

## معالجة الحزن واليأس في ضوء القرآن الكريم

م.م. دعاء مجاهد عدنان

الجامعة العراقية / كلية الإعلام

Addressing Grief and Despair in Light of the Holy Quran

M.M. Duaa Mujahid Adnan

[dooa.m.adnan@aliraqia.edu.iq](mailto:dooa.m.adnan@aliraqia.edu.iq)

Iraqi University / College of Media

### الخلاص

إن الحزن ضيف ثقيل على الإنسان في دنياه لا يكاد يفارقه حتى يأذن الله تعالى له بدخول الجنة، حيث لا حزن ولا ألم، ولا هم، ولا غم، ولا كرب ولا ضيق لذلك. إن تلك المعالجات التي جاء بها القرآن الكريم فيها دلالة على أن أمر العبد كله بيد الله، لذلك عليه أن لا ييأس ولا يحزن لما يصادفه من أمور الدنيا. وبقدر إيمان المرء تكون سعادته... فتستقر نفسه لحسن موعود ربه، ويثبت قلبه بشعوره بمعينته، ويستريح ضميره من مخالفة هواه، وتبرد اعصابه أمام الحوادث، ويسكن قلبه عند وقع القضاء. الكلمات المفتاحية: (معالجة، الحزن، اليأس، الصبر، الكرب).

### Summary

Sadness is a heavy burden on humankind in this life, scarcely departing until God Almighty grants them entry into Paradise, where there is no sorrow, no pain, no worry, no grief, no distress, and no hardship. The remedies provided in the Holy Quran indicate that all matters pertaining to humankind are in God's hands. Therefore, one should not despair or grieve over worldly affairs. A person's happiness is proportionate to their faith. Their soul finds peace in the promise of their Lord, their heart is strengthened by the awareness of His presence, their conscience is at ease from succumbing to their desires, their nerves are calmed by adversity, and their heart finds tranquility in the face of destiny. **Keywords:** (remediation, sadness, despair, patience, distress).

### المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين والرحمة المهداة الذي ما بعث الا من أن يخرج الناس من الظلمات الى النور. إن الحزن ضيف ثقيل على الإنسان في دنياه لا يكاد يفارقه حتى يأذن الله تعالى له بدخول الجنة، حيث لا حزن ولا ألم، ولا هم، ولا غم، ولا كرب ولا ضيق لذلك فإن من أول دعاء أهل الجنة: ﴿ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴾ (فاطر، ٣٤). والاشقياء بكل معنى الشقاء هم المفلسون من نفحات القرآن والإيمان، فهم ابدأ في تعاسة دائمة وضنك من العيش لا يطاق: قال الله تعالى يصف حالهم: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴾ (طه، ١٢٤). وبقدر إيمان المرء تكون سعادته... فتستقر نفسه لحسن موعود ربه، ويثبت قلبه بشعوره بمعينته، ويستريح ضميره من مخالفة هواه، وتبرد اعصابه أمام الحوادث، ويسكن قلبه عند وقع القضاء، قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ﴾ (النحل، ٩٧)، فعن أنس رضي الله عنه- أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان كثيراً ما يقول: " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من ضلع الدين وغلبة الرجال" (الأدب المفرد، البخاري، ٢٣٤/١)، وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) قد جمع معاني السعادة الدنيوية الكاملة والتي لها أكبر الأثر في المال.

### أهداف البحث:

١- معرفة أن الهم والحزن واليأس يزور الانسان في هذه الحياة بين الحين والآخر.

٢- خلق مناعة نفسية لدى المسلم ضد تقلبات الحياة وهمومها .

٣- خلق بيئة ايمانية صحيحة، حيث أن الاسلام انشأ بيئات ايمانية تمنع المسلم من العيش بهم أو حزن أو يأس أو غير ذلك من منغصات الحياة. أهمية .

## منهج البحث

اتبعت المنهج الاستقرائي الاستنتاجي .

## نقطة البحث

يتكون البحث من مبحثين اثنين، المبحث الأول يتكون من اربعة مطالب المطالب الأول تعريف الحزن والثاني انواع الحزن والثالث آثار الحزن وآدابه والرابع المعالجات القرآنية للحزن. أما المبحث الثاني تكون من ثلاثة مطالب المطالب الأول تعرف اليأس والثاني اسباب اليأس وآثاره والثالث المعالجات القرآنية لليأس، وجاءت الخاتمة ثم ثبت المصادر والمراجع والحمد لله رب العالمين الذي غمدنا نتم الصالحات.

## المبحث الأول تعريف الحزن، أنواعه، آثاره، آدابه، معالجه

### المطلب الأول: تعريف الحزن

أولاً: الحزن لغة: الحزن والحزن: خلاف السرور (الفارابي، ٢٠٩٨/٥).

وقيل الحاء والزاي والنون اصل واحد، وهو خشونة الشيء وشدة فيه فمن ذلك الحزن، وهو ما غلظ من الأرض، والحزن معروف، يقال حزنني الشيء يحزنني؛ وقد قالوا أحزنني وحزانتك: أهلك ومن تتحزن له (الرازي، ٥٤/٢٠).

وجاء على أنه : الحزن بالضم ويحرك لغتان كالرشد والرشد (الزبيدي ، ٤١١/٣٤) .

ثانياً: الحزن اصطلاحاً : عبارة عما يحصل لوقوع مكروه، أو فوات محبوب في الماضي (الجرجاني، ٨٦/١).

وقيل: وأما الحزن فهو غم يلحق من فوات نافع أو حصول ضار (الكفوي، ٤٢٨) .

وجاء على انه : الحزن والحزن: خشونة الأرض وخشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم ويضاده الفرح (الاصفهاني، ٢٣١) .

وقال ابن حجر عن الهم والحزن : " هما من أمراض القلوب " (العسقلاني، ١٠٦/١)

أما ابن القيم قال : " فإنه اما ان يكون سببه أمراً ماضياً فهو يحدث الحزن، وإما ان يكون توقع امر مستقبل، فهو يحدث الهم، وكلاهما من العجز، فإن ما مضى لا يدفع بالحزن؛ بل بالرضي، والحمد والصبر والايامن بالقدر، وقول العبد قدر الله وما شاء فعل (ابن قيم الجوزية، ٣٢٦/٢) .

ومن المعاني التي وردت بمعنى الحزن في القرآن الكريم :

- الحزن بمعنى المصائب وذلك في قوله تعالى : (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ١٣٩) أي ان الله عزاهم وسلاهم بما نالهم يوم احد من القتل والجراح وحثهم على قتال عدوهم ونهاهم عن العجز والفشل (القرطبي، ٢١٦/٤).

- الحزن بمعنى الخوف وذلك في قوله تعالى : (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) (التوبة: ٤٠) فالذي قال لا تحزن هو أبو بكر الصديق (رضي الله عنه) (الرازي، ٣٨٤/٩).

- الحزن بمعنى الغم قال تعالى : (لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفَضْنَا لَكُمْ أَعْيُنَكُمْ) (الحجر: ٨٨) أي لا تغتم على ما فاتك من مشاركتهم في الدنيا (البغوي، ٣٩٢/٤).

### المطلب الثاني: أنواع الحزن

أولاً: الحزن المباح: وهو ما عبر عنه ابن تيمية بقوله : " لا يأتى صاحبه اذا لم يقترن بحزنه محرم كما يحزن على المصائب " (الدمشقي ، ٤٢). وفي مثل ذلك ن يحزن الانسان على فقد ولد او فقد مال او غياب محبوب فهذه الأمور لا يؤاخذ الإنسان بالحزن عليها .

ومن امثلة هذا النوع من الحزن الذي ذكر في القرآن الكريم :

- الحزن بسبب ما يصيب الولد، فقد حزن يعقوب عليه السلام على ابنه اشد الحزن حتى قال تعالى : (وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِنِّيَصْتَعْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ) (٨٤) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (٨٥) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي

إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) (يوسف، ٨٤- ٨٦) وللعلماء أقوال عن معنى شدة الحزن يعقوب وهي :

١. ان يعقوب لما علم ان يوسف حي خاف على دينه فاشتد حزنه لذلك (القرطبي: ٢٤٩/٩).

٢. وقيل انما حزن لأنه سلمه اليهم صغيراً فندم على ذلك (القرطبي: ٢٤٩/٩).

٣. وقيل هو ان الحزن ليس بحضور وانما المحذور الولولة وشق الثياب والكلام بما لا ينبغي (القرطبي: ٢٤٩/٩).

ثانياً : الحزن المذموم: وهو ما عبر عنه ابن تيمية : " الحزن على ذلك اذا افضى الى ترك مأمور من الصبر والجهاد وجلب منفعة ودفع مضرة، افضى الى ضعف القلب واشتغاله به عن فعل ما أمر الله ورسوله به كان مذمومًا (ابن تيمية : ٤٣).

**ومن امثله في القرآن الكريم :**

الحزن الذي يؤدي الى الهوان والعجز وذلك في قوله تعالى : (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (ال عمران: ١٣٩) أي لا تهنوا ولا تضعفوا في ابدانكم ولا تحزنوا في قلوبكم عندما اصابكم المصيبة وابتليتكم بهذه البلوى فان الحزن في القلوب والوهن على الابدان زيادة للمصيبة عليكم وعون لعدوكم عليكم(السعدي : ١٤٩) كذلك ما كان ناجماً عن عدم الرضا من قضاء الله وهذا النوع الغالب على المجتمع كما في حال حزن أهل الجاهلية من ولادة الإناث دون الذكور لقوله تعالى: (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا) (النحل: ٥٨) أي اذا بشر احد هؤلاء الذين جعلوا لله البنات بولادة ما يضيفه اليه من ذلك له، ظل وجهه مسوداً من كراهته له وهو كظيم وقد كظم الحزن وامتلاً غماً بولداته له فهو لا يظهر ذلك(الطبري: ٢٧٧/١٧) ومن أمثلة الحزن المذموم ايضاً الحسد أي حسد الناس لمن رزقه الله نعمة ما، فهو يشبه حسد المنافقين لقوله تعالى : (ن تَمَسَّسَكُمْ حَسَنَةً تَسْؤُهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضْرِبْكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ) (ال عمران: ١٢٠) أي ان تتالوا أيها المؤمنون سروراً بظهوركم على عدوكم، وتتابع الناس في الدخول في دينكم، وتصديق نبيكم، ومعاونتكم على اعدائكم، يسوهم وان تتلكم مساءة بإخفاق سرية لكم، أو بإصابة عدو لكم منكم، أو اختلاف يكون بين جماعتكم يفرحوا بها (الطبري: ٧٢١/٥) ومنه ايضاً الحزن على الكافرين بعد دعوتهم وهذا النوع نهى الله نبيه عنه، كما في قوله تعالى: (فَلَعَلَّكَ بَآخِئِ نَفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا) (الكهف: ٦) أي مهلكها غماً وأسفاً عليهم، وذلك ان اجررك قد وجب على الله، وهؤلاء لو علم الله فيهم خيراً لهداهم، ولكنه علم أنهم لا يصلحون الا النار فذلك خذلهم فلم يهتدوا، فاشغالك نفسك غما وأسفاً عليهم، ليس فيه فائدة لك. وفي هذه الآية ونحوها عبرة، فإن المأمور بدعاء الخلق إلى الله، عليه التبليغ والسعي بكل سبب يوصل إلى الهداية، وسد طرق الضلال والغوواية بغاية ما يمكنه، مع التوكل على الله في ذلك، فإن اهتدوا فيها ونعمت، وإلا فلا يحزن ولا يأسف، فإن ذلك مضعف للنفس، هادم للقوى، ليس فيه فائدة (السعدي: ٤٧٠) وكذلك في قوله تعالى : (فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ) (المائدة: ٢٦). اي حرمة الحزن والتأسف على الفاسقين والظالمين اذا احلت بهم العقوبة الإلهية جزاء فسقهم وظلمهم لانفسهم ولغيرهم (الجزائري، ٦١٨).

ثالثاً : الحزن على أمور الدين : فهو كما عبر عنه ابن تيمية " قد يَقْتَرِنَ بِالْحَزَنِ مَا يُثَابُ صَاحِبِهِ عَلَيْهِ وَيُحْمَدُ عَلَيْهِ وَيَكُونُ مَحْمُودًا مِنْ تِلْكَ الْجِهَةِ لَا مِنْ جِهَةِ الْحَزَنِ كَالْحَزَنِ عَلَى مُصِيبَةٍ فِي دِينِهِ وَعَلَى مَصَائِبِ الْمُسْلِمِينَ عُمُومًا فَهَذَا يُثَابُ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ مِنْ حُبِّ الْخَيْرِ وَبِغْضِ الشَّرِّ وَتَوَابِعِ ذَلِكَ " (ابن تيمية: ٤٣) فقد يكون هذا النوع من الحزن عند ارتكاب سيئة فيندم صاحبها ويحزن، او عند العجز عن القيام بطاعة او لانسداد باب من أبواب الخير، او الحزن عند ظهور المعاصي وغيرها .

### **المطلب الثالث : أثار الحزن وأدابه**

١ - الأرق وذهاب النوم وانعدام الشهية :

ومن اظهر الأمثلة على ذلك ما أصاب عائشة رضي الله عنها حيال حادثة الإفك لقوله تعالى : (إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِّنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ وَالَّذِي تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ عَظِيمٌ) (النور: ١١)، قالت فبكيت وفي رواية : فبت تلك الليلة حتى أصبحت لا يرقأ لي دمع، ولا اكتحل بنوم، ثم أصبحت أبكى(صحيح البخاري، ٥٦/٣٠) .

٢ - العزلة والوحدة والصمت : ومثال ذلك عندما حزن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما كذبه اهل مكة في حادثة الإسراء فجلس وحيداً وصامتاً فعن ابن عباس (رضي الله عنه) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " فضعت بأمرى " (مسند أحمد، ٢٨/٥)

٣ - تغير لون الوجه : كما في قوله تعالى : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْبَطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ) (الحجرات: ٢) قال ثابت بن قيس : " أنا الذي كُنْتُ أَرْفَعُ صَوْتِي عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَإِنِّي أَخْشَى أَنْ يَكُونَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ غَضِبَ عَلَيَّ فَحَزَنَ وَاصْفَرَ ، فَتَقَدَّهَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَسَأَلَ عَنْهُ فَقِيلَ يَا نَبِيَّ اللَّهُ إِنَّهُ يَقُولُ " إِنِّي أَخْشَى أَنْ أَكُونَ مِنْ أَهْلِ النَّارِ إِنِّي كُنْتُ أَرْفَعُ صَوْتِي عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : بَلْ هُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ، قَالَ : فَكُنَّا نَرَاهُ يَمْشِي بَيْنَ أَظْهُرِنَا رَجُلًا مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ " (مسند احمد، ٢٨/٥) .

٤ - الخمول والكسل وانهيار القوة وتفتيت العزائم :ومثاله : عن زيد بن أرقم قال: كنت في غزاة، فسمعت عبد الله بن أبي يقول: لا تنفقوا على من عند رسول الله حتى ينفضوا من حوله، ولئن رجعنا إلى المدينة ليخرجن الأعز منها الأذل. فذكرت ذلك لعمي أو لعمر، فذكره للنبي صلى الله عليه وسلم ، فدعاني فحدثته، فَأَرْسَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي وَأَصْحَابِهِ، فَحَلَفُوا مَا قَالُوا، فَكَذَّبَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَصَدَقَهُ، فَأَصَابَنِي هَمٌ لَمْ يَصْبِنِي مِثْلَهُ قَطُّ، فَجَلَسْتُ فِي الْبَيْتِ، فَقَالَ لِي عَمِي: مَا أُرَدْتُ إِلَيَّ أَنْ كَذَّبَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَقْتِكَ؟ فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ﴾. فَبَعَثَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَرَأَ فَقَالَ: (إِنَّ اللَّهَ قَدْ صَدَقَكَ يَا زَيْدُ) (صحيح البخاري، ١٥٢/٦) (يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ) (المنافقين: ٨) .

ثانياً: آداب الحزن

١ - الالتزام بطاعة الله عند ساعة الحزن :

قال تعالى : (الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ) (آل عمران: ١٧٢) وقال أيضاً : (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران: ١٣٤)

٢ - الصبر والاحتساب :

قال تعالى : (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) (١٥٦) (أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (البقرة: ١٥٦ - ١٥٧) .

٣ - إحسان الظن بالله :

قال تعالى : (وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ) (الشورى: الآية : ٣٠). وقال أيضاً : (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَيُّ مَسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (٨٣) (فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَابِدِينَ) (الانبياء: ٨٤ - ٨٥) .

٤ - عدم اليأس والقوط والإحباط :

قال تعالى : (يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف: ٨٧) . وقال أيضاً : (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: الآية : ١٣٩) .

٥ - عدم قتل النفس أو الدعاء عليها بالهلاك والموت

جاء في الحديث عن عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَحَسَّى سَمًا فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَسَمُهُ فِي يَدِهِ، يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا؛ وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ» (صحيح البخاري، ١٣٩/٧) .

٦ - تجنب المخالفات الشرعية الناجمة عن الحزن

منها النباحة والبكاء المقترن بالدب والنوح فقد ثبت في صحيح البخاري عن ام عطية رضي الله عنها قالت : " «أَخَذَ عَلَيْنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَ الْبَيْعَةِ أَنْ لَا نَنُوحَ، فَمَا وَقَفَتْ مِنْهَا امْرَأَةٌ غَيْرَ حَمْسٍ نِسْوَةً؛ أَمْ سُلَيْمٍ، وَأُمُّ الْعَلَاءِ، وَابْنَةُ أَبِي سَبْرَةَ امْرَأَةٌ مُعَاذٍ، وَامْرَأَتَيْنِ". (صحيح البخاري ٨٠/٩)

٧ - شكر الله عند ذهاب الحزن

قال تعالى: (وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ) (فاطر: ٣٤).

### المطلب الرابع : المعالجات القرآنية للحزن

والحزن في هذه الحالات، لا بد له من علاج تربوي حازم، لينال المرء الاجر والمثوبة من الله تعالى ومن اقوى طرق علاجه التي ذكرها ابن الجوزي في قوله : " ان يعلم انه لا يرد فاننا وانما يضم الى المصيبة، مصيبة فتصير اثنتين، والمصيبة ينبغي ان تخفف عن القلب وتدفع فاذا استعمل الحزن والجزع زادت ثقلاً " (الجوزي ، ١١٨) . فمن المعالجات القرآنية للحزن ما يلي :

أولاً : الصبر واحتساب الاجر من الله

ويؤكد ابن الجوزي في علاج أهمية ايمان واقتناع الانسان بأنه لا يستطيع رد الفاتت وان كل شيء بتقدير العزيز الحكيم، وإنما على الانسان ان يؤمن بالسنن الإلهية ويصير ويحتسب الاجر من الله تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) البقرة: ١٥٥- ١٥٧) فإذا تدبر الانسان ذلك عاش مرتاحاً اما اذا استسلم للحزن والجزع فان ذلك سيقعده عن أداء العبادات والعمل الصالح، ويفوت على نفسه اجراً عظيماً ويرتكب اثماً خطيراً(د. ليلي عطار: ١٦٢) .

#### ثانياً: علاج الحزن بالصلاة

فان للصلاة اثرًا كبيراً في تحقيق الرضا النفسي والسرور وقرّة العين، وذلك كما في قوله تعالى : (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (البقرة: ٤٥). قال ابن القيم : وأما الصلاة، فشأنها في تفرّج القلب وتقويته وشرحه وابتهاجه ولذته أكبر شأن. وفيها من اتصال القلب والروح بالله وقربه، والتشتم بذكره، والابتهاج بمناجاته، والوقوف بين يديه، واستعمال جميع البدن وقواه وآلاته في عبوديته، وإعطاء كلّ عضو حظّه منها، واشتغاله عن التعلّق بالخلق وملابستهم ومحاوراتهم، وانجذاب قوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره وراحتته من عدوّه حالة الصلاة= ما صارت به من أكبر الأدوية والمفرجات والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة. وأما القلوب العليقة فهي كالأبدان العليقة لا تناسبها الأغذية الفاضلة، فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفسدات الدنيا والآخرة(زاد المعاد ١/١٥٥).

ثالثاً: الامر بالتقوى والعمل الصالح كما ان للتوبة واجتناب العبد للذنوب من اهم أسباب معالجة الحزن التي ارشد اليها القرآن الكريم فان هناك سبباً آخر مكملاً لذلك السبب ولا ينفك عنه انه التقرب الى الله عز وجل بالايمان والتقوى والعمل لصالح قال تعالى : (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: ٩٧) .

#### المبحث الثاني تعريف اليأس، أسبابه، آثاره، علاجه

##### المطلب الأول: تعريف اليأس

أولاً: اليأس لغة: الياء والهمزة والسين كلمتان، أحدهما اليأس: قطع الرجاء ويقال إنه ليست ياء في صدر كلمة بعدها همزة إلا هذه يقال منه : يبأس يبأس ويبأس، على يفعل ويفعل.

والكلمة الأخرى : ألم تيأس، أي ألم تعلم، وقالوا في قوله تعالى : ﴿ أَفَلَمْ يَأْيَسِ الْذِينَ ءَامَنُوا ﴾ (الرعد: ٣١)، أي أفلم يعلم(ابن الفارس، ١٥٣/٦) .

وقيل : اليأس : القنوط، وقيل : اليأس نقبض الرجال، يبأس من الشيء ويبأس (ابن منظور ، ٤٩/١٧).

ثانياً : اليأس اصطلاحاً : هو انقطاع الرجاء(الكفوي، ٩٨٥/١).

وجاء على أنه : آفة الصبر التي تطفئ سراج الأمل، فيترك العبد العمل، ويخذل الى الكسل(القحطان، ٩٠).

وقيل : هو شدة اليأس من الخير(النيسابوري، ٤٧/٣).

##### المطلب الثاني: اسباب اليأس وآثاره

##### أولاً: اسباب اليأس

إن مشاعر اليأس والقنوط التي تنشأ في النفس الانسانية، لا بد أن يكون لها اسباب مهدت لها، وساهمت في تمكنها من النفس، ومن خلال آيات القرآن الكريم ظهر أن الامور التي تؤدي بالانسان الى اليأس تنحصر في ثلاثة أمور :

أولها : الكفر بالله عز وجل :

فالكافرين بحجج الله، والنكرين لأدلته، والجاحدين بيوم القيامة وإمكانية البعث يتمكن منهم اليأس واستقر في أعماقهم، فهم لكفرهم بالله عز وجل لا يرجون خيراً في الدنيا والآخرة(الطبري، ٣٨٠/١٨).

قال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَسُوءُ مِن رَّحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾ (العنكبوت: ٢٣).

ثم يوم القيامة حين يبعث الله الموتى من قبورهم، ويحشرهم الى موقف الحساب، يبأس الذين اشركوا بالله واليوم الآخر، واكتسبوا في الدنيا مساوئ الأعمال، من الكفر، والمعاصي، والجحود، والاستكبار، فلم يقدموا عملاً صالحاً يشفع لهم وينالون به رحمة الله(الطبري، ٤٦٨/١٨)، قال تعالى :

﴿ وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُبْسِ الْمُجْرِمُونَ ﴾ (الروم: ١٢).

ثانيهما : الاسراف في المعاصي والافراط في الخوف من الله

ويؤخذ هذا من قوله تعالى : ﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ (الزمر: ٥٣). بمعنى اليأس، وأنبيوا بمعنى ارجعوا الى الله من الشرك والذنوب، واسلموا له أي : اخلصوا له التوحيد، وتصورون بمعنى تمنعون (الجوزي، ٣٩٨).

ثالثهما : المصائب والابتلاءات، وعدم حصول ما يريده الانسان من أهم الاسباب التي تجعل مشاعر اليأس تعتري الانسان، هي المصائب والابتلاءات التي تنزل عليه، وقد ما كان يتمتع به من النعم، وعدم حصول ما يسعى إليه ويتأمله من الأمور الدنيوية، وهذه طبيعة الانسان، كما قال تعالى : ﴿ وَلَئِن أَدَقْنَا لِلإِنسَانِ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَاغُوسٌ كَفُورٌ ﴾ (هود: ٩). فالإنسان حين تنزع منه نعمة يستسلم لليأس، ويظن أن الله لن يردها له، أو يعطيه خيراً منها، ويكفر بكل ما كان فيه من النعيم (السعدي، ٣٧٨).

وفي التعبير بالذوق في هذه الآية ما يدل على أنه يكون منه ذلك عن سلب أدنى نعمة ينعم الله بها عليه (الشوكاني ، ٣٧٨)، كذلك في قوله تعالى : ﴿ وَإِذَا أَدَقْنَا لِلنَّاسِ رَحْمَةً فِرْحَانًا مِّمَّا نَزَّلْنَا بِهَا وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حِدِّئِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الْبَأْسُ قَسَا قَسِيًّا وَالْوَالِدَاتُ يُرْجُونَ لَمُوتِ أَوْلَادِهِنَّ وَالنُّسَاءُ لِمَن يَعْبُدْنَ اللَّهَ عَلَىٰ حِدِّئِهِنَّ لِيُزَوِّجَهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ (الروم: ٣٦) ولا يمل الإنسان من دعاء الخير لنفسه، من الماء، والصحة، وسائر أمور الدنيا، وإذا مسه البلاء، والشدة، والفقر، والمرض، يقنط من رحمة الله ويأس من زوال المكروه (الشوكاني : ١٥٧٩). وقال تعالى : ﴿ لَا يَسْعَىٰ لِلإِنسَانِ مِن دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ الشَّرُّ فَيَعُوْثُ فَنُوطٌ ﴾ (فصلت: ٤٩).

ثانياً : آثار اليأس :

يترتب على اليأس آثاراً عديدة، من أبرزها :

أولاً : سوء الظن بالله

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

ثانياً : الاستمرار في المعاصي وترك الطاعات

اليأس والقنط حين يرى أنه هالك لا محالة لا يبالي بالمعاصي التي يرتكبها، ولا يهتم لفعل الطاعات، وكسب الحسنات، والشيطان حريص على استغلال ضعف الانسان حال اليأس والقنوط؛ ليضله عن سبيل الله إذ أن من أهداف الشيطان ايقاع العباد في المعاصي وصددهم عن طاعة الله (الاشقر، ١٠٤ - ١٠٥).

ثالثاً : الهم والغم والحزن :

واليأس يحزن كلما تذكر مكروها ماضياً حدث له، ويغتم على المكروه الحاصل في الحال من عدم تحقق ما يرجوه أو من مصيبة وقعت عليه، ويهتم لأمرها في المستقبل فلا يتأمل خيراً ولا يتفائل بحال افضل (ابن القيم ، ٣٦٩)

المطلب الثالث : المعالجات القرآنية لليأس

لهذه الآثار السيئة لم يترك القرآن الكريم هذه المشاعر، فإن في آياته العظيمة ما يبعث الأمل، ويحيي العزيمة، وهذا ما سنعرفه في المطلب الثالث المعالجات القرآنية لليأس، وتتمثل في الأمور التالية.

أولاً : الامتنان لنهي الله عن اليأس :

قال تعالى : ﴿ وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ (الانعام : ١٥٥)، في كتابه سبحانه وتعالى أوامر ونواهي يجب أن تمتثل وتتبع؛ فهو منهج الحياة، وهذه الأوامر والنواهي من الله لعباده هي لمصلحة البشر، وإذا أمر سبحانه بشيء فقد أحبه ورضيه، وهو لا يحب شيئاً الا وفيه خير لعباده، وما نهى عنه فقد ابغضه وكرهه، ولا يبغض شيئاً الا وفيه شر وضرر على عباده (ابن القيم، ٢٥٠) وكذلك في قوله تعالى حكاية عن يعقوب عليه السلام : ﴿ وَلَا تَأْسُؤْا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِئُسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ (يوسف: ٨٧)، نهى عن اليأس لبنيه من لقاء يوسف وأخيه؛ فمهما كانت المصيبة والكربة لا يحل للعبد أن ييأس من فرج الله؛ فإنه لا يقطع رجاءه منه الا الذين يجحدون قدرته (الطبري: ٣١٤/١٣). وقوله تعالى : ﴿ وَلَا تَقْنَطُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ (البقرة: ١٩٥)، وإن اليأس والقنوط مما يؤدي الى

الهلل في الدنيا والآخرة؛ كما تبين من آثاره المترتبة عليه، ويقول ابن جرير الطبري: "الآيس من رحمة الله لذنب سلف منه ملق بيديه الى التهلكة؛ لأن الله نهى عن ذلك" (الطبري، ٣/٣٢٤). فإذا علم اليأس هذا، وسارع الى الانتهاء عن يأسه كلما باغته، ودافعه طاعة لله واستجابة لنيهيه، حصل له الخير، واندفع عنه الشر، فإن غلبه اليأس والقنوط؛ لضعف عزيمته تذكر سعة رحمة الله.

ثانياً : تذكر سعة رحمة الله

فإن كان المرء يروم إلى أمر في دنياه، وطال به الدهر ولم يظفر به وركن الى اليأس، فليعلم أن من له ملك السماوات والارض قد أوجب على نفسه الرحمة تفضلاً منه، وإحساناً لخلقها (ابن كثير ٣/٢٤٢). في قوله تعالى: ﴿قُلْ لِمَنْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (الانعام: ١٢). ومن قطف من رحمة الله بعد أن أغرق نفسه في وحل المعاصي يتمعن في قوله تعالى: ﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الانعام: ٥٤). وهذا استعطاف منه للمتولين عنه الى الاقبال عليه، وإخبار بأنه رحيم بالعبادة لا يعجل بالعقوبة، ويقبل الإنابة والتوبة (البغوي، ٢/٨٧). وتأمل رحمة الله بعبده أيوب عليه السلام، إذ ابتلاه الله في ماله وولده وجسده وطال عليه البلاء فتضرع الى الله واصفاً نفسه بالعجز والضعف، وربه بغاية الرحمن، فأجابه ربه وأزال الضر والبلاء وفرج كربته وعوضه خير من رحمته تعالى به (ابن كثير، ٥/٣٥٩). قال تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (الانبياء: ٨٣ - ٨٤). إن تدبر هذه الآيات الكريمة لا يدع مجالاً لليأس والقنوط في قلب المؤمن الذي يؤمن برحمة الله الواسعة، ورحمة الله يدركها المؤمن العاصي بالتوبة والاستغفار والامتثال لأوامره سبحانه.

ثالثاً : الاكثار من التوبة والاستغفار:

ومن ذلك قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (النساء: ١١٠). فالاستغفار هو سبيل الوصول الى مغفرة الله ورضوانه، ونيل عفوه ورحمته" ويقول الله ممتناً على عباده بقبول توبتهم إليه إذا تابوا ورجعوا إليه" (ابن كثير، ٢/٤٠٨): ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ﴾ (الشورى: ٢٥). وإذا كان الله يعد الكافرين بالمغفرة إن انتهوا عما هم فيه من الكفر، واسلموا وأطاعوا الله (الطبري: ١١/١٧٧).

وحقيقة التوبة: أن يرجع العبد الى عبوديته التي خلق لها بالندم على ما سلف منه في الماضي من الذنوب، والاقلاع عنها في الحال، والعزم على عدم العودة إليها في المستقبل (ابن تيمية، ١٠). لذا فإن العودة الصادقة لله تعالى، وطلب المغفرة منه بالاستغفار بعد كل ذنب، بقلب ذليل خاشع يرجو عفو الله وصفحه، يمنع سيطرة اليأس على النفس، ويحل الرجال، وحسن الظن بالله في القلب.

رابعاً : حسن الظن بالله ورجاؤه:

لما كان اليأس هو انقطاع الرجاء، ومن آثاره سوء الظن بالله؛ كان الحق بضده، وهو حسن الظن بالله ورجاؤه، احد نواحي العلاج. في القرآن الكريم تأتي آيات الوعد بالمغفرة أملاً لكل المذنبين المخطئين في حق الله جل شأنه فقوله تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر: ٥٣) فيه من البشارة ما يجعل الرجاء يتملك قلوب المؤمنين، فيحسنون الظن بربهم، ويتقون بوعده إن هم توجهوا إليه بطلب العفو والمغفرة (الشوكاني، ٢/١٥٤٢). وقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِنَّكُمْ أَجْتَهُ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّبَعَ﴾ (النجم: ٣٢)، وقوله تعالى: ﴿وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو مَغْفِرَةٍ لِلنَّاسِ عَلَىٰ ظُلْمِهِمْ وَإِنَّ رَبَّكَ لَشَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (الرعد: ٦). وفي هذه الآية ما يحيي الرجاء في القلب، ويبعث على حسن الظن بالله، مع الحذر من عذابه وعقابه؛ فقلب العبد ينبغي أن يكون بين الرجاء والخوف، والرغبة والرهبه (السعدي، ٤٣٢)، كما تأتي آيات الوعد باليسر أملاً لكل من ضاقت عليه دنياه، واشتد عليه كربته، ويئس من زوال مصيبتة وهوانها، قال تعالى: ﴿لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً أَتَاهَا سَيَّجَعُلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: ٧)، بأن العسر يعقبه فرج ورحمة وزوال للشدة، والتكرار في قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: ٥ - ٦)، لتأكيد الوعد وتعظيم الرجاء (البغوي، ٤/٥٠٢)، ومبالغة في حصول اليسر، ثم إن التعبير بالمعية فيه بشارة بحصول اليسر عاجلاً فكل عسر معه يسر (ابو حيان الاندلسي، ٨/٤٨٤).

خامساً : التوكل على الله واستشعار عظمته وقدرته .

إن التوكل على الله سبحانه وتعالى يقوي اليأس فيستطيع دحر يأسه، وغن اليأس يتضاءل في نفس العبد عند استشعار عظمة الله وقدرته، فمن اعتمد على القوي العظيم في أموره الدينية والدنيوية، وصدق في ذلك، تولاها الله، ودبرها له أحسن تدبير (ابن قيم ، ١١٤/٢).

قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ (الطلاق: ٣) .

وهناك آيات كثيرة تدعو الى التوكل على الله، قال تعالى : ﴿ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (التغابن: ١٣).

ولا تتم حقيقة التوكل إلا بأمور منها : معرفة الله وصفاته (ابن قيم الجوزية، ١١٨/٢)، فهو الحي القيوم، خالق كل شيء، تتجلى قدرته في خلق السماوات والارض وما بينهما (ابن كثير، ١٣٨/٨).

قال تعالى : ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ يَذُنُوبَ عِبَادِهِ خَيْرًا ﴾ (الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ الرَّحْمَنُ فَسَلِّ بِهِ خَيْرًا) (الفرقان: ٥٨ - ٥٩). ومعرفة قدرة الله يجعل النفس تطمئن ولا تياس، فهو القادر على غفران الذنوب جميعها، وهو القادر على نصر دينه على الاعداء، وقادر على نصره المظلومين، وقادر على تحقيق ما تصبو إليه نفس الإنسان وإن كان الواقع يجعل الأمر مستحيلاً، وهو القادر على رفع الضر والبلاء، ولا أحد سواه يكشف السوء، وهو القادر على إنزال كل ما هو خير ونفع للناس، قال تعالى : ﴿ وَإِنْ يَمَسَّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسَّكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (الانعام: ١٧).

سادساً : الصبر والرضا بالقضاء والقدر

كل ما يكون في هذه الدنيا هو من قضاء الله وتدبيره؛ بكلمة كن، يكون الأمر على ما أَرَادَهُ اللهُ (الطبري، ٤٦٧/٢)، قال تعالى : ﴿ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ﴾ (البقرة: ١١٧). ومن قضاؤه سبحانه وتعالى : المصائب التي تنزل على الانسان والتي هي مقدرة ومكتوبة من قبل خلق الانسان (البغوي، ٢٩٩/٤)، قوله تعالى : ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ (الحديد: ٢٢). وقد أخبر جل وعلا عباده أنه سيتليهم ويمتنعهم بالمصائب والأوجاع وشدائد الأمور، وهذا تهيئة للنفوس؛ لتهون المصيبة وعند وقوعها ثم وجههم الى الواجب فعله اذا وقعت وهو الاسترجاع، والتسليم، والصبر، رجاء ثواب الله الذي أعده للصابرين، وبشرهم به (الطبري، ٧٠٣/٢ - ٧٠٤)، قال تعالى : ﴿ وَلَبَلَّوْا كُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَنَبِّشِرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ (البقرة: ١٥٥ - ١٥٦ - ١٥٧) ثم إن اليقين بأن " كل أقدار الله خير ورحمة، وأنه سبحانه لا يُقدر الشر المحض للعبد" (العتيبي، ٧١). فهو يوصل المؤمن الى درجة أعلى من الصبر، يختفي عندها اليأس والقنوط تماماً وهي الرضا بما حل به من ألم؛ فإن الرضا يسكب على النفس الطمأنينة والسكينة، فتستقيم وتصلح أحواله ويهدأ باله، ومن امتلأ قلبه بالرضا ملان الله صدره غنى وقناعة وسرورا (ابن قيم ، ٢٠١ - ٢٠٢).

## الخاتمة

بعد أن ولجت في غمار هذا البحث جعلني اخرج بعدة نتائج

- ١- بيان القرآن لحقيقة الحياة الدنيا وأن الحياة قصيرة فانية وأنها دار ابتلاء وعمل ال دار جزاء وحساب وغير ذلك من الحقائق التي بينها القرآن الكريم عن هذه الدنيا ومعالجته لكل من يصيبه البلاء أو الحزن أو اليأس.
- ٢- إن من اسباب نشوء الحزن واليأس، الكفر بالله وكثرة المعاصي مع الافراط في الخوف من الله.
- ٣- إن الآثار السيئة المترتبة على الحزن واليأس، سوء الظن بالله والاستمرار فغي ارتكاب المعاصي والاحساس بالعجز والكسل.
- ٤- كثير من المعالجات القرآنية للحزن واليأس تصلح لكل من يسلك طريق الدعوة والاصلاح.
- ٥- اهتمام القرآن الكريم بالحث على الصبر وبيان منزلة الصابرين عند الله هو من منهجيات القرآن في معالجة الحزن واليأس.
- ٦- يبين القرآن الكريم الكثير من معالجاته للحزن واليأس كالتوبة والعمل الصالح والتوكل على الله تعالى واليقين بالله والرضا بما قسم الله.

إن تلك المعالجات التي جاء بها القرآن الكريم فيها دلالة على أن أمر العبد كله بيد الله، لذلك عليه أن لا ييأس ولا يحزن لما يصادفه من أمور الدنيا.

## المصادر والمراجع القرآن الكريم

١. آراء ابن الجوزي التربوية دراسة وتحليل وتقويم ومقارنة، د. ليلى عبد رشيد عطار، منشورات امانة للنشر، ميريلاند، الولايات المتحدة الامريكية، ط١، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م
٢. امراض القلب وشفائها: تقي الدين أبو العباس احمد بن عبد الحلیم بن عبد السلام بن عبد الله بن ابي لقاسم بن محمد ابن تيمية الحراني الحنبلي دمشقي (ت٧٢٨هـ) المطبعة السلفية، القاهرة، ط٢، ١٣٩٩هـ
٣. أنواع الصبر مجالاته، مفهوم، وأهمية، وطرق، وتحصيل في ضوء الكتاب والسنة، سعيد بن علي بن وهف القحطان، مطبعة سفير، الرياض بلات، مؤسسة الرجيسي للتوزيع والاعلان، الرياض
٤. ايسر التفاسير لكلام العلي الكبير: جابر بن موسى بن عبد القادر بن جابر أبو بكر الجزائري، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، ط٥، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م
٥. البحر المحيط في التفسير، ابو حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف بن حيان أثير الدين الاندلسي، ت: ٧٤٥هـ، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ١٤٢٠هـ
٦. تاج العروس من جواهر القاموس: محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني أبو الفيض الملقب بمرتضى الزبيدي (ت١٢٠٥هـ) تحقيق: مجموعة من المحققين، بلات
٧. التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت٨١٦هـ) تحقيق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء، بإشراف: الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط١، ١٤٠٣هـ، ١٩٨٣م
٨. تفسير القرآن العظيم، ابو الفداء اسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي، ت: ٧٧٤هـ، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٢، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م
٩. التوبة والاستغفار، تصنيف: شيخ الاسلام تقي الدين أحمد بن عبد الحلیم بن تيمية، تحقيق: محمد عمر الحاجي، عبد الله بدران، دار الكتاب العربي، بيروت، ط١، ١٤١٤
١٠. التوقيف على مهمات التعاريف، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري، (ت١٠٣١هـ)، عالم الكتب ٣٨، عبد الخالق ثروت، القاهرة، ط١، ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م
١١. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت١٣٧٦هـ) تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م
١٢. جامع البيان عن تأويل أي القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الاملي، أبو جعفر الطبري (ت٣١٠هـ) تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر الدكتور عبد السند حسن يمامة، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان، ط١، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م
١٣. الجامع لاحكام القرآن: أبو عبد الله محمد بن احمد بن ابي بكر بن فرج الانصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي (ت٦٧١هـ) تحقيق: هشام سمير البخاري، دار عالم للكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م
١٤. زاد المسير في علم التفسير، جمال الدين ابو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، ت: ٥٩٧هـ، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط١، ١٤٢٢هـ
١٥. زاد المعاد في هدى خير العباد: محمد بن ابي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت٧٥١هـ) مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ط٣٧، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م
١٦. شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل: شمس الدين ابي عبد الله محمد بن الشيخ ابي بكر المعروف بابن القيم الجوزية الحنبلي

١٧. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (ت ٣٩٣هـ) تحقيق: احمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ط٤، ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م
١٨. عالم الجن والشياطين، تأليف: عمر سليمان الأشقر، دار النفائس، ط١٣، ١٤٢١
١٩. فتح الباري شرح صحيح البخاري، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩هـ
٢٠. فتح القدير: محمد بن علي بن حمد بن عبد الله الشوكاني اليمني، ت ١٢٥٠هـ، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ط١، ١٤١٤هـ
٢١. القضاء والقدر: عمر بن سليمان بن عبد الله الأشقر العتيبي، دار النفائس للنشر والتوزيع، الاردن، ط١٣، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م
٢٢. الكليات: أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني الكوفي، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م
٢٣. لسان العرب: محمد بن مكرم بن علي، ابو الفضل، جمال الدين ابن منظور الانصاري الرويفعي، الاقريقي ت: ٧١١هـ، دار صادر، بيروت، ط٣، ١٤١٤هـ
٢٤. اللطائف والطب الروحاني، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت ٥٩٧هـ) دار الكتاب العربي، بيروت
٢٥. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، محمد بن ابي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، ت ٧٥١هـ، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م
٢٦. معالم التنزيل في تفسير القرآن: محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (ت ٥١٠هـ) تحقيق: محمد عبد الله النمر - عثمان جمعة ضميرية - سليمان مسلم الجرشي، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٤، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م
٢٧. معجم مقاييس اللغة: احمد بن فارس بن زكريا القزويني الرازي، أبو الحسين (ت ٣٩٥هـ) تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م
٢٨. مفاتيح الغيب، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت ٦٠٦هـ) دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط٣، ١٤٢٠هـ
٢٩. المفردات في غريب القرآن: أبو لقاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الاصفهاني (ت ٢٥٠هـ) تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية، دمشق - بيروت، ط١، ١٤١٢هـ
٣٠. الوسيط في تفسير القرآن المجيد، ابو الحسن علي بن احمد بن محمد بن علي الواحدي، النيسابوري، الشافعي، ت ٤٦٨هـ، تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض، الدكتور احمد محمد صيرة، الدكتور احمد عبد الغني الجمل، الدكتور عبد الرحمن عويس، قدمه وقرظه: الاستاذ الدكتور عبد الحي الفرماوي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م