

الإشاراتُ القرآنية للراحة النفسية صورٌ قرآنية

د. أحمد حسين جاسم الصفار
أكاديمي ، وباحث إسلامي

Quranic references to psychological comfort

Quranic pictures

Dr. Ahmed Hussein Jassim Al-Saffar

Academic and Islamic researcher

Email: ahalsaffar@hotmail.com

ملخص البحث

حالات النفس وما يعرض لها كثيرة ، وأشار القرآن الكريم لبعض منها ، وهي حالات نفسية سلوكية خطيرة تصنف أيضا ضمن الفضائل والرذائل ، وليست مرضا نفسيا ، ويُعرّف المرض النفسي على أنّه حدوث خلل في الوظائف المتعلقة بشخصية الإنسان ، الذي يؤدي بالنتيجة لحدوث انحراف عن السواء ، والمرض النفسيّ هو نقيض للصحة النفسيّة ، فهو اضطراب نفسيّ المنشأ.

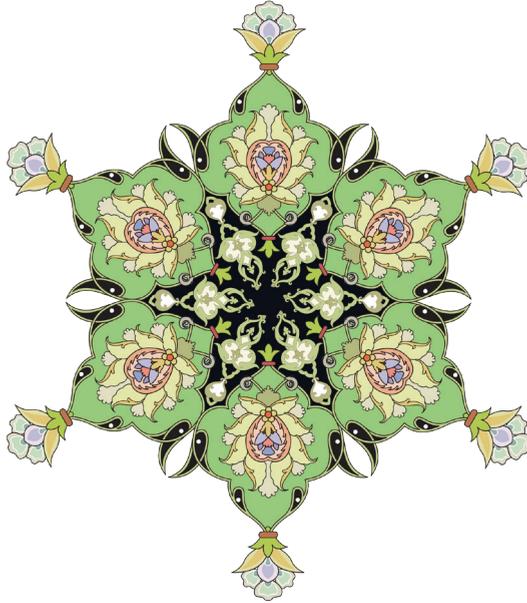
يستعرض البحث صورًا من هذه الحالات النفسية ، كما عرضها القرآن الكريم التي اتصف بها بعض الأشخاص ، أو وصفوا بها ، وكيف عالجها القرآن الكريم.

درجات الخوف في القرآن الكريم	الخوف	الوجل	الرهبة	الرعب	الفرع	الصعق	الإهطاع	الهلوع
الضيق في القرآن الكريم	الضيق والهم	الغم	الضيق	البخع	الكرب	الحسرة	الندم	
أعراض الحزن في القرآن الكريم	الحزن	البكاء	ابيضاض العينين	الأسى	الجزع	الاكتئاب		
أنواع الخبل في القرآن الكريم	الخبل	الجنون	الحمق والجهل	السفه				



ومن أهداف البحث فضلاً عن عرض تلك الحالات النفسية وكيفية معالجتها ، ويتعرض الى ديناميكية اللفظ القرآني حتى وإن تكرر في آية واحدة ، كما ويلفت الانتباه الى أن تكرار اللفظ في آية واحدة ، أو آيات متسلسلة فإنه يؤكد حقيقة تعدد دلائله المختلفة ، وفي هذا البحث نشخص ذلك من الناحية العلمية الطيبة ، ولا ينفي ذلك ما للفظ القرآني من بلاغة وبيان ، هذا البحث نموذج مقترح لكتابة التفسير الموضوعي التسلسلي؛ لأننا في أشد الحاجة إلى هذا النوع من التفسير في عصرنا هذا.

الكلمات المفتاحية : القرآن ، النفس ، الحالات النفسية ، الراحة.



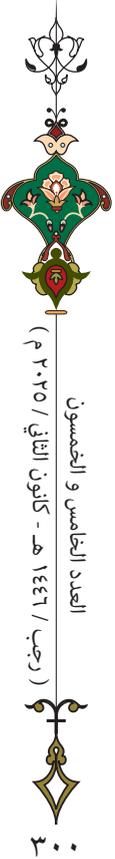
Abstract

The psychological states and what is exposed to it are many, and he referred to some of them in the Holy Qur'an. Mental illness is defined as the occurrence of a defect in the functions related to the human personality, which as a result lead to a deviation from the normal. Mental illness is the opposite of mental health, it is a psychogenic disorder.

The research reviews images of these psychological states as presented by the Holy Qur'an, which some people have mentioned or described, and how the Holy Qur'an treats them.

Among the objectives of the research in addition to the presentation of these diseases and how to treat them. It is also exposed to the dynamics of the Qur'anic word, even if it is repeated in one verse. It also draws attention to the fact that the repetition of the word in one verse or sequential verses confirms the fact that it has many different indications and meanings. In this research, we diagnose that from a scientific medical point of view, and this does not negate the eloquence of the Qur'anic wording. This research is a proposed model for writing a sequential objective interpretation of the Quran. Because we are in dire need of this kind of interpretation in our time.

Keywords: the Qur'an, the soul, psychological states, comfort.



المقدمة

اشتمل البحث على خلاصة وثلاثة عشر فصلاً، تتناول أهم الحالات النفسية وصورها في القرآن الكريم، وفصل أخير تناول أهم الأعراض النفسية التي وردت في القرآن الكريم وخاتمة.

الفصل الأول: الخوف المرضي:

الخوف:

الخوفُ كما عرّف في اللّغة: هو "الفرع، خافه يخافه خوفاً، ومخافةً، وخوفَ الرَّجل رجلاً آخر أي بمعنى جعل في قلبه الخوفَ، والفرع، وأيضاً خوفَ الرَّجل أي بمعنى جعل النَّاس يخافون منه،" ومن علاماته قصر الامل، وطول البكاء"^(١)

أمّا اصطلاحاً: هو عبارة عن غريزة مُرتبطة بالعقل تظهر في أعراض مُتعدّدة، ولأسباب مُتعدّدة، يعرف بالرهاب، وهو نوع من اضطراب القلق أو الخوف المستمر، والمفرط من شيء، أو موقف يؤدي الرهاب عادة إلى ظهور سريع للخوف والذي هو كائن لأكثر من ستة أشهر.

والخوف نوعان: مرضي، وغريزي أو فطري

أما الخوف المرضي:

أو ما يُطلق عليه علمياً "الفوبيا" أو "الرهاب"، هو "حالة تشير إلى الخوف المفرط وغير المناسب تجاه موضوع، أو شيء، أو موقف مُعيّن يشعر فيه الشّخص بأنّه فاقد للسيطرة على هذا الإحساس المفرط بالقلق، والتوتر، فلا يستطيع التوقّف عن التفكير فيه، ويكون عادة هذا الخوف مُرتبطاً بمثيرات مُتنوّعة تُؤدّي إلى حصوله"^(٢).

(١) معجم الفروق اللغوية، أبو هلال العسكري، مؤسسة النشر الإسلامي، قم، ٢٦٢

(٢) الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها، قاسم حسين صالح

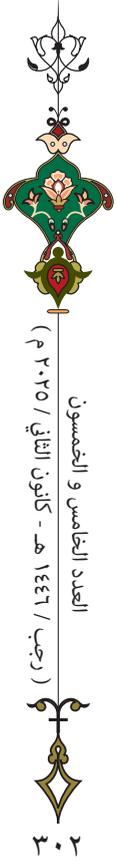
(٢٠١٠)، الأردن، العراق: دار دجلة، ط ٤، ٢٠١٠، ٣٦١



والخوف الطبيعي :

كخوف الأم على وليدها، كقوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقَبِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴾ سورة القصص، الآية: ٧، نلاحظ أنه ورد في الآية لفظا الخوف والحزن " فالخوف ، والحزن كلاهما غمّان لكن الخوف غمّ يلحق الإنسان لمتوقع ما، بينما الحزن: غم يلحقه لواقع، وهما مقترنان بالآية ؛ لأنهما أكثر الانفعالات التي تكدر صفو الإنسان ، وقدم الخوف على الحزن بالآية ؛ لأن كثيرا من الحزن سببه الخوف، من جهة، ومن جهة أخرى شعور الإنسان بالأمن أكثر أهمية من شعوره بالسرور"^(١)، ولا يقتصر على وقاية الإنسان نفسه ، أو ما يتعلق به من ضرر مادي أو معنوي في الدنيا، بل يشمل أيضا الاتقاء من أي سوء قد يتسبب في إغضاب الله سبحانه وتعالى، قال تعالى: ﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا ﴾ سورة السجدة: آية ١٦ . وكذلك في قوله: ﴿ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ ﴾ سورة الحج، الآية: ٣٣.

إنّ الخوف في الإنسان إما فطريّ أو مكتسب ، أي أنّه موجودٌ في الطبيعة البشرية الفطرية، وإنّ انفعال الخوف هو حالة من الاضطراب الحاد قد تشمل كل فرد، وهذا الوصف للخوف تناوله القرآن الكريم ، ووصفه بالزلزال الشديد الذي يفقد الانسان توازنه، واعتدال تفكيره، فعند حالة الحرب وشخوص آثارها أمام المحارب، يصيبه "غشيان الخوف له حتى حوِّله إلى حال المحتضر الذي يزيغ بصره، وتبلغ روحه الخلقوم"^(٢) قال تعالى: ﴿ إِذْ جَاءَكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١١﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴾ سورة الأحزاب، الآيتان : ١٠-١١ .



(١) الإعجاز البلاغي في القصة القرآنية، عدنان مهدي الدليمي، دار غيداء.

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٦ / ٢٨٥

أعراضه :

المواقف المثيرة للخوف تكتسب قوتها، وشِدَّتْهَا بالتعلُّمِ المُقْتَرِنِ بالشَّعُورِ بِالْأَلَمِ أَوِ الضَّيْقِ؛ لذا فهي مُتَّخِذَةٌ بِنُوعِهَا، وتأثيرها من شخصٍ لآخر، فمثلاً يخافُ الأطفالُ من الوجوه غير المألوفة، أو من الأصواتِ العاليةِ أو الضَّوْضَاءِ، وتتكسر هذه الحالة من الانفعال كلما تكرر الفعل، ويرافقها تغيرات فيسولوجية تظهر على الخائف، فنظرات الخائف مشتتة عشوائية يصفها القرآن الكريم بأدق التعبيرات قائلاً: ﴿فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾ سورة الأحزاب، الآية : ١٩، أو فعل فيسولوجي آخر المتمثل بالركض هرباً، وفراراً للنجاة من مصدر الخوف: ﴿فَفَرَرْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُمْ﴾ سورة الشعراء، الآية : ٢١، وهناك آيات أخرى تصف ذلك التصرف مثل: ﴿فَلَمَّا أَحْسَوْا بِأَسَانِئِهِمْ إِذَا هُمْ مِنْهَا يَرْكُضُونَ﴾ سورة الأنبياء، الآية : ١٢، بل يتجاوز الفرار فيمتلئ القلب روعاً وفزعاً، ويسري ذلك إلى جميع الجوارح فيملاً الجميع رعباً: ﴿لَوْ أَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَاراً وَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ رُعباً﴾ سورة الكهف، الآية : ١٨

إنَّ الإحساس بالخوف هو شعورٌ واحدٌ لكن يختلفُ بشِدَّتِهِ، وتعريفه من شخص لآخر، فقد يُعَبَّرُ عنه شخصٌ ما باسمه المُجَرَّد -أي بالخوف-، وقد يُعَبَّرُ عنه آخر بأنه رهبة، أو رعبٌ، أو فزع، أو صعق، أو إهطاع، أو هلع، أو جزع، وهذا يدلُّ على أنَّ للخوف حِدَّةً، ودرجاتٌ مُتَّخِذَةٌ. وهي كما يلي:

درجات الخوف كما جاءت في القرآن الكريم :

الوجل :

الوجل هو مجرد "استشعار الخوف ، فيقال: وجل يوجل ووجلا، فهو وجل"^(١)، قال تعالى: ﴿ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ ﴾ سورة الحجر، الآية : ٥٢، وقال تعالى: ﴿ قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ ﴾ سورة الحجر، الآية : ٥٣.

(١) مفردات ألفاظ القرآن، الراغب الأصفهاني، دار القلم، الدار الشامية، ٢٠٠٩، ٥١٣



الرهبية :

هي "انصباب إلى وجهة الهرب، رهبا وهربا، مثل جذب وجذب، فصاحبها يهرب أبدا لتوقع العقوبة، ومن علاماتها: حركة القلب إلى الانقباض من داخل، وهربه، وإزعاجه عن انبساطه حتى إنه يكاد أن يبلغ الرهابة في الباطن مع ظهور الكمد، والكآبة على الظاهر"^(١)، قال تعالى: ﴿ تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ﴾ سورة الأنفال ، الآية : ٦٠ . وإن كنت أعتقد أنّ الهرب يمكن كذلك لأي سبب آخر فضلا عن توقع العقوبة، فيهرب المرء من وحش كاسر خوفا من الإصابة بالأذى ، وأما إذا هرب من غير خوف فهو إباق كما كان مع يونس (عليه السلام): ﴿ إِذْ أَبَقَ إِلَى الْفُلِّكَ آمْسُحُونَ ﴾ سورة الصافات ، الآية : ١٤٠ . "وإنّ الأبق والهرب مشتركان في الذهاب من غير استئذان"^(٢) .

الرعب :

هو "الانقطاع من امتلاء الخوف، يقال: رعبته فرعب رعبا، فهو رعب"^(٣)، قال تعالى: ﴿ لَوْ أَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ رُعبًا ﴾ سورة الكهف ، الآية : ١٨ .

الفرع :

وهو "انقباض، ونفار يعتري الإنسان من الشيء المخيف، وهو من جنس الجزع"^(٤)، وهو الذعر، قال تعالى: ﴿ إِذْ دَخَلُوا عَلَى دَاوُدَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ قَالُوا لَا تَخَفْ ﴾ سورة ص ، الآية : ٢٢ ، وقد يشتد الفرع أكثر حتى "يغيب سواد العينين من الفرع فيقال بَرَقَ بَصْرُهُ"^(٥)، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا بَرَقَ الْبَصْرُ ﴾ سورة القيامة ، الآية : ٧ ، والفرع: هو "انقباض، ونفار يعرض للإنسان من الشيء المخيف، وهو مفاجأة الخوف عند هجوم غارة أو صوت هذه،

(١) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٢٦٢

(٢) التحقيق في كلمات القرآن الكريم، حسن مصطفوي (ت ١٤٢٦ هـ)، الارشاد الإسلامي، طهران،

٢٤ / ١

(٣) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١٩٧

(٤) المصدر نفسه ، ٣٧٩

(٥) مجمع البحرين، فخر الدين الطريحي (ت ١٠٨٥)، إيران ، ١٨٨

• التَّصَبُّبُ د. أحمد حسين جاسم الصفار

وما أشبه ذلك، وهو انزعاج القلب بتوقع مكروه عاجل"^(١)، قال تعالى: ﴿إِذْ دَخَلُوا عَلَى دَاوُودَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ قَالُوا لَا تَخَفْ﴾ سورة ص، الآية : ٢٢.

الصعق :

الصعق "من عُشِيَ عَلَيْهِ مِنَ الْفَزَعِ"^(٢)، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مَوْسَىٰ صَعِقًا﴾ سورة الأعراف ، الآية : ١٤٣.

الإهطاع :

وإذا ما "رافق الخوف سيرا مسرعا فيسمى إهطاع، والإهطاعُ إذن مِشْيَةُ الْمُسْرَعِ الْحَائِفِ"^(٣) قال تعالى: ﴿مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ﴾ سورة إبراهيم، الآية : ٤٣.

الهلع :

"الهِلْعُ شِدَّةُ الْجُرْعِ"^(٤)، قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ سورة المعارج ، الآية : ١٩.

الجزع :

هو "الخوف الشديد"^(٥)، قال تعالى: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ سورة المعارج ، الآية : ٢٠.

أنواع المخاوف :

يُقسَمُ الخوفُ، وبشكلٍ عام إلى خمسة أقسام رئيسة، وهي: "الخوف من الفناء، والخوف من البتر أو التشوّه، والخوف من فقدان الحرية، والخوف من فقدان أو الانفصال، والخوف من المسّ بالذات"^(٦)، ولو تمعنّا في الآية التالية التي يتكرر فيه لفظ الخوف لثلاث مرات، وهو بالتأكيد ليس لمدلول واحد وإن كان يجمعها -ظاهرا- إطار واحد:

(١) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٢٤٢

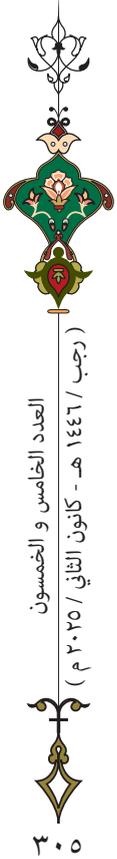
(٢) فقه اللغة وسر العربية، أبو منصور الثعالبي (ت ٤٣٠ هـ)، ١٠٤

(٣) المصدر نفسه، ٢١٨

(٤) المصدر نفسه، ٤٧

(٥) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٤٠٤

(٦) www.psychologytoday.com



﴿ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ سورة آل عمران، الآية : ١٧٥ ، بل بالتأكيد لفظ الخوف في الآية لمدلولات ثلاثة؛ فاللفظ الأول: هو خوف من نوع فقدان والانفصال، والثاني: من خوف المس بالذات، والثالث: الخوف من الفناء كما سيجيء شرحها بالتفصيل ، وعلى أي حال، فإن أنواع الخوف تتدرج كما صنفت علميا من أشدها الى أضعفها كما يلي:

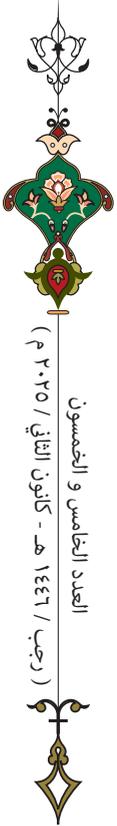
الخوف من الفناء :

وبمعنى آخر الخوف من الموت، وتندرج تحته الكثير من المخاوف التي هي بالأصل خوف من النهاية أو الموت، ولكنه مُفسَّر بطرقٍ مختلفة، مثلا المخاوف الطبيعية ، وهي: من المياه، ومن المرتفعات، ومن الأفاعي، ومن العمليات الجراحية.

فالخوف من المياه يعني الغرق المؤدي الى الموت ، إذ يسيطر شعور الخوف من الماء على بعض الناس ، إذا كان لديهم شعورا مسبقا بأن الماء يؤدي به الى الموت غرقا؛ بسبب موقف في الصغر، وقد يكون ذلك طبيعياً مع فطرة الإنسان ، وتتجلى هذه الصورة في خوف النبي نوح عليه السلام على ابنه من الغرق ، فحثه على الركوب معه في السفينة قائلا: ﴿ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يُبْنَىٰ أَرْكَبَ مَعَنَا وَلَا تَكُن مَعَ الْكَافِرِينَ ٤٢ ﴾ قَالَ سَاوِي إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ ﴾ سورة هود، الآيتان : ٤٢-٤٣

والخوف من المرتفعات مثلا هو خوف من السقوط ، وبالتالي الزوال ، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ ﴾ سورة الحج ، الآية : ٣١ فالتعبير المادي للآية أعلاه هو الخور من السماء بارتفاعها الشاهق، وكذلك السقوط في واد بعيد الغور ، وكلاهما يؤديان بالنتيجة الى الفناء حتما.

والخوف من الأفاعي، هو الخوف من سمها المؤدي الى الفناء، وهذا ما دفع النبي موسى عليه السلام حينها رأى الحية تسعى فخاف منها، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا هِيَ حَيَّةٌ تَسْعَى ٥٠ ﴾ قَالَ



خُذْهَا وَلَا تَخَفْ ﴿ سورة طه، الآيتان : ٢٠-٢١ "فالخوف هنا هو الأخذ بمقدمات التحرز عن الشر"^(١)

كما أنّ الخوف من الموت يكون أشد على العصاة، والذين لم يتوبوا ، "فالخوف من الموت، إنّما يرجع في الحقيقة الى أنّه يكون مانعا من التوبة"^(٢) قال تعالى ﴿ وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْت أَيْدِيهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ ﴾ ﴿٧﴾ قُلْ إِنْ أَمُوتَ الَّذِي تَقْرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿ سورة الجمعة ، الآيتان : ٧-٨، وقد علل سبحانه وتعالى عدم تمنيهام الموت بما قدمت أيديهم، وهو كناية عن الظلم، والفسوق، ويكون معنى الآية: "ولا يتمنون الموت أبداً بسبب ما قدمته أيديهم من الظلم فكانوا ظالمين، والله عليم بالظالمين يعلم أنّهم لا يحبون لقاءه خوفاً منه ؛ لأنهم أعداؤه لا ولاية بينه وبينهم، ولا محبة"^(٣)؛ فلذلك يرجو الإنسان ألاّ يداهمه الموت، ويطلب تأخيره طمعا منه في أن يستوفي ما عليه من التزامات في الحياة الدنيا، ولكنه في حقيقة الأمر يسوّف في ذلك، قال تعالى: ﴿ وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة المنافقون ، الآية : ١٠ . والإيمان الصادق بالله يزيل قلق الموت، ويتمناه للخلاص من الدنيا، وشوقاً للآخرة، ولكنه يخاف ألاّ يحظى بمغفرة الله، وينال رضاه: ﴿ مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ سورة العنكبوت ، الآية : ٥ ، وعلى النقيض منهم الذين لا يرجون الموت: ﴿ إِنْ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴾ سورة يونس، الآية : ٧ .

ومنها أيضاً "الخوف من الله، وهو مهمّ في حياة المؤمن، فهو يدفعه دائماً الى تقوى الله، واسترضائه، واتباع منهجه، وترك ما نهى عنه، وفعل ما أمر به .

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٤ / ١٤٤

(٢) التوازن في الإسلام، محمد علي التسخيري، بيروت، الدار الإسلامية، ١٩٧٩، ٥٩-٦٠

(٣) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٩ / ٢٦٧

ويعدّ الخوف من الله ركناً في الإيمان به، وأساساً هاماً في تكوين شخصية المؤمن^(١)، قال تعالى في الذين يخافون ربهم، وبالأخص (الخشية) عند الخاصة ممن يعرفون الله، ويطيعونه: ﴿جَزَاءُ هُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ سورة البينة، الآية: ٨، وكذلك ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ﴾ سورة الأنفال، الآية: ٢.

ولعلّ من دواعي الخوف من الله هو الخوف من معصيته، وعدم الالتزام بنواحيه، أو الانقياد لأوامره، والآيات التالية دالة على ذلك ﴿قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ سورة الزمر، الآية: ١٣، ﴿رَجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعًا عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ﴾ سورة النور، الآية: ٣٧، ﴿إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا﴾ سورة الإنسان، الآية: ١٠،

وأشدها هو الخوف من الموت الذي يوصل الى تلك الأهوال أو الخوف من المجهول: ﴿قُلْ إِنْ أَمُوتَ الَّذِي تَعْبُرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ سورة الجمعة، الآية: ٨، والخوف من الموت هو أمر طبيعي لما سيناله الشخص من حساب أخروي مجهولة نتيجته لديه، أو أن يفقد روحه لسبب غير متوقع: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾ سورة القصص، الآية: ٣٣، وقال تعالى: ﴿وَهُمْ عَلَيَّ ذَنْبٌ فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾ سورة الشعراء، الآية: ١٤.

العلاج :

يعرض الشخص الذي يعاني من هكذا مخاوف على المعالج النفسي ؛ لبيان مدى احتياجه الى جلسات نفسية، وكذلك يعالج هذا النوع من الخوف بأن يواجه الانسان فكرة أن كل الحياة فانية زائلة، والكل يذوقون الموت ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ سورة العنكبوت، الآية: ٥٧، وكذلك يذكر نفسه بأنه قد مات من قبلنا الأنبياء، والرسول، بمن

(١) الجانب العاطفي في الإسلام، بحث في الخلق والسلوك والتصرف، محمد الغزالي، القاهرة، دار الكتب الحديثة، ٢٥٢-٢٥٩

فيهم حبيب الله محمد ﷺ ﴿ إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ ﴾ سورة الزمر ، الآية : ٣٠ . فالحياة الحقيقية هي الآخرة ﴿ وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا هُوَ وَلَعِبٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴾ سورة العنكبوت ، الآية : ٦٤

الخوف من البتر أو التشوه :

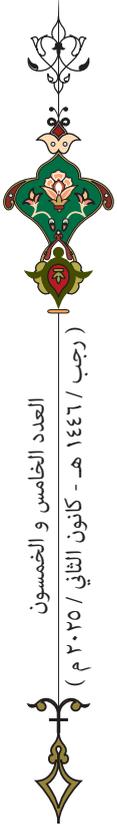
حيث تندرج تحت هذا النوع جميع المخاوف التي لها علاقةً بجسد الإنسان، واحتمالية تعرضه لخطر ، أو تشوهات ، أو لأعطالٍ في أنظمة العمل فيه .

مثل التعرض لبتر الأعضاء كما في قوله تعالى في معاقبة المحاربين لله ورسوله والمفسدين : ﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ ﴾ سورة المائدة ، الآية : ٣٣

ولعلَّ الخوف من الحروب مدعاة للحدز في أن يفقد ما يتمتع به الشخص من صحة ، وكمال أعضائه ، ويخشى أن يصيبه مكروه منها : ﴿ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كَتَبْتَ عَلَيْنَا الْقِتَالَ لَوْلَا أَخَّرْتَنَا إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ ﴾ سورة النساء ، الآية : ٧٧ .

أو الخوف من الحشرات ، أو الأفاعي التي قد تشوه الشكل أو تُسَمِّمُ الجسم : ﴿ قَالَ خُذْهَا وَلَا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الْأُولَى ﴾ سورة طه ، الآية : ٢١ . ﴿ وَآتَىٰ عَصَاكَ فَلَمَّا رَأَاهَا تَهْتَرُ كَأَنَّهُ جَانٌّ وَلِي مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَمُوسَىٰ لَا تَخَفْ ﴾ سورة النمل ، الآية : ١٠ ،

أو من الظلمة التي يحدز شرورها ، كما وأنَّ الشر يُنسب إلى الليل ؛ وذلك " لكونه بظلمته يعين الشرير في شره لستره عليه فيقع فيه الشر أكثر مما يقع منه بالنهار ، والإنسان فيه أضعف منه في النهار تجاه هاجم الشر"^(١) ، وقد عبر عنه القرآن الكريم بالغاسق ، وهو كل هاجم بهجم بشره كائنًا ما كان ، قال تعالى : ﴿ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴾ سورة الفلق ، الآية : ٣ .



قلق الحريرة :

يتتاب هكذا اشخاص بهذا النوع من القلق ، والشعور بالخوف الشديد وفقدان السيطرة، والاحتجاز، ويؤطر بعنوان فقدان الحرية، وذلك بتشديد الظلم والعذاب، كما في كلام النبيين موسى وهارون عليهما السلام في خوفهما من طغيان فرعون: ﴿ قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يَقْرُقَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى ﴾ سورة طه ، الآية : ٤٥ ، وكذلك في عنوان سلب الحرية من النبي يوسف بسجنه بطلب من امرأة العزيز: ﴿ قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾ سورة يوسف ، الآية : ٢٥

الخوف من الأماكن المغلقة :

خوف الأماكن المغلقة هي واحدة من أكثر المشاكل النفسية شيوعاً التي تؤثر على الأشخاص بشكل مختلف، ومن أعراضه: الشعور بالخوف الشديد أو الذعر، والتعرق، الشعور بالتشوش، والارتجاف، والشعور بالقلق، ويرافقه ألم وضيق في الصدر، ونفس قصير، وتسارع ضربات القلب، ثم الشعور بالدوار والغثيان، وإن المصابين بهذا النوع من الخوف يخافون من الاختناق، معتقدين أنّ هنالك نقص في الهواء في ذلك الحيز، وتداخل الأعراض المذكورة أعلاه قد يؤدي بالنتيجة إلى نوبات ذعر شديدة ، ولعل الظلمة تحجب عن الإنسان سعة الأفق ، وفسحة في الرؤية تكفيه لتجنّب نفسه المكاره وما يعتريه من شدائد ، وعلى العكس من ذلك البقاء في الظلمة فتقلل من مداركه وحواسه فيخاف من هذا الجو المغلق عليه بظلمته، مثلاً خوف الفرد من البحر ، أو البر خوفاً من الاحتجاز فيه حيث لا مهرب، ولا منجى: ﴿ قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴾ سورة المائدة ، الآية : ٦٣

الخوف الانفصال (التعلق) :

الخوف من الفراق ذو جانب يُؤثّر في بعض الحالات على علاقات الفرد، وحرية، وهذا الخوف مُرتبط بالآخرين بشكل كبير حيث تندرج تحته مُشكلات التعلق، والخوف من الابتعاد عن الآخرين ، أو الانفصال عمّن نُحبُّ، لشعور الشخص أنّه لن يعود، وبالتالي

لا يستطيع التنقل براحة في حياته ، ويختلف الناس في التأثر بلحظات الانفصال المتتالية في حياتهم ، وقد يعاني الشخص قلقاً شديداً ناتجاً عن الانفصال ، وربما تظهر لديه أعراض جسدية مرتبطة بقلق الانفصال.

مثلا خوف يعقوب على يوسف عليها السلام من فقدانه بأن يأكله الذئب: ﴿ قَالَ إِنَّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذَّبُّ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ ﴾ سورة يوسف، الآية : ١٣ ، ورافقه كذلك بعض الأعراض منها: ١- القلق المبالغ به حول تعرض يوسف ﷺ للأذى عند تركه ، ٢- والحاجة إلى معرفة مكان تواجده طوال الوقت، ﴿ بَنِي آذَهُبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ ﴾ سورة يوسف ، الآية : ٨٧ ، ٣- كما وتعرض يعقوب ﷺ نفسه لأعراض جسدية منها فقدان بصره: ﴿ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴾ سورة يوسف ، الآية : ٨٤ ، ٤- وحاجته للاختلاء وحيدا: ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُّوسُفَ ﴾ سورة يوسف ، الآية : ٨٤

وخوف أم موسى على ابنها من القتل: ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ ﴾ سورة القصص، الآية : ٧ ، وهكذا خوف أولياء الأمور من أن يتركوا ذراريهم: ﴿ وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴾ سورة النساء ، الآية : ٩ ، وتكرر ذات الأعراض لأم موسى في الحاجة إلى معرفة مكان تواجد ابنها موسى ﷺ طوال الوقت، فبعثت ابنتها لتراقب سير الصندوق الذي فيه موسى ﷺ في نهر النيل: ﴿ وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ فَبَصَّرَتْ بِهِ عَنْ جُنْبٍ ﴾ سورة القصص ، الآية : ١١

أو انفصال الزوجة عن الزوج، ولو معنويا: ﴿ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُورَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَأَضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ﴾ سورة النساء، الآية : ٣٤ ، ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا ﴾ سورة النساء، الآية : ٣٥ ، ﴿ وَإِنْ أَمْرًا خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُورًا أَوْ إِعْرَاضًا ﴾ سورة النساء، الآية : ١٢٨ ، إذأن الترابط بين الزوجين في بعض الأحيان غير صحي، حتى إن أحدهما لا يعرف كيف يتصرف بدون الآخر .

أو الخوف من فقدان المملك، وهو تحت عنوان السيطرة ﴿ وَأَمْوَالٌ آفَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا ﴾ سورة التوبة، الآية : ٢٤ ،

الخوف من مسّ الذات :

الأنا هي ذات الإنسان، وشخصيته، والخوف أن تتعرض ذاته للخطر، فيهرب الشخص خوفا على نفسه: ﴿ فَفَرَزْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُمْ ﴾ سورة الشعراء، الآية : ٢١ ، ولا نقصد به خوف الذات ، أو الانفراد ويسمى رهاب الذات الأوتوفوبيا أو المونوفوبيا، وهو رهاب الوحدة أو الانفراد، ويتجلى في الخوف من الوحدة ، أو من البقاء وحيداً، بل هو الخوف المتمثل بالألماس ذاته بخلل ، أو عيب ، فحينما يجهل حقيقة القريب منه عند مخالطته يتهيب منهم ويرتاب ؛ لذلك من مثل موقف النبي إبراهيم عليه السلام من الضيفين الذي أقراهم ولكنه توجس منهم خيفة: ﴿ فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ ﴾ سورة هود ، الآية : ٧٠ ، ويتجاوز هذا الخوف الى ما هو عليه من أفكارٍ وعقيدة، وأفعالٍ، ﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا ﴾ سورة طه ، الآية : ١١٢ ، وكذلك خوف التكذيب من قبل الآخرين: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ ﴾ سورة الشعراء ، الآية : ١٢ ، والخوف من التعرّض للملامة: ﴿ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ﴾ سورة المائدة ، الآية : ٥٤ ، والخوف يكون على الذات من الشعور بالإهانة، ﴿ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةَ مُوسَى ﴾ ﴿ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى ﴾ سورة طه ، الآيتان: ٦٧-٦٨ ، أو الخوف من الفقر ويجعل الذات في حالة ذل: ﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ سورة التوبة ، الآية : ٢٨ ، ويرص ألا يقع في ذل الفقر ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنْ قَتَلْتُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا ﴾ سورة الإسراء، الآية : ٣١ ، أو الخوف من عدم التقدير والاحترام دفاعا عن كرامته وعزّ نفسه: ﴿ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَقُولَ فَرَّقْتَ بَيْنَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَلَمْ تَرْقُبْ قَوْلِي ﴾ سورة طه ، الآية : ٩٤ ، ﴿ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ﴾ سورة مريم ، الآية : ٥ ، أو الخوف من التعرّض للذلّ، ﴿ قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذْ يَحْكُمُ الْمَوْتَى لَأَنْتُمْ الْخَائِفُونَ ﴾ سورة مريم ، الآية : ٦١ ،

رَبِّي إِذَا لَأْمَسَكْتُمْ خَشِيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا ﴿ سورة الإسراء ، الآية : ١٠٠ ، أو الخوف من مساسٍ يَنْتَقِصُ من الكرامة ، أو احترامِ الذاتِ من خلال السقوط في الزنا أو الهلاك، والمشقة، والجهد ﴿ لَمِنْ خَشِيَةِ أَلْعَنَتِ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ ﴿ سورة النساء ، الآية : ٢٥ ﴿ ذَلِكَ أَذْنَى أَنْ يَأْتُوا بِالشَّهَادَةِ عَلَىٰ وَجْهَيْهَا أَوْ يَحْفَوا أَنْ تُرَدَّ أَيْمَانُ بَعْدَ أَيْمَانِهِمْ ﴿ سورة المائدة ، الآية : ١٠٨ ، أو الخوف من الاتهام بالعرض، لمن يكون من أسرة معروفة بالعفة، والأمر يكون أشقَّ على المرأة الزاهدة المنتسكة، وخاصة إذا كانت عذراء بتولاً مثل مريم عليها السلام : ﴿ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴿ فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلْأَنْحَزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿ سورة مريم ، الآيتان : ٢٣-٢٤ ، ورأت مريم عليها السلام أهدافها المقدسة، أو شرفها وشخصيتها مهددة بالخطر، ولا تملك قدرة الدفاع عن نفسها أمامها، وفي مثل هذه الظروف تمت الموت للخلاص من العذاب الروحي : ﴿ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا ﴿ سورة مريم ، الآية : ٢٣

تعريف الثقة بالنفس :

وهي من الأسس التي تساعد الانسان للتغلب على المخاوف ، إذ إنه من غير المجدي التوبيق المستمر للذات، فجلد الذات له مضارٌ سلبية كثيرة جداً، على العكس من هذا فإنه من الضروري البدء بإعادة ترتيب الأوراق، والحسابات من جديد، والاستفادة من الأخطاء السابقة، ودراسة مكامن الضعف، ومحاولة تقويتها، والتغلب عليها، فهذا هو الحلِّ لمثل هكذا مشاكل ، ولعلاجه بالعلاج النفسي، وذلك بالاسترخاء عبر التمارين متقدمة الذكر، ومواجهة أي موقف، وتأكيد الذات، والشعور بالثقة الكاملة، وتحفيز النفس، واستخدام العلاج السلوكي، والمعرفي.

وهذا ما كان من موقف موسى عليه السلام في مواجهة فرعون، وجلالوته، وسطوتها فاتخذ الأسلوب المتكامل في الانفتاح الكامل على الله سبحانه، وتعالى، والثقة بالنفس، "لقد استعظم موسى ما سجّل عليه ربه من أمر الرسالة، وقد كان على علم بما عليه أمة القبط



من الشوكة، والقوة، وعلى رأس هذه الأمة المتجربة فرعون الطاغي، الذي كان ينازع الله في ربوبيته، وينادي أنا ربكم الأعلى، وكان يذكر ما عليه بنو إسرائيل من الضعف بين آل فرعون ثم الجهل، وانحطاط الفكر، وكان يرى ما ستجره إليه هذه الدعوة من الشدائد، والمصائب، ويشاهد ما سيعقبه تبليغ هذه الرسالة من الفطائع، والفجائع، وهو رجل قليل التحمل سريع الانقلاب في ذات الله ينكر الظلم، ويأبى الضيم^(١). فسأل الله سبحانه أولاً أن يوسع صدره لما يحمّله ربه من أعباء الرسالة، ولما ستستقبله من العظام، والشدائد في مسيره في الدعوة فقال: ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾ سورة طه، الآية: ٢٥ حتى لا يضيق إذا ازدحمت عليه، ودهمته الشدائد، وقال: ﴿وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾ ﴿وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي﴾ ﴿يَفْقَهُوا قَوْلِي﴾ ﴿وَاجْعَلْ لِّي وَزِيْرًا مِّنْ أَهْلِي﴾ ﴿هَارُونَ أَخِي﴾ ﴿أَشْدُدْ بِهِ أَزْرِي﴾ ﴿وَأَشْرِكُهُ فِي أَمْرِي﴾ ﴿كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيْرًا﴾ ﴿وَنَذْكُرَكَ كَثِيْرًا﴾ سورة طه، الآيتان: ٢٦-٣٤.

توكيد الذات :

هي قدرة الشخص على التعبير الملائم عن مشاعره، وأفكاره وآرائه لفظا وسلوكا تجاه الأشخاص، والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم، أو عدوان لنفسه وللآخرين على حدّ سواء، وبذلك يكون ذا شخصية متزنة غير متذلة، أو ضعيفة ومهزوزة، وقوة شخصيته هذه لا تجعله متكبرا ومتغطرسا، وهناك شواهد قرآنية عديدة للنموذجين.

فالشخصية المتزنة تمثلها شخصيات كل الأنبياء الذين ورد ذكرهم في القرآن الكريم، وكل القادة الإلهيين أيضا، فهذا النبي موسى عليه السلام حينما استسقى لبنتي شعيب عليها السلام، ثم ابتعد مستظلا الشجرة قال بكل تواضع واقتدار: ﴿فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيْرٌ﴾ سورة القصص، الآية: ٢٤، بينما نجد شخصية فرعون المتنفخة يقول بغطرسة وعجرفة: ﴿أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى﴾ سورة النازعات، الآية: ٢٤، أمّا الشخصية الذليلة التي من بعض صفاتها: موافقة الآخرين ومسايرتهم في اغلب الأحوال، والإذعان لمطالبهم حتى وإن

كانت مجحفة، وليس لهم القدرة على إبداء الرأي، كما نرى في المشهد القرآني الذي يصوّر هذا التصوّر: ﴿يَقُولُ الَّذِينَ اسْتَضَعُّوا لِلَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا لَوْلَا أَنْتُمْ لَكُنَّا مُؤْمِنِينَ﴾ سورة سبأ، الآية : ٣١، إذ كانوا يؤتمرون بأوامر غيرهم ولا خيار لهم ، فقد أعاروا جماجمهم لغيرهم ليفكروا بدلهم ﴿وَقَالَ الَّذِينَ اسْتَضَعُّوا لِلَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا بَلْ مَكْرُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ إِذْ تَأْمُرُونَنَا أَنْ نَكْفُرَ بِاللَّهِ وَنَجْعَلَ لَهُ أَنْدَادًا وَأَسْرُوا النَّدَامَةَ﴾ سورة سبأ، الآية : ٣٣.

مظاهر عدم الثقة بالنفس :

كثيرة هي هذه المظاهر والعلامات ومنها، عدم اختلاطه بالمجتمع إذ يحاول أن يكون منزويا ، ويبرر لأفعاله كثيرا حتى وإن كان غير مخطئ، كما وأنه يخشى الحوار مع الآخرين وجداله غير محكم ، ويصاحبه قلق دائم من رأي الآخرين في شخصه، ومحاولة إرضائهم على حساب نفسه ، ولا يدافع عن نفسه، بل يتقبل اللوم والاستهزاء به ويبرر ذلك بدوافع التواضع وخلق جو البهجة والمتعة.

كيفية تعزيز الثقة بالنفس :

وتتعزز الثقة بالنفس من التخلص من مظاهر عدم الثقة بالنفس المارة سابقا ، فضلاً عن أن يكون حازما وشجاعا باتخاذ القرار، وعدم الشعور بالخوف من ذلك، حيث تعدّ الجراءة الصفة الواضحة في الشخصية القوية ، وبها تتحدى كل المعوقات ، والمشاكل التي تقف عقبة أمام مشروعه، ولدينا شخصية النبي موسى عليه السلام في حزمه وجرأته على الوقوف دون أي تردد أما مشروع السامري الذي حارب العقيدة بغرور، ﴿ قَالَ فَادْهَبْ فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لَا مِسَاسَ وَإِنَّ لَكَ مَوْعِدًا لَنْ نُخْلِفَهُ وَانظُرْ إِلَى إِلٰهِكَ الَّذِي ظَلْتَ عَلَيْهِ عَاكِفًا لَنُحَرِّقَنَّهُ ثُمَّ لَنَنْسِفَنَّهُ فِي الْيَمِّ نَسْفًا﴾ سورة طه ، الآية : ٩٧

الاسترخاء :

الاسترخاء واحد من أساليب علاج عدم الثقة بالنفس ، وذلك عن طريق تمارين وضعها المختصون بذلك الشأن^(١)، فالاسترخاء يوفر للإنسان الراحة، والهدوء، والطمأنينة، (١) الاسترخاء الذهني: وهو من أنواع الاسترخاء القديمة التي كانت وما زالت تُتبع لعلاج التوتر والقلق النفسي والعصبي، ويمكن تعريف الاسترخاء بصفة عامة على أنه محاولة لإراحة الأعصاب عبر مجموعة



ويساعد على تقوية الأعصاب، وتهديتها، كما يعمل على استرجاع الإنسان لقدرة التفكير المنطقي، والتحليل المستفيض، مما يجعل الإنسان قادرًا على التفكير بشكل عقلائي، وجيد. ولعلّه من أبلغ، وأنجح أساليب الاسترخاء هو "تسكين القلب إلى ما وعد الله به من النعيم، والثواب، والطمأنينة إليه فإنّ وعده سبحانه صادق، ولا شيء تطمئن النفس إليه أبلغ من الوعد الصادق"^(١)، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ سورة الرعد، الآية: ٢٨، وإنّ ذكر الله يبعد كل التفكير السلبي، والاحساس بالفشل النابع من جلد وتوبيخ الذات، والحوار السلبي مع الذات، فبذكر الله يلين القلب، وتسكن الروح، وتزداد مناعتها لمواجهة المخاوف.

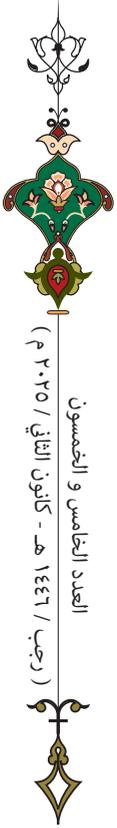
الرهاب الاجتماعي :

هو حالة يصاب بها الشخص كنوع من المخاوف، والقلق الذي لا يوجد مبرر له، وتظهر هذه الصفة خاصّة عند قيام الشخص بالاختلاط، أو الحديث، أو القيام بعمل معيّن أمام الناس؛ وسبب ذلك يعود الى ضعف الذكاء الاجتماعي وقلة الثقة بالنفس وتوكيد الذات، ومن الأعراض التي تظهر على الشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي هي النظر بتوجس، وريبة إلى الناس، وبنظرة حادة، وعدم التعامل مع من حوله بشكلٍ منفتح، بل بشكلٍ محدود، وعدم حبّ التعبير عن الرأي، والعمل على مراعاة الناس بمبالغة في التصرف، والتركيز على الحصول على رضاهم، والخوف من غضبهم، وتصرفات متناقضة ما بين الكره والحب.

ويشعر الشخص المصاب بالرهاب بأنّه تحت نظر الجميع فيخاف أو ينجل، فلا يستطيع التكلّم، أو البدء بالتأثأة في الكلام أو التلعثم، وخوف التكذيب الذي يترتب عليه ضيق الصدر، وعدم انطلاق اللسان: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ﴾^(١٣) وَيَضِيقُ صَدْرِي

من التمارين، وفي الغالب يمكن أن تستغرق تمارين الاسترخاء الذهني ما يقارب العشرين دقيقة، ويمكن إضافة ربع ساعة أخرى لممارسة تمارين الاسترخاء الذهني عملياً للاسترخاء بشكلٍ عام العديد من الفوائد الصحية التي تعود بالنفع على جسم الإنسان. أنظر: <https://mawdoo3.com>

(١) مجمع البيان في تفسير القرآن، الفضل بي الحسين الطبرسي، دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ٦ / ٤٤٧



وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي ﴿ سورة الشعراء ، الآيتان : ١٣-١٤ ، ويشعر أحياناً ببعض العوارض الجسدية كازدياد التعرّق، أو خفقان القلب سريعاً، وجفاف في الحلق. ﴿ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشِيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كُتِبَتْ عَلَيْنَا الْقِتَالُ لَوْلَا أَخَّرْتَنَا إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ ﴿ سورة النساء، الآية : ٧٧.

علاج الرهاب الاجتماعي :

لعل أقرب طريق للتخلص من الرهاب الاجتماعي بالنسبة للأطفال هو التنشئة الاجتماعية ، أي اصطحابهم للمناسبات الاجتماعية العامة ، وحضور الولائم والسماح لهم بتناول الطعام مع الكبار ، أما بالنسبة للكبار ممن مضى على هذه الحالة فترة زمنية فعليه مراجعة المختص النفسي من أجل الجلسات العلاجية للتخلص من هذه الحالة ، أما من كان لهم رهاب بسيط ومن أجل الوقاية اشراكهم في دورات منها : تعزيز الثقة بالنفس ، وتنمية الذكاء الاجتماعي وتمارين الذكاء المتعددة ؛ ولذلك نرى أنّ الله سبحانه وتعالى "نادى يحيى عليه السلام مبيناً أنّه سبحانه قد قواه على أخذ التوراة"^(١) ، وأيده به، وأنّه قادر على أخذه، وقوي على العمل به بجد وصحة عزيمة على القيام بما فيه ، ولا أقول أنّ يحيى عليه السلام كان مصاباً بالرهاب الاجتماعي، قال سبحانه وتعالى: ﴿ يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ ﴿ سورة مريم، الآية : ١٢ ، "والأخذ بالقوة كناية عن الأخذ بالجد، والحزم فإنّ من يجد، ويجزم في أمر يستعمل ما عنده من القوة فيه حذرًا أن يفوته"^(٢)، وجاء الأمر لموسى نفسه عليه السلام: ﴿ فَخُذْهَا بِقُوَّةٍ وَأْمُرْ قَوْمَكَ يَاخُذُوا بِأَحْسَنِهَا ﴿ سورة الأعراف، الآية : ١٤٥ ، فالصورتان ليحيى وموسى عليه السلام إنّما نتعلم منهما كيفية بناء الشخصية القوية التي تواجه المجتمع بكل حزم وقوة ؛ لأجل إتمام المشروع المكلفان بإنجازه من غير تردد.

ونرى أنّ من مقويات الشخصية لمواجهة التخوف من المجتمع، ومثالبه ألا ينشغل الانسان كثيرا بما يرى منهم من التكذيب، والاستهزاء، وبالمقابل عليه أن يغفوَ عنهم من

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٤ / ١٩

(٢) المصدر نفسه، ٨ / ٢٤٥

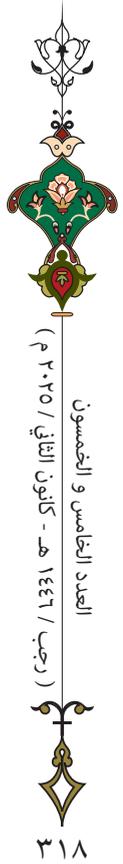
الإشارات القرآنية للراحة النفسية - صورٌ قرآنية **التصنيف**

غير أن يقع فيهم بعتاب أو مناقشة، وجدال: ﴿ **فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ** ﴾ سورة الحجر ، الآية : ٨٥ .

تميّز النبي محمد ﷺ بأنه أحسن الناس خلقا، وأرجح الناس حلما، وأعظم الناس عفوا، وأسخرى الناس كفا ، ويُمكن تقوية الشخصية باتخاذ النبي أسوة حسنة ، وأن يكون المرء ذو ثقة عالية بالإفصاح عما يريد قوله دون تردد وخوف، ومن غير اكتراث للمثرتين، والمحبطين: ﴿ **فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ** ﴾ سورة الحجر، الآية : ٩٤ .

وتتقوى قدرة الفرد في مواجهة المجتمع في أن يكون له ميزان واحد بالمعاملة معهم، فلا يدهن، أو يتساهل مع المقربين له بل على العكس عليه أن يجتمع مع من يقف معه، ويلمّ شملهم، ويعمل معهم ليتقوى بهم، ولا يبتأس إذا لم يقفوا معه، ويناصروه، وعليه أن يكون صارما في أسلوبه، وسلوكه، ويتخلص منهم ليتذكر دائما إنه عزيز النفس يلجأ في كل أموره لله ، وعليه أن يتكل عليه ، وهذا ما كان ﷺ فكان يقف أمام المجتمع بثقة عالية يؤدي رسالته: ﴿ **وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ** ﴾ ﴿١١١﴾ **وَإِخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ** ﴿١١٥﴾ **فَإِنْ عَصَوْكَ فَقُلْ إِنَّي بِرِيءٍ مِّمَّا تَعْمَلُونَ** ﴿١١٦﴾ **وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ** ﴾ سورة الشعراء ، الآيتان : ٢١٤-٢١٧ ، وإن استقلال الشخصية والاعتماد على النفس والثقة بالذات في كنف الإيوان بالله ، والاستعانة بالصبر تتجلى في مقاومة الإنسان عند توفر وسائل المعاصي والذنوب: ﴿ **قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَأَصْبِرُوا** ﴾ سورة الأعراف ، الآية : ١٢٨ .

وإن الخوف من الناس من المخاوف الشائعة، وأسبابها كثيرة منها ما ذكرناه سابقا خوفا من البطش، والإيذاء أو الاستعلاء ، أو الشعور بالحقارة أمامهم أو غيرها، ويأتي العلاج القرآني في مواجهة كل تلك الأعراض بأن تجعل خوفك هذا ليس من الناس بل من الله تعالى في أن لا تعصيه ، وبذلك يصبح ما تفعله وما تقوله ليس من أجل إرضاء الناس بل من أجل كسب رضا الله تعالى: ﴿ **لَيْتَلَّا يَكُونُ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي** ﴾ سورة البقرة ، الآية : ١٥٠ ، وبالمقابل من كانت ثقته بنفسه عالية لا



يخشى أحداً إلا الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَحْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ سورة الأحزاب، الآية: ٣٩،

وهناك من المثبتين الذين يثيرون الذعر، والخوف بين صفوف المجتمع لما لهم من عدم الثقة بالنفس، ومصدرها الأول هو وسوسة الشيطان لهم مما يفقدتهم الثقة بالنفس، ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٧٥، وهنا لابد من الاعتماد على الإيمان بالله، والثقة بنصر الله لهم، وتأيدته: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٧٣.

الفصل الثاني: القلق

القلق:

القلق هو سلوك طبيعي يظهر عند الفرد في حال تعرضه إلى أي ضغوط حياتية، ويُعتبر هذا السلوك مؤثراً، ومُحفزاً يدفعه إلى الإنجاز، والعطاء بكل ما يملك، فهو لا يُعيق سير حياته، بل يقوده إلى النجاح، وبالتالي الشعور بالراحة، أما القلق المرضي فهو حالة مزعجة غير مرغوبة غامضة، وغير مفهومة لصاحبها، وتُعيق استمرارية حياته بشكل طبيعي، فهي الشعور بالضيق، وعدم الارتياح، وهي في الأصل الخوف المستمر، والخوف من المجهول، أو توقع حدوث مصيبة أو كارثة، وانتظار حدوثها، والعيش في إطار الذعر، والرعب من وقوعها، "إذن فهي مؤثر داخلي يستمر مع الفرد في أغلب الوقت، ويجرمه من التركيز، والاسترخاء، والراحة، والاستمتاع بحياته، وتُصاحب حالات القلق الكثير من الأعراض الجسمية التي يسببها الاضطراب في الجهاز العصبي اللاإرادي، وزيادة إفراز الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وزيادة التعرق، وارتعاد الأطراف، وشحوب الجلد، كما يؤثر هذا القلق في كافة أعضاء الجسم، كالقلب فتزيد نبضاته"^(١)، ومن آثار القلق أيضاً: الارتباك، والاختلال في القوة، والصداع، والشعور بغصة في الحلق، والإحساس بتوتر

(١) الطب النفسي، عادل صادق، الدار السعودية للنشر والتوزيع، ٣١.

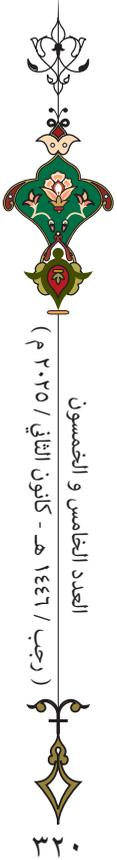


العضلات، والتهيج وقلة الصبر، وصعوبة في التركيز، وتعب، وعصبية أو توتر، وضيق النفس، فرط التعرق، وأرق وقلة النوم، ولعل هذه الأعراض تجمل في الآية الشريفة

﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ ﴾ سورة الأنعام، الآية: ١٢٥، و"الحرج في هذه الآية هو أضييق الضيق"^(١)، وكما أنّ الإنسان "إذا كلف الصعود إلى السماء ثقل ذلك التكليف عليه، وعظم، وصعب عليه، وقويت نفرتة عنه، فشبّه ذلك البعد ببعد من يصعد من الأرض إلى السماء"^(٢). "فيتكلف ما لا يطيق شيئاً بعد شيء"^(٣)، ومعلوم أنّ الارتفاعات العالية تسبب انخفاض نسبة الأوكسجين في الهواء فتصبح عملية التنفس شاقة فيضيّق الصدر حتى في أثناء الراحة، والقلق يربكه باتخاذ القرار لعجم توفر الطمأنينة، ولعل تصرف الموسومين بالعبادة على حرف وتردهم في الركون الى الحق من علامات ذلك القلق، قال تعالى:

﴿ وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴾ سورة الحج، الآية: ١١.

ومن يعيش هذه الحالة من عدم التركيز والضياع، وتشتت الأفكار يقل تركيزه بسبب القلق النفسي، وتراه ينظر إليك من الخوف نظراً لا إرادة له فيه، ولا استقرار فيه لعينه، فتدور عيناه كالمغشي عليه من الموت، فاقد لحواسه، فيذهل ويذهب عقله ويشخص بصره فلا يطرف، وتحار عيناه من شدة خوفه، ويكون التركيز لذهاب عقله حتى لا يصح منه النظر إلى جهة، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ﴾ سورة الأحزاب، الآية: ١٩.



(١) مجمع البيان، الطبرسي، مصدر سابق، ٤ / ٥٦٠

(٢) مفاتيح الغيب، التفسير الكبير، الرازي، (ت ٦٠٦)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٣ / ١٤٢

(٣) الجامع لأحكام القرآن الكريم، القرطبي، (ت ٦٧١ هـ)، ٧ / ٨٢

الفصل الثالث: الظن والشك

سوء الظن:

"الظنُّ بما هو نوع من الإدراك النفساني فهو أمر يفاجئ النفس لا عن اختيار فلا يتعلق به النهي ، اللهم إلا إذا كان بعض مقدماته اختيارياً"^(١)، "والمعروف في تعريف الظن عند الأصوليين: أنه الاعتقاد الراجح مع احتمال النقيض. يستعمل الظن أحياناً بمعنى العلم، عن أمير المؤمنين عليه السلام في جواب من تحيل تناقض القرآن، قال عليه السلام: وأما قوله: ﴿ وَرَأَى الْمُجْرِمُونَ النَّارَ فَظَنُّوا أَنَّهُمْ مُوَاقِعُوهَا ﴾ سورة الكهف، الآية : ٥٣، يعني أيقنوا أنهم داخلوها، وكذلك قوله: ﴿ إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلَاقٍ حِسَابِيَهٗ ﴾ سورة الحاقة ، الآية : ٢٠، يقول إني أيقنت أنني أبعث فأحاسب، وكذلك قوله: ﴿ يَوْمَئِذٍ يُوفِّيهِمُ اللَّهُ دِينَهُمُ الْحَقَّ وَيَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ الْمُبِينُ ﴾ سورة النور، الآية : ٢٥، وأما قوله للمنافقين: ﴿ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴾ سورة الأحزاب ، الآية : ١٠، فهذا الظن ظن شك وليس ظن يقين، والظن ظنان: ظن شك وظن يقين، فما كان من أمر معادٍ من الظن فهو ظن يقين، وما كان من أمر الدنيا، فهو ظن شك، فافهم ما فسرت لك. قال: فَرَجَّتْ عَنِّي يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ فَرَجَّ اللَّهُ عَنكَ"^(٢)، وفي مقابل العلم واليقين، الحسبان وعدم اليقين قال تعالى: ﴿ وَإِنْ نَظُنُّكَ لَمِنَ الْكَاذِبِينَ ﴾ سورة الشعراء ، الآية : ١٨٦ أي نحسبك كاذباً من جملة الكاذبين .

أنواعه :

والظنُّ على نوعين ممدوح: قال تعالى: ﴿ لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ ﴾ سورة النور، الآية : ١٢، ومذموم وهو سوء الظنِّ ، و"سوء الظنِّ هو عقد القلب وميل النفس دون مجرد الخواطر وحديث النفس، بل الشك أيضاً ، والمنهي عنه في الآيات والأخبار إنَّها هو سوء الظنِّ، وهو من نتائج الجبن وضعف النفس، إذ كل جبان ضعيف النفس تدعن نفسه لكل فكر فاسد يدخل في وهمه ويتبعه،

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٨ / ٣٢٣

(٢) مفردات الراغب الإصفهاني مع ملاحظات العاملي، علي الكوراني العاملي، ط ٢، ٢٠١٨، موقع



وقد يترتب عليه الخوف والغم وهو من المهلكات العظيمة"^(١)، وأن "اتباع الظنّ والقول بالحرص والتخمين سببان بالطبع للضلال في الأمور التي يسوغ الاعتماد فيها إلا على العلم واليقين"^(٢) قال تعالى: ﴿إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ﴾ سورة الأنعام: الآية: ١١٦ ، ويرى هؤلاء الظانون النقاط المضيئة الإيجابية عند الآخرين نقاطا مظلمة سلبية، وكلما ازدادوا إصرارا على هذا، ازدادوا بعدا عن الحق: ﴿وَإِنَّ كَثِيرًا لَّيُضِلُّونَ

بِأَهْوَائِهِمْ بَغَيْرِ عِلْمٍ﴾ سورة الأنعام، الآية: ١٩

ويمكن تقسيم سوء الظنّ الى ثلاثة أقسام:

سوء الظنّ بالنفس :

قد يكون سوء الظنّ بالآخرين، كما قد يكون بالله سبحانه وتعالى ، "أما سوء الظنّ بالنفس إذا لم يبلغ درجة الإفراط فهو سلّم إلى التكامل ، ويدفع الإنسان إلى التدقيق في أعماله والإخلاص فيها، ويكون حاجزا عن العجب والغرور منه عند قيامه بالأعمال الصالحة"^(٣) ، وبهذا فإنّ الإمام عليا عليه السلام يصف المتّقين في جوابه لهأمّ قائلا: (فَهُمْ لَأَنْفُسِهِمْ مَتَّهِمُونَ وَمِنْ أَعْمَالِهِمْ مُشْفِقُونَ إِذَا زَكَّي أَحَدٌ مِنْهُمْ خَافَ مِمَّا يُقَالُ لَهُ فَيَقُولُ أَنَا أَعْلَمُ بِنَفْسِي مِنْ غَيْرِي وَرَبِّي أَعْلَمُ بِي مِنْنِي بِنَفْسِي أَللَّهُمَّ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا يَقُولُونَ وَاجْعَلْنِي أَفْضَلَ مِمَّا يَظُنُّونَ وَاعْفُرْ لِي مَا لَا يَعْلَمُونَ)^(٤).

سوء الظنّ بالآخر:

"إذا كان سوء الظنّ بالآخر فهو ممنوع إلا أن يغلب الفساد في المجتمع حيث لا ينبغي هناك حسن الظنّ"^(٥)، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ

الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ سورة الحجرات، الآية: ١٢ ، ولقد حثّ الله عزّ وجل على اجتناب سوء الظنّ

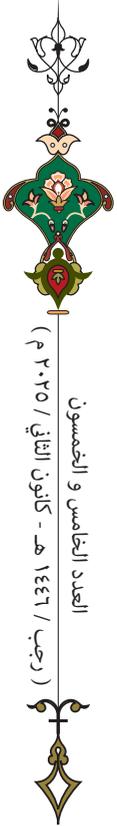
(١) جامع السعادات، محمد مهدي بن أبي ذر النراقي (ت ١٢٠٩ هـ)، مؤسسه الأعلمي للطبوعات، بيروت، ١ / ٣١٧

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ٧ / ٣٣٠

(٣) الامثل في تفسير كتاب الله المنزل، ناصر مكارم الشيرازي، دار الولاة، ١٦ / ٤٣٦

(٤) شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٠ / ١٣٣

(٥) تفسير الأمثل، الشيرازي، مصدر سابق، ١٦ / ٤٣٦



بالآخرين، فقال: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ﴾، فالنهي إنما هو عن ترتيب الآثار، ولذلك نهى الله عن ظنِّ السوء فهو مذموم، " والمراد بالاجتناب عن الظنِّ: الاجتناب عن ترتيب الأثر عليه كأن يظنَّ بأخيه المؤمن سوء فيرميه به، ويذكره لغيره ويرتب عليه سائر آثاره" (١)، أي متى ما خطر الظنُّ السيء في الذهن عن المسلم فلا ينبغي الاعتناء به عملياً، ولا ينبغي تبديل أسلوب التعامل معه، ولا تغيير الروابط مع ذلك الطرف، فعلى هذا الأساس فإن الإثم هو إعطاء الأثر وترتبه عليه، بل يستحسن حسن الظنِّ بالآخرين كما قال تعالى: ﴿ لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِنَفْسِهِمْ خَيْرًا ﴾ سورة النور، الآية: ١٢، وهذا الإجراء يعد واحداً من أساليب العلاج لمرض سوء الظنِّ، وكذلك أن يبعد عن نفسه سوء الظنِّ بالتفكير في المسائل المختلفة، بأن يفكر في طريق الحمل على الصحة، وأن يجسّد في ذهنه الاحتمالات الصحيحة الموجودة في ذلك العمل، وهكذا يتغلب تدريجاً على سوء الظنِّ: ﴿ إِن أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ﴾ سورة الإسراء، الآية: ٧.

سوء الظنِّ بالله:

أي سوء الظنِّ بوعده أو رحمته وكرمه الذي لا حدّ له فهو قبيح ومذموم، وقد يدلّ على ضعف الإيمان، وربّما دلّ على عدم الإيمان! ويشير القرآن عدّة مرّات إلى سوء ظنِّ ضعاف الإيمان أو عديمي الإيمان" (٢)، قوله تعالى: ﴿ وَزَيْنَ ذَلِكَ فِي قُلُوبِكُمْ وَظَنَّتُمْ ظَنًّا سَوْءًا وَكُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا ﴾ سورة الفتح، الآية: ١٢، ﴿ وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴾ سورة الحجرات: آية ١٢. وكذلك قال تعالى: ﴿ وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ ﴾ سورة فصلت، الآية: ٢٣. ﴿ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ ﴾ سورة الفتح، الآية: ٦، وتحدّث هذه الآيات عن سوء الظنِّ الذي يتعلّق بالربوبية والمقدّسات

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٨ / ٣٢٣

(٢) تفسير الأمثل، الشيرازي، مصدر سابق، ١٦ / ٤٣٦



الإلهية ، فتبين أنّ سوء ظنّ هؤلاء الناس هو أتهم يتهمون الله في خلقه وحكمه، ويظنون السوء بالرسول ﷺ قال تعالى: ﴿ بَلْ ظَنَنْتُمْ أَنْ لَنْ يَنْقَلِبَ الرَّسُولُ وَالْمُؤْمِنُونَ إِلَىٰ أَهْلِيهِمْ أَبَدًا ﴾ سورة الفتح ، الآية : ١٢ .

الريبة والشك :

وإذا كان الخوف هو إفراز للقلق النفسي، وعدم الاستقرار، أو يمكن أن يكون الخوف عاملا مهما للقلق فقد عبّر عنه القرآن الكريم بصور متعددة، وسماه بالريبة، وذهب بعضهم إلى أنّ "الريبة : هي قلق النفس، واضطرابها"^(١)، قال: رسول الله ﷺ يقول: "دع ما يريبك إلى ما لا يريبك، فإنّ الشك ريبة، وإنّ الصدق طمأنينة"^(٢)، أي إنّ كون الأمر مشكوكاً فيه مما تقلق له النفس ولا تستقرّ، وكونه صحيحاً صادقاً مما تطمئن له وتسكن، قال تعالى: ﴿ وَأَرْتَابٌ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ ﴾ سورة التوبة ، الآية : ٤٥ ، ولطالما "كون الأمر مشكوكاً فيه مما تقلق له النفس، ولا تستقرّ. وكونه صحيحاً صادقاً مما تطمئن له، وتسكن، بأنهم يتخبطون في شك، ومرية، ثم بما هو أسوأ حالاً، وهو العمى"^(٣)، قال تعالى: ﴿ بَلْ هُمْ فِي شَكٍّ مِنْهَا بَلْ هُمْ مِنْهَا عَمُونَ ﴾ سورة النمل ، الآية : ٦٦ ، وقد ورد الشك في القرآن الكريم في مواضع كثيرة منها : في ذات الله تعالى، وفي الرسل والرسالات، وفي اليوم الآخر والبعث والحساب.

الفصل الرابع: الشرود الذهني

قد يعاني بعض الأشخاص في فترة من فترات حياتهم بحالة الشرود الذهني ، أو عدم التركيز، فلا يستطيعون التركيز في أمور صغيرة، ويفقدون القدرة على تذكر شيء معين حدث في وقت قريب ربما ، أو في وقت بعيد ؛ وذلك لانشغاله بأمر عظيم يسلب منه التفكير بما يحيط به ، وقد ينسيه الحوادث المعاشة وعدم الاكتراث لما يحيط به ، ومن أعراض الشرود

(١) تفسير الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأفاويل في وجوه التأويل، الزمخشري، دار المعرفة،

٢٠٠٩، ١ / ٣٤

(٢) مسند أحمد، ١ / ٢٠٠

(٣) مفاتيح الغيب، الرازي، مصدر سابق، ٢٤ / ٢١٢

الذهني منها: عدم التركيز على ما يحيط بالشخص المعني سواء أقوال أو أفعال، ورافقه نسيان ما مكلف القيام به، وشخص عينيه فلا يرمش جفنيه بشكل لا إرادي، والرغبة للانعزال عن الآخرين؛ ليخلو بنفسه للتفكير وعدم تأثير الآخرين عليه.

يتعدى الشرود الذهني في بعض حالاته الى عدم الشعور حتى بالألم وإيذاء الجسد؛ بسبب فقدان التركيز للانشغال بأمر ما، وخير مصداق على ذلك ما تكلم به القرآن الكريم في سورة يوسف عن النسوة وتقطيع أيديهن وعدم الشعور بالألم: ﴿ مَا بَأْسَ النَّسْوَةِ آلَاتِي قَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ ﴾ سورة يوسف، الآية: ٥٠.

الفصل الخامس: النسيان

النسيان هو فقدان الذاكرة المؤقت، أو هو عدم القدرة على تذكر المعلومات والمهارات والخبرات التي قد مرَّ بها الفرد، وتكون هذه الحالة فجائية أو بشكل تدريجي، وهو حالة طبيعية تحدث لجميع البشر، وكلما ازداد الإنسان في العمر كلما زاد نسيانه، حيث تكثر حينها مشاكل الذاكرة والتعلم، وتضعف القدرة على الحفاظ على المعلومات الجديدة المكتسبة، لكنها تصبح حالة مَرَضِيَّةً عندما يتعرَّض الفرد لمرض الخرف المبكر (dementia) الزهايمر، أو الإصابة بصدمة انفعالية، أو إصابة دماغية.

إنَّ تعريف النسيان في الذاكرة قصيرة المدى حسب نظرية الاضمحلال للنسيان "أنَّ الذكريات تترك أثرًا في الدماغ، والأثر هو شكل من أشكال التغيير الفيزيائي، أو الكيميائي في الجهاز العصبي، وإنَّ النسيان يحدث نتيجة الاضمحلال التلقائي، أو التلاشي للتبع الذاكرة، حيث تركز نظرية اضمحلال التبع على الوقت والمدة المحدودة للذاكرة قصيرة المدى، وتشير هذه النظرية إلى أنَّ الذاكرة قصيرة المدى لا يمكنها الاحتفاظ بالمعلومات إلاَّ لمدة تتراوح بين ١٥ - ٣٠ ثانية ما لم يتم التدرب عليها، بعد هذا الوقت، تتحلل المعلومات / التبع وتلاشى"^(١)، ويعود سبب النسيان الى أولاً: لاختفاء الذاكرة، وثانياً: يمكن أن تكون الذاكرة لا تزال مخزنة في نظام الذاكرة، ولكن، لسبب ما، لا يمكن

استرجاعها.

ويقسم النسيان الى ثلاث أقسام:

نسيان التزاحم:

يحصل - في بعض الأحيان - التزاحم في بعض المعلومات ومن هنا يصبح الحديد من المعلومات مهيمن على القديم؛ ولذلك يحتاج الى إعادة ومراجعة مستمرة لمواجهة النسيان، وفقدان المعلومات القديمة، ولقد "كان النبي ﷺ إذا نزل عليه جبريل بالوحي يقرأه مخافة أن ينساه فكان لا يفرغ جبريل من آخر الوحي حتى يتكلم هو بأوله" (١) قال تعالى: ﴿لَا تَحْرُكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ ﴿٦٦﴾ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ ﴿٦٧﴾ فَإِذَا قَرَأَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ﴾ سورة القيامة، الآيتان: ١٦-١٩، ثم جاءت الآية: ﴿سَفَرْتُكَ فَلَا تَنْسَى﴾ سورة الأعلى، الآية: ٦ فلم ينس بعده الرسول ﷺ شيئاً، إذ من الصعوبة بمكان أن يحفظ الإنسان جميع العلوم التي قد درسها، فلا سبيل له إلا أن يكتبها حتى تستقر في ذهنه، فيما روي عن الإمام الصادق عليه السلام: "اكتبوا؛ فإنكم لا تحفظون حتى تكتبوا" (٢)، وعن الرسول ﷺ: "إن الله تبارك وتعالى حد لكم حدوداً فلا تتعدوها... وعفا لكم عن أشياء رحمة منه من غير نسيان فلا تكلفوها" (٣)

النسيان الجزئي:

وتسمى الذاكرة البسيطة، وفقدان الذاكرة (amnesia) هو نسيان غير عادي، قد لا تتمكن من تذكر الأحداث الجديدة، أو تذكر واحدة أو أكثر من ذكريات الماضي أو كليهما، وقد يكون فقدان الذاكرة لفترة قصيرة ثم يتم حله بشكل عابر، أو قد لا يختفي، واعتماداً على السبب، يمكن أن يزداد سوءاً بمرور الوقت، كمن يتكلم بعدة نقاط وينسى بعضها فلا يتذكرها إلا فيما بعد، قال تعالى في قصة النبي موسى عليه السلام مع فتاه: ﴿قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أُوَيَّنَّا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ آخُوتَ وَمَا أَنَسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ﴾ سورة الكهف،

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطبائبي، مصدر سابق، ٢٠ / ٢٦٧

(٢) ميزان الحكمة، ج ١٠، محمد الريشهري، ٤١

(٣) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، مؤسسة الوفاء، ٧٠ / ٦٧

الآية : ٦٣ ، وكذلك "نسيان موسى الوعد"^(١) مع العبد الصالح وتذكره فيما بعد: ﴿ قَالَ لَا تَأْخُذْ بِنِاسِيَتِي إِنَّمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا ﴾ سورة الكهف ، الآية : ٧٣ ، ومن ذلك النسيان الذي يحصل من تقدم العمر ، أو بعد المعلوم من زمن الوقوع ، فالإنسان يرد إلى أرذل العمر؛ "ليرجع إلى حال الطفولية بنسيان ما كان علم للكبر، فكأنه لا يعلم شيئاً، مما كان علم"^(٢) قال تعالى: ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنكُمْ مَن يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ سورة النحل، الآية : ٧٠

النسيان بمعنى عدم الاكتراث أو الاهتمام :

وقد يطلق عليه الذاكرة المتوسطة، "وقد استعمل في القرآن النسيان بمعنى الإعراض عن الشيء ، وعدم الاعتناء به كثيراً"^(٣) ، فحال الإنسان بحسب طبعه الأرضي ينسى ويتجاوز نسيانه هذا الى عدم الاكتراث " ، فقد خلقه الله سبحانه في أحسن تقويم ، وغمره في نعمه التي لا تحصى ، وأسكنه جنة الاعتدال ، ومنعه عن تعديه بالخروج إلى جانب الإسراف باتباع الهوى ، والتعلق بسراب الدنيا ونسيان جانب الرب تعالى بترك عهده إليه ، وعصيانه واتباع وسوسة الشيطان الذي يزين له الدنيا ويصور له ، ويخيّل إليه أنه لو تعلق بها ونسي ربه اكتسب بذلك سلطاناً على الأسباب الكونية يستخدمها ويستلذ بها كل ما يتمناه من لذائذ الحياة ، وأثمها باقية له وهو باق لها، حتى إذا تعلق بها ونسي مقام ربه ظهرت له سوءات الحياة ، ولاحت له مساوئ الشقاء بنزول النوازل ، وخيانة الدهر ونكول الأسباب وتولي الشيطان عنه"^(٤) ، فكما أعرض هذا الإنسان عن آيات الله تعالى ، وتتركها ولم يعتبر بها، ويفعل معها ما يفعله الناسي الذي لم يذكرها اصلاً، ومثل ذلك اليوم "يترك من ثواب الله ورحمته ويحرم من نعمه، ويصير بمنزلة من قد ترك في المنسي بعذاب لا يفنى"^(٥) قال تعالى:

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٣ / ٣٥١

(٢) التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، احياء التراث العربي، بيروت، ٦ / ٤٠٥

(٣) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ٧ / ٨٩

(٤) المصدر نفسه، ١٤ / ٢١٩

(٥) التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، مصدر سابق، ٧ / ٢٢١

﴿ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴾ سورة طه ، الآية : ١٢٦

فلفظ النسيان في القرآن الكريم قد يكون "كناية عن الإعراض والترك ، فنسيانه تعالى لهم يوم القيامة إعراضه عنهم وتركه لهم في شدائده وأهواله"^(١) ، قال تعالى ﴿ وَقِيلَ الْيَوْمَ نَنسَاكُمْ كَمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا ﴾ سورة الجاثية ، الآية : ٣٤ ، وكذلك قوله: ﴿ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴾ سورة طه، الآية : ١٢٦ .

الفصل السادس: الوسواس القهري

الوسواس القهري ، أو الاضطراب الوسواسي القهري : هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق (Anxiety) ، ويُصيب الوسواس القهري في أغلب الأحيان الشخصيات التي تمتاز بالدقة الشديدة، وحب النظام، واتباع القوانين بشكل حذر، وغالبًا ما تكون هذه الشخصية تتسم بالعناد، والتصلُّب، والابتعاد عن المرونة في التعامل، فهذه السمات قد تكون سمات مهيَّئة لتعرض الفرد لهذا المرض، إذ يتميز الشخص المبتلى بهذا النوع من الوسواس بأفكار، ومخاوف غير منطقية تؤدي به إلى تصرفات قهريّة ، وتؤدي الأفكار اللاعقلانية (الهواجس) للقيام بسلوكيات بشكل متكرر سلوكيات قهرية ، وتتضارب هذه الهواجس والسلوكيات القهرية مع الأنشطة اليومية وتسبب إزعاجًا شديدًا للشخص المبتلى.

ومن أسبابه الالتجاء الى العوذ بالجن والاستعانة بهم في المقاصد من طريق الكهانة يصابون بهذا النوع من الوسواس: ﴿ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ﴾ سورة الجن ، الآية : ٦ .

مظاهره وأعراضه :

ومن أهم أعراضه : تُلَازِم الفرد أفكار سيئة قد تتعلّق بالدين ، أو الجنس التي من المستحيل وقوعها أو ملاحظتها، وفي أغلب الأحيان يعي الفرد مدى خطأ هذه الأفكار

أو استحالتها، إلا أنها تُلازمه وتُسيطر على تفكيره وانفعالاته، وتُنشئ الكثير من النقاشات الداخلية مع ذاته، والتساؤلات اللانهائية التي تجرّه إلى دائرة مُغلقة من الأفكار والتساؤلات^(١).

أنواع الوسواس :

وينقسم الوسواس إلى قسمين : فمنه ما يعتبر علمياً ، ومنه ما يعتبر اعتقادياً ، ومنها : وسوسة الشيطان، وسوسة النفس، والوسواس القهري.

فالوسواس القهري هو أن يُجبر الإنسان على التفكير بشيء معين قهراً ، ممّا يؤدّي به إلى التوتّر النفسي والقلق، وتكلمنا عنه أعلاه. " ويقال لما يقع في النفس من عمل الخير: إلهام، ولما يقع من الشر، وما لا خير فيه: وسواس"^(٢) ، ولغويًا: "الوسوسة هو الدعاء إلى أمر بصوت خفي"^(٣)، وهي "ما يخطر ببال الإنسان ويهجس في ضميره من حديث النفس"^(٤)

وسواس الشيطان: قال تعالى: ﴿ فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ٢٠، "وسوس له معناه أوهمه النصيحة له"^(٥) وكذلك ﴿ فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ ﴾ سورة طه، الآية: ١٢٠، وسوس إليه أنّه "ألقي إلى قلبه المعنى بصوت خفي"^(٦)، فيعمل الشيطان بأن يأتي الإنسان عن يمينه وعن شماله، ومن أمامه ومن خلفه يتصرف فيه من جهة العواطف النفسانية: من خوف، ورجاء، وأمنية، وأمل، وشهوة وغضب، ثم في أفكاره وإرادته المنبعثة منها، قال تعالى حكاية عنه: ﴿ لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ۗ ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمُ الْيَهُودُ وَأُولَئِكَ يَسْمَؤْنَ عَلَيْهِمْ مِمَّا قَالُوا فَكَذَّبُوا عَلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ وَمِنْ أَلْفِ عَنَاءٍ عَلَيْهِمْ يُغِيثُ اللَّهُ مَنِ ابْتَغَىٰ وَرَأَىٰ يَدِي اللَّهِ يَدَا لَاحِظٍ ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ١٧، فيلقي هذه الأوهام الكاذبة، والأفكار الباطلة في النفس الإنسانية كما يدل عليه قوله: ﴿ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۚ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴾ سورة الناس،

(١) الطب النفسي، عادل صادق، مصدر سابق، ٤٥

(٢) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٦٩

(٣) مجمع البيان، الطبرسي، مصدر سابق، ٤ / ٢٢٩

(٤) تفسير الكشاف، الزمخشري، مصدر سابق، ٤ / ٣٨٣

(٥) التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، مصدر سابق، ٤ / ٣٦٩

(٦) مجمع البيان، الطبرسي، مصدر سابق، ٤ / ٦٢٦



الآياتن : ٤ - ٥ . " لكن الإنسان مع ذلك لا يشك في أن هذه الأفكار، والأوهام المسماة وسواس شيطانية ، أفكار لنفسه يوجد لها هو في نفسه من غير أن يشعر بأحد سواه يلقيها إليه ، أو يتسبب إلى ذلك بشيء كما في سائر أفكاره وآرائه التي لا تتعلق بعمل وغيره"^(١)

وسواس النفس: إن الوسوسة لا يعلم بها إلا الشخص، والله سبحانه وتعالى العليم بذلك وهو الأقرب للنفس البشرية ﴿ **وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ** وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾ سورة ق ، الآية : ١٦ ، قال رسول الله ﷺ : " لكل قلب وسوسة، فإذا فتق الوسواس حجاب القلب ، ونطق به اللسان أخذ به العبد، وإذا لم يفتق الحجاب ولم ينطق به اللسان فلا حرج"^(٢) ، "فوسوسة النفس وكذلك وسوسة الشيطان ما هي إلا إغراء النفس بفعل المنهى عنه، ووسيلة هذا الإغراء لا تكون إلا بالتركيب والإلحاح الدائم على النفس ، حتى تضعف وتقع فريسة للنوازع والرغبات الدنيئة"^(٣) ، وسوسة النفس تعدّ -أحيانا- حديث النفس، وغالبًا ما تتعلّق بالتنشئة والتربية في مستقبل عمر الإنسان، وبمقدار التزامه ، أو عدم التزامه بالإرشادات الدنيئة ، فالنفس قد تأمر الإنسان بالسوء في لحظات معينة عندما يغيب الوازع الديني، أو الرقابة الذاتية، وحينها يكون الإنسان محاسبا لنفسه يعبر عنها بالنفس اللوامة التي تلوم صاحبها على اقتراف الآثام والمعاصي في حقّ الله؛ ﴿ **وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ** ﴾ سورة القيامة ، الآية : ٢ ، ويمكن أن نقول أن أفكار حديث النفس تنقسم إلى صنفين : إمّا أن تكون إيجابية فحينئذ ينظر الشخص بنظرة تفاؤلية للحياة ويخطط بشكل إيجابي، أو قد تُسيطر الأفكار السلبية فيطغى عليه شعور التشاؤم ويخطط بالسوء، و "إنّ وسوسة النفس الأمانة ووجود الشيطان لذلك شرط في تحقّق اختيار الإنسان وبالتالي إنسانيته، فكما أنّ هناك في الإنسان إلهام بالخير ومن الخارج الدعوة له إليه؛ كذلك يجب ان تكون وسوسة فيه للشر كي يختار هو أحد هذين،

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ٨ / ٤٠

(٢) سفينة البحار ومدينة الحكم والآثار مع تطبيق النصوص الواردة فيها على بحار الأنوار، عباس قمي، ٨ / ٤٨٠ .

(٣) الخصائص، أبي الفتح عثمان بن جني، دار الكتب العلميّة، ١ / ٣٦

وبذلك يخطو خطوة أخرى في طريق الإنسانية^(١).

علاجه :

وضع علماء النفس مجموعة علاجات للوسواس القهري ، وللتخلص من الحديث السلبي مع الذات ، وقد انقسم العلماء في علاج الوسواس القهري الى نوعين: علماء النفس والذين وضعوا قواعد ، وأسس لعلاج الوسواس القهري ويمكن ذلك عبر جلسات علاجية نفسية، والصنف الثاني: هم علماء الدين أو الروحانيين الذين يعالجون هذا المرض بالرجوع لله سبحانه وتعالى ، فإنّ لعلاج الوسواس لا بد للإنسان أن يقلع عن حديث النفسي السلبي ، ويتعوّذ بالله تعالى من الشيطان الرجيم الموسوس الذي يخنس ويحدث النفس بالخفاء: ﴿ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴾ سورة الناس، الآية : ٤ فإنّه بالرجوع لله والاستعاذة به تنقذ النفس المتعبة من الحديث السلبي والوسوسة المقلقة، قال تعالى: ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ سورة الأعراف، الآية : ٢٠٠، وقال تعالى: ﴿ وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴾ سورة المؤمنون، الآية : ٩٧

الفصل السابع: الإحباط

هو نوعٌ من أنواع التآثر النفسي الذي يحدثُ بسبب مجموعةٍ من العوامل المحيطة بالإنسان فتجعله رافضاً لنتيجةٍ معيّنة، ويسعى إلى تغييرها من أجل الوصولِ للنتيجة التي يتمنى تحقيقها، وتغييرُ الحالةِ النفسيّةِ للمُصابِ بالإحباطِ من الإصرارِ إلى عدمِ المُبالاةِ ؛ لتحقيقِ الشيء الذي كان يسعى للوصولِ إليه ، وانخفاضِ مُستوى النشاط ، والميل إلى الكسلِ الدائم، وكذلك الشعورُ بالذنبِ؛ بسبب الفشلِ في تحقيقِ الفرد لهدفه ، ويختلفُ تأثيرُ الإحباطِ على نفسية الإنسان باختلافِ الحالةِ المُرتبطة به، إمّا أن يكون بسيطاً التأثيرِ ويتعافى منه في فترةٍ زمنيّةٍ قصيرة، أو شديد التأثيرِ ويستمرّ لفترةٍ زمنيّةٍ طويلة، وفي كلا الحالتين يؤثّرُ فيها الإحباطُ سلباً على نفسيّة الإنسان، ويؤدي به إلى عدمِ شعوره بالرضا عن نفسه.

والحبط في المفهوم القرآني يختلف عما نتحدث عنه هنا ، فلفظ حبط يعني: "بطلان



أو ألم" (١)، كقوله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَلِقَاءِ الْآخِرَةِ حَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ١٤٧،

أسبابه :

هناك أسباب عديدة تؤدي الى الإحباط بمجملها يكون الفرد عاجزا عن تلبية رغبته، أو طموحه ومنه مثلا تقديم من يستحق التأخير، أو تأخير من يستحق التقديم، فمثلا بدلا من أن يقترب من الله عند النعمة، تراه يبتعد ويستكبر ويقدم مصالحه، حينئذ لم يلب رغبته تلك ويفقد ما عنده من نعمة فيصبح آيسًا منقطع الرجاء عن الخير، ويعاني من الشعور بالذنب، فيأس من الخير ويبقى حنقا ضيق الصدر لا يعرف كيف يتدارك أمره، قال تعالى: ﴿ وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا ﴾ سورة الإسراء، الآية: ٨٣، فيدفعه الإحباط الى القنوط من رحمة الله تعالى إذ لا يليق بمن له رب يعبهه أن يقنط من رحمته.

مضاعفاته :

ومن مضار الإحباط ما يلي:

١- الاقتران باليأس والقنوط: ﴿ وَلَئِن أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنِّهٖ لَيُئُوسٌ كَفُورٌ ﴾ سورة هود، الآية: ٩

٢- تقليل الإنتاج اليومي: ﴿ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى ﴾ سورة التوبة، الآية: ٥٤

٣- مدعاة لترك العمل والنبوغ، والقعود عن طلب معالي الأمور. مما يؤدي الى اليأس بظهور آثاره، ﴿ حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَأَسَ الرَّسُولُ ﴾ سورة يوسف، الآية: ١١٠، وهنا استيأس الرسل من أقوامهم، هو "يأس عرفي وليس حقيقي" (٢)

(١) معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين (المتوفى: ٣٩٥هـ)، ١٩٧٩، دار الفكر، ٢ / ١٢٩

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١١ / ٢٧٩

٤- ضعف الإيمان وسوء الظنّ بالرحمن: ﴿ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هَهُنَا ﴾ سورة آل عمران، الآية : ١٥٤ .

٥- ضعف الهمة وفقدان الشخصية: ﴿ مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتَاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ ﴾ سورة التوبة ، الآية : ٣٨

٦- تسيطر عليه الأفكار والمشاعر السلبية مما يؤدي الى أن بث روح الكراهية والبغضاء: ﴿ وَإِذَا لَقُوا قَوْمَهُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا بِعَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ سورة آل عمران ، الآية : ١١٩

الفصل الثامن: هوس العظمة

يعتقد الشخص مخطئاً بأنه خارق الذكاء، وعالي السمو والعظمة، فالمصاب بهذا المرض يعطي لنفسه تقييماً مبالغاً فيه ، ويرى أهمية متميزة لشخصيته وهو ارتفاع غير طبيعي في المزاج أو اضطرابه، فضلاً عن زيادة عناية الشخص بالأنشطة ذات الأهداف العالية، وارتفاع في طاقة الشخص، وتستمر هذه الاعراض بالظهور لمدة أسبوع عند الشخص^(١) ، ويسمى أيضاً بجنون العظمة، والتي يمكن أن تحدث بشكل منفصل عن أمراض أخرى ذهانية (الشيذوفرنيا) ، ويُعتقد أنّ هوس العظمة "اختلال عقلي بسبب الأوهام، الذي تتطور فيه الأوهام ببطء حتى تصبح نظام معقد"^(٢)، ويعود هذا المرض لأسباب منها شعور الشخص بعدم الثقة بالآخرين، وأن لا أحد يفهمه، والشعور بالاضطهاد وأنه الضحية، حتى عندما لا يكون هناك تهديد ، وأبرزها انعزاله عن الآخرين.

(١) Matthew S. Kaufman, Latha Ganti and Jason Yanofski, First Aid for The Psychiatry Clerkship America: McGraw-Hill,2016, Page 34, Part Fourth.

(٢) The Editors of Encyclopaedia Britannica, "Paranoia mental disorder " , www.britannica.com.

الإشارات القرآنية للراحة النفسية - صورٌ قرآنية **التَصَبُّحُ** •

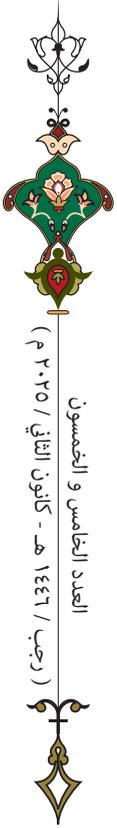
وهنا نرى إشارة القرآن الكريم لشخصية تتمتع بمثل هذه الميزات لهوس العظمة ، ففرعون انتفخت شخصيته كثيرا لدرجة أنه ادّعى بأنه رب الأرباب ، وتمادى في دعواه كثيرا: ﴿ **فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى** ﴾ سورة النازعات ، الآية : ٢٤ ، و" أظهر فرعون للملأ أنه لم يتضح له من دعوة موسى ﷺ ، وآياته أن هناك إلهًا هو رب العالمين ولا حصل له علم بأن هناك إلهًا غيره" ^(١) ، ﴿ **وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي** ﴾ سورة القصص ، الآية : ٣٨ ، وقد كان فرعون كاذبًا في قوله هذا ، فما قاله إلا تمويهًا وتعمية على الناس ، ومن استكباره وظنه في نفسه أنه إله ، فانتفخت شخصيته كثيرا ورأى أنه عال: ﴿ **وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ** ﴾ سورة يونس ، الآية : ٨٣ ، فعتى وطغى وتكبر ، فهو المعجب بنفسه كثيرا ، وكان غالبا ما يحدث نفسه والآخرين بعنجهية وازدراء: ﴿ **وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِن رُّدِدْتُ إِلَىٰ رَبِّي لَأَجِدَنَّ خَيْرًا مِنْهَا مُنْقَلَبًا** ﴾ سورة الكهف ، الآية : ٣٥ ، بل تمادى كثيرا وظنَّ بنفسه أنه ذو شأن كبير ؛ لكون الكبر مشتملاً على شيء زائد على العجب وهو رؤية النفس فوق الغير ، فصور المستكبرين في القرآن الكريم كثيرة ، ولعل هذا الذي يرى في نفسه العظمة والكبرياء ، فيمشي بخيلاء ويطأ الأرض بشدة ، ويتناول في بدنه مختالا ، لكن الله سبحانه وتعالى يقول مهما كنت في تصورك ومهما بالغت بعظمة نفسك: ﴿ **إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا** ﴾ سورة الإسراء ، الآية ٣٧ ، "لا تخرق بمشيك أديم الأرض ، ولا تبلغ بتناولك في مشيك طول الجبال ، فماذا يغريك بهذه المشية" ^(٢)

علاجه :

أن يحاول المريض تقييم نفسه ؛ ليعرف قدر نفسه وحقيقتها ، التي بالغ في تضخيمها ، وينبع ذلك من اعتقاده الجازم بأن الأفكار التي يطرحها ثابتة وحقيقية تماما ، والتي تكون في الأغلب ناتجة عن شعوره بالاضطهاد ، ولعلاج هذه الحالة على المريض مراقبة نفسه ؛ لما يولي المريض لنفسه ولقدراته العقلية ، أو البدنية مستويات عالية ومبالغ فيها ، والتي يراها

(١) الميزان في تفسير القرآن ، الطباطبائي ، مصدر سابق ، ١٦ / ٣٧

(٢) التحرير والتنوير ، ابن عاشور (ت ١٣٩٣ هـ) ، ١٥ / ١٠٤



فذة ونادرة للغاية ، ثم عليه أن يُقبل على الناس بتواضع ويخالطهم، ولا يعرض عنهم، ولا يصفح بوجهه كما يفعل المتكبرون استحقاقا للناس خاصّة الفقراء ، وليكن الغني والفقير عنده على حد سواء في حسن المعاملة، ويقول تعالى في شأن حث الإنسان على تربية نفسه وترويضها: ﴿ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْتَسِرْ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ سورة لقمان ، الآية : ١٨ .

الفصل التاسع: الوهم

مرض الوهم : هو أن يرى الشخص بعض التصوّرات غير الموجودة على أنّها حقيقة واقعة، فهو شكل من أشكال التشوّه الحسي، وهو ما يقع في الذهن من الخاطر، بحيث ينجرّ الشخص المصاب بالوهم على تضخيم الواقع إلى عدّة أضعاف غير حقيقية، سواء كانت هذه الحالة ناتجة عن ظنّ، أو تخيّل، أو تمثيل، وقد يقود الوهم من يعاني منه إلى إتعاب صحّته الجسدية، حيث إنّ المصابين به يرون أنفسهم على حافة مرض خطير قد يفتك بهم، ويحوّهم إلى أشخاص عاجزين، وهم بذلك يخرجون عن إطار الصّحة البدنية ، وينصاعون للقدرّة الروحية النفسية التي تحدث التوهّم بالمرض ، حينئذ تسيطر عليهم أوهامٌ ومعتقدات خاطئة تؤذي مشاعرهم السلبية والإيجابية، وتقوده إلى إفساد كل ما بناه في حياته ، ويتحول من شخص معافي إلى إنسان مريض وأسير لذلك الوهم، حيث إنّ المصابين به مثلا: يرون أنفسهم على حافة مرض خطير قد يفتك بهم، ويحوّهم إلى أشخاص عاجزين، ويبتهوا بأشخاص مرضى ، وربما " يطلق الظنّ على التوهّم" ^(١) ، قال تعالى: ﴿ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ ﴾ سورة النجم ، الآية : ٢٨ ، وهذا ما ذهب بالمشركين أنّهم أصابهم هذا الوهم فدعوا الأنبياء الى العود لعبادة الأصنام مع أنّ الحقيقة ليست كذلك ؛ لاّتهم معصومون حتّى قبل نبوتهم: ﴿ وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِرُسُلِهِمْ لَنُخْرِجَنَّكُمْ مِّنْ أَرْضِنَا أَوْ لَتَعُوذُنَّ فِي مِلَّتِنَا ﴾ سورة إبراهيم، الآية : ١٣ .



أسبابه :

ولعل من أبرز أسباب الوهم هي (النفس)، التي تستعمل الوهم كأداة لتحافظ على بقائها ، والوهم يري الشخص العالم كما يريده نحن فقط ، ويرغب أن يراه ، والفكر عادة يحفظ له الذكريات والصور ويجمدها للحظات معينة ، ويجبس حقيقة ما في سجن العقيدة ، ثم ترسم في مخيلته الصور الجميلة التي يرغبها بعيدة عن الواقع ، وما هي إلا آماني ، وهي متفرعة على وساوس الشيطان مما يستلذه الوهم من المتخيلات فالشيطان يوهمهم ف ﴿ **يَعِدُّهُمْ وَيَمْنِيهِمْ وَمَا يَعِدُّهُمْ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا** ﴾ سورة النساء ، الآية : ١٢٠ ، وأكبر وهم هو أن يعتقد الإنسان أنه يعرف كل شيء ، وهذا ما سقط فيه قارون ظانًا في نفسه " أنه هو الذي جمع المال بعلمه وجودة فكره وحسن تديره " ^(١) ، قال تعالى عن لسان قارون: ﴿ **إِنَّمَا أَوْتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي** ﴾ سورة القصص ، الآية : ٧٨ ، فكان ذلك تقديرا خرافيا صادرا عن جهالة الوهم .

الفصل العاشر: الضيق والهم

من المشاعر السلبية التي تؤدي بالإنسان للشعور بالضيق، والهم، والحزن عندما يتعرّض لموقف معيّن يفوق طاقته التحمليّة، ﴿ **رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ** ﴾ سورة البقرة ، الآية : ٢٨٦ ، وقد يكون السبب قلة الرزق والبنين، أو بسبب هموم الحياة التي لا تنتهي، وقد يغتم الانسان بضرر يتوهمه من غير أن يكون له حقيقة ، على أن "الغم معنى ينقبض القلب معه، ويكون لوقوع ضرر قد كان، أو توقع ضرر يكون، أو يتوهمه وقد سمي الحزن الذي تطول مدته حتى يذيب البدن: همًّا " ^(٢) ، ومن أسبابه هو الجلوس المتكرر مع شخصٍ سلبي، أو شخصٍ يشعر بالضيق والهم، أو كثير الشكوى والتذمّر ، فهذه المشاعر السلبية يُمكن أن تنتقل من شخصٍ لآخر بكل سهولة، وكلّما زادت مدّة الجلوس شعر الشخص بمزيدٍ من الأسى والضيق والهم.

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٦ / ٧٥

(٢) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٥٦٠

ويندرج تحته عدة أعراض ورد ذكرها في القرآن الكريم منها:

الغم:

والفرق بين الغم والهَمُّ أن الغمَّ هو ما لا يقدر الانسان على إزالته كموت المحبوب الذي يتأصل في نفس المغموم وتتحول الى حسرة مرة: ﴿لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٥٦، بينما الهَمُّ: هو ما يقدر على إزالته، كالإفلاس مثلا، وقيل إنَّ الهَمَّ يكون قبل نزول الأمر، ويطرد النوم، أمَّا الغمَّ فيكون بعد نزول الأمر، ويجلب النوم^(١).

وكما أسلفنا فإن الغمَّ يكون مستديما ولا يقدر الإنسان على إزالته والتخلص منه ، وليس كالهَمِّ يزول بزوال السبب، قال تعالى في استمرارية معاناتهم من الغم: ﴿كَلِمًا أَرَادُوا أَنْ يَخْرِجُوا مِنْهَا مِنْ غَمٍّ أُعِيدُوا فِيهَا وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ﴾ سورة الحج ، الآية : ٢٢ ، والغمَّ مؤذ في كل الأحوال ، ولكن يكون علاجا طارئا في بعض الأحيان حينما يستبدل غمَّ الحزن من غمَّ الندامة والحسرة فيكون نافعا للخلاص من المشكلة، وتندرج هذه الطريقة في العلاج حسب نظرية إدارة الأزمات، قال تعالى: ﴿فَأْتَبِكُمْ غَمًّا لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ سورة آل عمران ، الآية : ١٥٣ ، فهذا الغم الذي يصر فهم عن ذلك الحزن المذموم نعمة وموهبة، فيكون هو الغمَّ الطارئ عليهم من جهة الندامة على ما وقع منهم، والتحصُّر على ما فاتهم من النصر بسبب الفشل^(٢) ، والغمة اصطلاحا: هي "الكربة والشدة وفيه معنى التغطية كأن الهَمَّ يغطي القلب، والغمة والضغط والكربة والشدة بمعنى واحد ، وهي ضيق الامر الذي يوجب الحزن"^(٣)، قال تعالى: ﴿لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً﴾ سورة يونس، الآية : ٧١ ، وكما أنَّ ابيضاض الوجوه يعبر عن المسرة، فاسودادها يكون تعبيرا عن الغم، وفي ذلك قوله تعالى: ﴿يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ﴾ سورة آل عمران ، الآية : ١٠٦ ، وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ

(١) المصدر نفسه ، ٥٦٠

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق ، ٤ / ٤٥

(٣) المصدر نفسه ، ١٠ / ١٠٢

بالأُنثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿ سورة النحل ، الآية : ٥٨ .

العلاج من الغم :

علاج الغم أن يثَّ المغموم ويبوح عما يكتمه في صدره، لقوله عز وجل: ﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾ سورة يوسف ، الآية : ٨٦ ، وأن يصبر على ما هو فيه، ويلتجأ الى ذكر الله ليخرج من التفكير السلبي: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ سورة الرعد ، الآية : ٢٨ ، فمن يرى في نفسه أنه لا مخرج مما هو فيه فيكون مكظوما محتقنا بغضه، كالنبي يونس عليه السلام عليه أن يصبر ، ويتوجه لله سبحانه وتعالى والرجوع اليه: ﴿ فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخْتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ ﴾ سورة القلم ، الآية : ٤٨ ، لقوله تعالى: ﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ سورة البقرة ، الآية : ١٥٦ ، والابتعاد عن مجالسة المحبطين والسليين وتجنب الجلوس معهم لقوله تعالى: ﴿ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ﴾ سورة النسا ، الآية : ١٤٠

الضيق :

هو ضد السعة، كما في قوله تعالى: ﴿ وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ﴾ سورة التوبة ، الآية : ٢٥ ، فتضييق رحابة الأرض بسعتها، فلا يجدون مأوى مما هم فيه من سجن النفس وضيقها فيحس بثقل شديد على صدره فيعجز عن التفكير في الخلاص. قال تعالى: ﴿ وَضَاقَتْ بِهِ صَدْرُكَ ﴾ سورة هود: آية ١٢ ، وقد تشكل على المبتلى بهذا الضيق أن تشل جوارحه ، أو لا مزاج له باتخاذ قرار ، أو تنفيذ عمل ما، لانشغاله بما يجول في مخه وبما هو فيه ﴿ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي ﴾ سورة الشعراء ، الآية : ١٣ ، ومن عوارض الضيق احساسه بأنه مختنق ﴿ يَجْعَلُ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ﴾ سورة الأنعام ، الآية : ١٢٥ ، وتكاد روحه تفارق جسمه، ولا يكاد أن يطيق حتى نفسه ﴿ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمُ أُنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ﴾ سورة التوبة ، الآية : ١١٢ ، ولعل من شدة

الضيق أن يستشعر دقائق قلبه عند رقبتة: ﴿وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ﴾ سورة الأحزاب ، الآية : ١٠ ، بل أقرب جدا للحنجرة ﴿إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ﴾ سورة غافر ، الآية : ١٨ ولذلك لا يرى في نفسه أنه قادر على انجاز عمل ما إلا ويراه عظيما وشديدا عليه، فلا يقدر على انجازه قال تعالى: ﴿وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالَ هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ﴾ سورة هود ، الآية : ٧٧ ، وللخلاص من الضيق على المصاب به أن يخرج نفسه من دائرة اللوم والعتاب لفعل الآخرين: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ سورة النحل ، الآية : ١٢٧ ، وألا يمارس بيده عملا يجعله سببا في أن يؤدي الى حشر نفسه في دائرة الاتهام مما يجعله منطويا على ذاته، ﴿وَلَا تَضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ﴾ سورة الطلاق ، الآية : ٦ ، وعليه اللجوء الى دائرة أوسع من حجمته في الهروب من التفكير مع النفس، الى التفكير بما يحيط به واللجوء الى الله تعالى لتحصل الطمأنينة والهدوء والسكينة: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ سورة الرعد ، الآية : ٢٨ ، وسنأتي على طريقة العلاج من الضيق .

إن الشعور بالضيق يسمى حَرَجًا، والحَرَجُ في اللغة تعني: "تجمع الشيء وضيقه، وتعني الضيق"^(١)، فجاءت التسلية للنبي ﷺ بنزول الآيات على صدره لرفع الضيق عنه: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِّنْهُ﴾ سورة الأعراف ، الآية : ٢ .

وغالبا ما يكون ضيق الصدر من عدم الرضا وقلة القناعة، وعلامة الرضا أن الإنسان تسره المصيبة كما تسره النعمة، قال تعالى فيمن سخط قسمته: ﴿وَمِنْهُمْ مَّن يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ﴾ سورة التوبة ، الآية : ٥٨ ، ومن أسبابه أيضا قلة الصبر، والتعلق بأمور ثانوية غير مهمة ، ويجعلها مطلبه الوحيد الذي يسعى له ويعتني بإصلاح معيشتة والتوسع فيها والتمتع منها، وأن "المعيشة التي يؤتاها لا تسعه سواء كانت قليلة أو كثيرة ؛ لأنه كلما حصل منها واقتناها لم يرض نفسه بها ، ونزعت إلى تحصيل ما هو أزيد وأوسع من غير أن يقف منها على حد ، فهو دائما في ضيق صدر وحقن مما وجد متعلق القلب بها ورائه ، مع ما يهجم عليه من الهم والغم

(١) التحقيق في كلمات القرآن الكريم، مصطفىوي، مصدر سابق ، ٢ / ١٨٨



الإشارات القرآنية للراحة النفسية - صورٌ قرآنيةٌ **التَصَبُّحُ** •

والحزن، والقلق والاضطراب ، والخوف بنزول النوازل ، وعرض العوارض من موت ومرض ، وعاهة وحسد حاسد ، وكيد كائد وخيبة سعي وفراق حبيب^(١) ، فيصيبه ضنك المعيشة والضيق من كل شيء: ﴿ **فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً** ﴾ سورة طه ، الآية : ١٢٤ .

البخع :

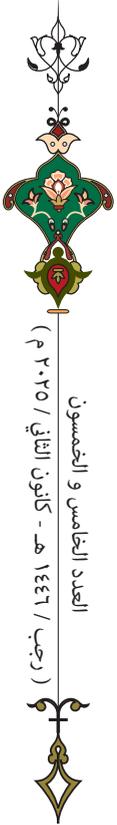
البخع لغة : "بخع الرجل نفسه إذا قتلها غيظا ومن شدة الوجد"^(٢) ، وقد يكون الهم شديدا يؤدي بصاحبه الى قتل النفس وهو ما عبّر عنه القرآن الكريم بالبخع ، والبخع هو "قتل النفس غما"^(٣) ، قال تعالى: ﴿ **فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا** ﴾ سورة الكهف ، الآية : ٦ ، وللخروج من البخع هذا عليه ترك التأسف والحسرة ، كما رسمت الآية السابقة في حث الرسول ﷺ على ترك التأسف .

الكَرْبُ :

هو "تكاثف الغم مع ضيق الصدر"^(٤) ، وهو الغم الشديد ، و"الكربة كالغمّة، وأصل ذلك من: كرب الأرض، وهو قلبها بالحفر، فالغم يثير النفس إثارة ذلك"^(٥) ، وهو شدة حزن النفس، قال تعالى: ﴿ **وَنُوحًا إِذْ نَادَىٰ مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ** ﴾ سورة الأنبياء ، الآية : ٧٦ ، أي من "الغم الذي يصل حرّه إلى القلب وهو ما كان يلقاه من الأذى طول تلك المدة وتحمل الاستخفاف من السقاط من أعظم الكرب"^(٦) .

الحسرة :

وحيثما يتجدد الهمّ لتذكر فائدة قد فاتت تسمى حسرة، و"الحسرة غمّ يتجدد لفوت



(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق ، ١٤ / ٢٢٥

(٢) التحقيق، مصطفوي، مصدر سابق ، ١ / ٢٢٣

(٣) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق ، ٣٨

(٤) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق ، ١٨٥

(٥) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق ، ٤٢٨

(٦) مجمع البيان في تفسير القرآن، الطبرسي، مصدر سابق ، ٧ / ١٠٢

فائدة فليس كل غم حسرة^(١)، والحسرة هي "الغم على ما فاته والندم عليه"^(٢)، قال تعالى ﴿كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ حَسْرَاتٍ عَلَيْهِمْ﴾ سورة البقرة، الآية: ١٦٧، ﴿لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَٰلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٥٦، أو أن الحسرة ما "أدرکه إعياء من تدارك ما فرط منه"^(٣)، قال تعالى: ﴿يَحْسِرْنَا عَلَىٰ مَا فَرَّطْنَا﴾ سورة الأنعام، الآية: ٣١، وقوله تعالى: ﴿فَسَيُنْفِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً﴾ سورة الأنفال، الآية: ٣٦، وقوله: ﴿يَحْسِرْنَا عَلَىٰ مَا فَرَّطْتِ فِي جَنبِ اللَّهِ﴾ سورة الزمر، الآية: ٥٦،

الندم:

والندم يصاحب الحسرة، وهو "التحسر من تغيير رأي في أمر فائت، وأصله من منادمة الحزن له"^(٤) قال تعالى: ﴿فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾ سورة المائدة، الآية: ٣١، وقال: ﴿قَالَ عَمَّا قَلِيلٍ لَيُصْبِحُنَّ نَادِمِينَ﴾ سورة المؤمنون، الآية: ٤٠، وفيه الندامة "فإن الندامة تأثر روعي خاص من الإنسان وتألّم باطني يعرضه من مشاهدته إهماله شيئاً من الأسباب المؤدية إلى فوت منفعة أو حدوث مضرة، وإن شئت فقل هي تأثر الإنسان العارض له حينما يتذكر إهماله في الاستفادة من إمكان من الإمكانيات"^(٥)، وفي كلام لأمير المؤمنين عليه السلام محذرا لمن يعصي الناصح فإنها ستجلب الحسرة والندامة فيقول: (فَإِنَّ مَعْصِيَةَ النَّاصِحِ الشَّفِيقِ الْعَالَمِ الْمُجْرَبِ تُورِثُ الْحَسْرَةَ وَتُعْقِبُ النَّدَامَةَ)^(٦).

علاج الضيق والهَم:

الرجوع لله:

وفيه يحصل الاطمئنان: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

(١) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ١٨٦

(٢) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١١٨

(٣) المصدر نفسه، ١١٨

(٤) المصدر نفسه، ٤٨٦

(٥) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ٥ / ٣٠٧

(٦) نهج البلاغة، مصدر سابق، ٢ / ٢٠٤

أَلْقُلُوبٌ ﴿ سورة الرعد ، الآية : ٢٨

القناعة :

وبالقناعة يتحقق الرضا ، فليحمد الإنسان ربّه على النعم التي لديه كي لا تزول ؛
وليرى بماذا ابتلى الله غيره من أمراض عصبية، ومشاكل كبيرة، ﴿ **إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ
يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُونَ** ﴾ سورة النساء ، الآية : ١٠٤

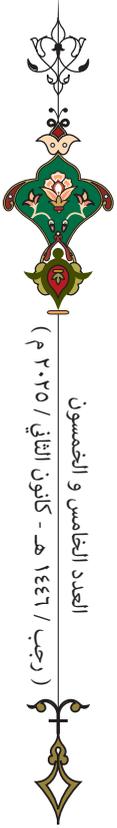
تحمل الابتلاء :

وليعلم كل فرد منا بأن الله لا يبتلي العبد إلا لآتة يحبه ، ولا يبتليه بمصيبة أكبر من
طاقته: ﴿ **وَلَا نَكْلِفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا** ﴾ سورة المؤمنون ، الآية : ٦٢ ، فهو بهذه الطريقة
يختبر إيمان كل شخص ، ومدى تحمله وثباته على الدين القويم. ﴿ **لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ
عَمَلًا** ﴾ سورة هود ، الآية : ٧.

الفصل الحادي عشر: الحزن

الحزن :

الحزن، حالة طبيعية يمر بها الإنسان، وهو حالة تتمثل في الشعور بالضيق النفسي،
والرغبة بالبكاء، والنكد، والهّم، وما يرافقه من طاقة سلبية كبيرة، تتمثل بعدم الرغبة في
عمل أي شيءٍ من مظاهر الفرح ، وترافقه أيضًا بعض الأعراض السيئة، كفقدان الشهية،
وقلة النوم بسبب الأرق، والشعور بالاكئاب والإحباط، والإحساس بعدة آلام عضوية
في مناطق متفرقة من الجسم ، وقال أمير المؤمنين عليه السلام واصفا حاله بعد رسول الله صلى الله عليه وآله : (لما
وقدني به رسول الله صلى الله عليه وآله من فراقه، وأودعني من الحزن لفقدته فإني لم أشهد بعده مشهدا إلا
جدد عليّ حزنا، وذكرني شجنا، وإن الشوق إلى اللحاق به كاف عن الطمع في غيره)^(١)،
وقال عز وجل: ﴿ **لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ** ﴾ سورة آل عمران، الآية :
١٥٣ .



ومن التغيرات العضوية المرافقة للحزن والوارد ذكرها في القرآن الكريم ما يلي:
العوارض:

البكاء:

فإنَّ "الإنسان إذا أهّمته أمر أو دهمته مصيبة، فإذا لم تكن شديدة اغرورقت عيناه بالدموع، وامتلأت دون أن تجري، أمّا إذا وصلت إلى مرحلة يضعف الإنسان عن تحملها سالت دموعه"^(١): ﴿وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا﴾ سورة التوبة، الآية: ٩٢.

ايضاض العينين:

"ايضاض العين أي سوادها هو العمى وبطلان الإبصار، وربما يجامع قليل إبصار"^(٢)، ﴿يَأْسَفُ عَلَى يَوْمِهِ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ سورة يوسف، الآية: ٨٤، وكما أنّ الحزن هو "تكاثف الغمّ، وغلظه مأخوذ من الارض الحزن وهو الغليظ الصلب"^(٣)، والحزن ليس يحصل بالاختيار، ولكن النهي في الحقيقة إنّما هو عن تعاطي ما يورث الحزن واكتسابه"^(٤)، قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْزَنُوا﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٣٩، و﴿وَلَا تَحْزَنَ عَلَيْهِمْ﴾ سورة الحجر، الآية: ٨٨، قال عز وجل: ﴿لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ﴾ سورة آل عمران، الآية: ١٥٣، ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾ سورة فاطر، الآية: ٣٤.

الأسى:

الأسى جمع أسوة وهو ما يتأسى به الإنسان، وأن "حقيقة الحزن هو إتباع الفاتت بالغم، والأسى هو الحزن، فيقال: أسيت عليه وأسيت له"^(٥)، قال تعالى: ﴿فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ﴾ سورة المائدة، الآية: ٢٦، ﴿فَكَيْفَ آسَىٰ عَلَىٰ قَوْمٍ كُفِّرِينَ﴾ سورة الأعراف،

(١) تفسير الأمثل، الشيرازي، مصدر سابق، ٦ / ١٦٤

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١١ / ٢٣٣

(٣) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ١٨٥

(٤) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١١٦

(٥) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١٨



الآية : ٩٣ ، قال أمير المؤمنين عليه السلام في وصف الذاكرين: (جَرَحَ طُولُ الْأَسَى قُلُوبَهُمْ وَطُولُ الْبُكَاءِ عُيُونَهُمْ)^(١)

الجزع :

أبلغ من الحزن، فإن الحزن عام، و"الجزع: حزن يصرف الإنسان عما هو بصده، ويقطعه عنه"^(٢) ، قال تعالى: ﴿ سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرُنا أَمْ صَبْرُنا ﴾ سورة إبراهيم ، الآية : ٢١ ، والفرق بين الصبر والجزع أنّ من لم يخلصه الصبر من هموم الدنيا ، وغمومها هلك من الله تعالى في الآخرة بما يستبدله من الصبر بالجزع ؛ وذلك لأنه إذا لم يصبر فلا شك أنه يجزع، وكل جازع آثم، والإثم مهلكة فلما اختلفت الجهة، وكانت تارة للدنيا، وتارة للآخرة، وأنّ تثاقل الصبر من الجزع، قال أمير المؤمنين عليه السلام: (مَنْ لَمْ يُنَجِّهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجُرْعُ)^(٣).

الاكتئاب :

عرفت منظمة الصحة الدولية الاكتئاب بأنه: "مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن، وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يمارسها الشخص عادةً ، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية ، والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار"^(٤) ، فالإكتئاب هو الإحساس الدائم بالحزن، والتعاسة، وبالتالي ارتفاع شدة الإحباط ، والجزع لديه ، "إذا فالإكتئاب يحدث نتيجة للضغوط التي يتعرض لها الفرد، ويتفاعل معها بشكل سلبي"^(٥) ، وكما أسلفنا فإنّ "الكآبة هو أثر الحزن البادي على الوجه ، ومن ثم يقال عليه كآبة ، ولا يقال عليه حزن أو كرب ؛ لأنّ الحزن لا يرى، ولكن دلالاته على الوجه، وتلك الدلالات تسمى كآبة"^(٦) ، قال تعالى: ﴿ وَأَنْذَرُهُمْ يَوْمَ الْأَرْزَاقِ إِذْ أَلْقُوبُ لَدَى الْخَنَاجِرِ كَاطِمِينَ مَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ ﴾ سورة غافر ، الآية : ١٨ ، أي "مغمومين مكروبين ممتلئين عما

(١) نهج البلاغة، مصدر سابق، ١١ / ١٧٧

(٢) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ٩٢

(٣) نهج البلاغة، مصدر سابق، ١٨ / ٤١٥

(٤) <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/campaign-essentials/ar/> (٤)

(٥) الطب النفسي، عادل صادق، مصدر سابق، ٩٣

(٦) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٤٤٣

قد أطبقوا أفواههم على قلوبهم من شدة الخوف"^(١)، "والكظم، وهو شدة الاغتمام"^(٢)، وهو "الاحتمال للشيء، وليس هو الصبر فالصبر على الشدة يفيد حبس النفس عن المقابلة عليه بالقول، والفعل، والصبر عن الشيء يفيد حبس النفس عن فعله"^(٣)، وهذا النبي يعقوب عليه السلام قد ابيضت عيناه من الحزن الشديد، فكان عليه السلام "حابس غيظه متجرع حزنه لا يتعرض لبنيه بشيء، وكان مشرفاً على الهلاك، وكان ظاهر بكائه، وتأسفه، وأنه يشكوهم"^(٤)، قال تعالى: ﴿ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴾ ٨٨ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُونَ تَذَكَّرْ يَوْسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴿٨٦﴾ سورة يوسف، الآيات: ٨٤-٨٦.

الفصل الثاني عشر: الغضب

الغضب:

الغضب هو حالة انفعال نفسي تظهر على الإنسان، و "الغضب: ثوران دم القلب إرادة الانتقام"^(٥)؛ ولذلك قال الباقر عليه السلام: (اتقوا الغضب فإنه جمرة من الشيطان توقد في قلب ابن آدم، وإن أحدكم إذا غضب احمرت عيناه، وانتفخت أوداجه، ودخل الشيطان فيه، فإذا خاف أحدكم ذلك من نفسه فليلزم الأرض، فإن رجز الشيطان ليذهب عنه عند ذلك)^(٦)، وتتراوح درجات الغضب من السخط الخفيف، إلى الغيظ، والغضب الشديد، وقد يؤدي ذلك الى بعض الآثار الجسدية، ومنها: ارتفاع معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وربما يعود سبب الغضب ناجم عن الإحباط الذي يرافق محاولات متكررة لتحقيق هدف ما، أو بسبب أعمال عدائية بسبب تعرضه لأمر ما غير عادل، أو قاسٍ في حياته اليومية، وعليه فالغضب هو انفعال للنفس، وهيجان ينشأ عن إدراك ما يسوؤها،

(١) مجمع البيان، الطبرسي، مصدر سابق، ٨ / ٤٣٣

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٧ / ٣١٩

(٣) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٢٢

(٤) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١١ / ٢٣٣

(٥) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ٣٦١

(٦) ميزان الحكمة، محمد الري شهري، دار الحديث، قم، ٣، ٢٢٦٥



ويسخطها دون خوف، والوصف منه غضبان: ﴿ فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ﴾ سورة طه ، الآية : ٨٦ ، وللتخلص منه أو التقليل منه يأتي ذلك من طريق ضبط النفس، ولقد حثَّ القرآن الكريم والسنة المطهّرة الى ذلك، كقوله تعالى: ﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ سورة الشورى ، الآية : ٣٧، وفي السيرة عن الإمام الصادق عليه السلام: "قال رجل للنبي صلى الله عليه وآله: علمني، قال: اذهب ولا تغضب فقال الرجل: قد اكتفيت بذلك فمضى إلى أهله فإذا بين قومه حرب قد قاموا صفوفًا ، ولبسوا السلاح فلما رأى ذلك لبس سلاحه ثم قام معهم ثم ذكر قول رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تغضب فرمى السلاح ثم جاء يمشي إلى القوم الذين هم عدو قومه فقال: يا هؤلاء ما كانت لكم من جراحة ، أو قتل ، أو ضرب ليس فيه أثر فعلي في مالي أنا أو فيكموه، فقال القوم: فما كان فهو لكم نحن أولى بذلك منكم، قال: فاصطاح القوم وذهب الغضب" (١).

أنواع الغضب :

والغضب على أنواع منها: الغضب السلبي، يعني: أن يحاول الشخص الذي يعاني من هذا النوع بالتعامل مع الحالات التي تسبب الغضب، وبدلاً من ذلك يقوم بكتمتها في الداخل، والغضب العدواني، يعني: حيث يرتكب الشخص الذي يعاني من هذا الغضب بعض التصرفات العدوانية ، والغَيْظُ : "أشدُّ غضب وهو الحرارة التي يجدها الإنسان من فوران دم قلبه ، وهو "غضب كامن للعاجز عن التثفي" (٢)، وقد دعا الله الناس الى إمساك النفس عند اعتراء الغيظ" (٣)، قال تعالى: ﴿ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ ﴾ سورة آل عمران ، الآية : ١٣٤ ، وهذا الحنق والغضب الشديد الذي يؤدي يدفع بصاحبه الى عض الأنامل غضبًا وحنقًا قال تعالى: ﴿ وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا بَغْيِكُمْ ﴾ سورة آل عمران ، الآية : ١١٩ ، فإنَّ "الإنسان إذا اضطرب باطنه من الانفعال

(١) المحجة البيضاء، الفيض الكاشاني، محمد بن شاه مرتضى (ت ١٠٩١ هـ)، مؤسسة النشر الإسلامي،

(٢) فقه اللغة وسر العربية، الثعالبي، مصدر سابق، ١٣٠

(٣) مفردات ألفاظ القرآن، الراغب الأصفهاني، مصدر سابق، ٦١٩

صدرت عنه أفعال تناسب ذلك الانفعال، فقد تكون مُعِينة على دفع انفعاله كقتل عدوّه، وفي ضدّه تقبيل من يحبّه، وقد تكون قاصرة عليه يشفي بها بعض انفعاله، كتخبُّط الصَّبي في الأرض إذا غضب، وضرب الرجل نفسه من الغضب، وعضّه أصابعه من الغيظ، وقرعه سنّه من النَّدَم، وضرب الكفّ بالكفّ من التحسّر، ومن ذلك التَّأوّه والصَّياح ونحوها، وهي ضروب من علامات الجزع، وبعضها جليّ كالصياح، وبعضها عادي يتعارفه النَّاس ويكثر بينهم، فيصيرون يفعلونه بدون تأمّل" (١)

والغضب الحازم، ويعني: أنّ الشخص يعبر عن غضبه بحزم، للتعامل مع عواطفه، ولايجاد حلّ ما وذلك عن طريق التحدّث بحزم وثقة، ونقل الغضب الذي أصابه بشكل هادئ، وبكلمات مباشرة وصریحة، فيكون واضحاً وصریحاً ولا يقوم بكنم غضبه بداخله، ولكن يتحكّم به، ولنأخذ موقف النبي موسى ﷺ حينما انحرف قومه الى عبادة العجل فجعله يغضب لله، فلما رجع موسى ﷺ إلى قومه، وهو في حال غضب وأسف، فكان صريحاً وبوضوح فوبخهم، وذمهم بما صنعوا وقال: بِسْمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرًا رَبِّكُمْ وَطَلَبْتُمُوهُ قَبْلَ بَلُوغِ أَجَلِهِ، وَهُوَ أَمْرٌ مِنْ بِيَدِهِ خَيْرُكُمْ وَصَلَاحُكُمْ وَلَا يَجْرِي أَمْرًا إِلَّا عَلَى مَا يَقْتَضِيهِ حُكْمُهُ الْبَالِغَةُ، وَلَا يُوْثِرُ فِيهِ عَجَلَةٌ غَيْرُهُ، وَلَا طَلِبَةٌ وَلَا رِضَا إِلَّا بِمَا شَاءَ ﴿ وَمَا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِسْمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ١٥٠، وتمثل في ترشيد غضبه بأن يخاطب قومه ايجابيا: ﴿ قَالَ يُقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَقْتُم مَّوْعِدِي ﴾ سورة طه، الآية: ٨٦

الأسف:

"الأسف: حسرة معها غضب أو غيظ، والأسف الغضبان المتلهف على الشيء ثم كثر ذلك حتى جاء في معنى الغضب وحده" (٢) في قوله تعالى: ﴿ فَلَمَّا أَسْفُونَا أَنْتَقَمْنَا مِنْهُمْ

(١) التحرير والتنوير، ابن عاشور (ت ١٣٩٣ هـ)، ٤ / ٦٦

(٢) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ١٨٦

فَأَغْرَقْنَاهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿ سورة الزخرف ، الآية : ٥٥ ، أي أغضبونا ، والأسف هو " الحزن ، والغضب معا ، وقد يقال لكل واحد منها على الانفراد ، وحقيقته : ثوران دم القلب ، وشهوة الانتقام ، فإذا كان بسبب من هو دونه ظهر مقرونا بالغضب ، ويرد فعل غاضبة ، إذا كان ممن هو فوqe ممن لا يستطيع مقاومته ظهر من صورة الحزن المجرد" (١) ، ﴿ **وَقَالَ يُاسَفَى عَلَى يُونُسَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ** ﴿ قالوا تالله تفتنوا تذكر يونس حتى تكون حرضا أو تكون من الهالكين ﴿ قال إنما أشكو بثي وحزني إلى الله ﴿ سورة يوسف ، الآيات : ٨٤-٨٦ ، وقال تعالى: ﴿ **فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ** ﴿ سورة فاطر ، الآية : ٨ ، ومن ألفاظ التأسف يا لهفاه ، ويا حسرتاه ﴿ **لِحَسْرَةٍ عَلَى الْعِبَادِ** ﴿ سورة يس ، الآية : ٣٠ ، " وإذا استعمل الأسف مع الغضب يراد به الحزن" (٢) ، كما في قوله تعالى: ﴿ **وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا** ﴿ سورة الأعراف ، الآية : ١٥٠ ، ومن كلام أمير المؤمنين علي (عليه السلام) فيما يعثور القلب من الحالات ، وقال فيما قال: (وإن ملكه اليأس قتله الأسف) (٣)

الفصل الثالث عشر: الجنون

الجنون :

الجننة (بكسر الجيم) هو الجنون ، قال تعالى: ﴿ **مَا بِصَاحِبِكُمْ مِّنْ جِنَّةٍ** ﴿ سورة سبأ ، الآية : ٤٦ ، والجنون حائل بين النفس ، والعقل ، وجنّ فلان قيل أصابه الجن ، وقيل أصيب جنانه ، وقيل حيل بين نفسه ، وعقله ، فجنّ عقله بذلك ، وقد غطي على عقله ، وقوله تعالى: ﴿ **وَقَالُوا مَجْنُونٌ** ﴿ سورة القمر ، الآية : ٩ ، أي ضامة من يعلمه من الجنّ ، وكذلك قوله تعالى: ﴿ **أَتِنَّا لَتَارِكُوا آهِنَنَا لِسَاعِرٍ مَّجْنُونٍ** ﴿ سورة الصافات ، الآية : ٣٦ ، والجنون أحد الأمراض النفسية ، والعصبية التي تصيب الإنسان ، وهو التغيرات التي تصيب قدرات

(١) المفردات ، الأصفهاني ، مصدر سابق ، ١٧

(٢) روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني ، (تفسير الألوسي) ، شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي (ت ١٢٧٠هـ) ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤١٥ ، ٨ / ١٩٧

(٣) نهج البلاغة ، مصدر سابق ، ١٨ / ٢٧١

العقل لدى الشخص مما يخرج من السيطرة على نفسه، وعلى واقعه، فتراه خارجاً من دائرة العقل، ويكون حكمه على الأمور غير سليم، وتظهر سلوكياته غير مقبولة اجتماعياً، كما قد يعاني من أفكارٍ شاذةٍ نتيجة عيشه في عالمه الخاص، ومن علاماته: فقدان القدرة على التركيز، وفهم الآخرين، وفقدان الشعور بالمسؤولية، والوسوسة، وسماع الأصوات الغريبة، ورؤية أشياء وهمية. ولعل من أوضحها مما أتهم به الأنبياء زورا هو التكلم بطريقة غير طبيعية، وغير واقعية، حيث يكون في مواضيع غير مترابطة، وقد يكون تارةً صراخاً شديداً، وتارةً أخرى بانفعالٍ، قال تعالى: ﴿ وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نَزَّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ﴾ سورة الحجر: آية ٦، وكذلك ﴿ قَالَ إِنَّ رَسُولَكُمْ الَّذِي أُرْسِلَ إِلَيْكُمْ لَمَجْنُونٌ ﴾ سورة الشعراء، الآية: ٢٧.

أعراضه:

الحمق، والجهل:

"أن الحمق هو الجهل بالأمور الجارية في العادة، والجهل يكون بذلك، وبغيره، ولا يسمى الجهل بالله حقاً، وأصل الحمق الضعف فقيل للأحمق أحمق لضعف عقله"^(١)، وهناك أمر بالإعراض عن الجاهلين لسفاهتهم، والسفيه الذي إن كلمه سفه عليه، وسبه، وشتمه، وآذاه بكلامه ﴿ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ١٩٩، والجاهلين أي "من استقرت فيه صفة الجهل، واستقرارها إنما يكون بالترار لا بالمرة، والدفعة"^(٢) ﴿ فَلَا تَسْتَلِنَ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّيَ أَعْظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ ﴾ سورة هود، الآية: ٤٦، والعقل: نقيض الجهل، كما أن "الجهل قد يكون عدم العلم بالنقيضين رأساً، فكلّ شكّ جهل، وليس كلّ جهل شكاً"^(٣)، وسمي "الأحمق هيرعاً لاضطراب رأيه"^(٤). قال عليّ عليه السلام: (لسان العاقل وراء قلبه، وقلب الأحمق وراء لسانه)^(٥).

(١) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ٢٠٣

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٠ / ٢٣٧

(٣) التحقيق، مصطفوي، مصدر سابق، ١١ / ٢٥٢

(٤) التحقيق، مصطفوي، مصدر سابق، ٦ / ١٠٥

(٥) نهج البلاغة، مصدر سابق، ١٠ / ٢٩



السفه:

هو "خفة في البدن، واستعمل في خفة النفس لنقصان العقل، وفي الأمور الدنيوية، والأخروية"^(١)، وهي "حماقة نفس"^(٢) قال تعالى: ﴿ وَمَنْ يَرْغَبُ عَنْ مِّلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ ﴾ سورة البقرة، الآية: ١٣٠؛ ولأنَّ السفه "خفة عقل"^(٣) فقال تعالى: ﴿ وَلَا تَوْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا ﴾ سورة النساء، الآية: ٥، فقد نهى الله سبحانه "عن الإكثار في الإنفاق على السفهاء، وإعطائهم من المال أزيد من حاجاتهم الضرورية في الارتزاق"^(٤). وسئل الصادق عليه السلام (وما السفه؟) فقال: الذي يشتري الدرهم بأضعافه^(٥)، والسفاهة هي خفة العقل التي تؤدي إلى الخطأ في الآراء، لذلك رموا النبي هود عليه السلام بها: ﴿ قَالَ أَمْلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ ﴾ سورة الأعراف، الآية: ٦٦، "وأنَّ السفه يصاد ما كان من الحلم واجبا لا ما كان منه تفضلا، وأنَّ السفه نقيض الحكمة في كل وجه، لأن السفه خفة، وعجلة، وفي الحلم أناة، وإمهال"^(٦). قال تعالى: ﴿ إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ ﴾ سورة التوبة، الآية: ١١٤ "فالحلم هو الامهال على ما تقتضيه الحكمة، وهي صفة مدح، والله حلیم عن العصاة بإمهاله لهم مع قدرته على تعجيل عقوبتهم"^(٧)

الفصل الرابع عشر: بعض الأعراض النفسية

الحسد:

الحسد: هو "تمني زوال نعمة من مستحق لها، وربما كان مع ذلك سعي في إزالتها"^(٨)

(١) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ٢٣٤

(٢) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١ / ٣٠٠

(٣) المصدر نفسه، ٤ / ١٦٩

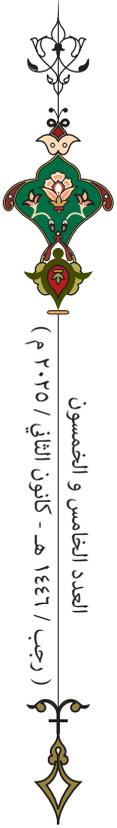
(٤) المصدر نفسه، ٤ / ١٧٠

(٥) ميزان الحكمة، الري شهري، مصدر سابق، ٣٥ / ٣٢٦

(٦) معجم الفروق اللغوية، العسكري، مصدر سابق، ١٩٨،

(٧) التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، مصدر سابق، ٥ / ٣١٠

(٨) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١١٨



﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ سورة النساء، الآية: ٥٤، والحسد نوعان مذموم، ومحمود الحسد، الغبطة، "فالحسد هو تمنى زوال نعم الله تعالى عن أخيك المسلم مما له فيه صلاح، فان لم ترد زوالها عنه، ولكن تريد لنفسك مثلها فهو غبطة، ومنافسة، فان لم يكن له فيها صلاح، وأردت زوالها عنه فهو غيرة، والحسد أشد الأمراض، وأصعبها، فيدوم حزنه، وتألمه"^(١)

ولخبث النفس، وشحها بالخير لعباد الله تراه يطمع بزوال نعمة الآخرين، وهذا ما نراه عندما خرج قارون في زينته على قومه فحسده بعض الناس، وتمنوا أن يكون لهم مثل ما لقارون من زينته، وأموال ﴿ فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ سورة القصص، الآية: ٧٩.

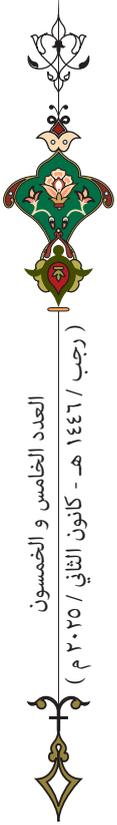
وقد يكون "الحاسد في طبعه الترفع على بعض الناس، ويتوقع منه الانقياد، والمتابعة في مقاصده، فإذا نال بعض النعم خاف إلا يحتمل تكبره، ويترفع عن خدمته، وربما أراد مساواته أو التفوق عليه، فيعود مخدوماً بعد أن كان خادماً، فيحسده في وصول النعمة لأجل ذلك، وقد كان حسد أكثر الكفار لرسول الله ﷺ من هذا القبيل"^(٢)، حيث قالوا: كيف يتقدم علينا غلام فقير يتيم؟ ومرادهم أن الرسالة منزلة شريفة إلهية لا ينبغي أن يتلبس بها إلا رجل شريف في نفسه عظيم مطاع في قومه، والنبى ﷺ فقير فاقد لهذه الخصلة"^(٣)، ﴿ وَقَالُوا لَوْلَا نُزِّلَ هَذَا الْقُرْآنُ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنَ الْقُرَيْتَيْنِ عَظِيمٍ ﴾ سورة الزخرف، الآية: ٣١

ولعل من بواعث الحسد هو حب التفرد، والثناء لنفسه، ولو سمع بنظير له في اقصى العالم ساءه ذلك، وارتاح بموته أو زوال النعمة التي يشاركه فيها، ليكون فائقاً على الكل في فنه، ومتفرداً بالمدح، والثناء في صفته، "والحسد هنا هو الاسف بالخير على من له خير.

(١) جامع السعادات، النراقي، مصدر سابق، ٢ / ١٩٩

(٢) المصدر نفسه، ٢ / ٢٠٨

(٣) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٨ / ٩٨



واشد الحسد التعرض للاغتمام بكون الخير لاحد^(١)، وهنا وصف لحسد اليهود للمؤمنين على ما خصهم به من فضل الإيمان، والهداية، ﴿ **وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ** ﴾ سورة البقرة، الآية: ١٠٩، ﴿ **أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ** ﴾ سورة النساء: آية ٥٤

أو قد يكون الحسد هو "الخوف من فوت المقاصد، وذلك يختص بمتزاحمين على مقصود واحد، فان كل واحد منهما يحسد صاحبه في وصوله هذا المقصود طلباً للتفرد به"^(٢)، "وتبين أنّ الحسد ربما يبلغ بابن آدم إلى حيث يقتل أخاه ظالماً فيصبح من الخاسرين، ويندم ندامة لا يستتبع نفعاً"^(٣)، قال تعالى: ﴿ **وَأْتَلَّ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِِ الْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ** ﴾ سورة المائدة، الآية: ٢٧، وهاهم إخوة يوسف عليه السلام حسدوا أحاهم، وكادوه، وألقوه في قعر بئر، فشره السيارة عبداً يريدون بذلك أن يسوقوه إلى الهلاك، ﴿ **إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ وَعَصْبَةُ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ** ﴾ ٨ **أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضاً يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَيْكُمُ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ** ﴾ سورة يوسف، الآيات: ٨-٩

الغيرة:

والغيرة نوعان: غيرة ممدوحة (غيرة للمحسوب)، وغيرة مذمومة (غيرة عليه)، "فأما الغيرة له: فهي الحمية له، والغضب له إذا استهين بحقه، وانتقصت حرمة، وناله مكروه من عدوه فيغضب له المحب، ويحمي، وتأخذ الغيرة له بالمبادرة إلى التغيير، ومحاربة من آذاه فهذه غيرة المحبين حقاً، وأمّا الغيرة على المحبوب فهي: أنفة المحب، وحميته أن يشاركه في محبوبه غيره، وهذه أيضاً نوعان: غيرة المحب أن يشاركه غيره في محبوبه، وغيرة المحبوب على محبه أن يجب معه غيره"^(٤).

(١) التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، مصدر سابق، ١ / ٤٠٦

(٢) جامع السعادات، النراقي، مصدر سابق، ٢ / ٢٠٧

(٣) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ٥ / ٢٩٨

(٤) روضة المحبين ونزهة المشتاقين، محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية أبو عبد الله، مجمع الفقه

الإسلامي، جدة، ١٤٣١، ٣٤٧

وإنَّ الغيرة المددوحة هي إحدى الأخلاق الحميدة، والملكات الفاضلة، "وهي تغير الإنسان عن حاله المعتاد، ونزوعه إلى الدفاع، والانتقام عند تعدي الغير على بعض ما يحترمه لنفسه من دين أو عرض أو جاه، ويعتقد كرامته عليه، وهذه الصفة الغريزية لا يخلو عنها في الجملة إنسان أي إنسان فهي من فطرته، والإسلام دين مبني على الفطرة تؤخذ فيه الأمور التي تقضي بها فطرة الإنسان، فتعدل بقصرها فيما هو صلاح الإنسان في حياته، ويحذف عنها ما لا حاجة إليه فيها من وجوه الخلل، والفساد كما في اقتناء المال، والمأكل، والمشرب، والملبس، والمنكح، وغير ذلك" (١)، كما أن "الغيرة هي انفعال مركّب توجد فيه عناصر من عدة انفعالات أخرى، وخاصة انفعال الكره؛ ولذلك فغالبا ما تكون الغيرة مصحوبة بالحقد، والكره، والرغبة في إيذاء الشخص الذي يثير الغيرة" (٢)، وهي الغيرة المذمومة وهذه ما تولدت عند أخوة يوسف، فكانت نتيجة الانفعال الذي أثار الحقد، والكرهية، ودفع إلى تمني إيذاء يوسف (عليه السلام)، فالغيرة المذمومة هي هيجان الغضب بسبب الإحساس بمشاركة الغير فيما هو حق الإنسان، قال تعالى: ﴿إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٨﴾ أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ آطِرْحُوهُ أَرْضًا يَجُلُّ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ ﴿٩﴾ سورة يوسف، الآيتان : ٨-٩.

الخبيل :

الخبيل بمعنى ذهاب شيء، وهي تطلق في الأغلب على الأضرار التي تؤثر على عقل الإنسان، وتلحق به الضرر، وكما أن "الخبيل هو الفساد الذي يلحق الحيوان فيورثه اضطرابا، كالجنون، والمرض المؤثر في العقل، والفكر، ويقال خبيل، وخبيل، وخبال، ويقال خبله، وخبيله فهو خابل، والجمع الخبيل، ورجل خبيل" (٣)، قال الله تعالى: ﴿لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِّن دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا﴾ سورة آل عمران، الآية : ١١٨، وقال عز وجل: ﴿مَا زَادوكُمْ إِلَّا خَبَالًا﴾ سورة التوبة، الآية : ٤٧، فالخبيل لا يتمتع بصلاحيه التعقل، فلا

(١) الميزان في تفسير القرآن، الطباطبائي، مصدر سابق، ١٢ / ٢٨

(٢) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، ٩٨

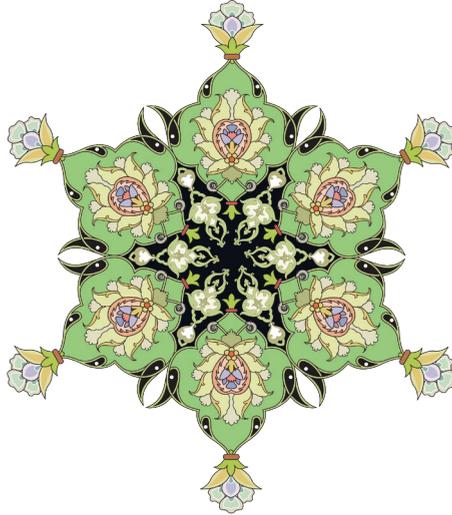
(٣) المفردات، الأصفهاني، مصدر سابق، ١٤٢



يُميّز بين الشر، والخير، وبين الضارّ، والنافع. وإطلاق كلمة مجنون على المخبول هو بمعنى إسدال ستار على عقله، "والْحَبْلُ: الجنون، وشبهه كالهوج، والبله، وقد خبله الحزن: إذا أذهب فؤاده، من باب ضرب، فهو مخبول، ومخبل، والخبل أيضا: الجنون، وخبلته خبلا من باب ضرب أيضا فهو مَحْبُولٌ: إذا أفسدت عضوا من أعضائه أو أذهبت عقله، والخبال: يطلق على الفساد، والجنون"^(١).

الخاتمة

اعتنى هذا البحث بمناقشة الحالات النفسية التي وردت صورها في القرآن الكريم، حيث أن هذه الحالات التي ذكرت هي عرضية في النفس، مثل الخوف وليست حالة ثابتة مثل الخوف المرضي، أو الوسواس القهري فعلاجهما سلوكي معرفي ديني، أو دوائي طبي، فالتوبة تعطي فرصة للنفس للتأهيل مجددا، وللمساحة، وعدم المساحة ينتج عقدة ذنب وهذا مرض نفسي، والبحث هذا جاء كمحاولة لوضع أمثلة للتفسير الموضوعي، وعرض تغير دلالة اللفظ القرآني الواحد بتغير توّضعه في الآية الشريفة.



المصادر والمراجع

١. الإسلام وإيران، عطاء وامتنان، مرتضى مطهري (ت ١٣٩٩هـ).
٢. الإعجاز البلاغي في القصة القرآنية، عدنان مهدي الدليمي، دار غيداء.
٣. الامثل في تفسير كتاب الله المنزل، ناصر مكارم الشيرازي، دار الولاية.
٤. الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها، قاسم حسين صالح (٢٠١٠)، الأردن، العراق: دار دجلة، ط ٤، ٢٠١٠.
٥. بحار الأنوار، العلامة المجلسي، مؤسسة الوفاء.
٦. التبيان في تفسير القرآن، الشيخ الطوسي، احياء التراث العربي، بيروت
٧. التحرير والتنوير، ابن عاشور (ت ١٣٩٣هـ).
٨. التحقيق في كلمات القرآن الكريم، حسن مصطفوي (ت ١٤٢٦ هـ)، الارشاد الإسلامي، طهران.
٩. تفسير الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، الزمخشري، دار المعرفة، ٢٠٠٩.
١٠. التوازن في الإسلام، محمد علي التسخيري، بيروت، الدار الإسلامية، ١٩٧٩
١١. جامع السعادات، محمد مهدي بن أبي ذر النراقي (ت ١٢٠٩ هـ)، مؤسسه الأعلمي للمطبوعات، بيروت.
١٢. الجامع لأحكام القرآن الكريم، القرطبي، (ت ٦٧١ هـ)، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
١٣. الجانب العاطفي في الإسلام، بحث في الخلق والسلوك والتصرف، محمد الغزالي، القاهرة، دار الكتب الحديثة.



١٤. الخصائص، أبي الفتح عثمان بن جني، دار الكتب العلمية .
١٥. روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، (تفسير الألوسي)، شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي (ت ١٢٧٠هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤١٥ .
١٦. روضة المحيين ونزهة المشتاقين، محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية أبو عبد الله، مجمع الفقه الإسلامي، جدة، ١٤٣١ .
١٧. سفينة البحار ومدينة الحكم والآثار مع تطبيق النصوص الواردة فيها على بحار الأنوار، عباس قمي .
١٨. شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد، دار الكتب العلمية، بيروت .
١٩. الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد زهران، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٥، ط ٤ .
٢٠. الطب النفسي، عادل صادق، الدار السعودية للنشر والتوزيع .
٢١. فقه اللغة وسر العربية، أبي منصور عبد الملك بن محمد بن اسماعيل الثعالبي (ت ٤٣٠ هـ)، دار الكتب العلمية .
٢٢. القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق .
٢٣. مجمع البحرين، فخر الدين الطريحي (ت ١٠٨٥)، إيران .
٢٤. مجمع البيان في تفسير القرآن، الفضل بي الحسين الطبرسي (ت ٥٤٨ هـ)، دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٥ .
٢٥. المحجة البيضاء، الفيض الكاشاني، محمد بن شاه مرتضى (ت ١٠٩١ هـ)، مؤسسة النشر الإسلامي .
٢٦. مسند أحمد .
٢٧. معجم الفروق اللغوية، أبو هلال العسكري، مؤسسة النشر الإسلامي، قم .

٢٨. معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين (ت: ٣٩٥هـ)، ١٩٧٩، دار الفكر.

٢٩. مفاتيح الغيب، التفسير الكبير، الرازي، (ت ٦٠٦)، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

٣٠. مفردات الراغب الإصفهاني مع ملاحظات العاملي، علي الكوراني العاملي، ط ٢، ٢٠١٨.

٣١. مفردات ألفاظ القرآن، الراغب الأصفهاني، دار القلم، الدار الشامية، ٢٠٠٩.

٣٢. منظمة الصحة العالمية، المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض - تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية.

٣٣. ميزان الحكمة، محمد الري شهري، دار الحديث، قم.

٣٤. الميزان في تفسير القرآن، محمد حسين الطباطبائي.

المصادر الأجنبية

- Forgetting, Dr. Saul McLeod, published 2008, www.simplypsychology.org
- <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/campaign-essentials/ar/>
- <https://www.mayoclinic.org/ar/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brainsnacks/201203/the-only-5-fears-we-all-share>
- https://www.webteb.com/articles-الذهان-دليلك-لهذا-المرض-النفسي_20142
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

- Matthew S. Kaufman, Latha Ganti and Jason Yanofski, First Aid for The Psychiatry Clerkship America: McGraw-Hill, 2016, Part Fourth.
- The Editors of Encyclopaedia Britannica, "Paranoia mental disorder", www.britannica.com.
- www.psychologytoday.com

