القلق – أسبابه وعلاجه في ضوء القرآن الكريم

د. صالح يحيى صواب

القلق – أسبابه وعلاجه
في ضوء القرآن الكريم

د. صالح يحيى صواب
كلية الآداب – جامعة صنعاء

مقدمـــــــة :

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصـــحبه أجمعين، وبعد :

يتكون الإنسان من عنصرين أساسيين، أحدهما: العنصر المـــادي، المتمثـــل في جسم الإنسان وأعضائه، والثاني: العنصر الروحي.

وهما عنصران هامان، لا تستقيم حياة المرء إلا بصلاحهما، ولكل من هـــذين العنصرين غذاؤه ودواؤه الذي يصلحه ويحفظ له توازنه، فإذا فقـــد هـــذا الغـــذاء والدواء حدث خلل في تكوين الإنسان، فيشقى في هذه الحياة، إما شقاء ماديـــا، يتمثل في الأمراض والعاهات والآفات التي تصيب جسمه، أو شقاء معنويا، يتمثـــل في القلق والضيق وفقدان السعادة الحقيقية.

وعامة بني آدم يدركون الأسباب التي تؤدي إلى الإضرار بجســـم الإنســـان، ويتجنبون هذه الأسباب، ويسعى كل واحد إلى حفظ نفسه من الآفات الضارة به، وإذا ما أصيب الجسم بشيء من الآلام فإن هذه الآلام تكون معروفة غالبا، ولها ما يناسبها من العلاج أو ما يخفف هذه الآلام.

إلا أن كثيرا من الناس لا يدركون الآفات التي تصيب الروح، ولا يستطيعون معرفة الأسباب التي تؤدي إلى شقائها، مع معاناتهم الشديدة من هذه الأمراض.

وما من أحد من البشر إلا وهو يبحث عن السعادة، وقليلٌ هم الذين يدركون مكامن السعادة، ويحرصون عليها، أما الآخرون فقد أخطأوا الطريق في البحث عن السعادة، فطلبوها في غير مكانها.

واليوم نجد العالم يعاني من معضلة تتمثل في شقاء كثير من الناس، وضيقه في هذه الحياة، وقد يجهد نفسه في البحث يمينا وشمالا عن أسباب السعادة فلا يجدها، ولا يذوق لها طعما، حتى انتشرت الأمراض النفسية في كثير من المجتمعات، وبلغت في بعضها نسبة عالية لا يتوقعها الكثير، وانتشر القلق بين كثير من البشر.

وترتب على ذلك آثار كبيرة، ذلك أن القلق يحطم الأجساد والعقول، ويتسبب في كثير من الأمراض الجسمية – كأمراض القلب، وضغط الدم – التي لها علاقة وطيدة بهذه الظاهرة، ويعتبر القلق سببا رئيسا من أسبابها، وليت الأمر يقف عند هذا الحد، ولكن عندما يعجز الإنسان عن العثور على السعادة، فإن أسهل ما يقوم عليه – في البلاد الكافرة – أن يقتل نفسه منتحرا، ليثبت للآخرين ما يعتقده من أن الموت خير من الحياة بهذه الطريقة، أما في بلاد المسلمين فإن كثيرا منهم يصاب باليأس والإحباط والقلق، الأمر الذي يؤدي إلى تعطيل هذه الطاقات وإصابتها بكثير من الأمراض بما في ذلك الأمراض العقلية والعصبية والنفسية.

ولا شك أن للقلق آثارا سلبية، سواء كان ذلك يتمثل في آثاره النفسية أو الصحية، أو غيرها، وقد يكون متعلقا بالفرد، وقد يتعداه إلى من حوله من الأسرة.

فالقلق يؤثر على تفكير الإنسان وتركيزه، ويشعر أثناءه بعدم الطمأنينة والاستقرار، مما يكون له مردود سلبي على حياة الإنسان الأسرية والاجتماعية،

وضعف التحصيل الدراسي والعلمي، وضعف الإنتاج، ويصبح الإنسان القلق مصابا بالإحباط، وعدم الثقة بالله عز وجل، أو الثقة بنفسه أو بالآخرين من حوله.

ومع أن الأطباء في العصر الحديث قد حاولوا أن يجدوا علاجا لهذه الظاهرة، سواء كان ذلك عن طريق العقاقير الطبية، أو العلاج النفسي بمختلف أساليبه، إلا أنهم فشلوا في القضاء على هذا المرض؛ لأنهم لم يقفوا على الأسباب الحقيقية لهذا المرض.

ومن المسلّم به أن أعلم الناس بالشيء صانعه وموجده، وخالق الإنسان هو الله سبحانه وتعالى وهو الذي يعلم كل شيء عن الإنسان (ألا يعلم من خلق، وهو اللطيف الخبير) [الملك: ١٤]، وكفى بعلمه سبحانه وتعالى.

وقد كتب عدد من علماء الإسلام – رحمهم الله – عن القلق، لكنها لم تكن كتابة مستقلة تحت هذا العنوان، وإنما كتبوا عن مباحث جزئية متعلقة ببعض أسباب القلق وعلاجه، ومن ذلك ما كتبه شيخ الإسلام ابن تيمية – رحمه الله – في كتابه الفتاوى، في المجلد العاشر المتعلق بعلم السلوك، وما كتبه ابن القيم – رحمه الله – في كتابه: "الداء والدواء" أو "الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي"، وما كتبه الإمام الغزالي في كتابه: "إحياء علوم الدين".

كما كتب عدد من المعاصرين عن هذا الموضوع، ومن أفضل من كتب في ذلك الشيخ/ عائض بن عبدالله القرني، في كتابه "لا تحزن"، والشيخ/ محمد الغزالي، في كتابه: "جدد حياتك".

وقد رأيت أن أكتب هذا البحث المختصر؛ لأنني لم أقف على دراسة لموضوع "القلق" من منظور إسلامي، كما أنني قمت بدراسة الموضوع من خلال القرآن

الكريم، خلافا للأبحاث الأخرى، فرأيت أن يكون عنوانه: "القلق، أسبابه وعلاجه في ضوء القرآن الكريم".

ولقد أنزل الله عز وجل القرآن هداية للناس وشفاء لهم، كما قال سبحانه: (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) [الإسراء: ٨٢].

وقد بين القرآن الكريم داء الإنسان ودواءه، وفي هذا البحث نقف – إن شاء الله – على أسباب القلق وعلاجه من خلال القرآن الكريم.

ولا شك أن البحث في هذا الموضوع واسع ومتشعب، ولكنني سأحاول التركيز على أبرز عناصر الموضوع، دون الاستطراد في شرح كثير من القضايا، وقد جعلت دراسة هذا الموضوع في مباحث ثلاثة :

المبحث الأول: حديث القرآن عن القلق.

المبحث الثاني: أسباب القلق.

المبحث الثالث: علاج القلق.

أسأل الله تعالى أن ينفع بما كتبت، وأن يعفو عن الزلة والخطأ، هو ولي ذلك والقادر عليه، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

المبحث الأول : حديث القرآن عن القلق ..

الإسلام دين الحق والفطرة، وفيه هداية للبشرية وسعادة لها في الدنيا والآخرة، ولذلك دعا الإسلام إلى كل ما فيه سعادة الإنسان وحث عليه، ونهى عن كل ما فيه ضرر وشقاء على العبد، وحذر منه.

وقد ورد في القرآن الحديث عن القلق والحزن، ويحسن بنا قبل أن نذكر حديث القرآن عن القلق، أن نذكر معنى كل من الحزن والقلق، والعلاقة بينهما.

يقول الفيروزآبادي: "الحزن: - بالضم ويحرّك – الهم[١].

ويقول أيضا: "القلق – محركة – الانزعاج"[٢].

ويعرف الراغب الأصفهاني الحزن بأنه: "خشونة في النفس؛ لما يحصل فيه من الغم، ويضاده الفرح"[٣].

وإذا أردنا الحديث عن القلق فإنه لا يمكن الحديث عنه دون أن نتحدث عن الحزن؛ ولا يمكن الفصل بينهما، إلا أنني جعلت عنوان البحث: "القلق"؛ لأن الحديث لا يتعلق بأسباب الحزن وعلاجه، إذ الحزن أمرٌ خارج عن إرادة الإنسان، يقول الراغب: "وقوله تعالى: (ولا تحزنوا) [آل عمران: ١٣٩]، (ولا تحزن) [النمل: ٧٠]، فليس ذلك بنهي عن تحصيل الحزن، فالحزن ليس يحصل بالاختيار، ولكن النهي في الحقيقة إنما هو عن تعاطي ما يورث الحزن واكتسابه"[٤].

كما أن الإنسان قد يحزن فيكون الحزن سببا في قلقه، وقد يحزن لكن ذلك لا يؤدي إلى القلق.

ويمكن القول إن القلق – وهو الانزعاج – له أسباب كثيرة، فقد يكون ناتجا عن الحزن، وقد يكون ناتجا عن الخوف، وقد ينتج عن الجهل أو عدم الرضى، أو غير ذلك.

ولم يرد ذكر القلق بهذا اللفظ في القرآن الكريم، وإنما ورد ذكر أحوال القلقين المتزعجين، وأحوال المطمئنين.

---

[١] القاموس المحيط ص١٥٣٥ (حزن).

[٢] القاموس المحيط ص١١٨٩ (قلق).

[٣] المفردات في غريب القرآن ص١٢٣ (حزن).

[٤] المفردات في غريب القرآن ص١٢٣ (حزن).

وقد يصعب على الإنسان أن يتخلى عن كل من الحزن والقلق، إلا أن من ذلك ما هو ممدوح أو مباح، ومنه ما هو مذموم.

فالحزن على فوات الطاعة أو عدم القدرة عليها أمر ممدوح، قال سبحانه في رفع الحرج عن العاجزين عن الجهاد: (ولا على الذين إذا ما أتوك لتحملهم قلت لا أجد ما أحملكم عليه تولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزنا ألا يجدوا ما ينفقون) [التوبة: ٩٢].

ومن الحزن ما هو جبلّي، لا يستطيع الإنسان مقاومته، كما حصل من يعقوب – عليه السلام – لفقد يوسف وبعده عنه، قال سبحانه: (قال إني ليحزنني أن تذهبوا به) [يوسف: ١٣]، وقال سبحانه: (قال إنما أشكو بثي وحزني إلى الله) [يوسف – ٨٦].

ومثل ذلك القلق، فقد يكون طبيعيا، ناتجا عن مواقف تعرض لها الفرد تثير لديه القلق، كالقلق من الامتحان مثلا، وقلق الوالدين على ولدهما عند شعورهما بخطر يهدده، أو نحو ذلك من المواقف الصعبة.

ومن الحزن ما نهى الله سبحانه وتعالى عنه، كما في قوله: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٢٩]، وقال سبحانه: (ولا تحزن عليهم ولا تك في ضيق مما يمكرون) [النحل: ١٢٧].

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "وأما (الحزن) فلم يأمر الله به ولا رسوله، بل قد نهى عنه في مواضع، وإن تعلق بأمر الدين، كقوله تعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٢٩]، وقوله: (ولا تحزن عليهم

ولا تك في ضيق مما يمكرون) [النحل: ١٢٧]، وقوله: (إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا) [التوبة: ٤٠]، وقوله: (ولا يحزنك قولهم) [يونس: ٦٥]، وقوله: لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم) [الحديد: ٢٣]، وأمثال ذلك كثير.

وذلك لأنه لا يجلب منفعة ولا يدفع مضرة، فلا فائدة فيه، وما لا فائدة فيه لا يأمر الله به، نعم لا يأثم صاحبه إذا لم يقترن بحزنه محرّم، كما يحزن على المصائب، كما قال النبي ﷺ : "إن الله لا يؤاخذ على دمع العين ولا على حزن القلب، ولكن يؤاخذ على هذا أو يرحم"[١] وأشار بيده إلى لسانه، وقال ﷺ : "تدمع العين ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يرضي الرب"[٢].

ومنه قوله تعالى: (وتولى عنهم وقال ياأسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم) [يوسف: ٨٤].

وقد يقترن بالحزن ما يثاب صاحبه عليه ويحمد عليه فيكون محمودا من تلك الجهة لا من جهة الحزن، كالحزين على مصيبة في دينه، وعلى مصائب المسلمين عموما، فهذا يثاب على ما في قلبه من حب الخير وبغض الشر وتوابع ذلك، ولكن الحزن على ذلك إذا أفضى إلى ترك مأمور من الصبر والجهاد وجلب منفعة ودفع مضرة نهي عنه، وإلا كان حسب صاحبه رفع الإثم عنه من جهة الحزن.

---

[١] صحيح البخاري ١/٤٣٩، كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، ومسلم ٢/٦٣٦، كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت.

[٢] صحيح البخاري ١/٤٣٩، كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ إنا بك لمحزونون، وصحيح مسلم ٤/١٨٠٧، كتاب الفضائل، باب رحمته العيال وتواضعه.

وأما إن أفضى إلى ضعف القلب واشتغاله به عن فعل ما أمر الله ورسوله به كان مذموما عليه من تلك الجهة، وإن كان محمودا من جهة أخرى"[١].اهـ.

وقد تحدث القرآن عن القلق من جوانب كثيرة، ويمكن أن نذكر حديث القرآن عن القلق في الجوانب الآتية:

١ – ذكر القرآن أن القلق قد يساور الإنسان ويصحبه، وهو أمر فطري لا يلام عليه الإنسان؛ وقد حكى القرآن عددا من الأخبار التي تدل على شيء من الضيق والانزعاج والقلق، وقد حصل ذلك من عدد من الأنبياء والصالحين.

وقد خاطب سبحانه نبيه محمدا ﷺ بقوله: (**ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون**) [الحجر: ٩٧].

ومن ذلك ما حكاه الله سبحانه عن أم موسى – عليه السلام – بعد أن وضعته في اليم، قال سبحانه: (**وأصبح فؤاد أم موسى فارغا إن كادت لتبدي به لولا أن ربطنا على قلبها لتكون من المؤمنين**) [القصص: ١٠].

يقول ابن كثير رحمه الله: "أصبح فارغا، أي: من كل شيء من أمور الدنيا إلا من موسى، (إن كادت لتبدي به) أي: إن كادت من شدة وجدها وحزنها وأسفها لتظهر أنه ذهب لها ولد، وتخبر بحالها لولا أن ثبتها الله وصبّرها"[٢].

وكذلك يعقوب – عليه السلام – فقد وصل به الحال إلى أن ابيضت عيناه، مما أصابه على فراق يوسف عليه السلام، وبقي يتطلع لعودته وملاقاته، كما قال

---

[١] مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية ١٠/١٧،١٦ .

[٢] تفسير القرآن العظيم ٦/٢٣٣ .

سبحانه: (وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم) [يوسف: ٨٤].

ولما جاءت رسل الله – الملائكة – إلى لوط عليه السلام، وهو يعتقد أنهم بشر، ساءه مجيئهم، وانزعج وضاق صدره بذلك، لأنه خشي عليهم من قومه، قال سبحانه وتعالى: (ولما جاءت رسلنا لوطا سيء بهم وضاق بهم ذرعا وقال هذا يوم عصيب)[هود:٧٧].

ومما ذكره القرآن أيضا: ما جاء في قصة المخلّفين الثلاثة: (كعب بن مالك، وهلال بن أمية، ومرارة بن الربيع رضي الله عنهم) فقد وصل بهم الحال إلى أن ضاقت بهم الأرض مع سعتها، قال سبحانه في ذكر التوبة عليهم: (وعلى الثلاثة الذين خلفوا حتى إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه، ثم تاب عليهم ليتوبوا، إن الله هو التواب الرحيم) [التوبة: ١١٨].

قال الفخر الرازي: "(وضاقت عليهم أنفسهم): المراد ضيق صدورهم بسبب الهم والغم، وبجانبة الأولياء والأحباء، ونظر الناس لهم بعين الإهانة"[١].

وكل ما ذكر أمر طبعي؛ لأن الإنسان لا يملك إزالته، وهو خارج عن قدرته وإرادته.

٢ – نهى القرآن عن الخوف والحزن، اللذين يمكن أن يكونا سببا في قلق الإنسان، فينبغي للإنسان ألا يحزن وألا يخاف، ومما ذكره القرآن في ذلك:

---

[١] التفسير الكبير ١٦/١٧٣ .

عند مواجهة المسلمين للعدو، وخوفهم من الهزيمة أمامهم، فلا ينبغي لهم أن يحزنوا، قال سبحانه وتعالى: (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين) [آل عمران: ١٣٩].

وعندما يسمع المسلم كلاما يسوءه، من سب أو شتم أو استهزاء أو غير ذلك من القول فلا ينبغي له أن يحزن، ولذلك خاطب الله عز وجل رسوله بقوله: (ولا يحزنك قولهم، إن العزة لله جميعا هو السميع العليم) [يونس: ٦٥].

وإذا ما وقع المسلم في أمر عصيب، أيّا كان هذا الأمر، فلا ينبغي أن يجد الحزن إلى قلبه طريقا، بل يجب أن يتحمل ويفوض الأمر لله سبحانه وتعالى، وهاهي مريم – عليها السلام – وهي تعاني من مشكلة حملها ووضعها لعيسى – عليه السلام – من غير أب، فتحمل ذلك الهم، – وهو هم كبير – وتتمنى أنها قد ماتت قبل أن يحصل ذلك الأمر، ومع ذلك يناديها الملك، ويطلب منها عدم الحزن، كما حكى الله سبحانه بقوله: (فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة، قالت ياليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا، فناداها من تحتها ألا تحزني) [مريم: ٢٣،٢٤].

وهاهي أم موسى، وهي ترقب مصير ابنها موسى بعد ولادته، وهو مهدد بالذبح من قبل فرعون وجنوده، فيأتيها الأمر من السماء: (فألقيه في اليم ولا تخافي ولا تحزني إنا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين) [القصص : ٧].

وقد كان النبي ﷺ يستعيذ من الهم والحزن، كما روى أنس – رضي الله عنه – أن النبي ﷺ كان يكثر أن يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل.." الحديث[١].

٣ – القرآن يحث على الصبر ويعظم شأن الصابرين..

ورد الحث على الصبر في كتاب الله في مواضع كثيرة، وامتدح الله الصابرين من الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين، فأمر سبحانه وتعالى بالصبر في غير موضع، كما في قوله سبحانه: (والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون) [البقرة: ١٧٧]، وقوله عز وجل: (واصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين) [هود: ١١٥]، وقوله: (واصبروا إن الله مع الصابرين) [الأنفال: ٤٦]، وبين سبحانه عظم أجر الصابرين، فقال سبحانه: (إنه من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين) [يوسف: ٩٠]، وقال سبحانه: (ولنجزين الذين صبروا أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) [النحل: ٩٦]، وقال سبحانه: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) [الزمر: ١٠]، فأخبر سبحانه وتعالى أن هذا الأجر لا حدود له، ولا حصر.. كما وردت البشارة للصابرين، وأخبر سبحانه وتعالى أنه يحبهم، (وبشر الصابرين) [البقرة: ١٥٥]، (والله يحب الصابرين) [آل عمران: ١٤٦]، وغير ذلك كثير في كتاب الله تعالى.

وكل ما ورد من الأمر بالصبر والحث عليه، وبيان أجر صاحبه والبشارة له، والإخبار عن محبة الله له، لا شك أنه يشجع على مقاومة الحزن والقلق، وينمي

[١] أخرجه البخاري ٣/١٠٥٩، كتاب الجهاد والسير، باب من غزا بصبي للخدمة.

لدى المسلم القدرة على مواجهة الشدائد والصعاب دون استسلام لها، ومن ثم فالصبر من أهم الأسباب التي تدفع القلق عن الإنسان.

٤ – بين القرآن كثيرا من الحقائق التي تحول بين الإنسان وبين القلق وتبعده عنه، ومن هذه الحقائق على سبيل التمثيل لا الحصر:

أ – بيان أن كل شيء بقضاء الله وقدره وأنه مكتوب قبل خلق الإنسان.

ب – توضيح أسباب الشقاء وأسباب السعادة.

ج – بيان حقيقة السعادة والشقاء، فالسعادة لا تتمثل في حصول أمر دنيوي، والشقاوة لا تتمثل في حصول المصائب الدنيوية أو فوائد المصالح، وإنما تكون السعادة الحقيقية بدخول الجنة، وتكون الشقاوة الحقيقية بدخول النار – أعاذنا الله تعالى منها – قال سبحانه: ﴿كل نفس ذائقة الموت وإنما توفون أجوركم يوم القيامة، فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز﴾ [آل عمران: ١٨٥]، وقال سبحانه: ﴿قل إن الخاسرين الذين خسروا أنفسهم وأهليهم يوم القيامة ألا ذلك هو الخسران المبين﴾ [الزمر: ١٥].

وسيأتي الحديث عن هذه الأمور عند حديثنا عن علاج القلق.

٥ – النهي عن الأسباب التي يمكن أن تكون سببا في قلق الإنسان..

مما يلاحظه المتأمل لكتاب الله تعالى أن الله سبحانه نهى عن تعاطي الأسباب التي تجعل الإنسان عرضة للقلق، فلا ينبغي للإنسان أن يتحمل فوق طاقته، ومن رحمة الله سبحانه لعباده أنه لم يحملهم فوق ما يطيقون ﴿ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ولذلك خاطب الله عز وجل نبيه محمدا ﷺ في غير آية، ونهاه

عن ملابسة الأسباب التي تؤدي إلى القلق، سواء كان هذه الأمور تتعلق بالدنيا ومتاعها، أو تتعلق بأمور الدعوة واستجابة الناس إليها.

فأما في أمور الدنيا، فقد نهى الله عز وجل نبيه محمدا ﷺ عن التطلع إلى متاعها، قال سبحانه: (ولا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجا منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه، ورزق ربك خير وأبقى) [طه: ١٣١].

وحتى فيما يتعلق بالدعوة إلى الإسلام، فقد وجه الله عز وجل نبيه محمدا ﷺ إلى عدم التحسر على ما يراه من صدودٍ عن الدين، قال سبحانه: (لعلك باخع نفسك ألا يكونوا مؤمنين) [الشعراء: ٣]، وقال سبحانه: (فلا تذهب نفسك عليهم حسرات) [فاطر: ٨].

ولما علم سبحانه وتعالى أسف النبي ﷺ على عدم هدايته قومه، وشدة تطلعه إلى هدايتهم، وعدم تحمله للأمر الواقع خاطبه سبحانه بقوله.. (وإن كان كبر عليك إعراضهم فإن استطعت أن تبتغي نفقا في الأرض أو سلما في السماء، فتأتيهم بآية ولو شاء الله لجمعهم على الهدى فلا تكونن من الجاهلين) [الأنعام: ٣٥].

هذه بعض الأسس والتوجيهات في حديث القرآن عن القلق، وهي تجعل المسلم الملتزم لتعاليم القرآن رجلا واثقا بالله تعالى، لا يعرف اليأس والحزن، ولا يجد القلق إليه سبيلا؛ لأنه يهتدي بهدي القرآن، ويسير على منهج الرحمن سبحانه وتعالى، وحري به أن يكون سعيدا في حياته في ظل هذا الهدي الرباني العظيم.

المبحث الثاني : أسباب القلق :

للقلق أسباب وعوامل كثيرة، وتختلف هذه الأسباب في التأثير على الإنسان قوة وضعفا، وذلك ناتج عن عوامل متعددة، قد يكون هذا الاختلاف بحسب تعدد الأسباب وانفرادها، أو بحسب ما يحمله الإنسان من مفاهيم وتجارب في هذه الحياة، كما أن الناس يختلفون في قوة تحملهم لهذه العوامل.

وقد تحدث القرآن عن الأسباب التي تؤدي إلى القلق، ومن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى القلق ما يلي:

١ – الكفر بالله تعالى.

٢ – عدم الإيمان بالقضاء والقدر.

٣ – معصية الله عز وجل.

٤ – الإعراض عن ذكر الله .

٥ – الجزع وعدم الرضا.

٦ – الاعتماد على الأسباب المادية والركون إليها.

٧ – الطمع في الدنيا والتعلق بها.

٨– الغل والحسد.

٩ – اللجوء إلى غير الله.

وسوف نتحدث عن هذه الأسباب بشيء من التفصيل..

١ – الكفر بالله تعالى:

وهذا هو أعظم الأسباب وأقواها، ذلك أن الكفر ظلمات، والكافر يتخبط في هذه الظلمات، لا يدري أين يسير، ولا يدري إن كان في حياته آمنا أم أنه يعيش في المخاطر، وهو مستمر في هذه الظلمات، ومع ذلك فقد عطّل جميع حواسه من

سمع وبصر وعقل ومنطق، لا يستفيد منها ولا يستعملها لتدله على الطريق الصحيح، فكيف يمكن أن يطمئن من هذا حاله؟ يقول سبحانه عن الكفار: (صم بكم عمي فهم لا يرجعون) [البقرة: ١٨]، ويقول سبحانه: (والذين كذبوا بآياتنا صم وبكم في الظلمات) [الأنعام: ٣٩].. فهل بعد ذلك يرجو أحد أن يتساوى هؤلاء مع المؤمنين الذين يسيرون في النور، ويعرفون ما هم فيه من خير (قل هل يستوي الأعمى والبصير أم هل تستوي الظلمات والنور) [الرعد: ١٦]، كلا إنهما لا يستويان، يقول سبحانه: (وما يستوي الأعمى والبصير، ولا الظلمات ولا النور) [فاطر: ١٩،٢٠].

إن الكفر طريق إلى الخوف والحزن والقلق والرعب الملازم للشخص، وصدق الله إذ يقول: (سنلقي في قلوب الذين كفروا الرعب بما أشركوا بالله ما لم ينزل به سلطانا) [آل عمران: ١٥١].

وقد أخبر سبحانه وتعالى أن القلق وضيق الصدر لدى الكافر يبلغ أشد مراتبه وأقواها بسبب الكفر والضلال، قال سبحانه: (فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعّد في السماء، كذلك يجعل الله الرجس على الذين لا يؤمنون) [الأنعام: ١٢٥].

ولقد استطاع كثير من الكفار أن يحققوا أسباب السعادة المادية بأنواعها المختلفة، وشهواتها المتعددة، إلا أنهم لم يستطيعوا التخلص من القلق لأنهم لم يشاهدوا نور الإيمان، ولذلك نجد أن الانتحار ظاهرة من الظواهر المتكررة في البلاد

الكافرة؛ لأنهم ابتعدوا عن منهج الله تعالى، فلم يعرفوا هدفهم في هذه الحياة، ولم يعرفوا ماذا يريدون وإلى أين هم ذاهبون.

٢ – عدم الإيمان بالقضاء والقدر..

من الأسباب الهامة التي تؤدي إلى شقاء الإنسان وتعكير حياته: عدم الإيمان بالقضاء والقدر، ذلك أنه لا يعلم السر والحكمة في قضاء الله وقدره، ومن ثَمّ فهو ينظر إلى الحوادث نظرة سطحية قاصرة، يظن أن العطاء دليل الرضا والسعادة، وأن المنع دليل السخط والشقاء، وينسى أن كلا الأمرين ابتلاء، فالله سبحانه يعطي الدنيا من يحب ومن لا يحب، ويمنعها عمن يحب وعمن لا يحب، لكن جهل الإنسان بذلك يجعله يعتقد أن العطاء دليل الإكرام، وأن المنع دليل الإهانة، يقول سبحانه: (فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكرمه ونعّمه فيقول ربي أكرمن، وأما إذا ما ابتلاه فقدَر عليه رزقه فيقول ربي أهانن)[الفجر:١٦،١٥].

إذا لم يؤمن الإنسان بالقضاء والقدر فإن قلبه يبقى معلقا بالحوادث، ما الذي سيكون؟ وكيف سيكون؟ ولماذا فاته هذا الخير؟ ولماذا أصابه هذا الشر؟ وكيف السبيل إلى إدراك ما لم يدركه؟ وكيف يمكن الاحتراز من المصائب القادمة؟ وما الذي سيكون في الأيام المقبلة؟ .. وهكذا، فيدخل في نفق مظلم من التساؤلات والشكوك التي يحيط بها القلق والخوف من المستقبل والحزن على ما فات وما ذاك إلا لعدم الإيمان بقضاء الله وقدره.

ومن أبرز المسائل التي يجب التسليم فيها لقضاء الله وقدره:

أ – الخوف على الحياة.

فالحياة والموت بيد الله سبحانه وتعالى، والآجال محدودة عند الله عز وجل، وكثير من الناس يخشون الموت ويخافون منه، فهم في قلق دائم، ولو أيقنوا أن ذلك بيد الله سبحانه لما جزعوا.

وانظر إلى حال المنافقين الذين لا يؤمنون بالقضاء والقدر، كيف يعانون وقت الشدة، فيذهبون في تفكيرهم كل مذهب، ويحملون الهموم، يقول الله سبحانه: (وطائفة قد أهمتهم أنفسهم يظنون بالله غير الحق ظن الجاهلية يقولون هل لنا من الأمر من شيء، قل إن الأمر كله لله، يخفون في أنفسهم ما لا يبدون لك، يقولون لو كان لنا من الأمر شيء ما قتلنا ههنا قل لو كنتم في بيوتكم لبرز الذين كتب عليهم القتل إلى مضاجعهم) [آل عمران: ١٥٤].

وقال سبحانه: (الذين قالوا لإخوانهم وقعدوا لو أطاعونا ما قتلوا، قل فادرؤوا عن أنفسكم الموت إن كنتم صادقين) [آل عمران: ١٦٨].

لقد كان عدم الإيمان بالقضاء والقدر سببا في قعود هؤلاء القوم عن الجهاد، ولم يقف الأمر عند ذلك الحد، بل ندموا وتأسفوا على خروج إخوانهم إلى الجهاد؛ ظنا منهم أن الأسباب وحدها كافية في موت الإنسان، فبقوا في حيرة وقلق، ونسوا أن كل شيء بقضاء الله وقدره، وأن الموت آت لا محالة، في الوقت الذي قدّره الله سبحانه وتعالى.

ب – الخوف على الرزق :

وهذا سبب آخر من أسباب القلق، فكثير ممن لا يؤمنون بالله تعالى أو ممن ضعف إيمانهم، يتعبون أنفسهم ويرهقونها في البحث عن مصادر الرزق، ويظنون أن أمر الرزق بأيديهم، فإذا قصروا في طلبه فاتهم الرزق، وما علموا أن الأرزاق بيد الله سبحانه وتعالى، والله سبحانه وتعالى يقول: (وما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها ويعلم مستقرها ومستودعها كل في كتاب مبين) [هود : ٦]، ويقول سبحانه: (إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين) [الذاريات: ٥٨].

ج – القلق من وقوع المصائب:

فإذا ما أصاب الإنسان مصيبة من مرض، أو فوات مال أو خسارة أهل أو صديق، فإنه يحمل الهم بسبب هذه المصيبة، مع أن كل شيء يقع في هذا الكون بتقدير الله سبحانه وتعالى، والله سبحانه يقول: (ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله) [التغابن: ١١]، ويقول سبحانه: (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا) [التوبة: ٥١]، ويقول سبحانه: (ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها) [الحديد: ٢٢].

٣ – معصية الله عز وجل :

من أسباب الشقاء والقلق: معصية الله تعالى، والمعصية تورث الظلمة في القلب، كما قال سبحانه: (كلا بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون) [المطففين:

١٤]، وإذا عمي القلب لم ير من السعادة شيئا، وأنّى لامرئ أن يجد السعادة وقد عصى ربه وعاداه.

إن العبد إذا عصى الله سبحانه وتعالى فإنه يخذله، ولذلك يقول سبحانه: (ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون) [الحشر: ١٩].

والمعاصي طريق إلى الشقاء وسبب من أسبابها، كما قال سبحانه: (وأما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسنيسره للعسرى) [الليل: ٨-١٠].

وإنما يصيب الإنسان ما يصيبه من المعاصي بسبب ذنوبه وأخطائه، كما قال سبحانه: (ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك) [النساء: ٧٩]، وقال سبحانه: (وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم ويعفو عن كثير) [الشورى: ٣٠].

وإذا زاغ الإنسان عن منهج الله وانحرف زاده الله زيغا وضلالا، وأصبح يتيه في ظلمات غير متناهية، يسير في هذه الحياة حيران مضطربا، كما قال عز وجل: (فلما زاغوا أزاغ الله قلوبهم والله لا يهدي القوم الفاسقين) [الصف: ٥].

بل إن الأمر أشد من ذلك، فالعاصي محارب لله عز وجل، وكيف يجد حلاوة العيش من حارب الله ورسوله، يقول الله سبحانه: (يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وذروا ما بقي من الربا إن كنتم مؤمنين، فإن لم تفعلوا فأذنوا بحرب من الله ورسوله) [البقرة: ٢٧٨،٢٧٩].

وفي الحديث الصحيح عن أبي هريرة – رضي الله عنه – قال: قال رسول الله ﷺ : "إن الله تعالى قال: من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب"[١].

وإذا كانت معاداة أولياء الله سببا في حرب العبد لربه، فكيف يكون الحال بمن ارتكب مختلف المعاصي والذنوب، وتحمل الكثير، لا شك أن الحرب أشد، وأن الآثار الناتجة عن ذلك من ضيق وجزع تكون كبيرة جدا..

يقول ابن القيم – رحمه الله – في حديثه عن آثار المعاصي:

"ومنها: وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله لا يوازنها ولا يقارنها لذة أصلا، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تَفِ بتلك الوحشة، وهذا أمر لا يحس به إلا من في قلبه حياة...

ومنها: الوحشة التي تحصل بينه وبين الناس، ولا سيما أهل الخير منهم، فإنه يجد وحشة بينه وبينهم، وكلما قويت تلك الوحشة بعد منهم ومن مجالستهم، وحرم بركة الانتفاع بهم، وقرب من حزب الشيطان بقدر ما بعد من حزب الرحمن، وتقوى هذه الوحشة حتى تستحكم فتقع بينه وبين امرأته وولده وأقاربه، وبينه وبين نفسه، فتراه مستوحشا من نفسه"[٢].

إن كثيرا من الناس لا يدركون أسباب هذه الوحشة، فيتخبطون في ظلمات المعاصي بحثا عن السعادة ولا يزدادون إلا بعدا وشقاء، فيعيشون في شقاء أبدي لا نهاية له، ماداموا مستمرين على المعاصي.

٤ – الإعراض عن ذكر الله :

ومن أسباب الشقاء: الإعراض عن ذكر الله ...

---

[١] صحيح البخاري ٥/٢٣٨٤ كتاب الرقاق، باب التواضع.

[٢] الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي ص٤٨،٤٩ .

إن للقلب غذاء، وهذا الغذاء هو ذكر الله سبحانه وتعالى لا يعيش القلب عيشة صحيحة إلا به، فإذا ترك العبد ذكر الله تعالى أصابه الهم والغم، وعاش في قلق وضيق، ومصداق ذلك في كتاب الله تعالى، قال سبحانه: (فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى، ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا) [طه: ١٢٤،١٢٣].

إنما حياة الضيق والضنك، بسبب الإعراض عن ذكر الله تعالى، إن الإعراض عن ذكر الله عز وجل موتٌ للقلب، وأنى لقلب ميت أن يشعر بالسعادة والاطمئنان، وقد جاء في الحديث عن أبي موسى - رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت"[١].

إن القلب الميت لا يشعر بالألم فكيف يشعر بلذة السعادة، وأيّ سعادة يمكن أن تكون لقلب لا يعرف خالقه ورازقه، وأي سعادة يمكن أن تكون لقلب لا علاقة له بمالك السعادة وواهبها للبشرية جمعاء.

٥ – الجزع وعدم الرضا :

من أسباب القلق: الجزع وعدم الرضا بما قسمه الله تعالى للعبد.

ومن الناس من يسخط ويجزع عند نزول المصائب والابتلاءات فلا يزال في هم وكدر، قال تعالى: (إن الإنسان خلق هلوعا، إذا مسه الشر جزوعا) [المعارج: ١٩،٢٠]، وربما كان ذلك التسخط والجزع لأتفه الأسباب، أو لفوات متاع قليل من الدنيا، وقد وصف الله تعالى المنافقين بأنهم يرضون عند إعطائهم من الصدقات،

[١] أخرجه البخاري ٥/٢٣٥٣ كتاب الدعوات، باب فضل ذكر الله عز وجل.

ويسخطون عند منعهم منها، كما قال سبحانه: (ومنهم من يلمزك في الصدقات فإن أعطوا منها رضوا، وإن لم يعطوا منها إذا هم يسخطون) [التوبة: ٥٨].

والتسخط لا يجلب للعبد إلا مزيدا من المتاعب والآلام النفسية، وفي الحديث عن أنس – رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال: "إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط"[1].

فالتسخط وعدم الرضا يؤدي – والعياذ بالله – إلى سخط الله تعالى، وكيف لعبد سخط الله عليه أن يعيش في سعادة وطمأنينة؟ وما ذلك إلا نتيجة لعدم رضاه بما قسمه الله تعالى، فعلى المرء أن يرضى بما قسمه الله تعالى له، وأن يعيش سعيدا راضيا بما كتبه الله تعالى له، بعيدا عن مظاهر الجزع والسخط.

٦ – الاعتماد على الأسباب المادية والركون إليها:

من سنن الله سبحانه وتعالى أن هيأ للمقادير أسبابا، فللحياة أسبابها وللموت أسبابه، وكذلك الغنى والفقر، والصحة والمرض، والنصر والهزيمة، وغير ذلك من الأمور التي لها علاقة بالأسباب.. وقد أمر الله عز وجل باتخاذ الأسباب، فقال: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم) [الأنفال: ٦٠].

لكن هذه الأسباب لا تكفي لتحقيق النتائج التي يتوقعها الإنسان، وإنما هي أسباب، والأمر – بعد ذلك – بيد الله سبحانه وتعالى، فهو الذي يدبر الأمور، وهو خالق الأسباب والمسببات.

---

[1] رواه الترمذي ٤/٦٠١، كتاب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء، وابن ماجه ٢/١٣٣٨، كتاب الفتن، باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

وعندما يركن الإنسان إلى الأسباب ويعتمد عليها فإن الله تعالى يكله إلى هذه الأسباب، وربما خذله ولم يحقق له مقصوده، لكي يتيقن الإنسان أن الأمور أولا وأخيرا بيد الله سبحانه وتعالى، وأنه المتصرف في جميع الأحوال، فيتجه إلى الله عز وجل وحده.

ولقد ركن المسلمون في غزوة حنين إلى كثرة عددهم، وظنوا أن ذلك سبب في نصرهم، فعلمّهم الله عز وجل درسا يذكرهم بخطورة الركون إلى الأسباب المادية، والاعتماد عليها، فهزموا في أول الأمر، حتى علموا أن الكثرة لا تغني – وحدها – شيئا، وإنما يكون النصر بنصر الله سبحانه وتعالى لهم، قال الله عز وجل: (لقد نصركم الله في مواطن كثيرة ويوم حنين إذ أعجبتكم كثرتكم فلم تغن عنكم شيئا وضاقت عليكم الأرض بما رحبت) [التوبة: ٢٥].

إن الذي يركن إلى الله عز وجل يبقى واثقا مطمئنا؛ لأنه قد اعتمد على الله عز وجل، أما الذي يركن على الأسباب المادية ويعتمد عليها، فإن قلبه يبقى معلقا بها، وهي أسباب لا تغني عنه شيئا، فيعيش في قلق وحيرة، ويضيق صدره، ويشعر أن الأرض كلها لا تسعه؛ لأنه اعتمد على غير الله تعالى.

فليكن اعتماد العبد وركونه – أولا وأخيرا – على الله سبحانه وتعالى، فإنه نعم المولى ونعم النصير.

٧ – الطمع في الدنيا والتعلق بها :

الطمع في الدنيا والتعلق بها داء قاتل، يؤدي إلى تعاسة المرء وشقائه في هذه الحياة، فلا يزال قلبه مشغولا بها، لا يفكر إلا فيها، فتعظم الدنيا في قلبه مع أنها صغيرة، وإذا فاته شيء من الدنيا ندم عليه، وانشغل به باله، وأصبح في هم وقلق،

وفي كل خطوة من خطواته وعمل من أعماله يفكر في مجيء الدنيا وذهابها فلا همّ له إلا الدنيا، فيحمّل نفسه ما لا طاقة له به فيبقى في شقاء، وربما سهر الليالي وهو يفكر من أجلها، فيعيش من أجل الدنيا ويموت من أجلها، ولذلك نهى سبحانه وتعالى عن التعلق بالدنيا وزينتها، فقال سبحانه: (لا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجا منهم ولا تحزن عليهم واخفض جناحك للمؤمنين) [الحجر: ٨٨]، وقال تعالى: (ولا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجا منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه) [طه: ١٣١]

وإنما سقط الكفار في مهاوي الضلالة والردى بسبب حبهم للدنيا وتعلقهم بها، فكان ذلك سببا في غضب الله عليهم وسخطه، قال سبحانه: (ولكن من شرح بالكفر صدرا فعليهم غضب من الله ولهم عذاب عظيم، ذلك بأنهم استحبوا الحياة الدنيا على الآخرة وأن الله لا يهدي القوم الكافرين) [النحل: ١٠٧،١٠٦].

وحب الدنيا والتعلق بها سبب من أسباب العذاب في الدنيا، كما قال سبحانه: (فلا تعجبك أموالهم ولا أولادهم إنما يريد الله ليعذبهم في الحياة الدنيا وتزهق أنفسهم وهم كافرون) [التوبة: ٥٥]، وقال سبحانه: (ولا تعجبك أموالهم وأولادهم إنما يريد الله أن يعذبهم بها في الدنيا وتزهق أنفسهم وهم كافرون) [التوبة: ٨٥].

يقول الفخر الرازي رحمه الله: "بين الله في هذه الآية أن ما يظنونه من منافع الدنيا فهو في الحقيقة سبب لعذابهم وبلائهم وتشديد المحنة عليهم"[١].

[١] التفسير الكبير ٧٣/١٦ .

ويقول الآلوسي: "وتعذيبهم بالأموال والأولاد في الدنيا؛ لما أنهم يكابدون بجمعها وحفظها المتاعب، ويقاسون فيها الشدائد والمصائب، وليس عندهم من الاعتقاد بثواب الله تعالى ما يهون عليهم ما يجدونه"[١].

٨ – الغل والحسد :

من أسباب القلق: الغل والحسد الذي يحمله بعض الناس في قلوبهم، وطمعهم في أن يحجروا فضل الله تعالى ورحمته على العباد، فإذا أصاب أحد من الناس خيرا آلمهم ذلك وأزعجهم، والله سبحانه وتعالى يقول: (أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله فقد آتينا آل إبراهيم الكتاب والحكمة وآتيناهم ملكا عظيما) [النساء: ٥٤].

وما منع اليهود أن يتبعوا النبي ﷺ إلا الحسد، وهم يعلمون أنه نبي الله حقا، وقد ورد خبره في كتبهم (فلما جاءهم بالبينات قالوا هذا سحر مبين) [الصف: ٦].

وكذلك المشركون أنكروا أن تنزل الرسالة على محمد ﷺ وحسدوه على ذلك، واعتقدوا أن الأجدر بها غيره، فكان ذلك سببا في شقائهم وبقائهم على الكفر، قال سبحانه: (وقالوا لولا نزل هذا القرآن على رجل من القريتين عظيم، أهم يقسمون رحمت ربك، نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ليتخذ بعضهم بعضا سخريا، ورحمت ربك خير مما يجمعون) [الزخرف: ٣١،٣٢].

---

[١] روح المعاني ١١٩/١٠ .

إن القاسم هو الله، والمعطي هو الله، وعلى كل امرئ أن يسلم بذلك، فإذا لم يرض العبد بما قسمه الله للآخرين أشغل نفسه، وملأ قلبه بغضا وحسدا.

والحسد يشعل في القلب نارا لا تنطفئ، وتظل تحرق صاحبها، فلا يشفي الحاسد غليله بتحقيق مقصوده، ولا يرتاح من الهم والقلق.

٩ – اللجوء إلى غير الله :

مما يزيد الإنسان في حياته قلقا وبؤسا اللجوء إلى غير الله سبحانه وتعالى، والاعتماد عليه من دون الله، والله سبحانه وتعالى مالك هذا الكون، المتصرف فيه، وكل شيء بيده سبحانه وتعالى.

وطلب الأشياء التي لا يملكها إلا الله تعالى من غيره سبحانه شرك وضلال، ووسيلة إلى تخبط الإنسان وقلقه..

البعض يبحثون عن حل مشاكلهم على يد الكفار، والله عز وجل يقول: (بشر المنافقين بأن لهم عذابا أليما، الذين يتخذون الكافرين أولياء من دون المؤمنين أيبتغون عندهم العزة فإن العزة لله جميعا) [النساء: ١٣٩،١٣٨].

وآخرون يطلبونها على يد الكهان والمشعوذين فلا يزيدهم إلا قلقا وكآبة، يقول سبحانه: (وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا) [الجن: ٦].

يقول سيد قطب – رحمه الله – عند تفسير هذه الآية: "والشيطان مسلط على قلوب بني آدم – إلا من اعتصم بالله فهو في نجوة منه – وأما من يركن إليه فهو لا ينفعه، فهو له عدو، إنما يرهقه ويؤذيه، وهؤلاء النفر من الجن يحكون ما كان يحدث: (وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا) ولعل

هذا الرهق هو الضلال والقلق والحيرة التي تنوش قلوب من يركنون إلى عدوهم ولا يعتصمون بالله منه ويستعيذون كما هم مأمورون منذ أبيهم آدم، وما كان بينه وبين إبليس من العداء القديم.

والقلب البشري حين يلجأ إلى غير الله طمعا في نفع أو دفعا لضر، لا يناله إلا القلق والحيرة، وقلة الاستقرار والطمأنينة، وهذا هو الرهق في أسوأ صوره، الرهق الذي لا يشعر معه القلب بأمن ولا راحة.

إن كل شيء – سوى الله – وكل أحد متقلب غير ثابت، ذاهب غير دائم، فإذا تعلق به قلب بقي يتأرجح ويتقلب ويتوقع ويتوجس، وعاد يغير اتجاهه كلما ذهب هذا الذي عقد به رجاءه، والله وحده هو الباقي الذي لا يزول، الحي الذي لا يموت، الدائم الذي لا يتغير، فمن اتجه إليه اتجه إلى المستقر الثابت الذي لا يزول ولا يحول"[1].

ويبقى الطريق الوحيد لقضاء الحاجات وطمأنينة البال، هو الاتجاه إلى الله سبحانه وحده دون سواه من المخلوقين؛ وحينئذ يجد الإنسان الراحة والطمأنينة.

هذه أبرز أسباب القلق التي ورد ذكرها في كتاب الله عز وجل.

وما ذكر في هذه الأسباب لا يعني الحصر والعدّ؛ بل ربما كان فيها شيء من التقارب أو التداخل في بعض عناصرها، وربما كانت هناك أسباب أخرى غير ما ذكرنا لم نقف عليها.

---

[1] في ظلال القرآن ٦/٣٧٢٨ .

المبحث الثالث : علاج القلق :

كان الحديث في المبحث السابق عن الأسباب التي تؤدي إلى القلق، وقد بين القرآن الكريم في مقابل ذلك ما يبعد القلق ويبعث على السكون والطمأنينة، وجاء ذلك في مواضع متفرقة من كتاب الله تعالى، ويمكن أن نذكر أبرز هذه الأسباب فيما يلي :

١ – الإيمان بالله تعالى.

٢ – الإيمان بالقضاء والقدر.

٣ – الإيمان باليوم الآخر.

٤ – التقوى والعمل الصالح.

٥ – الصلاة .

٦ – قراءة القرآن.

٧ – كثرة الذكر.

٨ – الصبر .

٩ – التوكل على الله والثقة به.

١٠ – التفاؤل وعدم اليأس.

١١ – الوقوف على سنن الله تعالى في الحياة.

١٢ – معرفة حقيقة الدنيا وحقارتها وزوالها.

١٣ – إدراك طريقة الإسلام في التعامل مع النفوس.

هذه بعض الأسباب البارزة التي تكون عاملا في السكون والطمأنينة، ومن ثم يزول القلق والانزعاج، وسوف نعرض لهذه الأسباب بشيء من التفصيل..

١ – الإيمان بالله تعالى :

إذا كان الكفر أهم أسباب الشقاء، فإن الإيمان هو أهم أسباب السعادة، ولا يمكن للنفس أن تسعد، ولا يمكن للصدر أن ينشرح ويذهب عنه الغم والحزن إلا بالإيمان بالله تعالى..

إن سعادة الإنسان لا تكمن في حصوله على الدنيا وملذاتها، وإنما تكمن في إيمانه بالله تعالى، وحينئذ ينشرح صدره، (فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء) [الأنعام: ١٢٥]، وشتان بين هذا وذاك.

ولقد تكفل الله عز وجل للمؤمنين بالحياة الطيبة في الحياة الدنيا، وهدايتهم إلى الطريق المستقيم، فقال سبحانه وتعالى: (ومن يؤمن بالله يهد قلبه) [التغابن: ١١]، وقال سبحانه: (من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة) [النحل: ٩٧].

وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد وعد المؤمن بالهداية، والحياة الطيبة، فماذا يريد بعد ذلك؟ وأي مطلب يمكن أن يسعى إليه وقد أسعده الله تعالى وهداه.

إن الإيمان من أهم عوامل السعادة والاطمئنان والسكينة، وبه يزول القلق والكآبة، يقول سبحانه وتعالى: (هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم) [الفتح: ٤].

إن الإيمان يصنع المعجزات، فيجعل المؤمن راضيا في كل الأحوال، في حال الشدة والرخاء، والعسر واليسر، يقول النبي ﷺ : "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله

له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا لـــه، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له"[١].

المؤمن سعيد بإيمانه، مهما كانت الظروف والأحوال المحيطة به، لأنه يعلم يقينا أن إيمانه بالله تعالى لا يعادله شيء، وقربه من الله تعالى سبب في نجاتـــه وفـــوزه، ولذلك لا تؤثر عليه الخطوب، ولا تهزه الأحداث، فيجد لذة الإيمان وحلاوته الـــتي لا يعرفها إلا المؤمن، وهي لذة لا تعدلها لذة، ومتعة لا تساويها متعة من متع الحياة الدنيا مهما كثرت، يقول إبراهيم بن أدهم – رحمه الله – وهو يخاطب أبا يوسف الغسولي: "يا أبا يوسف، لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من النعيم والسرور لجالدونا بالسيوف أيام الحياة على ما نحن فيه من لذيذ العيش وقلة التعب، فقلـــت له: يا أبا إسحاق، طلب القوم الراحة والنعيم، فأخطأوا الطريق المستقيم"[٢].

٢ – الإيمان بالقضاء والقدر :

من أهم أسباب الرضا والسعادة: الإيمان بقضاء الله وقدره، بحيث يعلم المرء أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وليس منه بد، وما أخطأه لم يكن ليصيبه مهما حاول أن يجلبه إليه، فكل شيء بقدر الله سبحانه وتعالى: (إنا كل شـيء خلقناه بقدر) [القمر: ٤٩]، وفي الحديث عن عبدالله بن عمرو بن العاص – رضي الله عنهما – أن النبي ﷺ قال: "كتب الله مقادير الخلائق قبل أن يخلق الخلق بخمسين ألف سنة"[٣].

---

[١] أخرجه مسلم ٤/٢٢٩٥، كتاب الزهد والرقائق، باب: المؤمن أمره خير كله.

[٢] الزهد الكبير، للبيهقي ٢/٨١، حلية الأولياء للأصبهاني ٧/٣٧١، صفة الصفوة، لابن الجوزي ٤/١٥٤.

[٣] أخرجه الإمام مسلم في صحيحه ٤/٢٠٤٤، كتاب القدر، باب حجـــاج آدم وموسى عليهما السلام.

ومن هذه المقادير ما يصيب الإنسان في هذه الحياة الدنيا من مصائب شتى، فمن جهل القدر و لم يؤمن به إيمانا كاملا، انزعج مما أصابه، وحمل نفسه الهموم والمتاعب، وشقي في حياته، ومن علم أن كل شيء بإذن الله تعالى أراح نفسه من ذلك الهم والنصب، يقول سبحانه: (ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله) [التغابن: ١١]، ويقول سبحانه: (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا) [التوبة: ٥١].

وها هو النبي ﷺ معلّم الأمة، الناصح لها، يعلم ابن عباس – رضي الله عنهما – أسس وقواعد الإيمان التي تحمل العبد على الرضا، وتكسب له السعادة في الدنيا والآخرة، فيقول له: "يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم 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 الأقلام، وجفت الصحف"[1].

يقول الشيخ عائض القرني: في قوله تعالى (ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها) [الحديد: ٢٢]، جفّ القلم، رفعت الصحف، قضي الأمر، كتبت المقادير، (لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) [النساء: التوبة: ٥١]، ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

[1] رواه الترمذي في سننه ٦٦٧/٤، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ، وقال: حديث حسن صحيح، والحاكم في المستدرك ٦٢٣،٦٢٤/٣.

إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقرت في ضميرك، صارت البلية عطية، والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز وأوسمة، "ومن يرد الله به خيرا يصب منه"، فلا يصبك قلق من مرض، أو موت ابن، أو خسارة مالية، أو احتراق بيت، فإن الباري قد قدّر، والقضاء قد حلّ، والاختيار هكذا، والخيرة لله، والأجر حصل.

ولن تهدأ أعصابك وتسكن بلابل نفسك، وتذهب وساوس صدرك حتى تؤمن بالقضاء والقدر"[١].

وإذا علم المرء ذلك وأدركه سكن قلبه واطمأن، ورضي بما قدره الله عز وجل، وتلذذ بهذا الرضى.

يروى أن سعد بن أبي وقاص – رضي الله عنه – وكان مستجاب الدعوة، كان يدعو للناس فيستجيب الله له، وكان أعمى، فقيل له: لو دعوت الله لبصرك، فقال رضي الله عنه: "قضاء الله أحب إلي من بصري"[٢].

إنه الرضا بقضاء الله سبحانه وقدره، فلا يبالي الإنسان بما حصل له، مادام يعلم أن الله هو أراده وقدره وكتبه.

إن الإنسان بعلمه المحدود قاصر عن إدراك حقيقة الخير والشر، فربما ظن أن في الأمر خيرا له فكان شرا، وقد يكون عكس ذلك، لأن الله وحده هو الذي يعلم أين يكون الخير للإنسان، وكم من الأشياء التي تبدو في ظاهرها خيرا للإنسان لكنها تكون سببا في شقائه، (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) [البقرة: ٢١٦].

---

[١] من كتاب: "لا تحزن" ص٢٦،٢٥ .

[٢] جامع العلوم والحكم، لابن رجب الحنبلي ص٣٦٨ .

يقول ابن القيم رحمه الله: "فالإنسان كما وصفه خالقه ظلوم جهول، فلا ينبغي أن يجعل المعيار على ما يضره وينفعه ميله وحبه ونفرته وبغضه، بل المعيار على ذلك ما اختاره الله له بأمره ونهيه .... فمن صحت له معرفة ربه والفقه في أسمائه وصفاته علم يقينا أن المكروهات التي تصيبه والمحن التي تنزل به فيها ضروب من المصالح والمنافع التي لا يحصيها علمه ولا فكرته، بل مصلحة العبد فيما يكره أعظم منها فيما يحب... ومتى ظفر العبد بهذه المعرفة سكن في الدنيا قبل الآخرة في جنة لا يشبه نعيمها إلا نعيم جنة الآخرة، فإنه لا يزال راضيا عن ربه، والرضا جنة الدنيا، ومستراح العارفين"[١].

٣ - الإيمان باليوم الآخر :

الإيمان باليوم الآخر قرين الإيمان بالله، وبينهما من التلازم ما لا يخفى، وكثيرا ما يرد في كتاب الله ذكر الإيمان بالله مقرونا بالإيمان باليوم الآخر دون غيره من أركان الإيمان، وشواهد ذلك كثيرة جدا، من ذلك قول الله سبحانه: (إنما يعمر مساجد الله من آمن بالله واليوم الآخر) [التوبة: ١٨]، وقوله: (لا يستأذنك الذين يؤمنون بالله واليوم الآخر أن يجاهدوا بأموالهم وأنفسهم) [التوبة: ٤٤]، وقوله: (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر) [الأحزاب: ٢١]، وقوله: (لا تجد قوما يؤمنون بالله واليوم الآخر يوادون من حاد الله ورسوله) [المجادلة: ٢٢]، وغير ذلك كثير في كتاب الله تعالى.

---

[١] الفوائد ص٩١-٩٣ .

إن الإيمان باليوم الآخر من أهم أسباب الرضا والسعادة؛ وفرق شاسع وكبير بين من ينظر إلى السعادة والشقاء من منظور دنيوي محدود، وبين من ينظر إلى الدنيا باعتبارها طريقا إلى الآخرة.

لقد نظر أناس إلى هذه الحياة على أنها غاية، فإذا فاتهم شيء من مطالبهم في هذه الحياة يئسوا وحزنوا، وإذا أصابهم شيء من الشدة في هذه الحياة جزعوا وقنطوا، ولو أنهم نظروا إلى ما يتلو هذه الحياة الدنيا وما فيها من نعيم مقيم أو عذاب أليم، لأدركوا حقيقة السعادة والشقاء، ولتغيرت حالتهم النفسية.

وأيّ سبب جعل الرعيل الأول والسلف الصالح يتحملون التعذيب في الله عز وجل بل ويستعذبونه سوى الإيمان باليوم الآخر، وما الذي جعل الشهادة في سبيل الله والتي هي إزهاق للأرواح وسفك الدماء، ما الذي جعلها مطلوبة لدى المؤمنين سوى الإيمان بالله واليوم الآخر، لأنهم يطمعون في الجنة (إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنة يقاتلون في سبيل الله فيَقْتُلون ويُقْتَلون وعدا عليه حقا في التوراة والإنجيل والقرآن، ومن أوفى بعهده من الله؟) [التوبة: ١١١].

إن المؤمن باليوم الآخر وما فيه من جزاء وحساب يدرك أن الدنيا مرحلة من مراحل الحياة، بل هي مرحلة قليلة (فما متاع الحياة الدنيا في الآخرة إلا قليل) [التوبة: ٣٨].

وعندما يدرك هذه الحقيقة ويتصور الجنة وما فيها من نعيم مقيم، فإنه لا يهمه ما يلقاه في الدنيا من مصاعب أو متاعب أو أذى؛ لأن الحياة الحقيقية هي في الدار

الآخرة ﴿وما هذه الحياة الدنيا إلا لهو ولعب،وإن الدار الآخرة لهي الحيوان لو كانوا يعلمون﴾ [العنكبوت: ٦٤].

٤ - التقوى والعمل الصالح :

كما أن المعاصي تورث الوحشة، فإن التقوى والعمل الصالح يورثان السكينة والطمأنينة، فمن اتقى الله عز وجل فإنه لا يخذله أبدا.

التقوى تبعد وساوس الشيطان عن الإنسان، وتبصره بالحق، كما قال تعالى: ﴿إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون﴾ [الأعراف: ٢٠١].

والسير على منهج الله تعالى سبب من أهم أسباب السعادة، وقد تكفل سبحانه وتعالى بعدم الخوف والحزن للمتبعين لهدى الله سبحانه، قال تعالى: ﴿فإما يأتينكم مني هدى فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون﴾ [البقرة: ٣٨].

ولقد وعد الله المتقين بالخير والنجاة في الدنيا، والأجر والنعيم المقيم في الآخرة، ولا شك أن ذلك يبعث على السكون والطمأنينة، ويبعد القلق عن الإنسان، والآيات في ذلك كثيرة جدا، منها قوله سبحانه: ﴿يا أيها الذين آمنوا إن تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم﴾ [الأنفال: ٢٩]، وقوله سبحانه: ﴿إنه من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين﴾ [يوسف: ٩٠]، وقوله: ﴿وإن تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئا﴾ [آل عمران: ١٢٠]، وقوله: ﴿ومن يتق الله يجعل له

مخرجا، ويرزقه من حيث لا يحتسب) [الطلاق: ٢،٣]، (ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا) [الطلاق: ٤].

والعمل الصالح قربة إلى الله تعالى، ومن تقرب إلى الله سبحانه بالأعمال الصالحة صار وليًا لله، يدفع عنه شر المعتدين وكيد الكائدين، وفي الحديث القدسي عن أبي هريرة – رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال: قال الله تعالى: "من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب"[1].

بالتقوى والعمل الصالح يشعر المرء أنه قد أدى ما عليه وأرضى ضميره وأمن من عذاب الله عز وجل، وبذلك تحصل له السعادة والطمأنينة.

بالتقوى والعمل الصالح يشعر المرء بأن الله قد تولاه، وإذا تولاه الله عز وجل كفاه الهم، وفرج عنه الكرب، وأتاه بالرزق من حيث لا يحتسب (وألوا استقاموا على الطريقة لأسقيناهم ماء غدقا) [الجن: ١٦].

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "فالبر والتقوى بسط النفس، وشرح الصدر، بحيث يجد الإنسان في نفسه اتساعا وبسطا عما كان عليه قبل ذلك، فإنه لما اتسع بالبر والتقوى والإحسان بسطه الله وشرح صدره، والفجور والبخل يقمع النفس ويضعها ويهينها، بحيث يجد البخيل في نفسه أنه ضيق، وقد بين النبي ﷺ ذلك في الحديث الصحيح ونصه كما في البخاري : "مثل البخيل والمنفق كمثل رجلين عليهما جبتان من حديد من ثديهما إلى نراقيهما . فأما المنفق فلا ينفق إلى

[1] صحيح البخاري ٥/٢٣٨٤ كتاب الرقاق، باب التواضع.

سبخت – أو وفوت – على جلده حتى تخفى نباته وتعفوا أثره ، وأما البخيل فلا يريد أن ينفق شيئاً إلا لزقت كل حلقة مكانها فهو يوسعها ولا تسع "[1].

٥ – الصلاة :

يقول الله سبحانه: (يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين) [البقرة: ١٥٣].

الصلاة صلة بين العبد وربه، وهي من أهم ما يشرح الصدر، ولذلك كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر قال: "أرحنا بالصلاة يا بلال"[2]، وقال ﷺ : "وجعلت قرة عيني في الصلاة"[3].

إذا اتصل المرء بالله تعالى وناجاه فكيف ينشغل بغيره، وكيف يشعر بآلام الدنيا ومتاعبها وقد وطّد صلته بالله تعالى، وقام بين يدي العزيز الرحيم.

وعندما ينقطع الاتصال بين العبد وبين ربه لا يجد ما يتعلق به سوى أسباب مادية ضعيفة هزيلة، لا تكاد تنفعه، فتنقطع به الأسباب.

فإذا كثرت همومك وزادت أحزانك فقم إلى الصلاة وناج ربك، وأسأله ما شئت، فكل شيء بيده سبحانه ولن يردك خائبا..

---

[1] مجموع الفتاوى ٦٢٩/١٠ .

[2] أخرجه أحمد في مسنده ٣٦٤/٥، وأبو داود ٢٩٦/٤، كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة.

[3] أخرجه أحمد في مسنده ٢٨٥/٣ من حديث أنس رضي الله عنه، والحاكم في المستدرك ١٧٤/٢، وقال: صحيح على شرط مسلم، ولم يخرجاه.

ولما دخل زكريا – عليه السلام – على مريم، ورأى ما رزق الله إياها، واشتاقت نفسه إلى الولد، قام إلى الصلاة، وناجى ربه ودعاه: (كلما دخل عليها زكريا المحراب وجد عندها رزقا قال يا مريم أنى لك هذا قالت هو من عند الله إن الله يرزق من يشاء بغير حساب، هنالك دعا زكريا ربه قال رب هب لي من لدنك ذرية طيبة إنك سميع الدعاء، فنادته الملائكة وهو قائم يصلي في المحراب أن الله يبشرك بيحيى) [آل عمران: ٣٧-٣٩]، وحينئذ استجاب الله دعوته، وفرج همه، وأسعده بهذه البشارة.

٦ – قراءة القرآن :

القرآن كلام الله تعالى، أنزله الله رحمة وشفاء للمؤمنين، به تكون سعادة الدنيا والآخرة (يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) [يونس: ٥٧].

قراءة القرآن تلاوة وتأمل لخطاب الرب سبحانه وتعالى لعباده، يذكر الناسي، ويؤمن الخائف، ويؤمل اليائس، وينير الطريق للباحثين عن الهداية .. (قد جاءكم من الله نور وكتاب مبين يهدي به الله من اتبع رضوانه سبل السلام ويخرجهم من الظلمات إلى النور بإذنه ويهديهم إلى صراط مستقيم) [المائدة: ١٥،١٦].

إنه النور المبين، وشتان بين من وهبه الله نورا يضيء له الطريق، وبين من يتخبط في الظلمات، (أومن كان ميتا فأحييناه وجعلنا له نورا يمشي به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها) [الأنعام: ١٢٢].

وفي القرآن شفاء، شفاء من أمراض القلوب، وشفاء من أمراض الأبدان، فقراءته تذهب الهم، وتزيل الشقاء، كما قال سبحانه: (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) [الإسراء: ٨٢]، وقال سبحانه: (قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء) [فصلت: ٤٤].

٧ – كثرة الذكر :

الذكر من أسباب انشراح الصدر وسعادة القلب، يقول الله سبحانه: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) [الرعد: ٢٨].

الذكر حياة القلوب، والقلب الذي لا يذكر الله عز وجل قلب ميت، كما جاء في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه كمثل الحي والميت"[١].

يقول مالك بن دينار رحمه الله: "ما تلذذ المتلذذون بمثل ذكر الله"[٢].

ومن سمات المؤمنين وأسباب سعادتهم ذكر الله عز وجل، لا يحول بينهم وبين ذلك مانع من موانع الدنيا، قال سبحانه: (في بيوت أذن الله أن ترفع ويُذكر فيها اسمه

---

[١] أخرجه البخاري ٥/٢٣٥٣، كتاب الدعوات، باب فضل ذكر الله عز وجل.

[٢] جامع العلوم والحكم لابن رجب ص٤٤٦ .

يسبح له فيها بالغدو والآصال رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة) [النور: ٣٦،٣٧]، وقال سبحانه: (فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله واذكروا الله كثيرا لعلكم تفلحون) [الجمعة: ١٠].

وبقدر إكثارك من ذكره ينبسط خاطرك، ويهدأ قلبك، وتسعد نفسك، ويرتاح ضميرك، ويفرج الله همك.

ومن الذكر الاستغفار، فبه يزول الهم، ويفرج الكرب، وفي الحديث عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: "من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب"[1].

وذكر الله تعالى يجعل الإنسان متعلقا بالله عز وجل، واثقا به سبحانه، فيطمئن قلبه وينشرح صدره.

٨ – الصبر :

من سنن الله أن يبتلي عباده بأنواع من المصائب، وله سبحانه في ذلك حكم عديدة، منها: رفع درجاتهم، وتكفير سيئاتهم، وإظهار الصابرين من الساخطين، وقد أمر سبحانه وتعالى بالصبر عند الابتلاء فقال: (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله

[1] أخرجه أحمد ، وأبو داود في سننه ٢/٨٥، كتاب الصلاة، باب في الاستغفار، وابن ماجه ٢/١٢٥٤، كتاب الأدب، باب الاستغفار، والحاكم وصححه ٤/٢٩١.

وإنا إليه راجعون، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) [البقرة: ١٥٤-١٥٦].

والصبر مانع من موانع الحزن والقلق؛ وتخفيف لوطأة المصيبة، إذ هو استسلام لأمر الله تعالى وقضائه، ولذلك أمر الله عز وجل نبيه ﷺ بالصبر وعدم الحزن، فقال: (واصبر وما صبرك إلا بالله ولا تحزن عليهم) [النحل: ١٢٧].

وتأمل يعقوب – عليه السلام – بعد أن فقد ابنه الذي أحبه، يوسف الصديق عليه السلام، فلما رجع إخوته وزعموا أن الذئب قد أكله كان جوابه عليه السلام: (بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون) [يوسف: ١٨].

ولما طلب يوسف عليه السلام من إخوته أن يأتوه بأخيهم الأصغر، واحتجزه لديه وعاد إخوته إلى أبيهم يعقوب عليه السلام، وأخبروه الخبر، كان ملاذه الصبر أيضا، (قال بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل، عسى الله أن يأتيني بهم جميعا) [يوسف: ٨٣]، فكان الصبر ملاذا ليعقوب – عليه السلام – في كلا الحالين.. وكانت نتيجة الصبر أن جمعه الله – عز وجل – بأولاده جميعا، (إنه من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين) [يوسف: ٩٠].

ومن الأسباب المعينة على الصبر: أن يتصور الإنسان ما وعد الله به الصابرين من الثواب الجزيل والأجر العظيم، وما ينتج عن ذلك من جزاء عاجل في الدنيا وآجل في الآخرة، فعن أم سلمة – رضي الله عنها – أن رسول الله ﷺ قال: "ما

من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أْجُرني في مصيبتي واخلف لي خيرا منها إلا أخلف الله له خيرا منها"[1].

أما إذا عُدم الصبر فإن الجزع يستولي على الإنسان وتصبح حياته في تعاسة وشقاء، والصبر خير ما يتحلى به المرء عند المصائب.

٩ – التوكل على الله والثقة به :

من وسائل السعادة: التوكل على الله تعالى وتفويض الأمر إليه سبحانه، فإذا اعتمد الإنسان على ربه وتوكل عليه عاش في أمان وراحة بال؛ لأنه قد أوكل الأمور إلى القوي العزيز القادر على كل شيء.

يقول ابن رجب رحمه الله: "وحقيقة التوكل هو: صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة كلها"[2].

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يقاوم الأحداث، ولا يصارع الناس، ولا يستطيع أن يسيّر الأمور وفق هواه، لكن عندما يفوّض الأمر إلى الله ويثق به يطمئن مهما كانت الخطوب من حوله؛ لأن الله سبحانه قد تولّى أمره وكفاه.

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمّات، ولا ينازل الخطوب؛ لأنه خلق ضعيفا عاجزا، ولكنه حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه ويفوّض الأمر إليه، فإن الله سبحانه وتعالى يعينه على مواجهتها وتجاوزها، ويكفيه أمره، (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) [الطلاق: ٣].

التوكل وتفويض الأمر إلى الله عز وجل عادة الصالحين قبلنا، وهذا مؤمن آل فرعون بعد أن دعاهم إلى الله عز وجل ويئس من استجابتهم يفوّض أمره إلى الله

---

[1] أخرجه مسلم ٢/٦٣١، كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة.

[2] جامع العلوم والحكم ص٤٣٥ .

تعالى، قال سبحانه وتعالى حكاية عنه: (فستذكرون ما أقول لكم وأفوّض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد، فوقاه الله سيئات ما مكروا وحاق بآل فرعون سوء العذاب) [غافر: ٤٤،٤٥].

وعندما اجتمع المشركون لقتال النبي ﷺ وأصحابه فبلغهم الخبر، كان من شأنهم التوكل وتفويض الأمر إلى الله سبحانه، قال سبحانه: (الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل، فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء واتبعوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم) [آل عمران: ١٧٣،١٧٤].

ولا بد من القول إن حقيقة التوكل لا تنافي الأخذ بالأسباب، بل ينبغي الأخذ بالأسباب والاعتماد على الله تعالى، وقد أمر سبحانه باتخاذ الأسباب في غير موضع، كما قال سبحانه: (يا أيها الذين آمنوا خذوا حذركم) [النساء: ٧١]، وقال سبحانه: (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة) [الأنفال: ٦٠]، وقال سبحانه: (فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله) [الجمعة: ١٠].

١٠ – التفاؤل وعدم اليأس :

من أسباب السعادة: التفاؤل وعدم اليأس والقنوط، والمؤمن – دائما – واثق بالله تعالى، قويّ الرجاء به سبحانه، ومهما كانت ظروف المرء المسلم، فإنه لا ييأس من تفريج الله عز وجل، وقد دعا الله سبحانه عباده المؤمنين إلى عدم القنوط

واليأس، فقال سبحانه: (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم) [الزمر: ٥٣].

وهذا يعقوب – عليه السلام – يفقد ولديه، ويمضي على أحدهما – يوسف – سنوات طويلة بعد فقده، ومع ذلك يوجه أبناءه إلى أن يعيشوا مع الأمل، وأن يبعدوا اليأس، ويبين أن اليأس والقنوط إنما هو من شأن الكافرين الذين لا يثقون برحمة الله عز وجل، يقول سبحانه على لسان يعقوب: (يا بَنِيَّ اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون) [يوسف: ٨٧].

ونجد في كتاب الله عز وجل أنموذجا متميزا في الثقة بالله تعالى، وعدم اليأس، وذلك في قصة إبراهيم – عليه السلام – وقد بلغ الكبر في سنه، ومع ذلك تبشره الملائكة بغلام، وهو في سن لا ينجب مثله، فيعجب من ذلك، ويخاطب الملائكة بقوله: (أبشرتموني على أن مسني الكبر فبِمَ تبشرون) [الحجر: ٥٤]، وظن الملائكة أن ذلك يأس منه وقنوط، لكنه بين لهم أن ذلك ليس من طبيعة المؤمن، (قالوا بشرناك بالحق فلا تكن من القانطين، قال ومن يقنط من ربه إلا الضالون) [الحجر: ٥٥،٥٦].

إن هذا الأمل والتفاؤل يجعل القلب يعيش في سكينة ووقار؛ لأنه واثق بالله عز وجل، أما إذا حل القنوط واليأس محل الأمل والتفاؤل فذلك سبب لضيق الصدر، وزيادة القلق والحزن، ولذلك كان النبي ﷺ يعجبه الفأل، كما في الحديث عن أنس

– رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الطيبة"[١].

١١ – الوقوف على سنن الله تعالى في الحياة :

من الأسباب الباعثة على السعادة والرضا، ودفع القلق والانزعاج: الوقوف على سنن الله تعالى في الحياة، فلله عز وجل في الكون سنن، فهو سبحانه وتعالى يعطي ويمنع، ويعز ويذل، ومن سنن الله عز وجل أن الدنيا لا تثبت على حال، بل تتغير وتتبدل، والأيام دول، فإذا أدرك الإنسان هذه الحقيقة استطاع أن يحتمل المصائب، ولذلك سلّى الله عز وجل المؤمنين وعزاهم في مصيبتهم وهزيمتهم بقوله سبحانه: ﴿إن يمسسكم قرح فقد مس القوم قرح مثله، وتلك الأيام نداولها بين الناس﴾ [آل عمران: ١٤٠].

فإذا أدرك الإنسان هذه الحقيقة هانت عليه مصيبته، وعلم أن الدنيا تتغير وتتبدل، وأن ذلك سنة من سنن الله عز وجل.

يقول الراغب الأصفهاني: "يجب للإنسان أن يتصور ما عليه جبلت الدنيا، حتى إذا ما بغتته نائبة لم يكترث بها لمعرفته إياها، ويجب عليه أن يروض نفسه على تحمل صغار النُّوَب حتى يتوصل بها إلى تحمل كبارها"[٢].

١٢ – معرفة حقيقة الدنيا وحقارتها وزوالها :

من أسباب السعادة معرفة حقيقة الدنيا وحقارتها وزوالها، فالدنيا حقيرة لا تستحق أن يحزن الإنسان من أجلها، لأنها زائلة، وحاجة الإنسان الضرورية منها

[١] صحيح البخاري ٥/٢١٧١، كتاب ٧٩، باب الطيرة، صحيح مسلم ٤/١٧٤٥ كتاب السلام، باب الطيرة والفأل.
[٢] المفردات في غريب القرآن ص١٢٣ (حزن).

محدودة، قال سبحانه وتعالى: (اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر في الأموال والأولاد كمثل غيث أعجب الكفار نباته ثم يهيج فتراه مصفرا ثم يكون حطاما، وفي الآخرة عذاب شديد ومغفرة من الله ورضوان، وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور) [الحديد: ١٩].

وفي الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال: "لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافرا منها شربة ماء"[١].

ومهما تمتع الإنسان بالدنيا ونعيمها فإن ذلك زائل لا محالة، إما بموت صاحبها أو بزوال النعم، ولقد ذكر القرآن لنا كثيرا من قصص وأخبار الأمم السابقة، الذين ركنوا إلى الدنيا فأهلكهم الله تعالى وحال بينهم وبين ملذة الاستمتاع بما آتاهم من الدنيا، يقول سبحانه: (كم تركوا من جنات وعيون، وزروع ومقام كريم، ونعمة كانوا فيها فاكهين، كذلك وأورثناها قوما آخرين) [الدخان: ٢٥-٢٨].

ويقول سبحانه في شأن قارون: (فخسفنا به وبداره الأرض فما كان له من فئة ينصرونه من دون الله وما كان من المنتصرين) [القصص: ٨١].

١٣ – إدراك طريقة الإسلام في التعامل مع النفوس ..

[١] أخرجه الترمذي ٥٦٠/٤، كتاب الزهد، باب ما جاء في هوان الدنيا على الله تعالى، وابن ماجه ١٣٧٦/٢، كتاب الزهد، باب مثل الدنيا، والحاكم في المستدرك ٣٤١/٤، وصححه.

من علاج القلق: معرفة طريقة الإسلام في التعامل مع النفوس، فإن النفوس تمل وتسأم، ولا بد من ترويح للنفوس، وقد أباح الله عز وجل ذلك، فهذا سليمان – عليه السلام – وقد مرّ بالنملة تخاطب قومها قائلة لهم: (يا أيها النمل ادخلوا مساكنكم لا يحطمنكم سليمان وجنوده وهم لا يشعرون، فتبسم ضاحكا من قولها) [النمل: ١٨،١٩].

وكان النبي ﷺ يضحك ويتبسم حتى تبدو نواجذه، وكان يمازح أصحابه ويلاطفهم صغارا كانوا أو كبارا.

وذاك يؤكد أن الإسلام ليس دين العزلة والبعد عن الناس والانغلاق، وليس دين الرهبانية وإتلاف النفس، ولكن دين يؤدي فيه المسلم حق الله تعالى، ويوازن بين حظوظ الدنيا وحظوظ الآخرة.

إن الإسلام لا يحرم ما فيه استمتاع مباح، يذهب عن المرء شيئا من الكآبة والحزن، فالضحك في الإسلام مباح، والمداعبة سواء كانت بين الزوجين أو مع الأطفال أو نحو ذلك مباح، ولما تزوج جابر – رضي الله عنه – امرأة ثيبا، قال له النبي ﷺ : "هلا جارية تلاعبها وتلاعبك، وتضاحكها وتضاحكك"[١].

ولما جاء حنظلة – رضي الله عنه – يشكو إلى النبي ﷺ فتورا عن العبادة بانشغاله في بعض الأحيان بملاعبة أزواجه وأولاده، قال له النبي ﷺ : "يا حنظلة ساعة وساعة"[٢].

---

[١] أخرجه البخاري ٢٠٥٣/٥، كتاب النفقات، باب عون المرأة زوجها في ولده، ومسلم ١٠٨٧/٢، كتاب الرضاع، باب استحباب نكاح ذات الدين.

[٢] أخرجه الإمام مسلم ٢١٠٦/٤، كتاب التوبة، باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة والمراقبة، وجواز ترك ذلك في بعض الأوقات والاشتغال بالدنيا.

وهذا يعني أن يجعل الإنسان لربه نصيبا من الاجتهاد في العبادة، وأن يجعل لنفسه قسطا من الراحة واللهو المباح.

تلك أبرز الأسباب التي يمكن أن تكون سببا للسعادة وعلاجا للقلق الذي ابتلي به كثير من الناس اليوم..

نجد علاج ذلك في كتاب ربنا وسنة نبينا ﷺ ، ففيها شفاء القلوب وأدويتها، فحري بالمسلمين أن يعودوا إلى كتاب ربهم وسنة نبيهم، لينهلوا من هذين المنهلين نهلا عذبا صافيا.

أسأل الله تعالى أن يوفق الجميع لما يحب ويرضى، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ..

خاتمة البحث :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد :

فمن خلال ما سبق يمكن القول بأن عددا من العوامل والأسباب قد يؤدي إلى القلق، والإنسان بطبعه قد يتزعج نتيجة لعدد من المؤثرات من حوله.. وليس القلق مذموما على كل حال، بل منه ما هو ممدوح ومنه ما هو مباح، ومنه ما هو مذموم.

والقرآن الكريم ذكر عددا من هذه الحالات، وبين سبحانه وتعالى الأسباب التي تؤدي إلى سكينة النفس وطمأنينتها، ولا يمكن للإنسان السكون والطمأنينة إلا إذا سار على منهج الله تعالى..

وإذا كان عدد من علماء الطب النفسي قد درسوا هذه الظاهرة وبحثوا عن علاجها، ومنهم العلماء المسلمون، فإني أرى أن دراسة أسباب القلق وعلاجه من

خلال الكتاب والسنة أمرٌ مهم لكل طبيب متخصص في هذا المجال، وأنه لابد لـه من دراسته، ذلك أن الدافع الإيماني لطرد الوساوس والشكوك والتخوفات أقـوى من أيّ دافع آخر، فإذا عرف الإنسان مصدر الأمان، اتجه إلى الله تعـالى للبحـث عنه، ورضي بقضاء الله وقدره، أيًّا كان حاله، وتطلع إلى مـا عنـد الله سـبحانه وتعالى، فعوّضه ذلك عما فاته من الدنيا.

وأيّ دواء يعتمد على الوصفات الطبية المجردة، فإنما لـن تغـني في كسـب الطمأنينة والأمان للفرد، كما يصنع الإيمان.. وستبقى عاجزة عن تحقيق السـكينة ودفع القلق؛ لأن الله عز وجل خالق النفس البشرية، وهو أعلم بما يصلح حالها.

وحريّ بكل امرئ يعاني من القلق أن يتجه إلى علاج ذلك في ضوء كتاب الله عز وجل، فقد ضمن الله عز وجل الأمن والسكينة والطمأنينة للمؤمنين، كما قال سبحانه: ﴿الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون﴾ [الأنعـام: ٨٢].

أسأل الله تعالى أن يصلح أحوال المسلمين، وأن يرشدهم لما في الخير والفلاح، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعي

مراجع البحث ومصادره

- التفسير الكبير (مفاتيح الغيب) للإمام فخر الدين الرازي، المتوفى سنة ٦٠٤هـ الطبعة الأولى ١٤١١هـ، ١٩٩٠م، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- الجامع الصحيح سنن الترمذي، تأليف أبي عيسى، محمد بن عيسى الترمذي السلمي، المتوفى سنة ٢٧٩هـ، تحقيق/ أحمد محمد شاكر، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، (الداء والدواء)، للإمام شمس الدين محمد بن أبي بكر، ابن قيم الجوزية، المتوفى سنة ٧٥١هـ، مكتبة الرياض – الرياض.
- الزهد الكبير، لأبي بكر أحمد بن الحسين بن علي بن عبدالله بن موسى البيهقي، المتوفى سنة ٤٥٨هـ، تحقيق الشيخ/ عامر أحمد حيدر، مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، الطبعة الثالثة ١٩٩٦م.
- الفوائد، للإمام شمس الدين محمد بن أبي بكر، ابن قيم الجوزية، مكتبة الرياض، السعودية.
- القاموس المحيط، تأليف مجد الدين، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، المتوفى سنة ٨١٧هـ، الطبعة الأولى ١٤٠٦هـ- ١٩٨٦م، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- المستدرك على الصحيحين، للإمام محمد بن عبدالله أبو عبدالله الحاكم النيسابوري، المتوفى سنة ٤٠٥هـ، تحقيق: مصطفى عبدالقادر عطا، الطبعة الأولى ١٤١١هـ- ١٩٩٠م، دار الكتب العلمية، بيروت.

- المفردات في غريب القرآن، لأبي القاسم الحسين بن محمد، المعروف بالراغب الأصفهاني، المتوفى سنة ٥٠٢هـ، ضبط ومراجعة: محمد خليل عيتاني، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ ١٩٩٨م، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- تفسير القرآن العظيم، للحافظ أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، المتوفى سنة ٧٧٤هـ، ط دار الشعب، مصر.
- جامع العلوم والحكم، في شرح خمسين حديثا من جوامع الكلم، تأليف زين الدين أبي الفرج عبدالرحمن بن أحمد ابن رجب الحنبلي البغدادي، المتوفى سنة ٧٩٥هـ ط١٤٠٩هـ ١٩٨٨م، مكتبة الرياض الحديثة.
- حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، لأبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني، المتوفى سنة ٤٣٠هـ، الطبعة الرابعة، ١٤٠٥هـ دار الكتاب العربي، بيروت.
- روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، للعلامة أبي الفضل شهاب الدين، السيد محمود الآلوسي البغدادي، المتوفى سنة ١٢٧٠هـ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سنن أبي داود، للإمام سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأزدي، المتوفى سنة ٢٧٥هـ، تحقيق/ محمد محيي الدين عبد الحميد، دار الفكر.
- سنن ابن ماجه، للإمام محمد بن يزيد أبو عبدالله القزويني، المتوفى سنة ٢٧٥هـ، تحقيق/ محمد فؤاد عبدالباقي، دار الفكر، بيروت.
- صحيح البخاري، لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي، المتوفى سنة ٢٥٦هـ، تحقيق/ مصطفى ديب البغا، الطبعة الثالثة ١٤٠٧هـ- ١٩٨٧م، دار ابن كثير، بيروت.

- صحيح مسلم، للإمام مسلم بن الحجاج أبي الحسين القشيري النيسابوري، المتوفى سنة ٢٦١هـ، تحقيق/ محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- صفوة الصفوة، لأبي الفرج، عبد الرحمن بن علي بن محمد، ابن الجوزي، المتوفى سنة ٥٩٧هـ، تحقيق/ محمود فاخوري، د. محمد رواس قلعه جي، الطبعة الثانية، دار المعرفة، بيروت.
- في ظلال القرآن، سيد قطب، الطبعة العاشرة، ١٤٠٢هـ ١٩٨٢م، دار الشروق، بيروت.
- لا تحزن، للشيخ/ عائض بن عبدالله القرني، الطبعة الأولى، دار الصحابة، الإمارات.
- مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية، جمع وترتيب عبدالرحمن بن محمد بن قاسم، بمساعدة ابنه محمد، طبع بإشراف الرئاسة العامة لشؤون الحرمين الشريفين.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل، للإمام أبي عبدالله أحمد بن حنبل الشيباني، المتوفى سنة ٢٤١هـ، مؤسسة قرطبة، مصر.