

دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم

رضا آقابور

عضو هيئة التدريس، قسم علوم القرآن والحديث، جامعة مازندران، إيران

r.aghapour@umz.ac.ir

محمد تقی شیخ مؤمن کینجی

ماجستير علوم، قسم أصول الدين والدراسات الإسلامية وعلوم القرآن والحديث، جامعة مازندران، إيران

m.shykh.m73@gmail.com

He Role of Spirituality in Reducing Stress from the Perspective of the Quran

Reza Aghabour

member of the teaching staff, Department of Quranic and Hadith
Sciences, University of Mazandaran, Iran

Mohammad Taqi Sheikh Momin Kinji

Master of Science , Department of Islamic Studies , Islamic Studies ,
Quran and Hadith Sciences , University of Mazandaran , Iran

Abstract:-

The strong dependence of man in the age of communication and technology on material things and physiological needs has led him to a crisis called the crisis of spirituality or spiritual poverty, and has undoubtedly prepared the ground for many mental and psychological harms, stress, depression, etc. Despite the great achievements of mankind today, under the shadow of his efforts and rationalism in the levels of knowledge and technology, due to the inappropriate enjoyment of spirituality, his humanity and human identity are at risk, and it is not unlikely that the results of his efforts and findings will be used against his human identity. On the other hand, one of the most important needs of man is to achieve peace; one of the paths to achieving peace that arises from the natural nature of man is to adhere to religion, and since Islam is the most complete of religions, it will be the main source of achieving peace. The foundation of Islam and the manual of life and the healing prescription for peace of mind is the Holy Quran. Knowing a way of life with peace and health of body and mind is one of the basic needs of humans. On the other hand, one of the most important concerns of the religion of Islam is to pay attention to the physical and mental health of humans. Given that the health and illness of individuals are also among the most important issues for the individual and society, the only way for humans to be free from worries and stresses that disrupt the peace and mental health of a person is to believe in God Almighty and worship Him sincerely. The results show that people with stress are always afraid, have low self-confidence, anxiety, and emotional instability. Therefore, having a purposeful life and the strength of one's religious beliefs can play a significant role in an individual's coping with stressful situations in life and increasing the level of mental health of individuals. Also, providing strategies for dealing with stress such as: faith, trust, good faith, patience, and... is important in helping people achieve peace. This article was conducted using a descriptive-analytical method and using library resources.

Key words: spirituality, Islam, worship, health, mental, stress.

المخلص:-

إن الاعتماد الشديد للبشر في عصر الاتصالات والتكنولوجيا على الأشياء المادية والاحتياجات الفسيولوجية قد قادهم إلى أزمة تسمى أزمة الروحانية أو الفقر الروحي، ولا شك أنه مهد الطريق للعديد من الأضرار العقلية والنفسية والتوتر والكتئاب وما إلى ذلك. وعلى الرغم من الإنجازات العظيمة للبشرية اليوم، إلا أنه في ظل جهودها وعقلايتها في مجالات العلم والتكنولوجيا، وبسبب تمتعها غير الكافي بالروحانية، فإن إنسانيتها وهويتها الإنسانية معرضة للخطر، وليس من المستبعد أن تُستخدم نتائج جهودها واكتشافاتها ضد هويتها الإنسانية. ومن ناحية أخرى، فإن أحد أهم احتياجات الإنسان هو تحقيق السلام. ومن سبل تحقيق السلام النابع من الفطرة البشرية التمسك بالدين، وبما أن الإسلام هو أكمل الأديان فإنه سيكون المصدر الرئيسي لتحقيق السلام. أساس الإسلام، ودليل الحياة، والوصفة العلاجية لراحة البال هو القرآن الكريم. إن فهم أسلوب حياة سلمي وصحي للجسم والعقل هو أحد الاحتياجات الأساسية للإنسان. ومن ناحية أخرى فإن من أهم اهتمامات الدين الإسلامي الخفيف هو الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية للإنسان. ولما كانت صحة الفرد ومرضه من أهم القضايا بالنسبة للفرد والمجتمع، فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من الهموم والضغوط التي تعكر صفو حياته وصحته النفسية هي الإيمان بالله تعالى وعبادته بإخلاص. وتظهر النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من التوتر يعانون دائماً من الخوف وانخفاض احترام الذات والقلق وعدم الاستقرار العاطفي. لذلك فإن امتلاك حياة هادئة وتعزيز المعتقدات الدينية يمكن أن يلعب دوراً هاماً في مساعدة الأفراد على التعامل مع المواقف العصيبة في الحياة وزيادة مستواهم العقلي. كما أن توفير استراتيجيات للتعامل مع التوتر مثل الإيمان والثقة وحسن النية والصبر وما إلى ذلك أمر مهم لمساعدة الأفراد على تحقيق السلام. تم إجراء هذه المقالة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وموارد المكتبة.

الكلمات المفتاحية: الروحانية، الإسلام، العبادة، الصحة، العقل، التوتر.

المقدمة:

كل يوم يخطو فيه البشر خطوة للأمام نحو التكنولوجيا، تزداد تعقيدات حياتهم الميكانيكية. مثل هذه الحياة تتطلب الكثير من الضغوط والتوتر النفسي، وهو ما نشهده حالياً في المجتمع على شكل أمراض نفسية وجسدية مختلفة. ويعتبر العلاج الدوائي لهذه الأمراض بمثابة حل مؤقت للمشكلة، حيث تعود الأعراض للظهور عند التوقف عن العلاج. إن انشغال الإنسان المعاصر بالروتين اليومي والعمل المستمر يمنعه عملياً من التفكير فيما أنزله الله من أجل سلامه وسعادته، وغالباً ما يضل الإنسان المعاصر في حل مشاكله الروحية. لقد أصبح التوتر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، ويواجهه الإنسان في مراحل مختلفة من حياته. ربما قد يواجه ذلك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم أو الشهر. إذا تم تطبيق الضغط النفسي في ظل ظروف خاضعة للرقابة على فرد سليم، فإنه لن يكون ضاراً بالفرد فحسب، بل سيكون أيضاً ممتعاً ومفيداً لاستمرار نموه وتطوره الطبيعي. ومن ناحية أخرى، إذا أصبح الضغط النفسي حالة مزمنة وتعرض له شخص دون أن يدري فإنه سيكون ضاراً لهذا الشخص بالتأكيد. تحاول هذه المقالة تقديم الحلول التي قدمها القرآن الكريم للتعامل مع الضغوط، والتي تشمل بشكل مختصر: الإيمان، والتوكل، وحسن الظن، والتوبة، وغيرها... إنها.

تعريف الضغط العصبي:-

الضغط العصبي (التوتر) مشتق من كلمة "stringer" والتي تعني التحريك والتقلص. (الواني، ١٩٨٠) الإجهاد أو الضغط النفسي الجسدي هو حالة تنشأ نتيجة عدم قدرة الشخص على الاستجابة لعوامل تتعارض مع رغباته وتعرض روتين حياته الطبيعي للخطر. في علم النفس، يُعرف الإجهاد بأنه التعرض لضغط نفسي. الإجهاد هو رد فعل الجسم الجسدي والعقلي والكيميائي للأحداث التي تسبب الخوف والإثارة والارتباك والشعور بالخطر أو الغضب (عسكري ١٩٩٩).

يشير الإجهاد إلى مجموعة من ردود الفعل البشرية العامة تجاه العوامل الداخلية والخارجية غير المتوافقة وغير المتوقعة؛ وهكذا، عندما يفقد التوازن الداخلي أو الخارجي، ينشأ التوتر. إن الضغط النفسي هو شكل من أشكال الانفصال والانفصال الواضح عن

المصدر الإلهي. الكلمة التي يجب مراعاتها هنا هي "الواضح"، لأنه بحسب الأحاديث والروايات عن الأئمة، فإننا لا نفصل أبداً عن مصدرنا الإلهي؛ إن الخوف والغضب غير المحلول هما اللذان يخلقان إحساسنا بهذا الانفصال. في الفلسفات الشرقية، يشير التوتر في الواقع إلى الافتقار إلى السلام الداخلي.

القرآن الكريم وطرق التعامل مع التوتر:

من العوامل التي تضر بشدة بالصحة النفسية للإنسان، وتعطل راحته النفسية، وتكون مصدراً للعديد من الأمراض، هو القلق والتوتر والخوف. وفي التعاليم الدينية يتم تقديم أفضل الطرق وأكثرها موثوقية للوقاية من هذه الأضرار وطرق علاجها. إن الأمر الثابت في الدين هو أن: على الإنسان أن يفهم حقائق العالم، وأن يتعرف على قوانين نظام الخلق، وأن يتفكر في جميع الأعمال الإلهية فيه. وفي هذه الحالة لن يخاف من كثير مما يخافه الآخرون ويخشونه (نقلًا عن دوست محمد، ٢٠٠٣: ٢٠٠).

١- الإيمان:

الإيمان يعني حرفياً السلام والهدوء للنفس. (الأمن) يعني السلام وإزالة الخوف والقلق، والإيمان يعني وضع النفس أو غيرنا في أمن وسلام. (مصطفوي، ج ١، ص ١٤٩).

إن الإيمان والأمن يأتیان من جذر الأمن. "الأمن هو طمأنينة النفس وزوال الخوف، والإيمان هو تحقق ما يصحب الأمن" (الطريحي، ١٣٣١، ج ٦، ص ٢٠١). ويرى الإسلام أن الحياة الدنيا لا منفعة فيها إلا بتحصيل العلم الإلهي الذي يؤدي إلى معرفة الله. إن الأخلاق لا تبلغ الكمال إلا إذا كانت مبنية على الحياة الصالحة والعبودية لله، والأخلاق لا تثمر إلا إذا كان الإيمان متأسلاً في الفرد (الطباطبائي، ١١١٢، ١١-١٢). وبعبارة أخرى، يمكن للأخلاق أن يكون لها وظيفة التهدئة وخلق الأمن إذا كان لها دعم مثل الدين والإيمان. ولذلك يمكن القول؛ إن أفضل ضمانة للتطبيق الحقيقي للأخلاق هو "الدين والإيمان" (منصور نجاد، ١٩٣٢، ص ١٢). لذلك فإن العامل الرئيسي والمحرك الأساسي لفعالية المقترحات الأخلاقية هو وجود الإيمان. فلا يمكن للإنسان أن يحقق السلام والأمن الداخلي والخارجي إلا بالإيمان. المؤمن هو من يلتزم بتنفيذ جميع أوامره في ظل الإيمان بخالق الكون، ونتيجة لهذه الطاعة يحصل على السلام الدائم. ولذلك بعد أن يستقر في نفسه

صدق الأوامر الإلهية يتجلى هذا الإيمان والاستسلام في جوارحه وأعضائه ويصل إلى مرحلة العمل، مما يجعل حياته في نهاية المطاف هادئة. ولهذا السبب يأتي الإيمان إلى جانب العمل الصالح في أغلب آيات القرآن الكريم. ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ﴾ (العنكبوت/٩).

آثار ونتائج الإيمان والعمل الصالح في إيجاد الأمن النفسي. ويقدم القرآن صورة واضحة عن الوجود ويصور دور الإيمان بطريقة يمكن القول معها بأن إزالة الإيمان من حياة الإنسان لن تؤدي الحياة في هذه الدنيا إلا إلى الفراغ. ويتحدث القرآن عن الوجود والبداءة والنهاية، ويشكل التوحيد العنصر الأكثر مركزية فيها. لقد خلق الخالق ورب الإنسان لغرض، ولذلك فإن حياته لا تنتهي بالموت. إن البصيرة والموقف الذي يجلبه الإيمان بالله، والإيمان بيوم القيامة، وفهم معنى الخلافة عند الله، إلى حياة الإنسان، يعزز السلام في البشر. ولذلك يذكر القرآن السلام كأحد آثار الإيمان في الحياة الفردية والاجتماعية، ويوضح كيف يستطيع الإنسان القلق من خلال إيمانه وإيمانه أن يجعل حياته مليئة بالأمن والسلام الداخلي. كما نقرأ في هذه الآية من القرآن الكريم: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّامِرِ وَالصَّابِغِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقره / ٦٢).

إن راحة البال، كما ذكرنا، يمكن اعتبارها النتيجة الأولى والأهم للإيمان. إن أعظم متعة للإنسان هي "راحة البال والطمأنينة"، والتي تم تفسيرها أيضاً على أنها "الأمان العقلي". إن الإيمان الراسخ هو العامل الذي يمكن الفرد من ممارسة الأنشطة الاجتماعية بتوازن نفسي وبدون قلق. ويؤكد الله أيضاً في القرآن الكريم أن تحقيق هذا السلام لا يمكن أن يتم إلا بالإيمان. ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَكَانَ اللَّهُ جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (سوره الفتح / ٤).

في هذه الآية تحمل السكينة نفس معنى الطمأنينة والسلام. وهذا يعني أن الله ينزل بالإيمان السكينة على قلوب المؤمنين ليطلعهم على نعمته التي رزقهم إياها بعد الخوف والرعب (الطبرسي، ١٣٣٣هـ، ج ١، ص ١٣١). وفي هذه الحالة يكون المؤمنون في مأمن من القلق والاضطراب. لذلك فإن الإنسان الذي يعتمد على الحقائق الروحية لن يشعر بالقلق

بشأن تغيرات الحياة وصعودها وهبوطها. وقد وردت الأحاديث في هذه المسألة: «إن المؤمن... ولا يخاف من شيء وهو علامة كل مؤمن» (المجلسي، ١١٠١ ج، ٦١ ص، ٣٠١ ح) ٣٦ وهذه الآية تحتوي نفس المضمون ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (يونس/٦٢).

ولذلك، وبهذا الأساس من الإيمان، لا يخاف المؤمن من البشر والقوى الظاهرة، وهذا في حد ذاته مصدر للسلام والأمن. فإذا انتشر الإيمان بالله واستفادت أغلبية الناس في المجتمع من الإيمان بالمعنى الحقيقي، فمن الطبيعي أن يسود السلام في المجتمع ويتحقق الأمن الاجتماعي. وفي هذه الحالة، سوف يعيش جميع أفراد المجتمع معاً دون أي تهديدات أو أذى اجتماعي.

الإيمان هو تصديق القلب بالله ورسوله تصديقاً لا يدخل فيه شك ولا تردد. تأكيد أكيد وثابت ويقين لا يتزعزع ولا يضطرب، ولا تتأثر به الأوهام والإغراءات، ولا يترك للقلب والمشاعر شك فيه. (سيد قطب (١٩٥١)، ج ٦، ص ٣٣٩٤).

وفي القرآن الكريم، في سورة الفتح المباركة قرأ: «هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم.» (الفتح، ٤).

الانطباع الأول هو أنه بدون إيمان، لا سلام روحي وعقلي. أو على الأقل، يمكن القول إن أحد عوامل السلام هو الإيمان بالله. يقول العلامة طابا طائي: "يبدو أن معنى كلمة "سكينة" في هذه الآية هو طمأنينة النفس وطمأنيتها ويقينها بما آمنت به. لذلك، يفهم من نزول "سكينة" أنه "أليزادوا إيماناً مع إيمانهم" فمعنى الآية: أن الله هو الذي وضع في قلب المؤمن الثبات واليقين اللازمين لمستوى معين من النفس حتى يعظم ويكمل الإيمان الذي كان عليه قبل نزول السكينة" (الطباطبائي / ١٣٧٤، ج ١٨، ص ٤٠٥).

إن السلام في الحياة هو المصدر الأول للسعادة، ومن حرم من هذه النعمة حرم من نعمة السعادة ولن يذوق طعم السعادة أبداً. الإنسان الكافر في العالم يعاني من أفكار وهمية وهموم، ولذلك فهو دائماً في صراع كبير داخل نفسه، وهو دائماً في حيرة من أمره في اختيار طريق الحياة واتخاذ القرارات. ولكن على العكس من ذلك فإن الإنسان المؤمن يكون خالياً من كل هذا وقد جمع كل أفكاره وأهدافه وأفكاره تحت راية هدف واحد

دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم (٤١)

يسعى إليه فقط ويندفع نحوه وهو مرضاة الله تعالى. لم يعد يهمه إن كان الناس راضين عنه أم غاضبين منه. لذلك فهو لا يضطرب أبداً ويعيش دائماً في حالة من السلام الروحي. هناك آيات كثيرة في القرآن الكريم تتحدث عن الإيمان وفوائده، ولكن لأن حديثنا هنا يدور حول عوامل السلام. ولذلك فإنه ليس من الممكن مناقشة هذه المسألة بالتفصيل. ولكن من المناسب أن نذكر إحدى الآيات التي لها علاقة بموضوعنا: آية ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَكَلِمَاتُهُمْ يَتَذَكَّرُ فِيهَا لِقَاءَ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام، ٨٢).

تحتوي هذه الآية على تأكيد قوي؛ لأنه يشتمل على إسناد كثير، وكلها في الجملة الاسمية. ويقول العلامة الطباطبائي إن نتيجة هذه التأكيدات المتتالية أنه لا ينبغي أن يكون هناك أي شك في خصوصية الأمن والهدى للمؤمنين، وهذه الآية الكريمة تدل أيضاً على أن الأمن والسلام والهدى من خصائص الإيمان وآثاره. طبعاً بشرط أن لا يكون هذا الإيمان مغطىً بحجب كالشرك والظلم. ومعنى الظلم في هذه الآية هو ما يضر بالإيمان ويفسده ويبطل مفعوله، وهو ما اعتبره أكثر المفسرين شركاً، واستعملوا الآية الكريمة ﴿إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾ (لقمان: ١٣). وعلى أية حال، بالنظر إلى هذه الآيات وغيرها، يمكننا أن نصل إلى هذا المبدأ المهم: إن الأمن والسلام الروحي لا يتحققان إلا عندما يسود الإيمان والعدالة الاجتماعية في المجتمعات البشرية.

إذا اهتزت أسس الإيمان بالله، واختفى الشعور بالمسؤولية تجاه الله، وحل الظلم والاستبداد محل العدالة الاجتماعية، فلن يكون هناك أمن في مثل هذا المجتمع. ولهذا السبب، ورغم كل الجهود والماساعي التي تبذلها مجموعة من المفكرين في جميع أنحاء العالم للقضاء على مختلف مظاهر انعدام الأمن في العالم، فإن المسافة بين شعوب العالم والسلام والأمن الحقيقيين تتزايد يوماً بعد يوم. والسبب في هذه الحالة هو نفس السبب المذكور في الآية السابقة. لقد تهتزت أسس الإيمان، وحل الظلم محل العدل. إن تأثير الإيمان على السلام والأمن الروحي لا يخفى على أحد، كما أن انزعاج الضمير وفقدان السلام النفسي بسبب ارتكاب الظلم ضد أحد ليس خافياً.

٢. الثقة:

الثقة تعني حرفياً الاعتماد على شخص ما، والثقة فيه، والاعتراف بعجز الشخص وعدم قدرته. (الفراهيدي، ١٤١٠، ٥، ٤٠٥) / ٣؛ ابن منظور (١٤١٤، ١١، ٧٣٤) الراغب الأصفهاني، ١٤١٢هـ، (٨٨)، الطريحي، ١٣٧٥هـ، ٥، ٤٩٣).

في الاصطلاح، الثقة تعني الوثوق بما عند الله، والخذلان بما في أيدي الآخرين. (الكاشاني، ٢٠٠٢، ص ١٧١) وبعبارة أخرى فإن التوكل يعني أن لا يحيط الإنسان بالأسباب المادية وحدود قدرته، بل يجب أن يركز نظره على معونة الله وفضله. إن هذا الاهتمام الخاص يمنح الإنسان السلام والثقة والقوة الروحية والأخلاقية غير العادية التي سيكون لها تأثير كبير في مواجهة المشاكل (مكارم، ٢٠٠٥، ٧، ٨٨).

يقول الإمام الصادق عليه السلام إن الإيثار والكرامة تصل إلى هدفها ومكانتها بالتوكل على الله. قال الإمام الصادق عليه السلام في هذا الشأن: «أَنَّ الْغِنَى وَالْعَزَّ يُجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكَّلِ أَوْطَنَا»، (الكليني، ج ١، ١٣)

أن حالة التوكل والرجاء في الله تعطي نوعاً من سعة الفكر والتأمل وتتسع مداركهما، بحيث يصل العبد المتوكل إلى الاعتقاد بأن الله فعال في كل حال، حتى في الحالات التي لا يكون لديه فيها أمل في النصر أو النجاح أو قضاء الحاجة. بهذه الطريقة، يتم العثور على قوة جديدة في خادم الثقة في كل لحظة، وتحفزه على التحرك نحو تحقيق أهدافه ورغباته. قال رسول الله ﷺ: من سره أن يكون أقوى الناس فليفوض أمره إلى الله. ومن أراد أن يكون أكرم الناس فليثق بالله، ومن أراد أن يكون أغنى الناس فليقطع رجاءه من الناس وليتوجه إلى الله. (الطبرسي، ٦٠٠هـ، ص ٦٥). إن أمر الله تعالى بالتوكل على الله من أوضح الأدلة على عظيم كرمه ومحبته، وهو أن يكون الظن بالله تعالى حسن، والله تعالى يقبل ظن العبد إذا كان خيراً ولا يخالفه، كما في هذه الآية: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (٢٣/المائدة). وهذه الآية كافية للتشجيع والحث على التوكل على الله، لأنه جعل التوكل شرطاً من شروط الإيمان. ثم بشر المؤمنين بأنه سيجازيهم ويوفيهم حقهم ويغفر لهم ويرعاهم، لأنهم استجابوا لهذا النداء العظيم: ﴿وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ * فَاقْبَلُوا نِعْمَةً مِنْ اللَّهِ وَفَضْلًا لِمَ يَسْسَهُمْ سُوءُ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ ﷻ. (آل عمران/ ١٧٣-١٧٤) ثم أضاف إلى فرحهم بشرى أخرى: أنهم

وجدوا قبول الله ومحبه: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران ١٥٩) سئل الإمام الصادق عليه السلام عن تعريف الأمانة؟ قال: «أن لا يخاف مع الله أحداً. فالتوكل على الله مبني على حسن الظن بالله. فمن لم يخش مع الله شيئاً فلا بد أن يكون حسن الظن بالله. ثم انتبه إلى كلام الحكماء الذين جاءوا بهذا المعنى». (ابن فهد الحلبي ت ٨٤١هـ ص ١٣٠). ولهذا يحاول الإسلام أن يغرس في عقول وأفكار الناس المؤمنين هذه الفكرة الأساسية، وهي أنه ينبغي لهم دائماً أن يكونوا أكثر تفاؤلاً بشأن الرغبات التي لا أمل للعبد نفسه في تحقيقها. ماذا لو كانت النتيجة هي ما يريده؟. روى الإمام الصادق عليه السلام عن علي عليه السلام: «كن لِمَا لَا تَرْجُو أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو فَإِنَّ مُوسَى عليه السلام ذَهَبَ لِيَقْتَسِمَ لِأَهْلِهِ نَاراً فَأَنْصَرَفَ إِلَيْهِمْ وَهُوَ نَبِيٌّ مُرْسَلٌ»، (الكليني، ٣٨ / ٣ طبع إسلاميه).

توكل يأتي من الجذر (التوكل). ويعني ذلك تعيين محامي وإسناد الأمور إليه. وجاء في مجلس البحرين: التوكل على الله: غياب العبد فينا جميعاً يا أهل خلقي. (الطريحي، ١٣٦٧، ص ٥٤٦) يعني: ينبغي للعبد لكي يحصل له حاجته أن يقطع الرجاء من جميع الناس، وأن يرجو الله وحده، وأن يطلب حاجته منه وحده. وهذا هو معنى التوكل على الله.

ويقدم القرآن عاملاً آخر للسلام وهو "التوكل" (تفويض كل الأمور إلى الله). على سبيل المثال، في سورة الطلاق المباركة نقرأ: ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق، ٣).

وإن يشعر بالفقر والحرمان في الحياة أو واجه مشاكل وهموم أخرى، من الأفضل لحل كل هذه المشاكل أن يثق بقوة فوق كل القوى وغير قابلة للتدمير وأن يسلم نفسه إليه. وبما أنه لا توجد قوة أعلى من القوة الإلهية، فمن الأفضل أن نعتمد عليه ونسلم أنفسنا وحياتنا إليه. لأنه عالم بمصالح عباده وخيرهم. معنى التوكل على الله هو أن يوكل الإنسان المجتهد عمله إلى الله ويطلب منه حل مشاكله. الإنسان الذي يتمتع بروح الثقة لا يستسلم أبداً لليأس أو اليأس، ولا يشعر بالضعف أو العجز في مواجهة الصعوبات. وهذه الحالة من مقاومة الأحداث الصعبة تجعله يشعر بالأمن والهدوء في نفسه، فتضعف قدرته على التغلب على المشاكل، ويتحمل المشاق والصعوبات بسهولة.

وفي حديث المعراج نقرأ أن النبي ﷺ عندما سأل الله: أي الأعمال أفضل؟ قال: ليس شيء عندي أفضل من التوكل علي والرضا بما قسمت" (الدبليمي، ١٤١٢ق، ج ١، ص ١٩٩).

وقال العلامة الطباطبائي في كتابه "شريف الميزان": "لا ينبغي للمؤمن أن يخشى أنه إذا اتقى الله واحترم حدوده فلم يقع في تلك المحرمات، فلن تكون حياته سعيدة وسيعاني من ضائقة في معيشتة، وهذا ليس كذلك، لأن الرزق مضمون من الله تعالى، والله قادر على الوفاء بضمانه". (ومن يتوكل علي الله فهو حسبه). إنسان الذي يتوكل علي الله، ويتعد عن رغباته وأهوائه، وأوامره، يقدم مشيئة الله تعالى على مشيئته، ويؤثر العمل الذي يريده الله منه على العمل الذي يجبه هو. أي أنه يصبح ملتزماً بدين الله ويعمل بأوامره. فهو حسبه. (فمثل هذا الإنسان يكون الله كافياً وكافياً، وحينئذ يريد الله تعالى له أيضاً ما يريد). وبطبيعة الحال، ما يدركه من مصدر سعادته وحياته ورخائه حسب طبيعته، وليس ما يعتبره سعادة وفرحاً بسبب وهمه الكاذب. "وسبب قوله: إن الله كاف وكفى، هو أن الله تعالى هو العلة النهائية التي تنتهي إليها الأسباب" (الطباطبائي، ١٣٦٣، ج ١٩، ص ٥٢٦).

على أية حال، من المؤكد أن الإنسان يستطيع أن ينعم بالسلام في حياته عندما يعتبر القوة التي تنتهي إليها كل القوى بمثابة دعم له. وإذا أوكل إليها جميع أمور حياته فإنه سيشعر بالسلام بالتأكيد. إن العواقب ليست نتيجة العمل؛ لأن نهاية الأمور بيد الله.

٣- التقوي

الوقاية من المادة تعني الحماية، أي أن يحفظ الإنسان نفسه من القبح والشر والنجاسة والذنوب. التقوى هي قوة تحكم داخلية تحمي الإنسان من اندفاع الرغبات، بل تعمل كضامل قوية تحمي آلة الوجود الإنساني من الهاوية وتمنعها من التجاوزات الخطيرة. ولهذا اعتبر أمير المؤمنين علي عليه السلام التقوى وقاية من مخاطر المعصية. حيث يقول: «اعلموا عباد الله أن التقوى دار حصن عزيز» (نهج البلاغة فيض الإسلام، خطبة ١٥٦). هناك آيات كثيرة في القرآن الكريم تتحدث عن التقوى. ومن الآيات التي تتعلق بموضوعنا، والتي يمكن أن نستنتج منها أن التقوى من عوامل السلام: الآية الشريفة: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا يَبْدِلُ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْقَوْلُ الْعَظِيمُ﴾ (يونس، ٦٤-٦٢).

في هذه الآية يبشر الله أهل الإيمان والتقوى بأنه لا خوف عليهم ولا قلق في الدنيا والآخرة، وأنهم يعيشون في أمن وطمأنينة. وجاء في مجمع البيان: أن الخوف يشبه في معناه الفزع والقلق، وكلاهما قلق القلب لوقوع أمر غير سار، وضده الأمن والطمأنينة. الحزن هو شدة الحزن، وضده الفرح والسرور (الطبرسي / أسفله الآيات ٦٢-٦٣، سورة يونس). ولذلك فمن خلال هذه الآية يمكن القول بأن أولياء الله وأوليائه الذين اتصفوا بالصفتين الإيمان والتقوى سوف يعيشون في أمن وسلام في الدنيا والآخرة. وهذا وعد من الله، والله لا يخلف وعده. نقطتان من ميزان الآية: أن القرآن الكريم بذكره كلمة (المؤمنين) بين أن أولياء الله كانوا على تقوى مستمرة قبل إيمانهم. قال: (الذين آمنوا) ثم انتقل إلى هذه الجملة (وكانوا يتقون) ومن خلال الإتيان بهذه الجملة يوضح أن أولياء الله كانوا على تقوى دائمة قبل أن يدركوا الإيمان. ومن الواضح أن الإيمان الأولى لا يسبق التقوى، بل إن إيمان وتقوى الناس العاديين قريبان ويظهران معاً. أو على خلاف أولياء الله يظهر فيهم الإيمان أولاً ثم يكتسبون التقوى تدريجياً، وهي التقوى المستمرة الدائمة. فالإيمان إذن يعني مستوى آخر من الإيمان غير المستوى الأول الذي نجده عند الناس العاديين. الخوف والقلق، وهما حالتان طبيعيتان واحتماليتان في الإنسان ويعتبران أمراً فطرياً، فكيف يمكن اعتبارهما منفصلين عن وجود أولياء الله؟ فيقال: إن الحزن والخوف أحوال طبيعية طارئة موجودة في طبيعة كل إنسان، ولكن من شمل توحيده كل وجوده نسب الخوف والحزن والحب والكرهية إلى الله، فإن هؤلاء الأولياء لا يخافون من شيء لا في الدنيا ولا في الآخرة، ولا يجزنون. "إن خوفهم الوحيد هو من الله سبحانه وتعالى" (الطباطبائي، ج ١٠، ص ١٣٠). عم، من يمتلك هذين الركنين الأساسيين من الإيمان والتقوى يشعر بسلام داخلي في نفسه بحيث لا تهزه عواصف الحياة. وهنا يقول الإمام علي عليه السلام: (المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف).

٤- حسن الظن

يمكن اعتبار حسن الظن هو استخدام كل القدرات العقلية الإيجابية والمبهجة والمفعمة بالأمل في الحياة، من أجل عدم الاستسلام للعوامل السلبية التي يخلقها العقل ومشاعر اليأس الناتجة عن صعوبة التواصل مع الناس ومواجهة الطبيعة. (النراقي، محمد مهدي، المجلد الأول، ص ٣٧٥ و ٣٧٦). المتفائل هو الشخص الذي لا يسمح للتفسيرات المشائمة

(٤٦) دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم

لواقع وسلوك الآخرين بالدخول إلى ذهنه ويقي الأفكار والأوهام السلبية بعيداً عن نفسه. يتجنب مثل هذا الشخص إضفاء طابع شخصي على مشاكله والانسحاب إلى العزلة، ولديه نظرة متفائلة للمستقبل، ويعبر عن الرضا عن الحياة.

آثار حسن الظن:

إن التفاؤل والتفكير الإيجابي له آثار ونتائج كثيرة، ومن أهمها:

١- الأمن الفكري: من أسباب القلق والاضطراب التشاؤم، ولكن مع التفاؤل والثقة يختفي الخوف الداخلي ويحل محله السلام. يقول الإمام علي عليه السلام: «حُسن الظن راحة القلب و سلامة الدين» (غررالحكم، ٤٨١٦) (ميزان الحكمه ٣٥٢).

٢- التخلص من الحزن: من الآثار البناءة للتفكير الإيجابي إزالة غبار الحزن من القلب. يقول الإمام علي عليه السلام: «حسن الظن يخفف الهم وينجي من تقلد الاثم» (غررالحكم: ٤٨٢٣) (منتخب ميزان الحكمه ٣٥٢).

٣- إثارة الحب: تلعب الإيجابية دوراً أساسياً في خلق الحب. يقول الإمام علي عليه السلام: «من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبة» (غررالحكم: ٨٨٤٢) (منتخب ميزان الحكمه: ٣٥٢).

٤- الوقاية من المعصية: التشاؤم هو معصية في حد ذاته، وهو سبب لبعض الذنوب كالغيبة والنميمة والتجسس وغيرها.. نعم، ولكن التفاؤل يخلق مناعة ضد الخطيئة. يقول الإمام علي عليه السلام: «حسن الظن ينجي من تقلد الاثم» (غررالحكم: ٤٨٢٣) (منتخب ميزان الحكمه ٣٥٢).

٥- الصحة النفسية: إذا كان الناس متفائلين في تعاملاتهم فإنهم سوف يفسرون كلام وسلوك الآخرين بشكل جيد وسوف يكونون أقل عرضة للوقوع في سوء الفهم الذي قد يؤدي إلى الصراع والتوتر. في أجواء الشك، يتم تفسير السلوكيات والكلام بطريقة معينة؛ على سبيل المثال، يتم تفسير احترام الآخرين على أنه مجاملة وتملق، والصمت على أنه سرية، والكلام اللين على أنه لامبالاة وبرودة، والحزم على أنه طغيان، والصراحة على أنها غطرسة، والصدق على أنه سذاجة،

والإخلاص على أنه الحلاوة نفسها.

٦- الصبر: - يقول علماء النفس أنه كلما كانت القيم الإيجابية أقوى كان من الأسهل تحمل المشقة والفشل. الأشياء أو الأشياء أو المواقف الإيجابية لها قيمة إيجابية، والأشياء أو الأشياء السلبية لها قيمة سلبية.

قال الإمام الباقر عليه السلام: في كتاب علي بن أبي طالب عليه السلام قال رسول الله ﷺ على المنبر: والله الذي لا إله إلا هو لا ينال مؤمن خير الدنيا والآخرة حتى يحسن الظن بالله ويرجوه ويدع غيبة المؤمنين ويحسن الخلق. (الطبرسي، ٦٠٠هـ، ص ٣٢). كيف لا يحسن الظن بالله وهو أكرم الأكرمين وأرحم الراحمين وهو الذي تسبق رحمته غضبه؟

ويروى أن الله تعالى لما نفخ في آدم من روحه، فصار آدم إنساناً، فلما جلس فعطس، أوحى الله إلى آدم أن يقول: الحمد لله رب العالمين. قال الله تعالى: يا آدم يرحمك الله. فهذا الخطاب الرحيم هو الخطاب الأول الذي وجهه الله تعالى إلى آدم. وروي أن الله تعالى قال لموسى حين أرسله إلى فرعون: أعدوه وأخبره أنه أسرع إلى العفو والمغفرة مني إلى الغضب والعذاب. ويروى أن فرعون عندما غرق طلب المساعدة من سيدنا موسى عليه السلام ولم يطلب المساعدة من الله تعالى. أوحى الله تعالى إلى موسى: يا موسى! ولم تستغيث بفرعون لأنك لم تخلقه، ولو استغاث بي لأغيثته. والله الذي لا إله غيره لا يعذب الله مؤمناً بعد توبته واستغفاره إلا أن يظن بالله سوءاً أو يسيء إلى الناس أو يغتاب. والله إن العبد المؤمن إذا أحسن الظن أحسن الله إليه الظن، فإن الله كريم، وإن العبد إذا أحسن الظن أنعم الله عليه ولم يخيبه. لذا فليكن لديك شكوك جيدة حول الله. (ابن فهد الحلبي ت ٨٤١هـ ج ١ ص ١٣٠).

لتوبة تعني حرفياً الرجوع والرجوع. المعنى الأساسي للتوبة هو الرجوع، والرجوع يتعلق بالله وبالإنسان. وبطبيعة الحال، فإن مصدر العودة مختلف. إن مصدر رجوع الله إلى العبد هو الرحمة واللفظ، ومصدر رجوع العبد إلى الله هو المعصية والغفلة. (مصطفوي، ج ١، ص ٣٩٩).

٥- التوبة:

التوبة والابتعاد عن الخطيئة والتوجه نحو الله هي الطريق الوحيد لخلاص الخطاة،

ووسيلة للتقرب من الله والصدّاقة معه، وتحويل السيئات إلى حسنات، وإعطاء الأمل لليائسين، وهي المحطة الأولى للمتصوفين، والبيت الأول للحجاج على طريق المحبة. إن التوبة بكل خصائصها لها خاصية خاصة ومميزة عند الإنسان التائب، وهي خلق الأمن والسكينة الروحية والنفسية. لأن من يعتبر نفسه خاطئاً هو في أزمة روحية، ولكن مع التوبة تتحول هذه الأزمة الروحية إلى سلام وطمأنينة للفرد. يقول راغب: "التوب: ترك الذنب علي اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علي ثلاثه اوجه: اما ان يقول المعتذر: لم افعل، او يقول: فعلت لاجل كذا، أو فعلت واسأت وقد اقلعت ولارابعلذلك وهو الاخير هو التوبه" الراغب الأصفهاني، تحت كلمة "التوبة"، ص ٧٢).

لتوبة (وهي كلمة أخرى للتوبة) تعني ترك الخطيئة في أجمل صورها. وهو أبلغ وأبلغ أشكال الاعتذار. الاعتذار ثلاثة أنواع: إما أن يقول المعتذر: لم أفعل كذا، أو يقول: فعلت كذا ولكنني قصدت كذا (أي أنه يحاول تبرير فعله وتبريره)، أو يقول: فعلت كذا (أو ارتكبت تلك المعصية) ولكنني فعلتها بشكل سيئ ولن أعود إليها وسأقلع عنها. لا يوجد شكل رابع للاعتذار يمكن تصوره، والشكل الأخير هو التوبة.

هناك آيات كثيرة في القرآن الكريم تتحدث عن التوبة وفوائدها. إحدى الآيات التي تشير بطريقة ما إلى الموضوع الذي نتحدث عنه، وتخلق بطريقة ما السلام في قلوب الخطاة وتمنحهم الأمل في الرحمة الإلهية هي هذه الآية الشريفة حيث يقول الله تعالى: "قل يا عبادي الذين اسرفوا علي انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم" (الزمر، ٥٣).

أن خاصية التوبة هي الرجوع إلى الله، فهي تحرر النفس من ضغط الخطيئة، وتعيد الإنسان إلى حالته الأصلية من النقاء والبراءة. ولهذا السبب، يسود شعور عميق بالسلام داخل الإنسان. وعندما يتم خلق السلام الروحي والعقلي، يحقق الإنسان نجاحات مذهلة في الحياة.

وقد قسم العلامة الطباطبائي رضي الله عنه التوبة إلى قسمين:

"إن التوبة من الله تعالى هي الرجوع إلى العبد "بالرحمة"، والتوبة من العبد هي الرجوع إلى الله "بالاستغفار" والإقلاع عن الذنب" (الطباطبائي، ١٣٦٣، المجلد ١٧،

دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم (٤٩)

ص٤٢٤). وقد بحث علماء الأخلاق شروط قبول التوبة وقبولها في كتبهم، ومن كل ما هو موجود نستطيع أن نستنتج أن شروط قبول التوبة تتلخص في ثلاثة أمور:

١- التوبة والإقلاع عن الذنب.

٢- الندم الحقيقي على الذنب.

٣- العزم على ترك الذنب وعدم العودة إليه.

عن الإمام الكاظم عليه السلام عن علي عليه السلام قال: سمعت النبي صلى الله عليه وآله: شفاعتي لأهل الكبائر من امتي... قول راوي الحديث ابن أبي عمير: سألت الإمام الكاظم عليه السلام كيف تكون الشفاعة لأهل الكبائر، والله يقول: وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنْ ارْتَضَى. ومن المؤكد أن من يرتكب معاصي عظيمة لا يرضي الله. أجاب الإمام عليه السلام: كل مؤمن يذنب ذنباً فإنه يندم عليه، وقد قال النبي صلى الله عليه وآله: الندم على الذنب توبة... ومن لم يندم فليس بمؤمن، ولا شفاعة له، وفعله ظلم، والله يقول: ليس للظالمين أولياء ولا شفعاء. (البحراني، ج ٣، ص ٥٧). فمضمون الحديث الأول أن الشفاعة تشمل أهل الكبائر، لكن الحديث التالي يوضح أن الشرط الأساسي لقبول الشفاعة هو الإيمان الذي يوصل المجرم إلى مرحلة التوبة وإصلاح النفس والكفارة، ويخلصه من الظلم والتمرد ومخالفة القانون.

٦- التعرف على القرآن الكريم

القرآن الكريم الذي هو في حد ذاته نص شفاء من كل الآلام، يقدم نفسه كوسيلة لتهذيب القلوب، وتقوية القلب، وتوفير السكينة. من لديه علاقة أقرب مع هذا النص الإلهي ويستمر في قراءته، سوف يشعر بمزيد من الثقة والسلام.

ويخاطب القرآن النبي صلى الله عليه وآله: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً﴾ (الفرقان/٤٢).

يستفاد من هذه الآية أن قراءة القرآن بالتدرج والمداومة عليه تقوي القلب. وعندما يصبح قلب الإنسان ثابتاً وصلباً، لا يمكن لأي حزن أو إزعاج أن يزعه سلامه.

"كلمة فؤاد تعني القلب وتشير إلى ما يفهم به الإنسان الأشياء، وهو النفس البشرية.

"فكما أن نزول القرآن تدريجياً على قلب ذلك النبي (صلى الله عليه وسلم) جلب السكينة والطمأنينة للنفس أو وثبات روحه؛ إن التلاوة المستمرة والمنتظمة لآيات القرآن الكريم كفيلة بثبتت القلوب وإدخال السكينة إلى نفس أي إنسان. وفي موضع آخر يصف الله تلاوة هذا الكتاب الإلهي بأنها وسيلة لرفع درجات الإيمان: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ (الأَنْفَال/٢٥).

وينزل السكينة على المؤمنين ليزدادوا إيماناً؛ هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم" (الفتح/٤).

ومن خلاصة هذه الآيات القليلة نستطيع أن نستنتج أن: الطمأنينة والأمان في القلوب والعقول والنفس تتحقق لقراء القرآن وحافظيه الذين يتمتعون بدرجات الإيمان. كلما كانوا أكثر ألفة بالقرآن كانت درجات إيمانهم أعلى، وكلما ارتفعت درجات إيمانهم كانوا يشعرون بالسلام والأمن والأمان.

٧- الأمل

يعاني الإنسان عادة من الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب نتيجة لأسباب وعوامل مختلفة. عوامل مثل: الخيانة، والأفعال اللاإنسانية والخطيئة، والخوف من المستقبل، والحاجة والفقر، والجشع والطمع، وعدم الرضا، والتوقعات والآمال من الآخرين، والحوادث والوقائع، والحرمان، وسلسلة من العوامل الجسدية والفسولوجية، وما إلى ذلك. ومن الواضح أنه بالنسبة للعديد من هذه العوامل والآلام، لا يوجد دواء محدد ولا يوجد رادع، مما يؤدي بطبيعة الحال إلى القلق والخوف والقلق، تليها جميع أنواع الاكتئاب والأمراض. عندما يفكر الإنسان بأنه سيحصل على نعمة في المستقبل وأنه سوف يتمتع بها ويتنفع منها فإن هذا الفكر يمنحه شعوراً طيباً وحالة لطيفة وحلوة، وهذا ما نسميه "الأمل". أحد العوامل التي تجلب السلام للناس هو الأمل بمستقبل مشرق.

الأمل يعطي الإنسان شعوراً بالفرح والسعادة، أما اليأس، على العكس من ذلك، فيعطي الإنسان شعوراً باليأس والهزيمة والضعف والعجز. الإنسان اليأس هو شخص فاشل، والإنسان المتفائل هو شخص فائز في جميع المواقف. الأمل يخلق لدى الإنسان حالة

من التوقع للتمتع باللذات والنعم، ويبعث في قلبه شعوراً طيباً، ويدفعه إلى السعي والحركة. هناك آيات كثيرة في القرآن الكريم تتحدث عن الأمل، ويتم التعبير عن هذه الحقيقة بعبارات مثل الأمل واليأس والقنوط. على سبيل المثال، ورد ذكره في سورة يوسف المباركة. ﴿يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْسُوا مِنْ مَرْحَمَةِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُؤَسُّوْنَ مِنْ مَرْحَمَةِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف/٨٧).

يوصي النبي يعقوب أبناءه بعدم اليأس في بحثهم عن يوسف وأخيه، لأن اليأس نوع من الكفر. لأن الإنسان المؤمن الذي يؤمن بالله وقدرته ويراقب رحمة الله باستمرار، هل من الممكن أن ييأس من رحمة الله ورزقه؟ إن الذين انفصلوا عن الله وحدهم يشعرون باليأس في داخلهم. بدون الأمل، وخاصة الأمل بالرحمة الإلهية، لا يستطيع الإنسان أن يعيش حياة طيبة وهادئة. إن الإنسان اليأس والمحبط لا يتمتع بتوازن روحي جيد في الحياة، وبالتالي لا يتذوق حلاوة الحياة ومتعتها، ويكون دائماً في حالة من القلق والتوتر والخوف. لكي نتقدم في الحياة في كافة المجالات يجب أن نكون متفائلين بنتائج العمل منذ البداية، وإلا فإن اليد والقلب لن يستطيعا العمل بسبب اليأس. الأمل يحفز الإنسان على تحقيق رغباته وطموحاته. السبب الذي جعل القرآن يعتبر من ييأس من رحمة الله من الكافرين هو أن اليأس والقنوط من رحمة الله في الحقيقة هو الحد من قدرة الله.

ومن حيث المبادئ التربوية فإن أخطر أسلوب في تربية الإنسان هو الاعتماد على الأمل فقط أو الخوف فقط. إن التعليم الذي يعتمد على عامل واحد يؤدي إما إلى التمرد أو اليأس، والإفراط في الأمل يصبح سبباً للإهمال. وربما يتصل المتدرب من واجباته. إن بني إسرائيل بسبب الرجاء المفرط سلكوا طريق التمرد والعدوان، ظانين أنفسهم الأمة المختارة، لا يتورعون عن أي نوع من الفساد رجاء مغفرة الله. وكان شعارهم: ﴿...لَنْ نَسْتَأْذِنَكَ إِلَّا أَتَمَامًا مَعْدُودَةً...﴾ (البقرة ٨٠).

(إن نار جهنم لن تحرقنا إلا قليلاً) وكما أن الخوف وحده لا يجدي نفعاً، فإنه قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى اليأس وفقدان الأمل. ولذلك يعتبر القرآن اليأس والقنوط من رحمة الله من صفات الكافرين فيقول: ﴿... إِنَّهُ لَا يُؤَسُّوْنَ مِنْ مَرْحَمَةِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ﴾

(يوسف/٨٧). ولا ييأس من رحمة الله إلا القوم الكافرون) ولذلك يؤخذ العاملان في الاعتبار في البرامج التعليمية، ويسيران بالتوازي مع بعضهما البعض. على سبيل المثال، إذا كان هناك في المجتمعات المتقدمة السجن والنفي والعمل القسري وأخيراً الإعدام، فهناك أيضاً التشجيع والتقدير والترقية وتقديم الأفراد الذين يخدمون المجتمع. وفي برامج الأنبياء تتوالى البشارة والإنذار والخوف والرجاء، ويتم تقديم أنبياء الله على النحو التالي: ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ...﴾ (٢١٣ البقرة). ويقول مرة أخرى: و باز ميفرمايد: ﴿مُرْسَلًا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ لِنَاسٍ لَّيَكُونُ لِلنَّاسِ عَلَيَّ اللَّهُ حُجَّةً بَعْدَ الرُّسُلِ وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا﴾ (النساء ١٦٥) في هذه الآيات ورد الخوف والرجاء بشكل عام، ولكن في آيات أخرى ورد العموميات بشكل أكثر تفصيلاً، ويمكن بيان قائمة هذه الوعود والمخاوف الخاصة على النحو التالي:

١. التبشير بنعم الدنيا.

٢. الخوف من العقوبات الدنيوية.

٣. التبشير بنعم الآخرة.

٤. التحذير من عذاب الآخرة.

إن مجموع بشائر الرسل الإلهية وتحذيراتهم يدور حول هذه المحاور الأربعة. (السبحاني، ١٣٩٠، ج ٣، ص ٤٠٠).

٨- الاستعاذة

من أخطر الأمور التي تؤدي إلى هلاك الإنسان وسقوطه من البشرية هو الإغراء الشيطاني. لقد أقسم الشيطان على تضليل الإنسان وتدميره، لذلك فهو لا يتردد في فعل أي شيء. فهو يعتبر أن أعظم سلاح لتدمير الإنسان هو إغرائه بالخطأ والخطيئة.

عندما يغري الشيطان الإنسان بارتكاب المعصية والعصيان ومخالفة أمر الله، تنشأ حالة من القلق والخوف والتردد عند المؤمنين والعبادين لله، ويخافون من عواقب ذلك.

لقد أظهر الله لهؤلاء الناس في القرآن طريق الخلاص من إغراءات الشيطان، وهذا الطريق هو أيضاً طريق الخلاص من ذلك القلق والشك والخوف، والحصول على السلام

واطمئنان القلب برضوان الله.

وهذا الطريق هو "الاستعانة" بالله للنجاة من شر إغراءات الشيطان.

وقد جاء في سورة الأعراف المباركة: ﴿وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾^١.
(الأعراف / ٢٠٠).

من الأمور التي تخلق الطمأنينة وتؤدي إلى الثقة بالنفس هو اللجوء إلى الله تعالى. يلجأون إلى من هو ملجأ الضعفاء، فيشعرون بالأمن والسلام بفضل نعمة الله.

يقول القاموس: "التطفل" هو الدخول والتدخل في أمر ما بهدف تخريبه وإفساده. وقال آخرون: إن النزغ هو الرج، والخلع، والإدخال، ويستعمل كثيراً في حالة الغضب. وقال آخرون: إنها تعني الإغراء. على أية حال، مهما كان المعنى الذي يُعطى لكلمة "نازغ"، فإنه لا يحدث فرقاً. ويمكن القول أن تجارب الشيطان تحدث في أغلب الأحيان في حالة الغضب والعداء لدى الإنسان العامل، وتدفعه إلى هاوية الخطيئة والمعصية. وفي هذه الحالة، أي في حالة الغضب والغيط، فإن أفضل شيء هو اللجوء إلى الله (الراغب الأصفهاني، ص ٤٨٨، مادة "النزغ").

ما ذكر في هذه الآية. عادة ما يغري الشيطان الإنسان عند القيام بالأعمال الصالحة والطيبة بالندم على فعلها. لذلك فمن الأفضل دائماً أن يستعين بالله من شر الشيطان قبل القيام بأي شيء، ويقول: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، ثم يفعل ذلك الشيء. وقد جاء في الحديث أنه لما نزلت الآية ٥٩٩ من سورة الأعراف (أي الآية التي قبل الآية المذكورة) ﴿خُذُ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾^٢ أمرت النبي ﷺ بالصبر على الجاهلين. يقول النبي: يا رب كيف يصبر الإنسان على الغضب والغيط؟ نزلت الآية: (واما ينزغك...)^٣ وأمرته باللجوء إلى الله في مثل ذلك الوقت واللجوء إليه. وتوجد آية مشابهة لهذه في سورة فصلت المباركة (الآية ٣٦). إذن، وبشكل عام، نستطيع أن نستنتج من هذه الآية أن: من أخطر حيل الشيطان لإهلاك الإنسان هي الإغراء، والإغراء يكون أكثر فعالية في حالة الغضب والغيط. لذلك، في حالة عدم توازن نفس الإنسان، واضطراب عقله، وتغلب عليه المخاوف والشك والقلق، فإن أفضل طريقة هي اللجوء إلى الله للتحرر من شر إغراءات

الشیطان، والحصول على السلام الروحي والعقلي.

٩- الصبر

أما الصبر فيعني في اللغة الامتناع عن الصراخ والصياح في وجه المضايقات. إن الإنسان الصبور حقاً هو من يضبط نفسه ظاهرياً وباطنياً، أي أن أعضائه الخارجية لا تقوم بحركات غير عادية وغير مناسبة، وباطنه غير قلق أو مرتجف. وهذا على ثلاثة أنواع:

١- صبر العامة

٢- صبر المتقين

٣- صبر الصوفية

(الشهيد الثاني ٢٠٠٠، ج ١، ص ١٩٦).

الصبر الذي هو من وجهة نظر القرآن الكريم أعلى درجات التقوى وأشرفها، يعد أيضاً عاملاً من عوامل السلام. إن سفينة النجاة الأكيدة، ومفتاح كل خير وبركة، وبوابة السعادة والفلاح في الدنيا والآخرة، هي الصبر. هناك آيات كثيرة في القرآن الكريم تتحدث عن الصبر والصابرين وفضل الله على الصابرين.

بعض هذه الآيات مرتبطة بشكل مباشر بموضوعنا. على سبيل المثال، في سورة آل عمران المباركة نقرأ: "...ان تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئاً ان الله بما يعملون محيط، إن صبرتم وثبتتم فلن يصيبكم مكروه من العدو وستكونون آمنين مطمئنين. المعنى: إن الذين صبروا وصابروا بالتقوى سلموا من كيد أعدائهم.

ويقول أيضاً في سورة البقرة المباركة: ﴿وَكَلْبُواْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (البقرة، ١٥٧-١٥٥).

اولئك الذين عليهم نعمة الله ورحمته وهم مهتدون. وفي هذه الآية يبشر الله الصابرين، ثم ينزل عليهم الصلاة والرحمة، ويجعلهم مهتدين. والآن، مع هذه الرعاية الخاصة التي

دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم (٥٥)

يوليها الله للمريض، يمكننا أن نكون صبورين. ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ في الأمن والطمأنينة، لأن الله مع الصابرين ويحبهم. (١٥٣ البقرة).

ومن ينصر الله ويحبه فسوف يحمي بالأمّن والسلام. ومن ناحية أخرى فإن الصبر والتحمل يرفعان الروح الإنسانية ويقويانها. كلما كان الإنسان متطوراً روحياً، كلما كان أكثر هدوءاً في مواجهة المشاكل والصعوبات والمضايقات، ونتيجة لذلك، لن يغمره ذلك وسيحل المشاكل والمضايقات بسهولة. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «ثلاث من رزقهن فانه رزق خير الدارين الرضا بالقضاء والصبر على البلاء والدعاء في الرخاء». ال أبو بصير: سمعت الإمام الصادق عليه السلام يقول: الحر حر في كل حال، إن أصابته ضراء صبر، وإن أصابته مصيبة لم يحزن، وإن أسر وهزم، وانقلبت راحته شدة. وكما لم تضر يوسف الأمين عليه السلام العبودية والهزيمة والأسر، ولم تغيره، ولم يضره ظلمة البئر ولا خوفها، ولا ما أصابه، حتى أنعم الله عليه، وجعل الظالم المتمرد عبده بعد أن كان سيده، وجعله رسولاً، ورحم أمة بسببه. الصبر أن يورث هذه الخيرات والبركات، فاصبر واصر حتى تنال ثوابك. (الكافي، ج ٢، ص ٨٩).

الصبر أربعة فروع: فهم الفهم والإدراك، وتفسير الحكمة وبيانها، ومعرفة العبرة، وآثار الأولين. من كان له بصيرة في الفهم والإدراك طلب الحكمة وفسرها، ومن فسر بالحكمة عرف العبر، ومن علم العبر فسر الحكمة وفسرها، ومن فسر الحكمة رأى العبر، ومن رأى العبر كان كأنه مع الأولين.

الخاتمة:-

إن مفهوم الصحة النفسية والعوامل المساهمة فيها من منظور القرآن والأحاديث له نطاق واسع جداً وشامل جداً. يبذل البشر كل الجهود الاقتصادية والسياسية والاجتماعية وغيرها من أجل تحقيق السلام، ولكن هل حققوا هذا السلام؟ إن الإقبال على ذكر الله والتوجه إلى الدنيا الفانية هو مصدر القلق والتوتر وغير ذلك، وفي الآيات والأحاديث تعاليم كثيرة منها: تقوية الإيمان الديني، والأمل، والتوكل، وحسن الظن، والصلاة، والدعاء، وغيرها.. وقد صدرت تحذيرات كثيرة حول عواقبها وآثارها الإيجابية. ومن خلال التمعن في الآيات والأحاديث نصل إلى نتيجة مفادها أن دين الإسلام مليء بالرحمة واللفظ ويولي أهمية كبيرة للصحة النفسية للإنسان. لذلك فهو يحتوي على العديد من

(٥٦) دور الروحانية في تخفيف التوتر من منظور القرآن الكريم

الإرشادات لبناء الصحة النفسية ويدعو الجميع إلى مراعاة مبدأ الصحة النفسية وتجنب أي توتر أو قلق أو هموم من أجل تحقيق السعادة الحقيقية.

قائمة المصادر والمراجع

- إن خير ما نبديء به القرآن الكريم.
١. الإمام أمير المؤمنين، علي بن أبي طالب (ع)، (١٤٣٦ هـ) نهج البلاغه المختار من كلام أمير المؤمنين (ع)، جمعه: الشريف الرضي، قم.
 ٢. الطبرسي، مجمع البيان في تفسير القرآن.
 ٣. الطريحي، فخر الدين، (١٣٦٧) مجمع البحرين، تحقيق احمد الحسيني، مركز نشر فرهنگ إسلامي، الطبعة الثانية، بي-جا.
 ٤. الطباطبائي، محمد حسين، (١٣٦٣): تفسير الميزان، ترجمه محمد باقر موسوي همداني، ج١٩، قم.
 ٥. الديلمي، حسن ابن محمد، (١٤١٢ ق): ارشاد القلوب إلى الصواب، الشريف الرضي، ج١، قم.
 ٦. الراغب الأصفهاني، حسين ابن محمد، (١٤١٢ ق): مفردات الفاظ القرآن، محقق صفوان عدنان داوودي، دارالقلم، بيروت.
 ٧. النزاق، مهدي، جامع السعادات (١٣٧١)، ناشر موسسه الاعلي للمطبوعات، ج١، بيروت.
 ٨. الشهيد الثاني، زين الدين بن علي (١٣٨٠ ش) آرام بخش دل داغديگان (ترجمه مسکن الفؤاد)، قم.
 ٩. الطبرسي، علي بن الحسن (٦٠٠ ق)، مشكات الانوار، عطارد، تهران.
 ١٠. ابن فهد الحلبي، احمد بن محمد، ٨٤١ ق، آداب نياز به درگاه بي نياز، انتشارات كيا، تهران.
 ١١. مصطفوي، حسن، التحقيق في كل ما تال قرآن الكريم، مركز الكتاب الترجمة و النشر، تهران.
 ١٢. السبحاني، جعفر، (١٣٩٠ ش)، منشور جاويد، موسسه امام صادق (ع)، قم.
 ١٣. سيد قطب بن ابراهيم: (١٩٥١)، في ضلال القرآن، دارالشروق، قاهره.
 ١٤. عسكريان، مصطفى (١٣٧٨). روابط انساني و رفتار سازماني، تهران: انتشارات امير كبير.