

يستعصى عليه حله، وقد ذكره الله تعالى في كتابه العزيز قائلاً: (فَأَنذِرْكُمْ غَمًّا بَغْمٍ) لقد نزلت هذه الآية في خمسين رجلاً من الرماة الذين أمرهم الرسول صلى الله عليه وسلم بالبقاء في أعلى الجبل خلال معركة أحد حتى يحمون جيش المسلمين من أى هجوم يأتيه من الخلف من طرف كفار قريش، لكن الرماة خالفوا أمر قائدهم ونزلوا للظفر بالغنائم لما ظنوا أن أصحابهم غالبون، فتسببوا بذلك في وقوع مصيبتين عظيمتين عاقبهم الله عليهما بأن قذف في قلوبهم نوعين من الشعور الطاحن بالغم، أولهما الحسرة على تسلي أعداء الله من الثغرة التي تركوها فارغة ليتمكن الكفار نتيجة لذلك من الوصول إلى النبي صلى الله عليه وسلم وكادوا يقتلونه لولا لطف الله جل علاه بنبيه وبدينه وبالمسلمين، والحسرة الثانية هي إحساسهم بالذنب لتورطهم في خلق هذه المفاجأة التي قلبت موازين المعركة رأساً على عقب إلى درجة أن جنود الجيش الإسلامي اعتقدوا بأن قائدهم وحبيبهم محمد صلى الله عليه وسلم قد قُتل، فتسرب الانهيار النفسى إلى صدورهم وتسبب ذلك في خسارتهم للمعركة بعد أن كانوا هم الغالبين في بدايتها.

إن هذا المشهد الحربى يصور هول الشعور بالرعب حين يصاب الإنسان بالغم كقلق حاصل في الزمن الحاضر على مشكلة تسبب في وقوعها، ونظراً لشدة هذا العقاب النفسى الإلهى كاد يقطع قلوب الرماة الخمسين وباقي المجاهدين أنزل الله عليهم الرحمة بعد الابتلاء في قوله تعالى ﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُمْ بَعْدَ الْغَمِّ أَمْنَةً نَّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ﴾، لقد أكرم الله تعالى أفراد الجيش الإسلامى بنعمة النعاس في قلب المعركة، فعن أبى طلحة قال: «غشينا النعاس ونحن في مصافنا يوم أحد، فجعل سيفى يسقط من يدي وأخذه ويسقط فأخذه» رواه الترمذى وقال حسن صحيح،



تحليل قلق الإنسان في مختبر القرآن

لم تكن غزوة أحد معركة حربية بين الكفار والمسلمين فحسب، بل شكلت في الحقيقة مختبراً نفسياً أجرى فيه الله جل علاه عدة فحوص معنوية لأفراد الأمة الإسلامية ليكشف لنا من خلالها أنواع القلق النفسى التي تتحرك في نفوس أفراد الجيش الإسلامى، وقد دون الله عز وجل نتائج هذه الفحوصات في التقرير الربانى التالى:

إعداد:

رضا الجهرانى
أخصائى علم النفس
الإكلينكى

الخصائص التى يتميز بها كل صنف عن بقية الأصناف الأخرى؟ وكيف يستطيع الإنسان التخلص منها كلها ليعيش في أمان واطمئنان؟ إن الجواب على هذه الأسئلة سيكون مبنياً على تحليل المفاهيم النفسية الواردة في الآية المذكورة في هذا المقال.

١. الغم:

هو قلق يتولد في نفس الإنسان نتيجة لمشكلة أو مأزق يعيشه في الزمن الحاضر و

قال الله تعالى: ﴿فَأَنذِرْكُمْ غَمًّا بَغْمٍ لِّكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَيَّ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ ١٥٣ ثم أنزل عليكم من بعد الغم أمانة نعاساً يغشى طائفة منكم وطائفة قد أهمتهم أنفسهم ﴿

(آل عمران: ١٥٣ - ١٥٤).
إن القراءة المتأنية للتقرير الربانى الوارد فى هاتين الآيتين الكريمتين تجعلنا

المسلمين خير من أبى سلمة، فبيته هو أول بيت هاجر إلى النبى صلى الله عليه وسلم، وبعد هذا المصاب أخلف الله عليها بزواج خيرا من زوجها وهو رسول الله صلى الله عليه وسلم .

إن من يصبر دون أن يحزن على مصيبتة التى حلت به ويقول (إنا لله وإنا إليه راجعون) يفرحه الله فرحتين، فرحة فى الدنيا حين يعوضه بنعمة أعظم من التى حرمها وفرحة فى الآخرة بأن يدخله الجنة. فقد قال النبى صلى الله عليه وسلم فى هذا السياق لرجل مات ابنه «ألا تحب أن لا تأتى باباً من أبواب الجنة إلا وجدتته ينتظرك» رواه أحمد والنسائى، فهنيئاً لكل مصاب وطوبى لكل منكوب وصدق الله **حين قال: (وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: ٩٦)**، وإمعانا من أهل العلم فى تثبيت اليقين فى قلوب المبتلين ومسح غبار الحزن عن صدورهم ذكروا فوائد أخرى للمصاب والأحزان من بينها أن البلاء ينقص من سيئات المبتلى ويزيد من حسناته ، كما أن المصيبة تجعل المصاب بها يشعر بأنه ضعيف عاجز فيلجأ إلى ربه القوى القادر ليعينه على تجاوز الشدة ولم لا وهو القائل سبحانه (أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء) (النمل: ٩٦)، ومن محاسن الأحزان أيضاً أنها تضطر العبد إلى الوقوف أمام نفسه وقفة محاسبة ليتفقد مواطن الزلل فيها فيسألها ويلومها ويوبخها على سوء صنيعها وكيف لا يفعل ذلك والله تعالى يقول: (وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم، ويعضو عن كثير) (الشورى: ٣٠)، فما أكرمك يارب وما أحلمك على معاصينا نكثر منها ومع ذلك تصبر علينا وتعفو عنا حتى إذا تمادينا وضللنا الطريق فإنك تبطلنا بالشدائد لا لتضرنا فحاشاك تفعل بل لتذكرنا بأننا بالغنا فى البعد عنك فتحن قلوبنا للعودة إلى أحضان طاعتك ونعيم

حالتنا نحن المسلمين اليوم حين يستلينا ربنا ببعض المشاكل والأوجاع والأسقام تجدنا نشكو لأحبائنا ، وأصحابنا معاناتنا ومكابدتنا لهذه الخطوب، ولو علمنا أن خالقنا جل وعلا ما كتب علينا هذه الشدائد إلا ليطهرنا من وحل ذنوبنا لما تجرأنا على الشكوى ولما حزنا ولا تأسفنا ، بل لرأيتنا من الصابرين على لوعة البلاء ولاحتسبنا الأضرار التى لحقت بنا عند أعظم العظماء وأكرم الكرماء موقنين بأنه سبحانه سيخلف علينا بدلا عما خسرنه فى شدتنا خيرا كثيراً، ففى الحديث الذى أخرجه مسلم عن أم سلمة قالت : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله به (إنا لله وإنا إليه راجعون) اللهم أجرنى فى مصيبتى وأخلف لى خيرا منها، إلا أخلف الله له خيرا منها»، إن رواية الحديث رضى الله عنها تتابع قائلة: لقد مات زوجى أبو سلمة فقلت: أى

بأم عينيه الثروة التى كان سيغتمها تتبخر من بين يديه وهو لا يملك إلى ردها سبيلا، فقد يصاب من جراء ذلك بالجنون، لكن الله جل علاه عالج أحزان الصحابة وواساهم بالقرآن الكريم قائلًا: (لكى لا تحزنوا على ما فاتكم ولا ما أصابكم)، وكأنه سبحانه يبشرهم بأن كل ما ضاع سيزدادون قوة، وأن أعظم شيء لم يخسروه وحرى بهم الفرح لبقائه هو الدم الذى لا زال حياً متدفقا فى شرايين جيشهم وهو محمد صلى الله عليه وسلم الذى نجى بفضل الله وعنايته من محاولة القتل التى نفذها أعداء رب العالمين وخصوص عباد الصالحين. **إن السبب الأعظم فى شعور الإنسان بداء الحزن هو وقوعه فى شدة تفقده خيرا كان يتمتع به أو كان على وشك الفوز به. ودواء هذا الداء هو الصبر على المصاب وتوقع العوض من الله تعالى، إلا أن**

إن الهدف من النعاس فى مثل الأحوال الكئيبة هو نشر السكينة والأمان فى النفوس. لقد وصف علماء النفس النعاس بكونه إغفاءة قصيرة خلال النهار لا يفقد الإنسان أثناءها وعيه وإدراكه للواقع بشكل كلى كما يقع فى النوم أثناء الليل (لذلك اعتبر الفقهاء أن الوضوء لا يُنقض بالنعاس بل ينقض بالنوم)، ومن الحكم الربانية فى تسرب النعاس إلى عيون المسلمين فى معركة أحد هو كونه يؤدى إلى الارتخاء العضلى الذى جعل الصحابة يتخلصون من الإرهاق الجسدى وساعدهم على استعادة نشاطهم وحيويتهم لمواصلة الدفاع عن دينهم. كما ساهم النعاس أيضا فى تحقيق الارتخاء العصبى لأفراد الجيش الإسلامى الذى حد من تشتت تركيزهم الذهنى وخفض من نسبة إفراز هرمونات القلق والتوتر فى دماهم الشريفة مما مكّنهم من الثبات والصمود فى مواجهة كفار قريش.

٢. الحزن:

هو إحساس بالقلق والندم يسيطر على نفس الإنسان حين يفكر فى التجارب التى عاشها فى ماضيه ولم يتمكن من تحقيق الأهداف المأمولة منها، كالتمريط فى متابعة الدراسة لتحصيل شواهد علمية عالية أو تضييع فرصة حيازة أراضى وعقارات كان فى المتناول امتلاكها، وأبلغ مثال على ذلك نستقيه من نفس الغزوة الغنية بالفوائد وهى معركة أحد التى خاطب الله فيها عباده المنهزمين بعبارات المواساة قائلًا: (لكيلا تحزنوا على ما فاتكم ولا ما أصابكم)، إن هذه الآية تجسد روعة التحليل النفسى الربانى الذى شخص بدقة حجم الصدمة النفسية التى هزت قلوب المسلمين حين أدركوا بعد نهاية الحرب أنهم ضيعوا فرصة النصر فحزنوا على ما أصابهم من الهزيمة وما فاتهم من الفوز بالغنمة ، و جدير بالذكر فى هذا السياق أن أصعب شيء يشق على الإنسان احتماله هو أن يرى





الأنس بذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

٣- الهم:

إذا كان الحزن هو حسرة يشعر بها الإنسان حين يفكر فيما فاتته في ماضيه من فرص ضيعها أو أسف على أخطاء ارتكبها، وإذا كان الغم هو قلق يشغل بال المسلم في الزمن الحاضر بسبب مصيبة ورط نفسه أو غيره فيها، فإن الهم هو قلق ينتاب المرء حين يفكر في مشكلة لم يسبق وقوعها في الزمن الماضي، ولم تقع بعد في الحاضر بل يتوقع ويحتمل وقوعها في المستقبل، وهذا بالضبط هو التشخيص الذي قدمه القرآن الكريم للحالة النفسية التي كان يشعر بها المنافقون الذين كانوا يشكلون جزءاً من الجيش الإسلامي في معركة أحد وقد قال الله فيهم (وطائفة قد أهمتهم أنفسهم) أي أن المنافقين لم يقلقوا كما قلق المؤمنون الصادقون لاحتمال قتل الرسول عليه الصلاة وأزكى السلام، وما يترتب عن ذلك من الشعور بالخوف من امكانية القضاء على دين الاسلام، بل إن الهم الذي كان يشغل قلوب المنافقين في تلك اللحظات العسيرة هو أنفسهم، إذ كانوا يتوقعون قبل الخروج إلى المعركة بأن المسلمين سينتصرون ويحصلون بذلك على نصيبهم من الغنائم، لكن بعد انقلاب أوضاع المعركة تحسروا على ضياع الغنائم وندموا على المشاركة في الحرب

وخافوا على أنفسهم من خطر الموت، لذلك حين أكرم الله تعالى المسلمين في هذه الظروف العصيبة بالنعاس الذي هدأ من روعهم حرم المنافقون من هذه النعمة لسيطرة الهم على قلوبهم، ومعلوم أن الهم يطرد النعاس والنوم لأنه من أقوى جنود الله في الدنيا.

لقد شغل هذا الموضوع بالصحابة رسول الله ذات يوم فجلسوا يتساءلون فيما بينهم عن أقوى جنود الله في الأرض لكنهم لم يتوصلوا إلى إجابة شافية، فانطلقوا إلى الإمام على بن أبي طالب كرم الله وجهه فسألوه فأجابهم بدون تردد: أقوى جنود الله عشرة فاستغربوا لسرعته وبقينه في الجواب على السؤال الذي حير عقولهم لساعات، فاسترسل على رضى الله عنه قائلاً: (أقوى جنود الله تعالى الجبل لأنه أعلى وأعظم مخلوق على وجه الأرض، وأقوى من الجبل الحديد لأن الحديد يكسر الجبل، وأقوى من الحديد النار لأن النار تذيب الحديد، وأقوى من النار الماء لأن الماء يطفى النار، وأقوى من الماء السحاب لأن السحاب يحمل الماء، وأقوى من السحاب الرياح لأن الرياح تحمل السحاب من مكان إلى مكان آخر، وأقوى من الرياح الإنسان يبنى بيوتا وأسواراً تقيه من الرياح، وأقوى من الإنسان الخمر لأن الخمر يذيب العقل ويعبث بتوازن الجسم، والنوم أقوى من الخمر لأن النوم

يذهب السكر، والهم أقوى من النوم لأن الهم يطرد النوم).

إن الهم إذن هو أقوى جنود الله تعالى في الدنيا، ثم توقف سيدنا على على عند هذا الجندي العاشر وكأنه أراد أن يتركنا نفكر في الجندي الذي يستطيع أن يقهر الهم، ولكي نتنبه أولاً للقاسم المشترك بين هذه الجنود العشرة وهو أنها دينوية، ولا يمكن أن تقضى على أشدها وأعظمها وهو الهم إلا إذا واجهناه بجندي من جنود الآخرة وهي آية من القرآن الكريم قال الله جل علاه فيها: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب). (الرعد: ٢٨).

فكتاب الله تعالى هو الدواء الذي يشفى النفس ويقضى على همومها وغمومها وأحزانها، وعظمة القرآن لا تتجلى فقط في كونه قادراً على التغلب على عاشر جنود الله في الأرض بل هو مهيمن عليها كلها فالجبال على سبيل المثال رغم عظمتها قال الله عنها: (لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعاً متصدعاً من خشية الله، وتلك الأمثال نضربها للناس لعلهم يتفكرون) (الحشر: ٢١).

ورحيق الختام في معرض الحديث عن أنواع القلق التي تسيطر على نفس الإنسان، أن المسلم هو أذكى الناس في هذه الدنيا لأنه لا يحزن على ما فاتته في الماضي لإيمانه بأن كل ما ضاع سيخلفه الله جل علاه، ولإدراكه أيضاً بأن الإسلام يجب ما قبله وأن السيئة فيه تمحى إذا أتبعها العبد الصالح بالحسنة شرط عدم التفكير في الرجوع إلى المعصية مجدداً، كما أن المؤمن هو أعقل الناس لأنه لا يستسلم للشعور بالهم مما قد سيقع له من مكاره في المستقبل لكونه مقتنعاً تمام الاقتناع بأن المستقبل ليس تحت تصرفه بل المتصرف فيه هو الله سبحانه وتعالى ملتزماً في اعتقاده هذا بقوله جل علاه: (ولا تقولن لشيء إني فاعل ذلك غداً إلا أن

يشاء الله) (الكهف: ٢٣ - ٢٤)، ولو طبق الناس في عصرنا الحال في هذه القاعدة الربانية لما تخبطت المجتمعات البشرية خصوصاً منها الغربية في ويلات ظاهرة الانتحار حيث يتجرأ بعض ضعفاء الشخصية على إنهاء حياتهم خوفاً من عواقب المصائب والمشاكل الواقعين فيها، إن مثل هؤلاء ينبغي أن يعلموا بأنه مهما بلغت درجة خطورة الأزمات التي أوقعوا أنفسهم فيها فالله لن يتركهم وحيداً في مواجهتها بل سيعينهم على الخروج منها سالمين غانمين فكم من مصيبة كانت بداية لخيرات وبركات كثيرة قال الله عز وجل: (فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً) (النساء: ١٩)، كما أن المسلم هو أكثر آدميين تحلياً بالحكمة لأنه لا يترك نفسه فريسة للشعور بالغم فبدلاً من أن يشغل نفسه بالقلق على ما أصابه في حاضره فإنه يفكر في حل لأزمته معتمداً في ذلك على الحكمة التي تقول: (خلقت المشاكل لتجعلنا نفكر في إيجاد الحلول ولم تخلق لتجعلنا نقل ونغرق في الغموم).

المراجع:

- تفسير القرآن الكريم/ إسماعيل بن عمر بن كثير (ت ٧٧٤ هجرية)
- الجامع لأحكام القرآن/ أبو عبد الله محمد القرطبي (ت ٦٧١ هجرية)
- الكشاف/ أبو القاسم محمود بن عمر الزمخشري (ت ٥٣٨ هجرية)
- جامع البيان في تفسير القرآن/ محمد بن جرير الطبري (ت ٣١٠ هجرية)
- جامع العلوم والحكم / ابن رجب البغدادي (ت/ ٧٩٥ هجرية)