

الحمد لله الذي الذي أنزل على عبده الكتاب ، وأودعه طرائق الحكمة وسبل النجاة ومسالك الصواب ، وأشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له العزيز الوهاب هو ربُّ الأرباب ومسبب الأسباب وخالق الناس من تراب ، وأشهد أن رحمة للعالمين محمداً عبده ورسوله الذي بعثه أمناً ومنجاةً من العذاب صلوات الله وسلامه عليه وعلى آل بيته وصحابته والتابعين من أولي الأبواب ، عدد ما دبَّ ودرج صلاةً ينشقُّ منها المؤمنُ عبير الأرج ويستفتحُ بها أبواب الرحمة والفرج.

أما بعد عباد الله: فأوصكم ونفسي بتقوى الله تعالى فهي وصية الله لأول الخلق وآخرهم قال الله تعالى (وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ).

عباد الله: إنَّ البالَ الرخي، والقلبَ المنبسطَ الرضيَّ ، والصدرَ المنشرحَ الزكيَّ ، مطالب جليلة تصبوا إليها أفئدة بني آدم ، بل ما قام الصراعُ والحروبُ والقتالُ بينهم على تعاقب الأزمان إلا لأجل تحصيلها والاستكثار أو الاستئثار بها ، وفي حديث القرآن الكريم والسنة النبوية عن انفعالات النفس البشرية آياتٍ وعبراً تُشكِّلُ مجموعها قواعدَ علميةً ربانيةً في تشخيصٍ وعلاج المشكلات النفسية التي راجت في هذا العصرِ رواجاً غير مسبوقٍ ولا معهود ، حتى أصبح الاعتلالُ النفسيُّ أكثرَ الأدويةِ شكايةً بين الناس ، وتضاءلت أعمارُ المصابين بهذه الأدوية بعد أن كانت في سنين متقدمةٍ من أعمار البشر حتى انتشر المرضُ النفسيُّ في أوساط الشباب والفتيات الذين ما كابدوا هموم الحياة أو جالدها ، وسببُ هذه الأمراضِ الأوحُدُ والأهمُّ هو العجزُ أو الجهلُ بمواجهة متاع الحياة ومشاقها ، وإلا فمن ذا الذي يصفوا له عيشٌ أو تلذُّ له حياةٌ فتخلو من كدر ولأواء والله تعالى بيِّنَ أنَّها دار الأكدار فقال (لقد خلقنا الإنسانَ في كبدٍ والكبدُ هو غايةُ المشقة والحرج ومنتهاهما قَا الحسنُ رحمه الله (لم يخلق الله خلقاً يكابدُ ما يكابدُ ابنُ آدم)).

فإذا استيقنَ المسلمُ ذلك وعاد للقرآن وجده يصفُ حالة الإنسانِ النفسيةَ عند نزول البلاء أو الامتنان عليه بالرخاء ، قال الله تعالى (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ) هذه هي فطرة الضعف الذي جُبِلَ عليه الإنسانُ هلعٌ وتخوفٌ من المستقبل يبعثه على الجزع من كل مصيبة والقنوط من المخرج فيها واليأس من رحمة الله ، ويحملة على منع الخير والنعمة إن مسه الله بها فلا يؤدي فيها حق الله من الشكر والاستعمال فيما

أمره به وشرع له خوفاً من الافتقار والفاقة الإفلاس فهو في شح هالِع، وجبن خالِع ملازمين له حتى يموت ، وهذا أشدُّ الأمراضِ النفسيةِ إيلاماً حيثُ لا يفارقُ صاحبهُ القلقُ والكدرُ على كلِّ حالٍ ففي المصيبة هو هلوغٌ جزوغي وفي النعمة كذلك هلوغٌ منوعٌ ، ولا يخرجُ من هذه الأزمةِ النفسيةِ الدائمةِ القاتلةِ إلا من أخرجهُ اللهُ منها بقوله (إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ) فخذوها عباد الله لا من طبيبٍ أسري ولا من خبيرٍ نفسي بل من الله العليمِ العليِّ الذي خلق هذه النفوس وبراها وعلم أوداعها ودواعها:

إِنَّ مَنْ أَكْثَرَ السُّجُودَ لِلَّهِ وَدَاوَمَ عَلَيْهِ هُوَ أَبْعَدُ النَّاسِ عَنِ الْأَزْمَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَأَعْرَاضِ الْقَلْقِ وَالْاِكْتِتَابِ ، وَالشَّاهِدُ وَحْيُ اللَّهِ ، وَكَفَى بِهِ شَهِيداً ، نَعَمْ فَالصَّلَاةُ وَالسُّجُودُ وَالرُّكُوعُ هِيَ الْمَشْفَى النَّفْسِيُّ الْأَسْرَعُ لِعِلَاجِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ وَبِقَدْرِ الْبَعْدِ عَنْهَا تَضَعُفُ الْمُنَاعَةُ ضِدَّ الْهَمِّ وَالْأَكْدَارِ وَذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً).

عباد الله: إِنَّ شَعُورَ الْإِنْسَانِ بِأَنَّهُ وَحِيدٌ لَا أُنَيْسَ لَهُ وَلَا سَامِعَ لَشِكْوَاهُ وَنَجْوَاهُ وَلَا مَتَفَهَمَ لِأَحْوَالِهِ وَأَوْضَاعِهِ مِنْ أَهَمِّ بَوَاعِثِ الْقَلْقِ وَالْأَزْمَاتِ النَّفْسِيَّةِ الْقَاتِلَةِ الْفِتَاكَةِ ، وَهَذَا الشُّعُورُ يَمْتَنِعُ أَنْ يَحْسَبَ بِهِ الْمُصَلِّي إِطْلَاقاً فَهُوَ يَعْلَمُ أَنَّهُ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ يَأْنَسُ بِمُنَاجَاتِهِ وَيَرْفَعُ إِلَيْهِ شِكَايَتَهُ وَيَسْتَقْضِيهِ سؤُلهُ وَحَاجَتَهُ وَيَلْتَجِيءُ إِلَيْهِ مِمَّنْ ظَلَمَهُ ، وَيَسْتَشْعُرُ الْمُؤْمِنُ فِي صَلَاتِهِ وَسُجُودِهِ أَنَّهُ يَتَقَوَّى عَلَى أَكْدَارِ الدُّنْيَا وَمُضَائِقِهَا بِنَفْسٍ تَسْتَمِدُّ الْقُوَّةَ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى أَقْرَبَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَمَنْ كَانَ اللَّهُ مَعَهُ فَمَا يَضُرُّهُ فَوَاتُ الْخَلْقِ جَمْعِينَ أَوْ لَيْسَ هُوَ الْمُثْنِي عَلَى نَفْسِهِ بِقَوْلِهِ (نَعَمْ الْمَوْلَى وَنَعَمْ النَّصِيرُ). أَيُّهَا الْمُؤْمِنُ الْمَهْتَمُّ الْمُغْتَمُّ دُونَكَ عِلَاجُ الْقَلْقِ وَالْكَآبَةِ وَالضِّيقِ الَّذِي أُرْشِدُ اللَّهُ إِلَيْهِ أَحَبُّ الْخَلَائِقِ إِلَيْهِ سَيِّدَنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ قَالَ لَهُ (وَلَقَدْ نَعَلِمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ).

عباد الله: إِنَّ الْحَيَاةَ الْعَصْرِيَّةَ الَّتِي نَعِيشُهَا الْيَوْمَ بَلَّغَتْ فِي تَوْفِيرِ سَبْلِ الرَّاحَةِ مَبْلَغاً مُنْتَهِيّاً فِي الْعَجَبِ مِنْهَا وَالرَّغْدِ بِهَا ، وَلَكِنَّهَا ظَلَّتْ عَاجِزَةً عَنِ تَوْفِيرِ نَفْسِ الْحَاجِيَاتِ لِلْأَرْوَاحِ ، وَمَا ذَاكَ إِلَّا لِأَنَّ نَفْسَ الْمَخْلُوقِ لَا تَهْنَأُ وَتَطِيبُ إِلَّا بِالْخُضُوعِ وَالْإِنَابَةِ لِلَّهِ وَذَلِكَ يَعْنِي الْقِيَامَ بِالتَّكَالِيفِ الشَّرْعِيَّةِ وَالْوَاجِبَاتِ الدِّينِيَّةِ ، لِذَلِكَ أَتَبَعَ اللَّهُ الْمُصَلِّينَ النَّاجِينَ مِنْ تَبَعَاتِ هَذِهِ الْأَزْمَةِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي جَبَلَ عَلَيْهَا الْإِنْسَانَ جَمَلَةً مِنَ الصِّفَاتِ فَقَالَ (وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ * لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ) فَأَدَاءُ الزَّكَاةِ الْوَاجِبَةِ الْمَعْلُومَةِ فِي وَقْتِهَا وَإِبْصَالُهَا لِأَهْلِهَا مِنْ أَهَمِّ أَسْبَابِ الْأَمْنِ النَّفْسِيِّ عِنْدَ الْمَوْسِرِينَ وَأَهْلِ الْجِدَّةِ وَالثَّرَاءِ ، وَمَنْ كَانَ مِنْهُمْ مَانِعَ زَكَاةٍ عَرَفَ يَقِيناً حَجْمَ الْهَمِّ وَالْغَمِّ الَّذِي يَعِيشُهُ جَرَاءَ

منعه حقَّ الله والفقراء ، ثمَّ استثنى الله صفةً أخرى لأولئك المصلين من عباده فهم لا يشكون هلعاً ولا يستدفعون جزعاً لأنهم (يُصَدِّقُونَ يَوْمَ الدِّينِ) والتصديقُ يوم الدين باعثٌ على طمأنينة النفس لأن صاحبه يعلمُ أنَّ الدنيا دارٌ ممرٌّ وعبورٌ لا تستحقُّ الاهتمام والقلق على الفوات ، ولا تستوجبُ الكآبة والضييق على ما فيها من مملّات ، فمألُ الغني والفقير والصحيح والعليل والأمير والمأمور واحدٌ كلُّ منهم يصيرُ إلى قعرٍ جدثٍ يرهنُ فيه بعمله حتى يأتي يومُ الدين فينسى حينها المنعمون كل نعيمٍ إذا مسهم الله بعذابه ، وينسى المبتلون والمضطهدون كل مشقةٍ وعناءٍ إن مسهم الله برحمته ، وبعد ذلك سببٌ آخرُ يقضي على جزعِ الأنفسِ وهلعها وهو الإشفاق من عذاب الله تعالى (وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ) فهم يتذكرون عذاب الله عند حلول النعم والرخاء فلا يعصونه بها ولا يكفرونه ، وإن مسهم الضرُّ قاسوه بإيلام عذاب الله ومهانتة في الآخرة فما جزعوا ولا وهنوا لما أصابهم وما ضعفوا وما استكانت نفوسهم عن ملازمة اللجأ والضراعة إلى الله ، فكل نعمةٍ يمنعمهم خوفُ عذاب الله من تسخيرها في المعصية ، وكل مصيبةٍ يمنعمهم استصغارها أمام عذاب الله من الجزع لها ، ثمَّ أشار الله لدور حفظ الفرج على الاستقرار النفسي (وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ) فالزناة والفجرة يتقبلون في جحيمٍ وإن أظهروا الفرح والحبور ، فالعلل والأدواء المستعصية تعبتُ بأجسادهم وتستترُ قواهم وأموالهم ، والشكوكُ من سلوك أهليهم ونسائهم نفس طريقهم تعكر حياتهم وتمنع استقرارهم ، وكذلك مضيعوا الأمانات والناكتون للعهود والمواثيق يخافون النقمة من الخصوم فهم وإن ظفروا في قلق وحيرة وانزعاج لا يجدون معه طعاماً للحياة خلافاً للَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ فهم في أمانةٍ من ذلك ، ومن أجلُّ بواعثِ الأمن النفسي عند المصلين قيامُ العدل في نفوسهم فهم يؤدون الشهادة لله دون تفریق بين غريب أو قريب أو قوي أو ضعيف (وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ)، وخلاصة الأمر أيها المؤمنُ أنك بقدر قربك من الله وسيرك على صراطه تأمنُ بإذن الله وتنجو من الأزمات والعلل النفسية الفاتكة يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إذا كثرت ذنوب العبد ولم يكن له ما يكفرها من العمل؛ ابتلاه الله عزَّ وجلَّ بالحزن ليكفرها عنه)) وما أجدر الأمة اليوم أطباءً ومرضى ورعاة ورعيةً وصغاراً وكباراً إلى زرع الرضى والطمأنينة في الأنفس بحديث ابن عباس يوم أوصاه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله ((**احفظ الله يحفظك**)، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك

بشيء، لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد كتبه الله لك، وإن اجتمعت على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف))

عباد الله: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد ذات يوم، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: ((يا أبا أمامة ! ما لي أراك جالساً في المسجد في غير وقت صلاة قال: هموم لزممتني وديون يا رسول الله! قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله همك، وقضى عنك دينك؟ قال: بلى يا رسول الله! قال: قل إذا أصبحتَ وإذا أمسيتَ: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال أبو أمامة : ففعلتُ ذلك، فأذهب الله همي، وقضى عني ديني))

عبد الله: إن الإصابة بالقلق والاضطرابات النفسية لا يعني الجزم بأن كل مريضٍ نفسي بعيداً عن الله ومفرطٌ في جنب الله فهذا من علم الغيب الذي لا يعلمه غيرُ الله، ولكن البعد عن الله هو أم الأسباب المفضية للقلق كما قال الله (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ)، لكن من الناس من تتنابه تلك الأعراض نتيجة عقاقير طبية وعوامل وراثية وهو صالحٌ في نفسه سالمٌ مسلمٌ من شره، ومن الناس من يكون المرض النفسي منةً من الله عليه يكفر به آثامه ويحطُّ به أوزاره.

أيها المؤمن: إن ترك الذكر والدعاء والاستغفار طريقٌ سريعٌ موصلٌ للكآبة والهم والحزن، ولذا كان لزاماً على طالبِ الصحة النفسية والأمن الروحي أن يمسك بزمامه ويعض عليه بالنواجذ ليأمن من كل قلق وهم وغم كما أكد ذلك النبي صلى الله عليه وسلم بقوله ((من لزم الاستغفار؛ جعل الله له من كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب)) ومن أكد أسباب القلق والأمراض النفسية استعانةُ المخلوق بالمخلوق واعتماده وتوكله عليه حتى إذا خاب ظنه فيه انقلب على وجهه وهامت به الأحزان وذهبت به كل مذهب، والقرآن يؤكد أن تعلق المخلوقين ببعضهم لا يزيدهم إلا رهقاً.

ومن بواعث الأزمات النفسية اجترار الماضي والتفكير فيما كان من مصائبه وهذا صنيع الحمقى فالتفكير فيما وقع لا يدفعه ولا يرفعه، والعقل يعمل للمستقبل ويجد في الحاضر ولا يشتغل بماضيه تأسفاً وحسرةً وسخطاً:

إنما هذه الحياة متاع **والسفيه الغوي من يصطفئها // ما مضى فات والمؤمل غيب
**ولك الساعة التي أنت فيها

وأبشر أيها المهتمُّ المغتمُّ فإن كل أمرك لك خيرٌ وما يصيبك من هم ولا غم ولا حزنٍ إلا حطَّ الله
به من خطئائك.