحياة الإنسانية، ولعل أشهر الفلاسفة والكتاب الذين عبروا عن الحياة بلا إيمان، سارتر وكامو، وغيرهما.

كان آخر قول
إبراهيم صلى الله عليه
وسلم حين ألقى في
الدار: "حسبي الله ونعم
الوكيل". [رواه
البخاري] {قلنا يا نار
كوني برداً وسلاماً
على إبراهيم}.

أن أتوكل على الله،
أي: أن لا أفتق وأنا
أجابه ظروفة الحياة
وضغوطها، رغم كل
الاحتمالات، لأنني
اكتفيت به سبحانه
وتعالى {حسبي الله
ونعم الوكيل

لقد دخلت أوروبا في النصف الثاني من القرن العشرين، مرحلة ما بعد الحداثة، حيث تشككوا في كل شيء، وفقدوا المعنى والهدف، وصارت الحقائق بالنسبة لهم نسبية، فصاروا يتقبلون ويحترمون كل الأفكار، والمعتقدات، لأنهم فقدوا الشعور بالتأكد واليقين، وفقدوا الثقة بالعقل الإنساني، وبقدرته على الوصول إلى الحقيقة عن طريق العلم والفلسفة، وأورثهم ذلك تسامحاً لم يعرفوه من قبل مع الأديان والمعتقدات الأخرى، وصاروا ينادون بالتعايش في المجتمع بين أفرادها، حتى لو اختلفت أديانهم، ورؤاهم للعالم والحياة، طالما أنهم لا يحاولون فرض شيء على غيرهم... لقد شعروا بضياعهم، وضعفهم البشري، لما بعدوا عن الخالق وهدايته، لكنهم حتى الآن لم ينتبهوا إلى أن المخرج هو في الإيمان الصحيح، والدين القويم، القائم على الحق، لا على الأهواء والخرافات....

لم ينتبهوا إلى الآن إلى أن هنالك حق، وهنالك من يعرف هذا الحق معرفة واضحة، وأنهم لو آمنوا به، لاستعادوا السكينة، والشعور بالأمان، والمعنى في هذا الوجود، ولامتلأت حياتهم بهجة وسعادة، وبخاصة أنهم عمروا دنياهم عمارة رائعة، وحلوا الكثير من المشكلات الحياتية التي تنغص على شعوب وأمم كثيرة حياتها.

3 - القلق المرضي:

وهو ثالث أنواع القلق الإنساني، وهو قلق بلا مقلق حقيقي، إنه خوف بلا مخيف، ورعب بلا تهديد، إنه الخوف والإنذار الذي يجتاح النفس البشرية، لا لأن هنالك خطراً حقيقياً يتهدها، بل لأن خللاً في أجهزة الإنذار فيها أطلق جرساً، أو صفارة تنذر بالشؤم، وتخيف من كارثة، أو مصيبة، على وشك أن تقع، دون أن يكون هنالك أي مبرر لهذا الإنذار.

تخيلوا بناية عظيمة رائعة، بما فيها من شقق فخمة كثيرة، وبما فيها من أجهزة إنذار متطورة، تطلق جرساً عالياً متواصلاً، إذا بدأ حريق صغير في أية زاوية من زواياها.. ينطلق هذا التنبيه، وتضيء لوحات معينة، تشير إلى موقع الدخان، أو الحرارة الزائدة، التي استشعرتها أجهزة الإنذار هذه، كي يبادر القائمون على البناء إلى إطفائها، وتدارك الأمر، قبل أن تنتشر النيران، ويسنفحل

كما إن التوكل على
الله مكافأة كبرى هي
الفوز بعبد الله. {إن
الله يحب المتوكلين}

إن التوكل يوصلنا
إلى الشعور بالأمان،
والطمأنينة، والسكينة،
ويقر بنا إلى الله،
ويضمن لنا أن يقدر
الله لنا الخير، وما هو
أحسن لنا، مما لنا به
علم، أو من حيث لا
نعلم

إنه خوف بلا مخيف، وشعور بالتهديد بلا مهدد، لأنه ناتج عن مشكلة في الأجهزة، وليس عن وجود ما يدعو للخطر، أو الخوف في الحقيقة والواقع. ومثلما يتحول جهاز الإنذار المختل من نعمة إلى نقمة، يتحول القلق النفسي الذي خلقه الله ليكون لنا نعمة تحميها من غدر الأقدار التي لا تسرنا، يتحول إلى نقمة، لأن الإنسان ينخدع به في أغلب الأحيان، فيعيش خائفاً يترقب، مع أنه ليس هنالك أي مبرر لخوفه، ولترقبه، ولتوقعه للمصائب، أو المصاعب.

عندما يكون الخلل في جهاز إنذار الحريق، يسهل علينا إدراك ذلك، والاطمئنان إلى أن المبنى في أمان، رغم أن الإنذار يصرخ بأعلى صوته، فنتجاهله، ونعود إلى فراشنا، وننام. لكن الإنذار الذي ينطلق في أعماق نفوسنا، وقلوبنا، يحتاج منا إلى وعي، وفهم، وتبصر، كي ندرك أنه ليس هنالك من خطر ولا تهديد، إنما هي مشاعر قلق كاذب، سببه اختلال في المركبات الكيماوية التي تتعامل بها خلايا الدماغ، وتتفاهم بها فيما بينها، ويدعوها علماء الأعصاب "النواقل العصبية"، "Neurotransmitters". وهي تشبه الهرمونات، إلا أنها لا تتجول في الدم بحيث يفيدنا معاييرها فيه، بل المهم وجودها في نقاط محددة جداً، تتلامس فيها خليتان عصبيتان، كما يتلامس رجلان وهما يتصافحان، يمد كل منهما يداً تشتبك بيد الآخر، وهكذا مثال المشبك العصبي "Synapse"، الذي عنده يتم التواصل بين الخلايا العصبية، بإفراز النواقل العصبية التي تنتقل الأوامر من خلية إلى أخرى.

والطب حالياً يقول: إن الخلل في عمل النواقل العصبية الرئيسية (السيروتونين، والنورإبينفرين، والدوبامين، والغابا، وغيرها)، هو المسؤول عن الأعراض النفسية، والعقلية، التي تصيب البشر من قلق، وكآبة، أو هياج، أو وسوسة، أو أوهام، أو هلوسات.

ولا تستغربوا ذلك، لأن النفس البشرية، جهاز حي صنعه رب العالمين بيده، فأحكم صنعه، وجعله في أحسن تقويم، ثم خلق منه زوجة، ومنهما تولدت البشرية، وأثناء تولدها هذا الذي تركه ربنا يحدث بقدرة، {إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ} القمر 49 تحدث أخطاء بسيطة جداً في بناء هذا الجهاز الحي العجيب الصنع، فيسبب الأمراض للناس.

كلما كان الإيمان صحيحاً خبر محرفه، كلما استراحت النفس الإنسانية من القلق الوجودي، ووجدت في عمقديتها الإجابات الشافية، التي تملؤها بسكينة الإيمان

القلق الوجودي، لا علاج له إلا الإيمان، وإن كان المستكبرون الراضون للخضوع لرب العالمين يذمون أن العجب، والعمل، يكفيان ليشعر الإنسان بالأمان دون إيمان

وهي علاجات تسيطر على المرض، وتريح الإنسان من أعراضه. كما يسيطر دواء الضغط على الضغط، ويعطينا ضغطاً طبيعياً، طالما نتناول الدواء الخافض للضغط. والفارق بين الضغط والاضطرابات النفسية، أن الضغط مزمن عادة، بينما القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، واضطرابات العقل، تأتي على شكل نوبات يتراوح طولها ما بين أيام قليلة إلى عدة سنوات، تهدأ بعدها حتى لو لم تعالج بالأدوية، ويبقى المريض بخير ما شاء الله أن يبقى، ثم يعاوده مرضه مرة أخرى في أغلب الحالات.

العلاج إذاً يختصر المعاناة، ويعيد المريض إلى طبيعته، وهذا خير من بقاء الأعراض، وما تسببه من معاناة للمريض وأهله، ومن عجز عن أداء دوره في الحياة، سواء في مهنته، أو دراسته، أو حياته العائلية.

وهذا يعني أن الإيمان وحده لن يكفي لشفاء القلق الإنساني المرضي وغيره من الاضطرابات النفسية الناتجة عن خلل عضوي في عمل الخلايا العصبية في الدماغ، وهذا لا يعيب الإيمان أو القرآن في شيء، إلا إن كانت عدم كفايتهما لعلاج الداء السكري، أو أمراض الكلية، أو السرطان، تقلل من شأنهما.

لا بد لعلاج المرض العضوي من إصلاح للخلل المسبب له.. تأمل ما قاله الله تعالى عن زكريا عندما طلب من الله الذرية، وهو شيخ مسن، وامرأته عاقر لا تتجب. ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ الأنبياء 90 إذا كان هنالك خلل عضوي مسبب للعقم، احتاج للإصلاح، قبل أن تتمكن هذه المرأة من الحمل والولادة.... والنبى محمد صلى الله عليه وسلم يقول "كل داء دواء. فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل". (رواه مسلم)

صحيح أن الأعراض في القلق والاكتئاب والوسواس القهري وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية، أعراض نفسية، تختلف عن الأعراض البدنية المعروفة في الأمراض العضوية، لكن الدماغ هو الآلة التي تصنع المشاعر، والأفكار، والإدراكات، وفيها الرغبة والنفور والشهوة والفرح والحزن والضحك والبكاء والنوم والنشاط واليقظة وغير ذلك من الوظائف النفسية والعقلية.

القلق المرضي وهو قلق بلا مقلق حقيقي، إنه خوف بلا مخيف، وورعب بلا تهديد، إنه الخوف والإنذار الذي يحتاج النفس البشرية، لأن هنالك خطراً حقيقياً يتمددحما، بل لأن خلا هي أجهزة الإنذار

القلق المرضي محذ الإنسان، إنه ناشئ من خلل في عمل الأجهزة التي تستشعر المخاطر، وتنبه الإنسان إليهما... وتتعرض النفس للإنذار، وتخيفات، دون سبب حقيقي

وإذا أصاب خلل عضوي الجهاز الذي يقوم بالوظائف النفسية، فإن الأعراض الناتجة عن الخلل العضوي هذا ستكون نفسية. كما لو كان الخلل العضوي في الجهاز الهضمي، كانت الأعراض هضمية. وكذلك إن كان في الجهاز النفسي، وهو الدماغ، كانت الأعراض نفسية، رغم أن الخلل عضوي.

وهذا لا يعني أن كل الأعراض النفسية عند البشر، هي أعراض لخلل عضوي. فالإنسان الذي يفقد عزيزاً، يعاني من حالة نفسية تشبه المرض النفسي، يسيطر عليه فيها الحزن والقلق، ويضطرب نومه وتقل شهيته للطعام والجنس، ويفقد قدرته على الاستمتاع، إلى غير ذلك من أعراض سببها فقدته لعزيبه، أو خسارته لشيء غال عليه مالي أو معنوي، وبالتالي ليس سببها عضوياً أبداً، ولا يعالجها الأطباء النفسيون بالأدوية عادة، بل العلاج يكون نفسياً بالكلام، ومحاولة تغيير نظرة المصاب إلى مصيبته، كي يتمكن من هضمها، والتكيف معها، ومع الأوضاع الجديدة في حياته الناتجة عنها.

وبمرور الوقت، يتجاوز الإنسان المصائب، ويتكيف غير المريض مع المصاعب، وتعود له ابتهامته، وينطلق في الحياة من جديد.

ومع أن الطب النفسي حدد مدة ستة أشهر حداً أقصى للتكيف مع المصائب والمصاعب، فإذا استمرت الأعراض النفسية بعد ذلك، اعتبرنا الشخص مريضاً نفسياً، وتكون المصيبة عاملاً مسرعاً لحدوث المرض لديه، ومع أن أشد مصائب الحياة العادية على النفس البشرية، هي فقد الزوجة المحبة لزوجها المحب، فإن الخالق الذي يعلم من خلق، حدد مدة أربعة أشهر وعشرة أيام، تخرج بعدها الزوجة من حزنها على فقدها، وينفتح قلبها للرجال من جديد، إلا إن كانت قابلة للاكتئاب النفسي، وكانت وفاة الزوج سبباً في بدء الاكتئاب، أو غيره من الاضطرابات النفسية لديها، فعندها يطول الحزن كثيراً، وقد لا ينتهي إلا بالعلاج الطبي النفسي.

والخلاصة:

للقلق والحزن في حياة الإنسان ثلاثة أسباب:

أولها: ظروف الحياة وشدائدها.

إن الخلل في عمل

النواقل العصبية

الرئيسية

(السيروتونين،

والنورإبينفرين،

والدوبامين، والغابا،

وتغيرها). هو المسؤول

عن الأعراض النفسية،

والعقلية، التي تصيب

البشر من قلق، وكآبة،

أو هياج، أو وسوسة،

أو أهواء، أو هلوسات

وثانيها: إدراك الإنسان لوجوده ككائن له ذات مستقلة، وحررة، وذات إرادة، وباحثة عن المعنى، ومدركة لما وراء عالم الشهادة من إمكانات والشعور بالضلال والضياع في غياب الإيمان الصحيح.

وثالثها: الخلل المرضي العضوي في عمل جهاز العقل والمشاعر لديه، أي: الدماغ.

والحكمة تقتضي أن لا يكون العلاج واحداً لأنواع مختلفة من القلق والحزن. إذ لا بد لكل نوع من علاج يناسبه، حتى تتمتع النفس الإنسانية بالسكينة والطمأنينة.

3 - الفصل الثالث: شفاء لما في الصدور

.....

أن الإيمان وحده لن
 يكفي لشفاء القلب
 الإنساني المرضي
 وتغييره من
 الاضطرابات النفسية
 الناتجة عن خلل
 عضوي في عمل
 الخلايا العصبية في
 الدماغ

إذا أصاب خلل
 عضوي الجهاز الذي
 يقوم بالوظائف
 النفسية، فإن الأعراض
 الناتجة عن الخلل
 العضوي هذا ستكون
 نفسية

سلسلة «ونسي أنسك» :العدد 40



إصدارات: مؤسسة العلوم النفسية الحربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2015

ط. محمد كمال الشرف

- تخرج في كلية الطب البشري بجامعة دمشق عام 1980 م.
- حصل على شهادة اختصاص في الطب النفسي DPM من الكلية الملكية في دبلن بإيرلندا عام 1990م
- حصل على شهادة البورد العربي في الطب النفسي عام 1999م



الرسيرة العلوية

- طبيب مختص في قسم الطب النفسي بمستشفى راشد بدبي من عام 1981م إلى عام 1991م
- طبيب مختص في مستشفى الصحة النفسية في أبو ظبي حتى عام 2000م
- طبيب مختص في عيادة خاصة بأبو ظبي حتى عام 2004
- طبيب مختص في عيادته الخاصة بدمشق في سورية حتى عام 2010
- طبيب استشاري في الطب النفسي بمستشفى الصحة النفسية بنجران / السعودية، من 2010 حتى الآن.
- برامج نفسية إسلامية (تلفزيون دبي وتلفزيون وإذاعة أبو ظبي في الإمارات العربية المتحدة / بعض حلقاتها متوفر على " اليوتيوب ")
- "حقائق خفية" - "العلاج الإسلامي للإدمان" - "بصائر، سرائر، أنوار الإيمان"
- "تفحات إيمانية.
- **الاصطادات**
- "سكينة الإيمان" (الطبعة الاولى 1996)
- "تربية الطفل: رؤية نفسية إسلامية " المبدول على النت
- "الميزان: تجديد نظرية الإسلام السياسية " مؤخرًا عن "دار النهضة العلمية"، مصر - لقاها

