

سلسلة مشكلة العقاب

(الكتاب الرابع)

مسئلة القلوب عند التسباب

وكيف عالجها الإسلام؟

أ.د/ أحمد عبد الحادي شاهين

أستاذ الرجوة ومقارنة الأديان في جامعة الأزهر

وعضو هيئة كبار علماء الجمعية الترشيدية بالقاهرة.

من نور القرآن الكريم

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ

أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾

سورة الأنعام الآية (٨٢).

مشكلة القلق عند الشباب وكيف عالجها الإسلام؟.

رقم الإيداع / ١٣٧٦٥ / ٢٠٠٠ بدار الكتب المصرية.

الطبعة الأولى / سنة ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.

مقدمة

لقد أفرزت الحضارة المادية المعاصرة العديد من المشكلات التي شقي بها الإنسان، ولم تحقق له السعادة التي كان ينشدها، لأنها طورت المادة ودمرت الإنسان، ولأنها نعمت الجسم وعذبت الروح، ولأنها لم تعرف الإنسان على حقيقته، عرفته ذلك الكائن المكون من هذا الهيكل العظمي، والملبس بهذا الجلد، والمزود بأجهزة السمع والبصر والتنفس، ولم تعرف أن داخل هذا الهيكل كائنا روحيا هو الإنسان.

ولقد فشا في الناس الكثير من الأمراض التي لم تكن تعرف من قبل؛ فدفعت بالآلاف من الشباب إلى الجنون والانتحار والعقد والمشكلات النفسية.

وتعد مشكلة القلق النفسي: إحدى المخاطر التي أصابت العديد من الشباب وبخاصة في العصر الحديث، فالحضارة المادية الحديثة سلبت من الإنسان أمنه النفسي، واستقراره الداخلي، على الرغم مما حققته من تقدم بلغ ذروته في الناحية المادية.

فمن العجيب أن يكون عصر الرفاهية والتكنولوجيا هو -أيضا- عصر -الأمراض المزمنة؛ لدرجة أن العلماء يطلقون على العصر الحاضر (عصر -القلق). (أو القلق لعنة العصر الحديث).

ومن هنا كانت أهمية دراسة هذه المشكلة الخطيرة وأسبابها والبحث عن علاج لها من خلال منهج الإسلام الحنيف في علاج أمراض النفس البشرية.



ويمكن تناول هذا الموضوع من خلال هذه المباحث:

المبحث الأول: تعريف القلق وأقسامه.

المبحث الثاني: أسباب القلق.

المبحث الثالث: علاج القلق.

المبحث الرابع: منهج الإسلام في الوقاية من القلق.





المبحث الأول: تعريف القلق وأقسامه.

تعريف القلق في اللغة:

القلق معناه: الاضطراب وعدم الاستقرار.

جاء في لسان العرب: القلق: (أن لا يستقر في مكان واحد) ^(١).

والذي لا يستقر في مكان واحد لا يوجد عنده طمأنينة أو سكينه.

وجاء في المعجم الوسيط: القلق: (حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث) ^(٢).

ومما سبق يتضح أن القلق معناه: الاضطراب وعدم الاستقرار وافتقاد السكينه

والطمأنينه.

تعريف القلق في الاصطلاح:

لقد تعددت مفاهيم القلق لدى علماء النفس؛ وذلك لأن كل واحد منهم نظر إلى

القلق من زاوية تختلف عن غيره، وفيما يلي عرض لبعض تلك التعاريف:

(أ) القلق هو: (حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع

خطرا في اللاوعي) ^(٣).

وهذا التعريف قاصر على القلق المرضي كما هو ظاهر من التعريف السابق.

(١) لسان العرب، لابن منظور ٣٢٣/١٠.

(٢) المعجم الوسيط، لمجمع اللغة العربية ٧٨٥/٢ ط، الثانية.

(٣) الموسوعة العربية الميسرة، إشراف، محمد شفيق غريال، ص٣/١٣٩٢.

(ب) القلق هو: (حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم) ^(١).

وهذا التعريف يربط بين القلق والخوف.

(ج) القلق هو: (إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل؛ وتؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح) ^(٢).

وهذا التعريف لا يبعد عن التعريف السابق كثيرا.

(د) القلق هو: (حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض، وأعراض نفسية جسمية) ^(٣).

(هـ) وهناك تعريف آخر للقلق هو: (استغلال منحرف للعقل الإنساني، منشأه تعقد الحياة وتطور الحضارة) ^(٤).

ومما سبق يتضح أن القلق هو: عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة؛ تنجم عن عدم الانسجام والتوافق، وترد على المرء حين لا يستطيع أن يوفق بين دوافعه وحاجاته، والواقع الذي يعيش فيه والظروف المحيطة به.



(١) الكف والعرض والقلق، سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي ص ١٣ دار الشروق سنة ١٩٨٣.

(٢) سلسلة المشكلات النفسية، القلق، تأليف كيندي، ترجمة كمال زكي ص ٥٥.

(٣) الصحة النفسية والعلاج النفسي، د، حامد عبد السلام زهران ص ٣٩٧ عالم الكتب ط، الثانية بدون تاريخ.

(٤) القلق، مصطفى عبد السلام الهيثمي ص ١٤ ط، الأولى دار السلام بغداد سنة ١٩٧٥.

أقسام القلق:

قسم المشتغلون بعلم النفس القلق إلى ثلاثة أنواع وهي:

أولاً: القلق المرضي أو العصابي.

ثانياً: القلق العادي أو الموضوعي.

ثالثاً: القلق الأخلاقي.

أولاً: القلق المرضي أو العصابي:

(وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدره عليه، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر غير المحدد، وهذا النوع من القلق يفسد وظائف الطبيعة، فيجعل الإنسان لا يتمتع بها حوله من جمال، ويجر على أصحابه الشقاء والعناء؛ فالمريض به يتوقع الشر دائماً، ويبدو بصفة دائمة متشائماً، شاكاً في كل أمر يحيط به، يخشى أن يصيبه من جرائه ضرر؛ فهو يتحين الفرص؛ لكي يتعلق بأي فكرة، أو أي أمر من أمور الحياة اليومية، فإذا أتى الليل توقع الشخص القلق؛ أن شيئاً مؤلماً أو مخيفاً أو مؤذياً سيحل به؛ أثناء الليل وأثناء النوم، وإذا أقبل الصباح توقع الشخص القلق أن يومه سيكون عصيباً، وأن بعض الكوارث ستحل به، وله أعراض جسمية وأخرى نفسية.

أما أعراضه الجسمية الفسيولوجية فهي:

(١) برودة الأطراف وتصبب العرق، اضطرابات معدية، سرعة ضربات القلب.

(٢) اضطرابات في النوم، الصداع، فقدان الشهية، اضطرابات في التنفس.

وأما الأعراض النفسية فهي:

الخوف الشديد، توقع الأذى والمصائب، عدم القدرة على التركيز، الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب، عدم الثقة والطمأنينة، والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة.

ثانيا: القلق العادي أو الموضوعي:

وهو الذي يتصل في مظاهره الرئيسة بالخوف من أمور معينة محددة في المستقبل، وهو أقرب إلى الخوف؛ لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن المصاب؛ فالفرد يشعر بالقلق مثلا إذا ما اقتربت منه سيارة مسرعة أثناء سيره في الطريق، والتلميذ الذي أمضى عامه الدراسي في اللعب دون العناية بتحصيل دروسه يشعر بالقلق عندما يقترب موعد الامتحان، ويرتبط مصدر القلق في هذه الحالات وغيرها بالعالم الخارجي؛ سواء كان موضوعا خاصا أم موقفا معيناً (١).

ثالثا: القلق الأخلاقي:

ومصدر هذا القلق هو (خوف الإنسان من تحدى القيم الخلقية السائدة في المجتمع، وهو قلق مصدره الضمير، ولا يجد الفرد نجاة من هذا القلق، إلا بالانقياد لأوامر الضمير) (٢).

ومما سبق يتبين أن القلق له أقسام متعددة، ولكل قسم أعراضه ومظاهره، وكل نوع

يدرس على حالته الخاصة، فلا يمكن التعميم في دراسة المشكلة على الجميع. ❀❀❀

(١) علم النفس الإكلينيكي، د، مصطفى فهمي ٢٠١-٢٠٢ ط، مكتبة مصر، وانظر الكف والعرض

والقلق ص ١٣، وانظر مرض القلق، تأليف، دافيد ف شهاب ص ١٨ سلسلة عالم المعرفة، عدد ١٢٤

سنة ١٤٠٨هـ/١٩٨٨م، وانظر الصحة النفسية والعلاج النفسي، د، حامد زهران ص ٣٩٧ وما بعدها.

(٢) طفلك ومشكلاته النفسية، د، أحمد على بديوي ص ٧٧ ط، سفير سنة ١٩٩٣.

المبحث الثاني: أسباب القلق.

(١) الازدواجية المتناقضة:

من أبرز الأسباب التي ينجم عنها القلق والاضطراب النفسي لدى الشباب؛ تلك الازدواجية المتناقضة الصارخة، وقد شرح ذلك الدكتور البوطي حيث يقول في وضوح وجلاء: (الأمر الكليّ الخطير الذي تعاني منه الناشئة في مجتمعاتنا إنما هو الازدواج!، الازدواج في القدوة، الازدواج في التعليم، الازدواج في التربية، والازدواج في طرح الأفكار والقيم، وبالجملة فهو الازدواج في جميع الحقول التي تساهم في تكوين شخصية الشباب ونسيجه الفكري) (١).

ثم يزيد الأمر وضوحاً بقوله: (في المدرسة: وهى أهم العوامل التربوية يتلقى التلميذ أمشاجاً من القيم والآراء المتناقضة المتناثرة، يتسابق إليه بها مربون ومعلمون متناقضون في الفكر والمنهج والسلوك، فهو يتلقى من مدرس الفلسفة والأخلاق نقيض ما قد تلقاه من مدرس الدين، ثم يتلقى من مدرس العلوم خلاف ما قد تعلمه من كليهما، وتغدو عملية التربية والتعليم والثقيف في حياة التلميذ عبارة عن صراع من البناء والهدم، والمحاولات المتدافعة، وتجمع حصيلتها في كل من ذهنه ونفسه غباراً وغشاوات داكنة، تحجز العقل عن الفكر وتبعد الصفاء عن النفس في الشارع والمكتبة والنادي.

(١) الإسلام ومشكلات الشباب، د، محمد سعيد رمضان البوطي ص ٢٨ مكتبة الفارابي سنة ١٩٧٣.

وأمام التليفزيون تطوف به مظاهر أخرى من هذا التناقض العجيب، فهو يسمع في هذه المرافق كلها عن الأخلاق والفضيلة وضرورة التقيد بها وخطورة الخروج على قوانينها، ويسمع أيضا عن الحرية والحياة العصرية وضرورة التجميل بهما، وعن خطورة الكبت والقيد، والقوقعة في حمأة التقاليد^(١).

ماذا تنتظر من شباب ينظر فيرى من حوله تلك الأعاجيب المتناقضة، والصور المتعارضة، في وسائل التربية والتعليم والثقيف، وفي كل مكان؟ ماذا تنتظر غير أن يفقد الشباب الثقة في مجتمعه وأماكن تعلمه وثقيفه، ويكون رد الفعل حيرة وقلقا واضطرابا يملأ آفاق حياته!.

وقد شبّه العلامة أبو الحسن الندوي هذه الازدواجية: (بعجلة أو مركبة رُكّب فيها فرس في الأمام، وركب فيها فرس من الورا وكلاهما قويان، فمن المعقول جدا أن يكون ركاها في حيرة من أمرهم؛ هذا يجرها إلى الأمام، وهذا يجرها إلى الورا؛ فكذلك الشباب يتأرجحون في أرجوحة يمينا وشمالا)^(٢).



(٢) العلم الناقص:

وفي تفصيل هذا السبب يقول الشيخ نديم الجسر مفتى طرابلس على لسان حيران بن الأضعف البنجابي: (لما كنت أطلب العلم في جامعة (بيشاور) كانت النفس الطلعة مشوقة بفطرتها إلى المعرفة، تستشرف كل غيب، وتشرئب إلى كل مجهول، فتبحث عن

(١) المصدر السابق ص ٢٩.

(٢) نحو التربية الإسلامية الحرة، للشيخ، أبو الحسن الندوي ص ١٠٥ ط، الرسالة الخامسة ١٤٠٥ -

أصل كل شيء وكنهه، وسببه وعلته وسره وحكمته، فكان دأبي وديدي أن أسأل الشيوخ والرفاق عن هذا العالم؛ ما هو؟ ومتى خلق؟ ومما خلق؟ ومن الذي خلقه؟ وكيف خلقه؟ فلا أقابل على هذه الأسئلة إلا بالزجر، ولا أجاب عليها إلا بالسخرية.

فيقول المشايخ عن هذا ليس بطالب علم ولا دين، إن هو إلا متفلسف سخيف، حتى عم هذا التسخر مني كل الرفاق، ونبذوني وتسايقوا-ترضية للمشايخ-إلى نبذي بأشنع الألقاب حتى ضاقت بي الجامعة على رحبتها، وزادني هذا التهكم إصرارا وشكًا، حتى وقر في نفسي أن الحقائق التي أنشدها لا تدرك ولا تعلم إلا من طريق الفلسفة، وأن العقل والدين لا يجتمعان، ولولا ذلك ما نفر مشايخي من الفلسفة ولا تهربوا من الخوض معي في كل جدل عقلي حول سر الوجود؛ فأهملت دروس الدين وأخذت أبحث عن كتب الفلسفة؛ فما وجدت منها في بلادنا إلا النذر اليسير، فصرت أقرأ بلا فهم، وأزداد في كل يوم حيرة وشكا وثرثرة وخبلا.

ومازال هذا حالي حتى يئس المشايخ مني وخافوا أن يسري الداء إلى الرفاق؛ فحكموا بطردي من الجامعة، ونزل النبا على نفس أبي نزول الصاعقة، وحاول أن يردني إلى الهدى بكل ما أعطي من عقل وحنان، ونصحتني أن أترك هذه الفلسفة وأنصرف إلى علم الدين، فإذا انقضت أيام الدرس كان بإمكانني إذا شئت أن أنكب على الفلسفة انكبابا صحيحا.

وقال لي في آخر حديثه: يا حيران لقد مررت في مثل الذي أنت فيه، فهالت نفسي إلى الفلسفة وأوغلت في الشك والحيرة، ولكن أستاذنا الأكبر العارف بالله الشيخ: أبا النور

الموزون السمرقندي الذي كان فقيها كبيرا وعالما جليلا، وفيلسوبا عظيما، نصحني يومئذ بمثل ما أنصحك به اليوم.

وقال لي: إن الفلسفة على خلاف البحور يجد رايه الخطر والزيغ في سواحه وشطآنه، والأمن والإيمان في لججه وأعماقه، فدع عنك يا ولدي هذه القراءات الناقصة المشوشة البتراء فإنها شديدة الخطر على عقلك وإيمانك^(١).

فهذه قصة شاب حاول أن يعرف سر الوجود وأن يكتب الأسرار، ويطلع على المجاهيل، ويكشف المساتير، فقام بقراءة خاطفة مبتسرة في علوم الأوائل آملا أن ينفذ من خلالها إلى إدراك الحقائق ومعرفة الأسرار، فعاد من رحلته بجهل وشك وحيرة وقلق، وهذا السبب لا مرية فيه، فقدنيا قالوا: (إذا درست نصف الفلسفة رجعت إلى نفسك بجهل أشد وحيرة أخطر، أما إذا درستها كلها ونفذت إلى أعماقها أورثتك علما غزيرا وفهما صائبا لحقائق كثيرة من الأشياء)^(٢).



(٣) الخوف:

يقف الخوف على رأس الأسباب التي تدفع إلى القلق دفعا، سواء كان خوفا من الموت، أم خوفا على الرزق، أم غير ذلك.

(١) قصة الإيمان بين الفلسفة والعلم والقرآن، للشيخ، نديم الجسر صد١٧-١٨ دار الخلود بيروت الطبعة

الثالثة سنة ١٣٨٩ هـ - ١٩٦٩ م.

(٢) الإسلام ومشكلات الشباب، د، البوطي صد٢٣.

(أ) الخوف من الموت:

هناك من يخافون على آجالهم أن يعجل بها جبار أو طاغية، ويفشو هذا السبب حين يسرف الحكام في الدعوة إلى مبادئهم الشخصية، ويحاولون حمل الناس على الإيمان بها والدفاع عنها، ويرصدون الأموال الطائلة في المغالاة بها، والذود عنها مع ما فيها من فساد وضلال وهوى، فيتبعون كل من يخالفهم ويدعو إلى غير ما يرون ولو كان فيما يدعو إليه الحق والصواب، فيحرمونه حقه في الحياة، ويسلبونه أمنه وحرية.

وفي ظل هذا المحيط الجائر والجو الخائف يعيش الشباب قلقا مضطربا خائفا، وبخاصة والمنطق الذي يسود المجتمع يفرض على هؤلاء الشباب أن يلينوا ويستكينوا ويخضعوا ويصمتوا صمت القبور؛ إذ لا شبع من غير طعام، ولا طعام من غير مال، ولا مال إلا لدى الحكومات.

كما أنه لا كرامة ولا جاه ولا شرف إلا بالوظيفة، ولا وظيفة إلا عند الحكومات، ولا استقرار ولا أمان إلا بموافقة الناس ومسايرة التيار وعدم السباحة ضده، هذا هو المنطق الذي يؤمن به الدهماء والغوغاء في عهود الظلم والاستبداد؛ حيث تقوم الحكومة بوضع الجنادل أمام تلك الشبيبة، هنالك على الشاب أن يختار، والاختيار صعب؛ إما حياة من غير عقيدة ورسالة، وإما عقيدة من غير حياة ورسالة.

إن الخوف من الموت يصيب الإنسان بالقلق، وقد وضح ذلك الفلاسفة وعلماء النفس.

فهذا ابن مسكويه أحد الفلاسفة الإسلاميين يقول: (إن الخوف من الموت ليس يخيف إلا لمن لا يدري ما الموت على الحقيقة؛ ولأنه يظن أن بدنه إذا انحل وبطل تركيبه

فقد انحلت ذاته وبطلت نفسه بطلان عدم ودثور؛ وأن العالم سيبقى موجودا كما يظنه من يجهل بقاء النفس وكيفية المعاد؛ أو لأنه يظن أن للموت ألما عظيما غير ألم الأمراض التي ربما تقدمت وأدت إليه وكانت سبب حلوله؛ ولأنه يعتقد عقوبة تحل به بعد الموت؛ أو لأنه لا يدري على أي شيء يقدم بعد الموت؛ أو لأنه يأسف على ما يخلفه من المال والأولاد^(١).

وهذه الأسباب التي ذكرها ابن مسكويه تتفق في جملتها مع ما أسفرت عنه الدراسات النفسية. فقد قام د/ أحمد محمد عبد الخالق^(٢) بثلاث دراسات للتعرف على أسباب القلق من الموت لدى ثلاث عينات من طلاب الجامعة اختيرت من ثلاثة بلاد عربية، هي مصر والمملكة العربية السعودية ولبنان، حيث وجه إليهم سؤال هو:

[يخاف كثير من الناس من الموت، ما هي -من وجهة نظرك- مختلف أسباب هذا الخوف؟]

وهاك الأسباب التي أجاب بها الطلاب المصريون:

١- الخوف من الحساب والعقاب

٢- الخوف من نهاية الحياة

(١) تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، لابن مسكويه ص ٦٥.

(٢) د، أحمد محمد عبد الخالق، مصري ولد عام ١٩٤٣ عمل بالتدريس في جامعات الأزهر والإسكندرية وبيروت والملك سعود، ومن مؤلفاته: الأبعاد الأساسية للشخصية، استخبارات الشخصية، بالإضافة إلى أربعة وثلاثين بحثا نفسيا متخصصا تحت عنوان بحوث في السلوك الشخصية، صدر منها ثلاثة مجلدات، كما أنه عضو الجمعية النفسية الأمريكية، ويعمل الآن أستاذا بقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.

- ٣- الخوف على الأولاد
- ٤- الخوف من طقوس الموت
- ٥- الخوف من مصير الجسد بعد الموت
- ٦- عدم تحقيق الأهداف قبل الموت
- ٧- لأن الحياة تحمل عند بعض الناس معاني جميلة
- ٨- الخوف من ترك ملذات الدنيا
- ٩- الخوف من مفارقة الناس
- ١٠- الخوف من الانتقال إلى حياة أخرى
- ١١- الخوف من الوحدة
- ١٢- الخوف من قلة الأعمال الصالحة
- ١٣- لارتباط الموت عند الناس بعوامل نفسية
- ١٤- لموت أحد الأقارب أو الأقران في سن صغيرة
- ١٥- الخوف من المجهول بعد الموت.
- ١٦- الخوف من ملاقاته الله ﷻ وعدم الاستعداد لهذا اللقاء.
- ١٧- الخوف من الموت قتلاً.
- ١٨- الخوف من الموت بعد مرض عضال
- ١٩- الخوف من مفارقة الروح الجسد
- ٢٠- الخوف من أن يموت الإنسان قبل أن يؤدي العبادات وواجبات الله
- ٢١- الخوف من مشاهدة الآخرين لاحتضار الشخص ذاته

٢٢- الخوف من توقيت الموت في أي لحظة مفاجئة

٢٣- خوف الموت حرقاً.

٢٤- الخوف من الموت لضعف الإيمان.

٢٥- الخوف من أن يحزن الأحياء على من يموت

٢٦- لأن الموت وحش يخيف من حولي

٢٧- الخوف من مقابلة ملايين البشر منذ آدم وحتى قيام الساعة

٢٨- التشاؤم عموماً من الموت، وما يسببه من حالة انقباض لنفس الفرد

٢٩- الخوف نتيجة عدم التقدير السليم للخير والشر

٣٠- الخوف من الموت؛ لأنه يتسم بطابع حزين، وهذه عادة اجتماعية

٣١- الخوف من الموت نتيجة عدم الفهم الواعي لمعنى الموت^(١).

ونظراً لكبر حجم العينة المستخدمة في الدراسة، جاءت الأسباب متعددة والعوامل

متنوعة تغطي جوانب متشعبة: نفسية، واجتماعية، ودينية، وفلسفية وغيرها.

(ب) الخوف على الرزق:

يخاف كثير من الناس على أرزاقهم أن تفوت وتضيع، فيحملون الهموم والغموم

التي تؤرق حياتهم، وتقض عليهم مضاجعهم؛ فيعيشون في حيرة وخوف وقلق

واضطراب.

(١) قلق الموت، د، أحمد عبد الخالق ص ٢١٦-٢١٧ سلسلة عالم المعرفة العدد (١١١) سنة ١٤٠٧هـ-

وفي الحقيقة إن الأرزاق بيد الله ﷻ فقد ضمنها للناس وهم في بطون أمهاتهم، وقد وعد عباده بكفالة الأرزاق وأقسم على ذلك، وهو وعد كريم لا يبخل، وقدير لا يعجز، وحكيم لا يعبث، قال تعالى: ﴿ وَعَدَ اللَّهُ لَا يُخْلِفُ اللَّهُ وَعْدَهُ، وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (١).

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴾ (٥٨). وقال تعالى: ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ (٢٢) فَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِقُونَ ﴾ (٢٣). وقال تعالى: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴾ (٤). وقال تعالى: ﴿ وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ﴾ (٥).

وبهذه الضمانات يعيش المؤمن مطمئناً إلى أن الله ﷻ لن يهلكه جوعاً، وهو الذي يطعم الطير في الوكنات والسباع في الفلوات، والأسماك في البحار.



(١) سورة الروم الآية (٦).

(٢) سورة الذاريات الآية (٥٨).

(٣) سورة الذاريات الآيتان (٢٢-٢٣).

(٤) سورة هود الآية (٦).

(٥) سورة العنكبوت الآية (٦٠).

(٤) الجهل بالغاية والهدف:

إن الجهل برسالة الإنسان في الحياة، وعدم معرفة الغاية التي من أجلها خلق الله الإنسان، تجعله يتخبط يمناً ويسرة، ويعيش حيران تائها يهيم على وجهه فيصطدم هنا وهناك، ويظل يعاني من القلق والذعر والفرع ما ينغص عليه صفو أيامه ويحيل نهاره ليلاً، وليله ويلاً، وقد صور (باسكال) كيف أن الجهل بالغاية يسوق الإنسان إلى مهاوى القلق وبرائن الاضطراب، حيث يقول: (إنني لا أدري من الذي أوجدني في العالم؟ ولا ما هو العالم؟ ولا من أنا؟ إنني في جهل مطبق بكل شيء) (١).

وأبرز من يعيشون في قلق دائم هم الذين ينبهرون بالفلسفة الوجودية التي ترى: (أن تاريخ الحياة ليس إلا سلسلة من المصادمات أو الأحداث العارضة، والمصادفة هي الصفة الأساسية لكل وجود) (٢).

وهذا واحد منهم يؤمن بمبادئهم فيقول: (لقد رُمي بي في هذا العالم وسقطت فيه، وها أنذا محصور في شباكه، فلا أملك إلا التسليم به) (٣).
ويقول داعيتهم إلى التيه والضياح والعبث سارتر (٤):

(١) الوجودية المؤمنة والوجودية الملحدة، د، محمد غلاب صد ١٦ الدار القومية للطباعة والنشر.

(٢) الوجودية فلسفة الوهم الإنساني، د، محمد إبراهيم الفيومي صد ٣٩ الهيئة العامة للمطابع الأميرية.

(٣) دراسات في الفلسفة الوجودية، د، عبد الرحمن بدوي صد ٩٠ المؤسسة العربية للدراسات والنشر سنة ١٩٨٠م.

(٤) جان بول سارتر، فيلسوف وكاتب قصصي ومسرحي وناقد فرنسي، ولد في ٢١ من يونيو سنة ١٩٠٥م وتوفي سنة ١٩٨٠م. وله مؤلفات عديدة منها الوجود والعدم، الإنسان، الوجودية مذهب إنساني، الكلمات... كما أن له قصص ومسرحيات وروايات كثيرة منها: الجلسة السرية، الغثيان، الدوامة،

(لو سئلت عن الوجود لأجبت بأنه لا شيء سوى شكل فارغ، وهذه الأسباب الموجودة في الكون كلها تزعج إنها تنته وعفنة وانتفاخ وبذاءة، هذا الينبوع، هذه الروائح، هذا الرجل الأصهب، كل ذلك مشهد هزيل لم يكن من أقل داع لأن توجد، ولا أي شيء آخر، فكل موجود خجل وقلق، أنا وهنّ مضني بذيء هاضم مدغدغ أفكار قاتمة، أنا زائد في الوجود وموتى زائد) (١).

هذه الأقوال تُشي بالاضطراب والقلق والضياع وعدم المعرفة بالنفس والجهل بالغاية وبالكون المحيط، وهذه النظرة التي لا تعرف للإنسان غاية وتنكر أن يكون له رسالة قديمة جديدة.

فهذا الرجل يهذي، وكأنه لو أخذ برأيه وعُمل بمشورته، لكان ما يراه بعقله القاصر، وفكره المكدود، وأفقه المحدود، أفضل من تدبير المدبر الحكيم الخبير. وفي العصر الحديث خرج إيليا أبو ماضي، بقصيدة تحت عنوان (الطلاسّم) تم عن جهله المطبق وعمايته السادرة، وغفلته عن رسالته وهدفه في هذه الحياة، فيقول في تلك القصيدة:

(جئت لا أعلم من أين؟ ولكنى أتيت
ولقد أبصرت قدامى طريقا فمشيت
وسأبقى سائرا إن شئت هذا أم أبيت

الأيدي القذرة، الفوضى العبقريّة... انظر الموسوعة الفلسفية المختصرة ص ١٧٦ ترجمة فؤاد كامل، ومعجم علم الأخلاق، ترجمة توفيق سلوم ص ٢١٩.

(١) الوجودية، محمد جواد مغنية ص ٦٢ ط، دار التعارف بيروت لبنان سنة ١٩٧٧م.

كيف جئت كيف أبصرت طريقي لست أدري؟
أجديد أم قديم أنا في هذا الوجود؟
هل أنا حر طليق أم أسير في قيود؟
هل أنا قائد نفسي في حياتي أم مقود؟
أتمنى أنني أدري ولكن لست أدري!
وطريقي ما طريقي أطويل أم قصير؟
هل أنا أصعد أم أغط فيه وأقود؟
أنا السائر في الدرب أم الدرب يسير؟
أم كلانا واقف والدهر يجري لست أدري!
أوراء القبر بعد الموت بعث ونشور؟
فحياة فخلود أم فناء فثور؟
أكلام الناس صدق أم كلام الناس زور؟
أصحيح أن بعض الناس يدري؟ لست أدري!
قد رأيت الشهب لا تدري لماذا تحرق؟
ورأيت السحب لا تدري لماذا تغرق؟
ورأيت الغاب لا تدري لماذا تورق؟
فلماذا كل هذا الجهل مني لست أدري؟
كلما أيقنت أنني قد أمطت السر عني
وبلغت السر ضحكت نفسي مني

قد وجدت الجهل والحيرة لكن لم أجدني
 فهل الجهل نعيم أم جحيم؟ لست أدري!
 أنا لا أذكر شيئاً من حياتي الماضية
 أنا لا أعرف شيئاً من حياتي الآتية
 لي ذات غير أنى لست أدري ما هي؟
 فمتى تعرف ذاتي كنه ذاتي؟ لست أدري!
 إنني جئت وأمضى— وأنا لا أعلم
 أنا لغز وذهابي كمجيئي طلسم
 والذي أوجد هذا اللغز لغز مبهم
 لا تجادل.. والإجابة طالما أنى لست أدري!
 أتراني قبل ما أصبحت إنسانا سويا
 كنت محوا أم محالا أم تراني كنت شيئاً
 ألهذا اللغز حل أم سيبقى أبدياً؟
 لست أدري ولماذا لست أدري؟ لست أدري!!
 (١) . بنست الحياة، والعيش، وبنست الغاية .

قال تعالى: ﴿ أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوْنَهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾ (٤٣) أَمْ تَحْسَبُ أَنْ

أَكْثَرُهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَكَا لَأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا ﴾ (٤٤) . (٢)

(١) الإيمان والحياة ص ٩٨.

(٢) سورة الفرقان الآيتان (٤٣-٤٤).

إن هذا القلق والاضطراب جزاء كل من يرتاب أو يشك في وجود الله ﷻ إن هذا القلق عقاب عاجل في الدنيا قبل العقاب الآجل في الآخرة.

قال تعالى: ﴿ولنذيقنهم من العذاب الأدنى دون العذاب الأكبر لعلهم يرجعون﴾^(١).



(٥) انتفاء الأمن:

إن فقدان نعمة الأمن يورث القلق والفرع ويبعث النفس على الخوف والإحساس بالخطر الماحق.

يقول كارل هورني متوهما، وأن أي عامل داخلي سواء كان حالة شعورية أم رغبة عدوانية بين بعض الاتجاهات المتعارضة يمكن أن يكون مصدر خطر إذا قام بتهديد الوسائل والاتجاهات التي يتوقف عليها أمن الفرد)^(٢).

فهناك علاقة وثيقة بين القلق وانتفاء الأمن: (إن الشعور بالأمن هو الشيء المهم وإن أي شيء يمكن أن يهدد هذا الأمن يثير القلق، وترى أيضا أن التهديد أو الخطر قد يأتي من عوامل كثيرة خارجية وداخلية، فقد تشعر الزوجة التي تكون شديدة الاعتماد على زوجها بالقلق إذا أحست بأن خطرا يهدد زوجها، سواء كان خطرا حقيقيا أو غير حقيقي، وقد بين سبب ذلك أريك مزوم بقوله:

(١) سورة السجدة الآية (٢١).

(٢) الكف والعرض والقلق، سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي ص ٤١ ط، الثالثة بيروت، دار الشروق سنة ١٩٨٣ م.

(إن الشعور بالاعتماد على الوالدين يعطى الطفل شعورا بالأمن وبالانتماء إلى الجماعة، وأن نمو الشخصية والاتجاه إلى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالأمن ويولد شعورا بالعجز والقلق، ثم يقول: عندما يصبح الفرد مستقلا فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المملوء بالمخاطر والقوى الخارقة، فيشعر حينئذ بالعجز والقلق، كما يرى أن بعض الإمكانيات الجديدة للطفل، قد تقابل بعدم الاهتمام من أب قاس، ويضطر الطفل إلى كبت إمكانياته ويصبح إظهار هذه الإمكانيات فيما بعد عاملا مؤديا إلى ظهور القلق.

فقد يشعر الطفل مثلا برغبة فنية معينة؛ كالرسم أو التصوير، وقد يعارض الأب هذه الرغبة الفنية في ابنه، مما قد يضطر الطفل إلى كبتها حفظا للعلاقة الطيبة التي تربطه بوالده، فإذا شعر الطفل فيما بعد برغبته الفنية في أي ظرف من الظروف؛ أحس بالقلق؛ لأنه يرى فيها تهديد العلاقة بوالده) (١).

وهذا نموذج لإنسان فقد نعمة الأمن وعاش حياته في خوف ورعب وقلق وذعر وهو يقول عن نفسه: (إنني أعيش في خوف دائم، في رعب من الناس والأشياء، ورعب من نفسي، لا الثروة أعطتني الطمأنينة، ولا المركز الممتاز أعطانيها، ولا الصحة، ولا الرجولة، ولا المرأة، ولا الحب، ولا السهرات الحمراء... ضقت بكل شيء، بعد أن جربت كل شيء، إنني أكره نفسي، أخاف من نفسي، ألا ترى الأشباح من حولي؟ ألا تحس بالخوف يفتح فمه لكي يلتهمني؟.

(١) المصدر السابق ص ٤٢-٤٣ بتصرف.

مما هذا؟ المهموم؟ ليست لي هموم، إن همي الأكبر هو هذه الدنيا، المال عندي، المركز والجاه، والصحة، والمرأة، والجمال، كل شيء بين يدي، كل شيء ملكي، لماذا أنا خائف إذن؟ مما أخاف؟؟! من الله؟ كلا؛ إن الله لا وجود له في حياتي! مما إذن أخاف؟ من المجتمع؟ إني أكرهه وأحتقره وأهزأ به، من أين يأتيني الخوف إذن؟ من الموت؟ ربما، ولكني لا أبالي به، لا أشعر إنني أخافه، إنه عندي مجرد ظاهرة، من أين يأتي الخوف إذن؟.

ربما كنت خائفا؛ لأنه لا يوجد شيء أخاف منه، ربما كنت خائفا؛ لأن كل شيء بين يدي، محضر لدي، إن الامتلاء كالجوع كلاهما يخيف! لو كان المال ليس حاضرا لدي لتمنيته وسعيت من أجله، وأنفقت يومي وليلي أسعى من أجله.

لو كان المركز المحترم بعيدا عني لبذلت جهدي لكي أبلغه، ولكن كل شيء موجود: المال، المرأة، الأصدقاء، الاحترام، كل ما يسعى الناس إليه، ويفكرون فيه ميسر لي، وليس لي ما يشغلني أو يتعبني الحصول عليه... حياتي فضاء... همومي؟ لا هموم لي... إذن لا بد أن أخاف، لأنني لا أجد ما أخاف منه، لا بد أن أخاف من المجهول الذي لا أعرفه!!.. إنني تائه في الحياة؛ لأنني بلغت قمة الحياة... إن الحياة الآن هي عدوي.. ليس ما في الحياة، فكله ملكته.. إنني أشعر أنها تسخر مني، وتقف في وجهي كالغول.. عرفت الآن مما أخاف.. إنني أخاف من الحياة ذاتها^(١).

ففي هذا النموذج الصارخ، ترى نفسية الإنسان القلق المحروم من نعمة الإيمان، التي تورث الأمن والطمأنينة واليقين؛ كما أنها تصور مدى ما يصلاه هؤلاء من أنفاس

(١) الإيمان والحياة، د، يوسف القرضاوي ص ١٣٧-١٣٨ مكتبة وهبة سنة ١٤٠٧ هـ ١٩٨٧ م.

مكروبة، وأجساد مكدوده لا يخفف وطأة ذلك ما يملكه من مال أو جاه. كيف يعيش في أمن وهو قد فقد نعمة الإيمان وبرد اليقين؟. والله تعالى يقول: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ

يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (٨٢).^(١)



(٦) الوقوع في الذنوب والمعاصي:

إن لارتكاب المعاصي آثارا قبيحة تهلك قلب الإنسان، وتورثه الشقاء والضيق والقلق، وما لا يعلمه إلا الله.

وقد ذكر الإمام ابن القيم أن للمعاصي آثارا كثيرة منها: (وحشة يجدها العاصي في قلبه، بينه وبين الله لا يوازنها ولا يقارنها لذة أصلا، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تفي بتلك الوحشة، ومنها وحشة تحصل بين الإنسان والناس، ولا سيما أهل الخير منهم، فإنه يجد وحشة بينه وبينهم، وكلما قويت تلك الوحشة بعد عنهم وعن مجالسهم وحرم بركة الانتفاع بهم، وقرب من حزب الشيطان بقدر ما بعد من حزب الرحمن، وتقوى هذه الوحشة حتى تستحكم فتقع بينه وبين امرأته وولده وأقاربه، وبينه وبين نفسه؛ فتراه مستوحشا من نفسه، قال بعض السلف: إني لأعصي الله فأرى ذلك في خلق دابتي وامرأتي)^(٢).

(١) سورة الأنعام الآية (٨٢).

(٢) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، لابن القيم ص ١٠٣-١٠٤ دار المدني سنة ١٤٠٣هـ

إن المعاصي تورث الإنسان وحشة مخيفة من ربه، ومن الناس حوله، وكلما تكاثرت الذنوب على قلب العاصي وغلفته ورائت عليه، زادت الوحشة وعم الكرب والضيق فلا ترى عاصيا إلا خائفا قلقا، إن سمع طارقا بالباب ظنه طالب القصاص والمساءلة، وإن سمع ركزا اعتقده يناديه ويصرخ به، قال تعالى: ﴿يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعُدُوَّ﴾ (١).

وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصَّ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ (٢).

ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (٣).

يقول د/ فاخر عاقل موضحا كون معصية الاستمناء مثلا من أسباب القلق: (النضوج الجنسي عند المراهق كثيرا ما يدهه إلى الاستمناء الذي تقلقه نتائجه مما قد يسبب له اضطرابات نفسية قد تكون خطيرة النتائج فيما يتلو من حياته) (٤).

(فالطاقة الجنسية من الممكن أن تكون مسؤولة عن أنواع من الكبت، والعقد، التي تؤدي إلى العصاب، المرض العصبي والقلقي) (٥).



(١) سورة المنافقون الآية (٤).

(٢) سورة الزخرف الآية (٣٦).

(٣) سورة طه الآية (١٢٤).

(٤) طبائع البشر، د، فاخر عاقل صد ١٦٣ كتاب العربي السادس سنة ١٩٨٥م.

(٥) كيف تقاوم القلق، توجيهه، محمد خليل صد ٤١ طبعة دار المعارف.

(٧) الاشتغال بالذات:

هناك من الشباب من يحصر نفسه في دائرة لا يتخطاها ولا يفكر في سواها، ولا يهتم بالمجتمع من حوله، وهذا اللون من التفكير الضيق يجعل الشاب يحس عند أول مصيبة تنزل به أنه مقصود بها، وهذا وهم يورث الشقاء والضيق، وما سببه إلا من أثرته وانشغاله بذاته وإهماله للعالم من حوله.

(٨) الإجهاد النفسي:

لا يستطيع أحد أن يكابر في أن الحياة المعاصرة ترهق الناس أشد الإرهاق، فلئن كان الناس قبل عصر اختراع الآلة يجهدون بدنياً؛ فإن الثورة الصناعية والتقدم العلمي والمخترعات الحديثة رفعت عن البشر كابوس الإجهاد المضني للبدن؛ ليحل محله إجهاد الأعصاب وإرهاق النفوس.

فالشاب اليوم يغدو إلى عمله في الصباح، فيزعجه كل لحظة ضجيج السيارات والقطارات وسائر الآلات؛ فإذا ما وصل إلى محل عمله وجد عاصفة من الصخب والضوضاء تؤرقه وترهقه وتجعله في قلق مستمر، فهو إن سار في طريق خشي - أن تدهمه سيارة، أو أن يرتطم بآلة فترديه صريعاً، وإن نجا من ذلك فهو يخاف ويقلق على خسارة أمواله أو كساد تجارته في عالم يتاجر في كل شيء دون مبادئ أمينة أو منافسات شريفة.



أسباب القلق عند الشباب كما يراها العلامة أبو الحسن الندوي:

أما عن الأسباب الخاصة التي تقف وراء انتشار القلق بين شباب الجامعات؛ فهي

خمسة أسباب رئيسة:

(١) عدم الإيمان بقيمة ما تعطيه هذه الجامعات من ثقافة ومعلومات وصلاحية، وعدم إيمان الشباب بحاجتهم إليها؛ حاجة المشرف على الغرق والمعرض للتلف إلى الإنقاذ، بل بالعكس من ذلك؛ إيمانهم بضالة الفائدة التي تحصل لهم من هذا الطريق الطويل المتلوي الشاق العسير، المكلف الأموال الباهظة والمتاعب الجمة، وبضالة الثقافة التي تحصل لهم في هذه الجامعات وفصول الدروس، والإنسان منذ وجد على هذا الكوكب مؤمن بمنطق النفع، خاضع مجل لمن كان سبباً له في ذلك.

(٢) تشكك الشباب في إخلاص المعلمين والعاملين في هذه المراكز الثقافية ونزاهتهم وسموهم، وإنهم على مستوى هو فوق مستواهم، في العلم والعمل والخلق والاستقامة، وحتى في الذكاء والمواهب، وفي الاجتهاد والجهاد لأداء رسالتهم، بل يرون كثيراً منهم دون مستواهم، ويرونهم محترفين بصناعة التعليم، لا يمتازون عن المحترفين الآخرين من أصحاب المهن والصناعات بكثير.

(٣) ضعف الصلة بين الأساتذة والتلاميذ-إذا كان هناك أساتذة بالمعنى الحقيقي، وإذا كان هناك تلاميذ بالمعنى الحقيقي-فقد تحولت الجامعات والمعاهد العلمية حتى الدينية الإسلامية فيها من أسر مؤتلفة يسودها الإخاء والتعاون والحب والرفق، يوقر

فيها الكبير ويرحم فيها الصغير إلى طبقات متنافسة لا تلتقى إلا على الأغراض والاستغلال، وصله المعلم بالتلميذ صلة سطحية مؤقتة لا تتجاوز الفصول والدروس.

(٤) عدم وجود رسالة يؤمن بها الشباب ويتحمسون لها، ويتفانون في سبيلها ويتشرفون ويتظرفون بحملها، والاعتزاء إليها، وعدم وجود دعوة تشغلهم وتستحوذ على مشاعرهم وتجعلهم بمأمن من أن يكونوا فريسة لدعوات أخرى، فلا سبيل إلى تأمين الشباب متفتحي القلب والعقل من الوقوع في شبك الدعوات والفلسفات إلا أن يحولوا إلى دعاة أصحاب عقيدة ومبدأ ولا سياج للقلب ولا حارس له أفضل من الحب، فإن الحب إذا وقع في القلب واستولى عليه من أن يغزوه حب آخر، والله يقول: ﴿ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه﴾^(١).

(٥) عدم وجود العاطفة القوية الدافعة والإيمان الملتهب، وقد عجز العلم في تاريخه الذي دون وعثر عليه- عن أن يقاوم المغريات المادية والنزوات النفسية، كما عجز مقدار من العقل والذكاء عن مقاومة الفتن الداخلية والخارجية، بل كانت وظيفة العقل مقصورة على تهيئة الدلائل العلمية والمبررات العقلية لما يزين له الشيطان وتجنح إليه النفس وإن دوره في مثل هذه المواقف دور المحامي الحازق والحقوقي البارع الذي يدافع عن كل قضية في لباقة ومهارة، وفي براعة وبلاغة وخبرة دقيقة بالقوانين والحقوق.

ثم يقول موضحاً خطر إهمال المراكز التربوية لجانب العاطفة والحب والإيمان: (إن إهمال هذا الجانب قد جنى على نظامنا التعليمي جناية كبيرة وأفقده العمق والرقعة والسمو وقوة المقاومة وصلاحية الإبداع واشتعال القرائح وتدققها، فأصبح نظامنا

(١) سورة الأحزاب الآية (٤).

التعليمي نظاما خشيبا جامدا لا حياة فيه ولا حركة، ولا نمو فيه ولا ازدهار، وأصبحت مراكزنا التربوية وجامعاتنا الإسلامية مراكز حياة رتيبة جامدة يسود عليها الركود، وييمن عليها الجمود وتتحكم فيها القوانين واللوائح^(١).

تعليق على ما سبق:

وقد أوردت هذا النص بطوله لأنه وضح الأسباب الكامنة، والجذور المخفية وراء القلق النفسي، والاضطراب لدى الشباب، ومع الأسف الشديد أرى أن هذه الأسباب واضحة في مراكز التعليم عامة؛ المدني منها والديني، وهذا واقع ملموس ومشاهد، ومن المكابرة إنكاره، فقد آمنت طوائف شتى من الشباب في مختلف الجامعات بعدم الثقة بفائدة التعليم، وعدم السهر على تحصيله والارتحال في سبيله، وعدم التوقير للعلماء.



(١) نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، للعلامة أبو الحسن الندوي ص ٦١ وما بعدها.

المبحث الثالث: علاج الإسلام لمشكلة القلق.

تحديد مهمة الإنسان ورسالته في الحياة:

لما كان لكل شيء في الحياة رسالة يجيها، ينبغي أن يؤديها، فالجماد له رسالة، والنبات له رسالة، والحيوان له رسالة، كان حتماً أن يكون للإنسان رسالة، فرسالة الجماد أن يخدم النبات، والجماد مع النبات يخدم الحيوان، والجماد والنبات والحيوان يخدم الإنسان.

الأرض مثلاً تخرج الحب، والماء والمطر والشمس والقمر تعمل على إحياء النبات وتمده بالغذاء والخضرة، فيزهر ويترعز ويثمر حب الحصيد، وهذا كله يأكله الحيوان الذي بدوره يخدم الإنسان وهو صحيح، ويأكله وهو ذبيح، والكون كذلك له رسالة يؤديها دون أدنى اعتراض منه، فما رأينا يوماً بقرة امتنعت عن أن تحلب، أو دابة شمسست أن يركب عليها، فهي تعلم أنها مذللة مسخرة لخدمة الإنسان.

وفي ذلك يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنْ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ۝٣٢ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبِينَ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۝٣٣ وَءَاتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ۝٣٤﴾ (١).

(١) سورة إبراهيم الآيات (٣٢-٣٤).

والقارئ لهذه الآيات يلفت نظره تكرار كلمة لكم خمس مرات في الآيتين؛ ومن هنا على الإنسان أن يسأل: إذا كان الكون كله مسخرا لمصلحة الإنسان ولخدمته، فلمن أعد الإنسان؟ ولأى شيء خلق؟ وما هي رسالته؟ وما هي مهمته؟.

أسئلة لا بد من الجواب عليها، فإن الجهل بها لا يغتفر، بل من أكبر العار أن يغفل الإنسان عن رسالته، ويعيش وهو لا يعرف حقيقة أمره، يأكل ويشرب كما تأكل الأنعام، وماهي إلا ساعات أو سنوات حتى ينزل بساحته المنون، فيرى مصيره المشؤوم، ويجنى ثمار غرسه المر، وحينئذ يعرض على يديه حين لا ينفع الندم ويرجو الخلاص؛ ولكن لا مناص.

ومن هنا كان من الواجب على الإنسان أن يدرك لماذا خلق؟ وما غاية وجوده؟ حتى لا يتيه مع التائهين، ويرقد خلف السادرين، فيصيبه القلق والفرع والخوف والرعب من المصير.

إن الإسلام وحده هو الذي تكفل بالإجابة الكافية عن هذه الأسئلة الحائرة التي تدور بالأذهان، وتؤرق كل ذي وجدان.

السؤال الأول: هو من أنا؟ من أين جئت؟ ومن الذي أوجدني؟.

السؤال الثاني: إلى أين المصير؟ إلى أين أذهب بعد الموت؟.

وبعبارة أخرى من أين؟ وإلى أين؟ ولم؟.

هذه أسئلة تصاحب الإنسان، وخاصة الشباب، وتلح على عقله في طلب الجواب.

والسؤال الأول: من أين؟ سؤال معقد وقف أمامه الماديون، يحاولون أن يخفتوا

صوت الفطرة؛ فيزعمون أن الصدفة العمياء تقف أمام كل شيء.

﴿ كَبُرَتْ كَلِمَةً تَخْرُجُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ ۖ إِنَّ يَقُولُونَ إِلَّا كَذِبًا ۗ ﴾ (١).

وقد أثبت علماءنا أن القول بالصدفة محض افتراء وهراء لا يزعمه إلا شخص جاهل ومكابر، لكن الإسلام وهو صوت الفطرة، دال على أن لهذا الكون ربا عظيما.

قال الله تعالى: ﴿ أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمْ الْخَالِقُونَ ﴾ (٣٥) أَمْ خَلَقُوا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ

بَلْ لَا يُوقِنُونَ ﴿ ٣٦ ﴾ (٢).

إن الدليل على وجود الله ﷻ في فطرة كل إنسان، وفي أعماق داخله.

قال الله تعالى: ﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۖ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۗ ﴾ (٣).

وقد يغيب صوت الفطرة يوما ما، ولكن إذا نزلت الشدائد بالإنسان، كحريق قاتل أو غرق سفينة، عند ذلك ينطلق صوت الفطرة منبها إلى الله عز وجل.

قال تعالى: ﴿ وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ۗ ﴾ (٤). وقال تعالى: ﴿ وَإِذَا

غَشِيَهُمْ مَوَاجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا بَجَحْتُهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْنَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ ﴾ (٣٢) (٥). وقال تعالى: ﴿ وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ

تَدْعُونَ إِلَّا إِيَّاهُ فَلَمَّا بَجَحْتُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا ﴾ (٦٧) (٦).

(١) سورة الكهف الآية (٥).

(٢) سورة الطور الآيتان (٣٥-٣٦).

(٣) سورة الروم الآية (٣٠).

(٤) سورة الزمر الآية (٨).

(٥) سورة لقمان الآية (٣٢).

(٦) سورة الإسراء الآية (٦٧).

وقد سأل رجل جعفر الصادق عليه السلام فقال: (ألم تركب البحر؟ قال: بلى. قال: فهل حدث لك مرة أن هاجت بكم الرياح عاصفة؟ قال: نعم. قال: فهل خطر ببالك وانقذح في نفسك أن هناك من يستطيع أن ينجيك إن شاء؟. قال: نعم. قال: فذلك هو (الله)) (١).

إن هذه النصوص تؤكد أن الوجود الإلهي فطري في نفس كل إنسان، حتى ولو انحرفت عن حقيقة الربوبية والألوهية، فاللجوء إلى الله ساعة الشدة والكرب-من المؤمن والكافر- يؤكد ذلك، فلا يوجد إنسان على وجه البسيطة يجهل أن وراء الكون مكونا، ووراء الصنعة صناعا، حتى الماديون الملحدون، الذين يهرفون بما لا يعرفون محاولين إنكار وجود الله.

(اسأل ملحدا: من الذي خلق الكون؟ يقول لك الطاقة والمادة والطبيعة، ثم اسأله مرة ثانية: عن صفات الطاقة، والمادة، والطبيعة؟ تجده يخلع عليها نفس صفات الآلهة من الأزلية، والأبدية، واللامتناهي، والقدرة، وتلك هي في النهاية صفات الله تعالى. مما يؤكد أن النفس البشرية مفضورة على معرفة الله تعالى وحينما صعد جاجارين رائد الفضاء الروسي الملحد إلى الفضاء وجاء من رحلته قابله أعضاء الحزب الشيوعي السوفيتي الملحد قائلين له: لا تقل: إنك شاهدت الله؟.

وهذا يدل على أن الوجود الإلهي مركز في فطرهم، فهم رغم الإنكار يعترفون به، لكنهم يظنون شيئا محسوسا يمكن أن يدركه بالحس، وراح أعضاء الحزب الشيوعي يقولون إن جاجارين بعد أن دار حول الأرض وعاد لم يعثر على الله، وهكذا تؤكد لنا

هذه الحادثة فطرية الوجود الإلهي في النفس البشرية، وإلا لما كان هناك داع منهم للتأكد وإعلان الإنكار مرة بعد مرة، فالإنكار دليل الإثبات (١).

وإذا كان منطق الفطرة السليمة يهدى إلى الرشد، فإن العقل يرى الإيمان بالله ضرورة لا محيص عنها، ذلك أن قانون السببية لا يقبل فعلا من غير فاعل، ولا حدثا من غير محدث، وقانون السببية يظهر من قول الأعرابي البسيط، البعرة تدل على البعير، وخط السير يدل على المسير، فكيف بسماء ذات أبراج، وأرض ذات فجاج، وبحار ذات أمواج؟ أفلا يدل ذلك على اللطيف الخبير.

إن الناس لم يخلقوا من غير شيء، كما أنهم لم يخلقوا أنفسهم، ولا يستطيع إنسان أن يدعى ذلك، بل لا يملك إلا أن يقر بأن الله ﷻ هو الخالق.

قال الله تعالى: ﴿وَلَيْنَ سَأَلْتَهُم مِّنْ خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَيَقُولُنَّ خَلَقَهُنَّ الْعَزِيزُ

الْعَلِيمُ﴾ (٢).

أما الإجابة عن السؤال الثاني: إلى أين يصير الإنسان؟.

فإن الماديين يهبطون بالإنسان إلى درك سحيق، حيث يزعمون أن مصير الإنسان فناء مطلق، وعدم محض، وأنه يعود إلى التراب شأن ملايين الحيوانات، وأن قصة الإنسان يجمعها قولهم: (إن هي إلا أرحام تدفع، وأرض تبلع، وأنه لا خلود ولا جزاء، يستوى

(١) العقيدة الإسلامية في ضوء العلم الحديث، د، سعد الدين صالح ج١ ص٧٦-٧٧ الطبعة الثانية دار

الصفاء للطباعة والنشر سنة ١٩٩١م.

(٢) سورة الزخرف الآية (٩).

في ذلك من أحسن ومن أساء، ومن عاش للفضيلة، ومن مات يهوى الرذيلة^(١). هذا قولهم وإفكهم.

أما أهل الإيمان فهم يعرفون مصيرهم، وأن الدنيا خلقت لهم، وأن وراء الحياة موتا، وبعد الموت بعثا وحسابا وعقابا وجنة أو ناراً، حيث يجاسب كل الناس بميزان دقيق ويقتص الإله الجبار من المجرمين، ويتنصر للمظلومين المستضعفين.

أما أن يترك الأمر دون حساب وجزاء بعد أن نهب الناهب وسرق السارق وقتل القاتل دون أن يجازى المحسن بإحسانه والمسيء بإساءته، فما أعظم حق الأشرار، وما أروع القرآن الكريم وهو يوضح هذه الحقيقة بقول الله تعالى: ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ

عَبَثًا وَأَنْتُمْ إِلَيْنَا لَاتُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾^(٢). وقال تعالى: ﴿ أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى ﴿٣٦﴾

^(٣). وقال تعالى: ﴿ أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتِهِمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ﴿٣١﴾^(٤). وقال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْنَا

السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَطْلًا ﴿٥﴾.

وقال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَعِينٍ ﴿١٦﴾^(٦).

(١) الإيمان والحياة ص ٣٤.

(٢) سورة المؤمنون الآية (١١٥).

(٣) سورة القيامة الآية (٣٦).

(٤) سورة الجاثية الآية (٢١).

(٥) سورة ص الآية (٢٧).

(٦) سورة الدخان الآية (٣٨).

أما السؤال الثالث الذي يطلب بيان مهمة الإنسان في الحياة، فالجواب عنه توضحه الآيات الكريمة الآتية: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (٥٦) . وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَنْزِلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ﴾ (١٢) . وقال تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ﴾ (٣) .

إن المتأمل في هذه الآيات يرى أن مهمة الإنسان أن يحقق العبودية لله وأن يعبده حق العباد، وأن يعرفه حق المعرفة، فمقصود بعثة النبيين وإرسال المرسلين أن يأمروا الناس بعبادة الله، ولا عجب أن ينادى كل رسول قومه: أن اعبدوا الله مالكم من إله غيره.

قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ ﴾ (٤) . وقال تعالى: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِيَ إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ ﴾ (٢٥) . وقال تعالى: ﴿ إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ ﴾ (٩٢) (٦) .

(١) سورة الذاريات الآية (٥٦).

(٢) سورة الطلاق الآية (١٢).

(٣) سورة البقرة الآية (٣٠).

(٤) سورة النحل الآية (٣٦).

(٥) سورة الأنبياء الآية (٢٥).

(٦) سورة الأنبياء الآية (٩٢).

فأخلق جميعهم مأمورون بالعبادة؛ أمر بها الله نبينا محمدا فقال تعالى: ﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ

حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (١).

وفي حق عيسى عليه السلام الذي غالى فيه قومه؛ حتى رفعوه إلى مرتبة الألوهية، يقول

سبحانه وتعالى: ﴿لَنْ يَسْتَنْكِفَ الْمَسِيحُ أَنْ يَكُونَ عَبْدًا لِلَّهِ وَلَا الْمَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبُونَ﴾

(٢).

وفي يوم الحشر العظيم يسأل عيسى عليه السلام عما اختلقه قومه، فيجيب في أدب العابد

الخاضع لمولاه: ﴿وَإِذْ قَالَ اللَّهُ يَلْعَبُ بِنُفْسِي أَبْنِ مَرْيَمَ ۖ أَنْتَ قُلْتَ لِلنَّاسِ اتَّخِذُونِي وَأُمِّيَ إِلَهَيْنِ مِنْ

دُونِ اللَّهِ ۗ قَالَ سُبْحَانَكَ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أَقُولَ مَا لَيْسَ لِي بِحَقِّ ۖ إِن كُنْتُ قُلْتُهُ فَقَدْ عَلِمْتَهُ ۚ تَعَلَّمُ مَا

فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ ۚ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّمُ الْغُيُوبِ﴾ (٣).



وإذا كانت العبادة والعبودية بهذه الأهمية في تحقيق الأمن والطمأنينة للإنسان، فإن

ذلك يدفعنا إلى معرفة هذه الأمور التالية:

(١) معنى العبادة في اللغة والشرع.

(٢) مجالات العبادة.

(٣) لماذا نعبد الله؟.

(١) سورة الحجر الآية (٩٩).

(٢) سورة النساء الآية (١٧٢).

(٣) سورة المائدة الآية (١١٦).

أولاً: معنى العبادة في اللغة والشرع:

العبادة في اللغة تعنى الطاعة، والخضوع، والتذلل.

جاء في مختار الصحاح: أصل العبودية: (الخضوع والتذلل، والتعبيد: التذليل،

يقال: طريق معبد، والعبادة الطاعة، والتعبد التنسك) (١).

وفي المخصص لابن سيده: أصل العبادة: (التذليل من قولهم طريق معبد: أي بكثرة

الوطء عليه ومنه أخذ العبد؛ لذلة مولاه) (٢).

وهكذا يدور معنى العبادة حول الخضوع والطاعة والذل.

العبادة في الشرع: يرى شيخ الإسلام ابن تيمية رأياً له أهميته حيث يضيف إلى معنى

الطاعة والخضوع عنصران لا تتحقق العبادة إلا به، ألا وهو الحب؛ فغيره لا تتحقق

العبادة.

يقول رحمه الله في رسالته عن العبودية: (الدين يتضمن معنى الخضوع والذل، يقال:

يدين لله، أي يعبد الله ويطيعه ويخضع له، فدين الله عبادته وطاعته) (٣).

والعبادة المأمور بها تتضمن معنى الذل ومعنى الحب، فهي تتضمن غاية الذل لله ﷻ

بغاية المحبة له، فإن آخر مراتب الحب هو التتيم، وأوله العلاقة لتعلق القلب بالمحبوب،

ثم الصبابة لانصباب القلب إليه.

(١) مختار الصحاح للجوهري ص ٤٠٨.

(٢) المخصص، لابن سيده ٩٦/١٣.

(٣) العبودية، لشيخ الإسلام ابن تيمية ص ٣٨ ط، المكتبة الإسلامية، الثانية بدون تاريخ.

ومن خضع لإنسان مع بغضه له لا يكون عبدا له، ولو أحب شيئا ولم يخضع له لم يكن عبدا له. وبعد هذا التحليل لمعنى العبادة كما يراها شيخ الإسلام ابن تيمية، يظهر أنه لا بد للعبادة من أمرين:

(١) الالتزام بما شرع الله ﷻ وهذا جانب الطاعة والخضوع.

(٢) صدور هذا الالتزام من قلب مفعم بحب الله، فهو صاحب الفضل والطول.



(٢) مجالات العبادة:

لقد وضع شيخ الإسلام ابن تيمية مجالات العبادة في رسالته المسماة بالعبودية بقوله: (العبادة اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة، فالصلاة والصيام والزكاة والحج، وصدق الحديث وأداء الأمانة وبر الوالدين، وصلة الأرحام، والوفاء بالعهود، والأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والجهاد للكفار والمنافقين، والإحسان إلى الجار والمسكين وابن السبيل والمملوك من الآدميين والبهائم، والدعاء، والذكر، والقراءة، وأمثال ذلك من العبادة.

كذلك حب الله ورسوله، وخشية الله والإنابة إليه، وإخلاص الدين لله، والصبر على حكمه، والشكر على نعمه، والرضا بقضائه، والتوكل عليه، والرجاء لرحمته، والخوف من عذابه، وأمثال ذلك هو من العبادة لله) (١).

(١) العبودية، لابن تيمية ص ٣٨.

مما سبق يتضح أن دائرة العبادة تشمل الفرائض والأركان وسائر ألوان النوافل والتطوع والأخلاق، بل تشمل امثال كل ما أمر الله ﷻ به، واجتناب كل ما نهى الله ﷻ عنه.



وهذا الشمول في معنى العبادة له أثره على نفس الإنسان يلმسه في نفسه ويرى آثارها المباركة في كل من يعيشها حوله، وأبرز هذه الآثار وأعمقها أمران:

[الأمر الأول: أنه يصبغ حياة المسلم فيها بالصبغة الربانية ويجعله مشدودا إلى الله ﷻ في كل ما يؤديه في الحياة، فهو يقوم به بنية العابد الخاشع، وروح القانت المخبت، وهذا يدفعه إلى الاستكثار من كل عمل نافع وكل إنتاج صالح، وكل ما ييسر له ولأبنائه نوع الانتفاع بالحياة على أمثل وجوهها فإن ذلك يزيد رصيده من الحسنات والقربات عند الله - عز وجل - كما يدعوه هذا المعنى إلى إحسان عمله الدنيوي وتجويده وإتقانه مادام يتقرب به إلى ربه ﷻ ابتغاء رضوانه وحسن مثوبته.

الأمر الثاني: أنه يمنح المسلم وحدة الوجهة، ووحدة الغاية، فهو يرضى ربا واحدا في كل ما يأتي ويدع ويتجه إلى هذا الرب بسعيه الدنيوي والديني، لا انقسام ولا صراع، ولا ازدواج في شخصيته ولا في حياته، إنه ليس ممن يعبدون الله في الليل، ويعبدون المجتمع بالنهار، وليس ممن يعبدون الله في المسجد ويعبدون الدنيا أو المال في ساحة الحياة، وليس ممن يعبدون الله في يوم من أيام الأسبوع ثم يعبدون ما سواه ومن سواه سائر أيام الأسبوع.

كلا إنه يعبد الله وحده حيثما كان وكيفما كان وفي أي عمل كان، فوجه الله لا يفارقه في عمل ولا حال ولا زمان.: ﴿وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُولَّوْا فَوَجَّهَ اللَّهُ﴾ (١) [٢].



(٣) مقاصد العبادة:

إن للعبادات في الإسلام مقاصد أصلية ومقاصد تابعة، فالمقصد الأصلي هو التوجه إلى الله ﷻ وإفراده بالقصد في كل حال، ويتبع ذلك التعبد؛ لنيل الدرجات في الآخرة أو ليكون المؤمن من أولياء الله الصالحين، ومنها أيضا صلاح النفس واكتساب الفضيلة. فالصلاة-مثلا-أصل مشروعيتها الخضوع لله ﷻ بإخلاص التوجه إليه، والانتصاب على قدم الذلة والصغار بين يديه، وتذكير النفس بالذكر له.

قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (٣). وقال تعالى: ﴿إِنَّكَ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ﴾ (٤).

يعنى أن استعمال الصلاة على التذكير بالله أكبر وأعظم من نهيها عن الفحشاء والمنكر، ولأن ذكر الله هو المقصود الأصلي. وفي الحديث: (إن المصلى يناجي ربه) (٥).

(١) سورة البقرة الآية (١١٥).

(٢) العبادة في الإسلام، د، يوسف القرضاوي ص٦٦-٦٧ ط، مكتبة وهبة، ط، الخامسة عشرة سنة ١٤٠٥ هـ-١٩٨٥ م.

(٣) سورة طه الآية (١٤).

(٤) سورة العنكبوت الآية (٤).

(٥) الحديث أخرجه الإمام أحمد في مسنده ٢/٢٧٤. والبيهقي ٣/١٢. إسناده حسن عن عبد الله بن عمر

ثم إن لها مقاصد تابعة، كالنهى عن الفحشاء والمنكر، والاستراحة من عنت الدنيا وتعبها، كما في حديث النبي ﷺ لبلال: (أرحنا بها يا بلال) ^(١). وفي الصحيح: (وجعلت قرّة عيني الصلاة) ^(٢).

وإنجاح الحاجات، كصلاة الاستخارة، وصلاة الحاجة، وطلب الفوز بالجنة والنجاة من النار، وهي الفائدة العامة الخالصة، وكون المصلّي في ذمة الله، وفي الحديث: (من صلى الصبح في جماعة فهو في ذمة الله) ^(٣) ونيل أشرف المنازل؛ قال الله تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾ ^(٤) فأعطى بقيام الليل المقام المحمود.



علاج القلق والاضطراب الفكري عند الشباب كما يراه العلامة أبو الحسن الندوي:

(١) إثارة الإيمان والاحتساب في نفوس الشباب، والاعتناء الزائد بفضائل العلم والعلماء، ووجوب الإخلاص والتحذير من أغراض العلم الدنيوية، أو طلب العلم لغير الله ولغير الدين وما ورد فيه من وعيد شديد، ومعلوم أن الكثرة الكاثرة من شبابنا اليوم ليس مرضه تحديد غرض فاسد أو الإفساد والزيغ والإلحاد، إن مرضه هو عدم

(١) المعجم الكبير للطبراني ٣٤٠/٦. ومجمع الزوائد ١٤٥/١. إسناده صحيح عن بلال بن رباح ؓ.

(٢) الحديث أخرجه الإمام النسائي في سننه ٦١/٧. وأحمد في مسنده ١٢٨٢٨٥/٣. وكشف الخفاء ٤٠٥/١. إسناده صحيح عن أنس بن مالك ؓ.

(٣) الحديث ذكره الإمام المنذري في الترغيب والترهيب ٢٩٢/١. والسنن الكبرى للبيهقي ٢٩٢/١. رجاله رجال الصحيح عن أبي بكر الصديق ؓ.

(٤) سورة الإسراء الآية (٧٩).

الجدية وعدم التفكير في غاية العلم ومقاصده والغفلة عنها؛ فنجد العدد الأكبر من هؤلاء الطلبة لم يفكروا في يوم من الأيام لماذا يتعلمون؟.

ولم يحددوا لهم غاية، فبدأوا عملهم من غير تفكير، ومن غير تصميم، ويجب الاستعانة في ذلك بالإشارة إلى الآيات والأحاديث التي وردت في فضائل العلم والعلماء، والتنويه بها بمناسبات مختلفة، وعن طريق المحاضرات والخطب والرسائل والحديث والذاكرة، وقد أقر علماء النفس والتربية أنه لا توجد قوة أكثر عمقا وأشد سلطانا على النفوس من الإيمان بالمنافع والإيمان بالفضائل، وذلك الذي حدا بالصحابة ومن تبعهم إلى الشهادة في سبيل الله وبذل النفس والنفيس في خدمة الإسلام وهانت عليهم بذلك حياتهم ولذاتهم وأوطانهم وولدانهم ومطالب النفس والجسد.

(٢) وجود الأساتذة الذين أكرمهم الله بقوة الشخصية ورسوخ الإيمان والعلم والعقل السليم والقلب الرقيق والعاطفة القوية.

(٣) وجود دعوة إيجابية قوية تشغل عقول الشباب، وتستولى على مشاعرهم وتحرك ملكاتهم العملية، وما طبعوا عليه من حب للحركة والعمل والكفاح، ولا ندع مكانا لدعوة أخرى يؤمنون بفضلها وشدة الحاجة إليها.

(٤) إيجاد نظام اجتماعي روائي يعيش فيه الشباب حياة اجتماعية إسلامية تحت إشراف أساتذة ومراقبين يكونون القدوة الحسنة والمثل الكامل في الخلق والسيرة وذوق العلم وذوق العبادة، يتميزون لاعتناء الطلبة وحدهم بل عن عامة العلماء والأساتذة بمحاسبة النفس والاحتساب لله والتقشف في الحياة والبعد عن غوائل النفس ومكائد

الشیطان يشعر الشباب بحرارة إيمانهم ورقة قلوبهم وشعورهم؛ فيقتدون بهم بدافع من الحب والإجلال، وحب الجمال والكمال، لا بدافع قانوني، ويتخذونهم مثلاً في الحياة.

(٥) تنظيم محاضرات عامة يدعى لها كبار العلماء وأقطاب الفكر الإسلامي في نفوس الشباب العقيدة القوية وتلهب الجمره الإيمانية وتعيد الثقة بالإسلام وما اشتمل عليه من تشريع وتعليم ودعوة ومناهج للحياة، وتتناول القضايا التي تشغل العالم وتشغل الشباب بصفة خاصة (١).

ولا ريب أن هذه الأساليب والأدوية التي يراها العلامة الندوي إذا طبقتها المسؤولون سوف تزيل كثيراً من الأمراض النفسية، والاضطرابات الفكرية التي يعاني منها شباب الجامعات.



علاج القلق كما يصوره (ديل كارنيجي):

يعالج ديل كارنيجي القلق من خلال عدة قواعد عملية تتعلق بعضها بتغيير تفكير عقل الإنسان في غير ما يؤرقه ويقلقه، وبعضها قواعد عن كيفية التعامل مع المشكلة التي تسبب له القلق وتؤرقه.

وكيف يخلق لنفسه اتجاهها ذهنياً يجلب له الطمأنينة والسعادة؟. ومن الحقائق الأساسية التي ينبغي أن يعيشها الإنسان حتى يدفع القلق ما يلي:

(١) نحو التربية الإسلامية الحرة للندوي ص ١٢٣ وما بعدها بتصريف واختصار ط، الرسالة الطبعة الخامسة

- (١) أن تعيش في حدود يومك فتغلق الأبواب على الماضي والمستقبل، فلا تندم على ما مضى، ولا تحمل هم المستقبل، وإنما تستمتع بيومك الذي تعيش فيه.
- (٢) إذا كان لديك مشكلة تبعث على القلق فسل نفسك هذه الأسئلة:
- (أ) ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟. (ب) وأن تهيء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر.
- (ج) ثم يشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه من هذه الاحتمالات.
- (٣) أن تعي -جيدا- أنك إذا لم تكافح القلق فسوف يقضي- على صحتك وسوف تموت مبكرا.
- (٤) أن تحلل أسباب القلق حتى تستطيع أن تزيلها، وذلك من خلال عدة نقاط وهي: (أ) استخلاص الحقائق. (ب) تحليل الحقائق.
- (ج) اتخاذ القرار الحاسم الذي تعمل بمقتضاه وتقدم على تنفيذه، ولا تتهيب العواقب.
- (٥) عندما يساورك القلق في عملك فعليك أن تجيب عن هذه الأسئلة:
- (أ) ما المشكلة؟. (ب) ما أسباب المشكلة؟.
- (ج) ما الحلول المطروحة للقضاء على المشكلة؟.
- (د) ما أفضل الحلول للعمل بمقتضاها؟.
- (٦) إذا ساورك القلق واستولى على ذهنك فانشغل عنه بالعمل.
- (٧) لا تدع الهوام تغلبك على أمرك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك.

- (٨) استعن على طرد القلق بالإحصائيات والحقائق الثابتة.
- (٩) قبل أن يحطمك القلق فعليك أن ترضى بما ليس منه بد.
- (١٠) أن تضع حدا أقصى للقلق، وذلك أن تقدم قيمة الشيء الحقيقية ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق.
- (١١) دع التفكير في الماضي فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضي، ولا تحاول قط (أن تنشر النشارة).
- (١٢) هذه سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة:
- (أ) حياتك من صنع أفكارك، ففكر في السعادة واصطنعها تجد السعادة ملك يديك فعمر ذهنك بخواطر الطمأنينة والسعادة.
- (ب) لا تفكر في القصاص من أعدائك، فإنك تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى غيرك.
- (ج) لا تنتظر الشكر من أحد، وإنما عليك البذل والتضحية دون انتظار الثناء.
- (د) عليك أن تحصى نعم الله عليك، بدلا من أن تحصى -متاعبك فتحول المحنة إلى منحة.
- (هـ) أنت نسيج وحدك، فعليك أن تعرف نفسك، وكن كما خلقك الله، ولا تحاول التشبه بغيرك، فإن التشبه انتحار.
- (و) حول السالب إلى موجب، وحول الخسارة إلى مكاسب؛ وهذا يتطلب الذكاء والحذق؛ فاجتهد أن تصنع من الليمونة الملوحة شرابا سائعا.
- (ز) حاول أن تنسى نفسك وأن تفكر في توفير السعادة لغيرك.

(١٣) القاعدة الذهبية لقهر القلق هي الاتجاه إلى الله - عز وجل - بالدعاء والصلاة والضراعة؛ فالرجل المتدين - حقا - عصى على القلق، محتفظ باتزان، مستعد لما تأتي به الأيام من صروف.

(١٤) لكي تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد، كن عصيا على النقد؛ فبقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك، فالنقد الظالم إنا هو اعتراف ضمني بقدرتك، واحتفظ بسجل؛ لتدون فيه الحماقات والأخطاء التي تقع فيها وتنتقد بسببها، ولا تستحى أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين لتعالج أخطاءك^(١).



(١) انظر كتاب دع القلق وابدأ الحياة تأليف ديل كارنيجي تعريب عبد المنعم الزيايدي وهذه النصوص السابقة ملخص لما جاء في فصول الكتاب.

المبحث الرابع: أثر العبادات في صحة النفس البشرية.

قبل توضيح أثر العبادات على النفس الإنسانية أرى أنه لا بد من توضيح مفهوم ودعوى باطلة خاطئة يروج لها بعض الملاحدة الذين يستكبرون عن عبادة الله ﷻ ويستغلون ما جاء به الدين نفسه ليقولوا: إن الغرض من الأديان وعقائدها وعباداتها إنما هو صلاح النفس وتهذيبها وتربية الضمير، فإذا وصلنا إلى هذه الغاية بأية وسيلة أخرى فلسنا بحاجة إلى عبادة ما، من صلاة أو صيام أو زكاة، فما هذه الأمور إلا وسائل لا غايات، فإذا وصلنا إلى الغاية فلا حاجة لنا إلى الوسيلة.

وهذه الدعوة الماكرة قديمة جديدة، وهي دعوة خادعة، ويراد بها الباطل، ذلك أن العبادة مطلوبة لذاتها، وغاية في نفسها. قال الله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (٥٦) ^(١). أما صلاح النفس وتزكية القلب فثمره من ثمار العبادة وليس علة لها. قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (١١) ^(٢). وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (١٨٣) ^(٣). فالعبادة والصيام تعد النفس للتقوى، وتهيء النفس للإصلاح والتزكية.



(١) سورة الذاريات الآية (٥٦).

(٢) سورة البقرة الآية (٢١).

(٣) سورة البقرة الآية (١٨٣).

(١) أثر الصلاة في صحة النفس البشرية:

إن الصلاة أهم المصادر الأساسية والدائمة التي تمد الإنسان بالزاد الذي يزكى نفسه وقلبه، ويعينه على مواجهة الأحداث والأزمات.

قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾﴾

(١). وقال سبحانه: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾﴾ (٢).

وكان صلوات الله وسلامه عليه إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، فهي -بالنسبة للمؤمنين- كالواحة الظليلة في الصحراء القاحلة المجذبة؛ فيها يخلص الإنسان من مشاغل الحياة، ويقف بين يدي الله، ويفضي إلى ربه بذات نفسه ويشكو إليه همه وحزنه ويستنزل رحمات الله ضارعا خاشعا خاضعا قارئا، فإذا بروحه تعرج عن جوانب الأرض وقتها فيشعر الإنسان حين ذلك بالأمن والأمان والرضى، والاطمئنان ينسكب في جوانبه، فهو إذ يبدأ الصلاة بالتكبير يشعر أن الله أكبر من قوى الأرض، وأن الله أعظم من أي عظيم، وهو إذ يقرأ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾﴾ يشعر بنعم الله تترى وتتابع تحيط به من كل جانب، ثم يقرأ: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾﴾ ثم يقرأ:

﴿أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿١﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾﴾

﴿٣﴾.

(١) سورة البقرة الآية (١٥٣).

(٢) سورة البقرة الآية (٤٥).

(٣) سورة الفاتحة الآيتان (٦-٧).

فيرجع من الصلاة وكله حيوية ونشاط وفيوض، يرجع وقد امتلأ قلبه بالأمن، فلا فزع ولا قلق ولا خوف ولا استكانة، فهو منذ قليل كان بين يدي الملك الجليل، فلا يليق به أن يخضع لمخلوق، أو يخنع لجبار.

يقول الدكتور: الكسيس كاريل مبينا ما يستفيدة الإنسان من الصلاة عموما؛ فيقول: (لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا، وقد رأيت- بوصفي طبيبا- كثيرا من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه- عجزا وتسليبا- تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم، إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود حين نتصل بالقوة العظمى التي تهيمن على الكون، ونسأله ضارعين أن يمنحنا قبسا منها نستعين به على معاناة الحياة، بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا، ولن نجد أحدا ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج) (١).

فهذه الصلوات الخمس ماهي إلا واجبات روحية، وحقن صحية، عين أعدادها، وحدد أوقاتها العليم الحكيم، فقال: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

(٢) ﴿١٠٣﴾

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارينجي صد ٢٩٩.

(٢) سورة النساء الآية (١٠٣).

وقال: ﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ ﴾ ^(١). وقال: ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ﴾ ^(٢). وقد شرعها الخلاق العظيم، المبدع الحكيم، خالق النفوس والعليم بما يصلحها؛ ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ ^(٣).

وفي تكرار هذه الصلوات حكم بالغة، فهي تهذب النفس، وتقيها من الغفلة والرعونة.

يقول شيخ الإسلام (ولى الله الدهلوي) في حكمة تكرار الصلاة وتعاقبها في كل يوم وليلة: (وسياسة الأمة لا تتم إلا بأن يؤمر بتعهد النفس برهة من الزمان، حتى يكون انتظاره للصلاة واستعداده لها من قبل أن يفعلها في حكم الصلاة، فيتحقق استيعاب أكثر الأوقات إن لم يكن استيعاب كلها، وقد جربنا أن النائم على عزيمة قيام الليل لا يتغلغل في النوم البهيمي، وأن المتوزع خاطره على ارتفاق دنيوي، وعلى محافظي وقت صلاة أو ورد أن لا يفوته لا يتجرد للبهيمة، وذا سر قوله ﷺ: (من تعار من الليل فقال لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، الحمد لله وسبحان الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال اللهم اغفر لي أو دعا أستجيب له، فإن توضعاً قبلت صلاته. ^(٤) ^(٥)). وقوله تعالى: ﴿ رِجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً ﴾ ^(٦).

(١) سورة الإسراء الآية (٧٨).

(٢) سورة طه الآية (١٣٠).

(٣) سورة الملك الآية (١٤).

(٤) الحديث أخرجه الإمام البخاري (١١٥٤). عن عبادة بن الصامت ﷺ.

(٥) حجة الله البالغة، ولى الله الدهلوي ٩٧/١ دار التراث.

(٦) سورة النور الآية (٢٧).

والإنسان المصلى لا يشعر بقلق على الإطلاق؛ فهو يؤدي صلاة الفجر، قبل طلوع الشمس، يصحو مبكراً فينفض عن نفسه الكسل والنوم، ويصف قدميه للصلاة ويبدأ يومه بين يدي الله الذي يحميه من المخاوف وقلق الحياة، وبعدها ينطلق في الحياة نشطاً مستبشراً، ثم تأتي صلاة الظهر لتريح الإنسان من الإجهاد النفسي والجسدي، وبعدها صلاة العصر ثم المغرب ثم العشاء، وهكذا تتقاصر الفترات لتناسب حياة الإنسان وحاجته إلى الراحة؛ فالصلاة بالنسبة للإنسان فترات راحة في طريق كله متاعب، ليس هذا فقط بل إن الإنسان قبل الصلاة يتوضأ وينظف جسده ويدلك أعضائه فيمنحها الراحة.

يقول أ/ محمد قطب: (المسلم حين يتوضأ ينظف يديه من الوسخ الظاهر وينظفها كذلك مما اقترفتها من آثام، ويغسل عينيه؛ لينظفها من التراب والوسخ، وينظفها كذلك من كل نظرة آثمة أو نظرة خائنة، وهو يغسل أذنيه ويغسل ساعديه وقدميه على هذا النحو ذاته، وهو يستشعر المعنى نفسه، فتتم له في كل مرة وفي آن واحد طهارة البدن وطهارة الروح) (١).

يقول الإمام ابن القيم مبيناً أثر الصلاة عموماً: (الصلاة مجلبة للرزق حافظة للصحة دافعة للأذى مطردة للأدواء، مقوية للقلب، مبيضة للوجه، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدة للقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، حافظة للنعمة، دافعة للنقمة، جالبة للبركة، مبعدة عن الشيطان، مقربة للرحمن).

(١) منهج التربية الإسلامية، أ محمد قطب ١/٦٣.

وبالجملة فلها تأثير عجيب في حفظ صحة البدن والقلب وقواهما، ودفع المواد الرديئة عنها، وإذا ابتلي رجلان بعاهة أو داء أو محنة أو بلية إلا كان حظ المصلى منها أقل وعاقبته أسلم؛ وسر ذلك أن الصلاة صلة بالله عز وجل، وعلى قدر صلته بالله عز وجل تفتح عليه من الخيرات أبوابها وتقطع عنه من الشرور، وتفيض عليه مواد التوفيق من الله عز وجل والعافية والصحة والغنيمة والغنى والراحة والنعيم والأفراح والمسرات كلها محضرة لديه وسريعة إليه^(١).

ويقول رحمه الله: (أما الصلاة فشأنها في تفرغ القلب وتقويته وشرحه وابتهاجه ولذته أكبر شأنًا، وفيها من اتصال الروح والقلب بالله وقربه والتنعم بذكره، والابتهاج بمناجاته والوقوف بين يديه واستعمال جميع البدن وقواه وآلاته في عبوديته، وإعطاء كل عضو حظه منها واشتغاله عن التعلق بالقلب، وملابساتهم ومحاوراتهم وانجذاب قوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره، وراحته من عدوه حالة الصلاة ما صارت به من أكبر الأدوية والمفرحات)^(٢).

ويقول الطبيب توماس هاي سلوب: (إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن؛ لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب)^(٣).

وكيف لا تكون كذلك وفيها يقف الإنسان بين يدي الله يتوجه إليه بكل جوارحه وحواسه منصرفاً عن مشكلات الحياة وهمومها، وهذا من شأنه أن يورث الإنسان

(١) الطب النبوي، ابن القيم ٣٣٢ ط، مؤسسة الرسالة الطبعة، السادسة ١٩٨٧ م.

(٢) المصدر السابق ص ٢٠٩.

(٣) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارينجي ص ٣٥٩-٣٦٠.

هدوء النفس وراحة العقل؛ وهذا كله يؤدي إلى دفع القلق الذي يعاني منه بعض الناس.



(٢) أثر الصوم في صحة النفس البشرية:

للصيام فوائد نفسية كثيرة، فهو يكبح جماح النفس عن الشهوات والملذات، ويصونها من اتباع أهوائها، ويسيطر على انفعالاتها وعواطفها المثيرة، وهو تربية للنفس البشرية وتهذيب لها؛ فلا تثور لأتفه الأمور؛ فالصيام يقيم ميزان الاعتدال في طبيعة النفس البشرية.

قال تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (١٨٣) (١) أي: لعلكم تتقون المعاصي فإنه يكسر الشهوة التي هي مبدؤها.

وفي الحديث الشريف: "الصيام جنة" أي وقاية من المعاصي " فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل فإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل: إني صائم إني صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي وأنا أجزى به والحسنة بعشر أمثالها" (٢).

(١) سورة البقرة الآية (١٨٣).

(٢) الحديث أخرجه الإمام البخاري (١٨٩٤) عن أبي هريرة ؓ.

إن مما يثير قلق النفس البشرية واضطرابها إيقاظ الشهوات، وتلك وسيلة الشيطان إلى غواية نفس الإنسان وتقوى الشهوات بالطعام والشراب، ولذا قال النبي ﷺ: (إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم، فضيقوا مجاريه بالجوع) (١).

فالصيام ضبط صحي لثورة الشهوات ووساوس الشيطان، والنتيجة الطبيعية لذلك انخفاض حدة الصراع الداخلي؛ مما يؤدي إلى هدوء النفس واطمئنانها؛ فالصيام طوال شهر كامل يعطي تأثيراً عميقاً في النفس البشرية ويجعل الصفات المكتسبة من الصيام كالهذوء والسكينة والرحمة والاطمئنان عادة من عادات الإنسان، فيصل الإنسان إلى التوازن بين طاقات الروح ومتطلبات الجسد.

ولن يستطيع أي إنسان أن يدرك سر الصوم إلا إذا أدرك سر الإنسان، فليست حقيقة الإنسان ذلك الهيكل المحسوس فقط، وإنما هو روح سماوي يسكن هذا الجسم الأرضي، وهو سر من الملاء الأعلى في غلاف من الطين، فالإنسان روح علوى وجسد سفلى، فالجسد بيت والروح صاحبه وساكنه، ولم يخلق البيت إلا لمصلحة الساكن.

فما أعجب الذين أهملوا أنفسهم وعنوا بمساكنهم، فإذا أدرك الإنسان سر الله فيه وحكم جانبه السماوي في جانبه الأرضي وغلب أشواق الروح على نوازع الجسد؛ فقد صار الإنسان ملاكاً أو خيراً من الملاك، ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُم خَيْرُ الْبَرِيَّةِ﴾ (٧) (٢).

(١) الحديث أخرجه الإمام البخاري (٢٠٣٩) عن صفية بنت حيي بن أخطب -رضي الله عنها-.

(٢) سورة البينة الآية (٧).

ومن هنا فرض الله الصيام؛ ليتحرر الإنسان من سلطان غرائزه، ويتشبه بالملائكة، ويرتقى الصائم إلى الملائكة الأعلى، فالصيام إيقاظ للروح وصحة للجسد وتربية لمشاعر الرحمة وتنقية للنفس من أدران الخطيئة.

وعن أثر الصيام في النفس البشرية ودوره في علاج الأمراض الجسدية والنفسية يقول الدكتور أحمد عكاشة: (من الضروري أن تصوم؛ لأن للصيام فوائد روحية والجسدية والنفسية، وللصيام فوائد النفسية العديدة، وأولها: إنماء الشخصية، وهنا يجب أن نتحدث عن هذه الظواهر التي تتكون منها الشخصية، وهناك الصورة المثالية، وهي ما يحاول الإنسان أن يصل إليه، والصحة النفسية هي التوازن بين هذه الصور الثلاث).

وأنة كلما كان التوازن بين هذه الظواهر واضحاً؛ كانت الصحة النفسية متكاملة ونمو الشخصية مؤكداً، ونمو الشخصية معناه: النضج وتحمل المسؤولية والراحة النفسية، والصيام يدرّب الإنسان وينمى قدرته على التحكم في الذات، إنه يخضع كل غريزة نفسية، وكل ميل دنيوي تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان، والصيام يعطى السكينة والهدوء والخشوع والتغلب على الملذات والاتجاه إلى الله تعالى) (١).

والصوم يلبس صاحبه لباس التقوى، وهو جنة للصائم من الشرور والفتن، ويكسب صاحبه صفة الإخلاص لله وحسن مراقبته والصبر على تحمل المشاق

(١) الصيام علاج الأمراض النفسية، د أحمد عكاشة ص ٥ وما بعدها بتصرف سنة ١٩٨٦م سلسلة كتاب "اليوم الطبي".

وصعوبات الحياة، ويغرس في النفس فضيلة الحلم على الجاهلين وكظم الغيظ وسعة الصدر، وهذا كسب كبير لصحة الإنسان النفسية، وقد قال رسول الله ﷺ: (فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم إني صائم) (١).

وعن أثر الصيام في إصلاح النفس وتهذيب الجوارح يقول الدكتور: محمد فتحي عبد الوهاب: (عندما يصل المسلم إلى حالة الطمأنينة في حياته يصبح صحيح النفس، وليس المرض النفسي إلا نوعاً من فقدان الأمان والثقة، والإيمان بالله ﷻ هو العلاج الناجح لفقدان الأمان والثقة، والصائم إذا عقد النية على الصيام الصحيح بأن يصون نفسه عن المعاصي، وعينيه عن الحرام، واللسان عن الخوض في الباطل، والأذن عن التصنت إلى ما نهي الله عنه، والفم عن أكل وشرب ما حرم الله، واليد عن الأذى، والفرج عن المحارم، والرجل عن السعي إلى المعاصي؛ فإنه يصبح قادراً على التحكم في غرائزه وشهواته ويعيش في راحة نفسية، والصيام أحسن وسيلة لتقوية الإنسان على العادات الحسنة وتخليصه من العادات السيئة إذا عمل الصائم طاقة الإرادة وقوى عزيمته) (٢).



(١) الحديث أخرجه الإمام البخاري (١٩٠٤) عن أبي هريرة ؓ.

(٢) رمضان شهر الصحة، د محمد فتحي عبد الوهاب ص ١٤ بتصرف، سلسلة كتاب اليوم الطبي.

(٣) أثر الزكاة في صحة النفس البشرية:

الزكاة تزكية للنفس، وسموها عن جواذب الأرض، وتطهير لها من الذنوب والأوزار، وقد قرر الله ذلك في كتابه فقال تعالى: ﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا ﴾^(١).

تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة على الفقراء وتنمي في النفس فعل الخيرات والصالحات، وهي تزويد للنفس على فاعلية حب المال والتعلق به.

يقول الأستاذ على القاضي موضحاً أثر الزكاة في طبيعة النفس البشرية وأنها من الأساليب السامية في علاج أمراض النفس البشرية: (ومن أهداف الزكاة توفير الصحة النفسية للإنسان، وترفع من معنوياته، وتحارب فيه أية بادرة من بوادر الانعزالية والانطوائية-الشعور بالوحدة- إذ أن المزكي يشعر بأنه يسهم في بناء مجتمعه وإسعاده، كما يحس بأن المجتمع يستفيد من وجوده من الناحية النفسية والاجتماعية، وفي الوقت نفسه يحس بأنه في مجتمع مترابط متحاب، فيطمئن هو ويستريح، ويصبح المجتمع-نفسه- بعيداً عن القلق والاضطراب النفسي).

وفي هذا الشأن يقول أحد علماء النفس: إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة،

(١) سورة التوبة الآية (١٠٣).

فعليه أن يسهم في اجتلاب المنفعة للآخرين، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته^(١).

لقد اهتم الإسلام بعلاج الأمراض التي تتعلق بالنفس البشرية مثل: الأنانية والطمع والجشع، وهي أمراض تورث القلق في نفس صاحبها، فكانت فريضة الزكاة سببا في علاج هذه الأمراض، والقضاء عليها؛ وذلك بتعويد النفس -بأداء الزكاة- على صفات البر والإحسان والإنفاق والعطاء، وذلك تطويع للنفس وترويض لها أمام شهوة حب المال والتعلق به؛ فالزكاة طهارة لِنفس الغنى من الشح البغيض، كما أنها طهارة لِنفسية الفقير من الحسد والضغينة.

ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الزكاة من أقوى الوسائل في معالجة أمراض النفس البشرية كالقلق الذي يرجع إليه سائر الأمراض النفسية.

يقول الأستاذ عبد الرزاق نوفل: (لقد أثبتت الدراسات العلمية أن معظم حالات القلق إن لم تكن جميعها؛ ترجع إلى حب النفس للمال، كما تفيد الإحصاءات إلى أن حوادث الانتحار والاعتداء وغيرها من الانحرافات كالسرقة والغصب يرجع أغلبها إلى سيطرة المال على نفوس مرتكبيها.

وقد قرر العلماء أن أخطر ما يصيب الإنسان هو إصابته بحب المال؛ فيبذل كل جهده لجمعه، ولا يبالي من حرام كان أو من حلال، وبذلك يكون قد وصل إلى حالة مرضية يستعصى علاجها، وقد احتار العلماء في سبل العلاج من إصابة هذا الداء، إلا

(١) أضواء على التربية الإسلامية أ، على القاضي صد ١٧٣ ط دار الأنصار بالقاهرة الأولى ١٩٧٩م.

أنهم أجمعوا على أنه ليس كالزكاة من سبيل لوقاية الإنسان من ذلك المرض المدمر للنفس البشرية) (١).

وبذلك يتضح أن الزكاة تحقق الراحة النفسية للمزكي، وتحرره من سيطرة المال على قلبه وقلبه، كما أنها تحقق الرباط الاجتماعي بين الناس وتساعد على إيجاد التوازن الاقتصادي.



(٤) أثر الحج في صحة النفس البشرية:

الحج من العبادات ذات التأثير الهائل في النفس البشرية، فالمشاعر الوجدانية التي تتملك الحاج قبل سفره من رغبة ملحة وشوق كبير لأداء الفريضة، ومناسك الحج عموماً تكسب المؤدى لها شحنة روحية، فتملأ قلب الحاج خشية وخشوعاً. إن الإحرام في حقيقته يدعو إلى تجرد النفس من شهواتها وأهوائها وحبها عن كل ما سوى الله - عز وجل، وفي الحج تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها؛ فهو يحرم على الحاج السباب والفسوق والجدل والخصومة والشحناء، وفي ذلك تدريب للإنسان على السلوك المهذب، ومعاملة الناس بالحسنى.

قال تعالى: ﴿ الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا

جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَكْرَدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ

يَتَأُولَى الْأَلْبَابِ ﴿١١٧﴾ (٢).

(١) الإسلام تربية بالأكمل وسلوك نحو الأفضل، أ عبد الرزاق نوفل صد٤٦-٦٥.

(٢) سورة البقرة الآية (١٩٧).

ويقول رسول الله ﷺ: (من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه) (١).
إن معرفة المسلم بحكمة الحج المبرور، ومعرفة ثوابه في تكفير الذنوب يجعل صاحبه يعود وهو منشرح الصدر، مغمورا بالشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال، وهذا يمدّه بطاقة روحية وينسيه متاعب الحياة وهمومها.

فالحج شحنة إيمانية روحية تملأ جوانب النفس خشية وتقى وطاعة لله - عز وجل.



(٥) أثر الأدعية والأذكار في صحة النفس البشرية:

إن العودة بالإنسان إلى حظيرة الإيمان دعوة فيها النجاة، والأدعية والأذكار لها دورها الفعال في إصلاح النفس البشرية، ولها أثرها في علاج أمراضها وتخفيف حدتها.
فذكر الله يبعث في النفس الأمن والطمأنينة، وذلك خير علاج للقلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفا عاجزا أمام ضغوط الحياة وأخطارها.
إن الأدعية والأذكار تحقق التوازن بين المطالب البدنية والمطالب الروحية، فيتحقق للإنسان الطمأنينة والسكينة.

يقول الدكتور عبد المعطى بركات: (الالتجاء إلى الله ﷻ يخفف من حدة ما يعانیه الإنسان من أزمات نفسية، وأظننا لسنا في حاجة إلى أن نقرر أن منهج الإسلام في علاج العقد النفسية، والأزمات العصبية حكيم، وأدق بكثير مما يذهب إليه أصحاب مدرسة التحليل النفسي لفرويد ومن على شاكلته.

(١) الحديث أخرجه الإمام مسلم (١٣٥٠) عن أبي هريرة ؓ.

والمدرسة السلوكية وغيرها من المدارس النفسية في علاجها لهذه الأمراض؛ لأنه يأتي على المشكلة من جذورها ويعالجها من الأصل ولا يتعلق بظواهرها كأي حل بشري، وذلك لأنه دين الله الذي أوجد هذا الإنسان، وكونه هذا التكوين المعقد المزدوج الطبيعة؛ فهو الأعم بما يصلح هذا المخلوق من جانبه الفسيولوجي (العضوي) والسيكولوجي (النفسي) (١).

والأدعية والأذكار كثيرة في القرآن الكريم، وفي كتب السنن، وتتناول جميع مظاهر الحياة بالليل والنهار.

يقول الإمام ابن القيم: (إن دوام ذكر الرب ﷻ يوجب الأمن من نسيانه الذي هو سبب شقاء العبد في معاشه ومعاده، فإن نسيان الرب ﷻ يوجب نسيان نفسه ومصالحها، وإذا نسى العبد نفسه أعرض عن مصالحها ونسيها واشتغل عنها فهلكت وفسدت وأحاطت بها أسباب الخيبة والهلاك، ولا سبيل إلى الأمان من ذلك إلا بدوام ذكر الله تعالى) (٢).

إن مواظبة الفرد على ذكر الله ﷻ بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء يؤدي إلى تزكية النفس وصفائها وشغلها بالأمن والاستقرار. هذه المداومة تشعر بالقرب من الله، وأنه في حماية الله ورعايته. قال الله تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (٣).



(١) مذكرات في علم النفس، د، عبد المعطى بركات ص ٢٣.

(٢) الوابل الصيب من الكلم الطيب، ابن القيم الجوزية ص ٤٢ بتصرف يسير، مكتبة المنتبي سنة ١٩٧٨ م.

(٣) سورة الرعد الآية (٢٨).

(٦) أثر التوبة إلى الله ﷻ في صحة النفس البشرية:

إن أثر التوبة في النفس البشرية أنها تعالج شعور الإنسان بالإثم والخطيئة، ذلك الإحساس الذي يسبب القلق والاضطراب في النفس البشرية، والذي هو أساس الأمراض النفسية، والتوبة تساعد الإنسان على الاعتراف بخطئه وتخلصه من الشعور بالذنب فيعيد الاطمئنان والاتزان إلى نفسه المضطربة فيخفف من حدة تأنيبه لنفسه، كما أن التوبة تدفع الإنسان لتقويم نفسه حتى لا يقع مرة أخرى في المعاصي، كما أنها تبث الأمن والطمأنينة إلى نفسه، وخاصة حين يستشعر الفرد قوله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا نَفَعَلُونَ﴾ (١).

ويقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي في هذا الشأن: (يلعب اعتراف^(٢) المؤمن بذنبه دوراً رئيسياً في تمتعه بالصحة النفسية والعقلية، ويساعد هذا الاعتراف الطبيب النفسي- على تحقيق شفاء المريض، وحتى إذا حاول الإنسان شعورياً أو لا شعورياً نسيان ذنوبه فإنها لا تموت، وإنما تكبت في اللاشعور وتظل الأفكار المكبوتة في اللاشعور حية تتصارع مع غيرها من الأفكار والقيم حتى تؤدي بالإنسان إلى الشعور بالقلق؛ ومن ثم إصابته بالأمراض النفسية أو العقلية)^(٣).

إن من ميزات التوبة في الإسلام أن الإنسان كلما زلت قدمه وعصى ربه ثم عاد تائباً مستغفراً لله- عز وجل، يفتح الله له باب التوبة والمغفرة مهما كانت ذنوبه وخطاياها.

(١) سورة الشورى الآية (٢٥).

(٢) واضح في الإسلام أن اعتراف المسلم لله وحده خلافاً لما عليه النصارى الآن.

(٣) الإسلام والعلاج النفسي، د، عبد الرحمن العيسوي ص ١٨٧-١٨٨ بتصرف يسير.

قال الله تعالى: ﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ (٥٣) (١).

وقال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ (١٣٥) (٢).

فالتوبة عملية نفسية تساعد الإنسان على إعادة صحته النفسية التي فقدتها بسبب الذنوب والمعاصي؛ فهي تفتح أمام الإنسان باب الأمل الذي يولد في النفس الإحساس بالراحة والطمأنينة، كما أنها تقوى الشعور بالثقة وتأكيد الذات وتدفع الإنسان إلى التحرر من الشعور بقلق الذنب وشؤم المعصية.



(١) سورة الزمر الآية (٥٣).

(٢) سورة آل عمران الآية (١٣٥).

الخاتمة والتوصيات.

وفي نهاية هذا البحث أود أن أشير إلى أن الشباب ليسوا وحدهم المسؤولين عن المشكلات التي تواجههم، ولكنها مسؤولية مشتركة بينهم وبين سائر الأوساط المسؤولة عن التربية والتوجيه، كالبيت، والمدرسة، والمسجد، والمؤسسات الإعلامية، والأندية الرياضية، ومؤسسات رعاية الشباب. وفي الغالب تنشأ أزمات الشباب ومشكلاتهم بسبب عدم تلبية احتياجاتهم الروحية، والفكرية، والاجتماعية، والسياسية. ولا خيار للشباب اليوم في التعرف على مشكلاته، والتحديات التي تواجهه، والنزول إلى ساحة العمل لمواجهة أسباب هذه الأزمات والتغلب عليها، فما عليه إلا أن يشمر عن سواعد الجد والعزيمة والعمل، وينفض عن كواهله غبار اللتواني والخمول والكسل.



وهذه أهم التوصيات التي أسفر عنها البحث لتحسين الشباب ووقايتهم من عوامل الهدم والانحراف، فيما يتعلق بمشكلة القلق:

١- إزالة التناقض بين القيم الإسلامية والواقع الذي يعيشه المجتمع.

٢- تعريف الشباب بغايته في الحياة، ورسالته التي يجب أن يسعى لها، ويعمل على

تحقيقها.



المراجع

القرآن الكريم.

كتب الحديث.

- ١- الترغيب والترهيب/ الحافظ زكي الدين المنذري ط/ مصطفى الحلبي.
- ٢- سنن أبو داود/ سليمان بن الأشعث السجستاني ط/ مصطفى الحلبي.
- ٣- سنن ابن ماجه/ أبو عبد الله محمد بن يزيد ط/ عيسى الحلبي وشركاه.
- ٤- سنن البيهقي/ أبو بكر أحمد بن الحسن علي البيهقي ط/ دار المعرفة.
- ٥- سنن الترمذي/ أبو عيسى الترمذي ط/ دار الفكر ١٩٧٨ م.
- ٦- سنن النسائي/ أبو عبد الرحمن بن شعيب النسائي ط/ دار الكتب العلمية.
- ٧- صحيح مسلم (متن)/ أبو حسين مسلم بن الحجاج تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي دار إحياء الكتب العلمية ط/ الأولى.
- ٨- فتح الباري شرح صحيح البخاري/ أحمد بن حجر العسقلاني ط/ المكتبة السلفية/ دار الفكر.
- ٩- كشف الخفاء/ العجلوني ط/ مؤسسة مناهل العرفان بيروت.
- ١٠- كنز العمال/ المتقي الهندي ط/ دار التراث الإسلامي.
- ١١- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد. نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي (ت: ٨٠٧هـ) مكتبة القدس.
- ١٢- مسند أحمد. الإمام أحمد بن حنبل الشيباني ط/ دار الفكر العربي.

كتب اللغة.

- ١٣- المعجم الوسيط/ مجمع اللغة العربية/ ط/ دار المعارف ١٣٩٣هـ/ ١٩٧٣م الثانية.
١٤- لسان العرب/ جمال الدين أبو الفضل محمد بن مكرم بن منظور الأنصاري ط/ دار المعرفة.

١٥- مختار الصحاح/ الرازي/ ط/ المطبعة الأميرية سنة ١٣٤٠هـ/ ١٩٢٢م.

الكتب العامة.

- ١٦- أضواء على التربية الإسلامية/ علي القاضي/ دار الأنصار ط/ الأولى ١٩٧٩م.
١٧- الإسلام تربية بالأكمل وسلوك نحو الأفضل/ أ/ عبد الرزاق نوفل.
١٨- الإسلام والعلاج النفسي/ د. عبد الرحمن العيسوي/ دار الفكر العربي ١٩٨٦م.
١٩- الإسلام ومشكلات الشباب/ د/ محمد سعيد رمضان البوطي/ مكتبة الفارابي سنة ١٩٧٣.

٢٠- الإيمان والحياة/ د/ يوسف القرضاوي/ مكتبة وهبة/ ط/ الثامنة ١٤٠٧هـ/
١٩٨٩م.

٢١- الداء والدواء أو الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي/ ابن قيم الجوزية/ دار الحديث القاهرة ١٩٩٢م.

٢٢- الصحة النفسية والعلاج النفسي/ د/ حامد عبد السلام زهران/ عالم الكتب/ ط/
الثالثة.

٢٣- الصيام علاج الأمراض النفسية/ د/ أحمد عكاشة/ سلسلة كتاب اليوم الطبي
١٩٨٦م.

٢٤- الطب النبوي/ ابن قيم الجوزية/ مؤسسة الرسالة/ ط/ السادسة ١٩٨٧م.

- ٢٥- العبادة في الإسلام / د. يوسف القرضاوي / مكتبة وهبة / ط / الخامسة عشرة
١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م.
- ٢٦- العبودية / ابن تيمية / المكتبة الإسلامية / ط / الثانية.
- ٢٧- العقيدة الإسلامية في ضوء العلم الحديث / د / سعد الدين صالح / الصفا للطباعة
والنشر ط / الثانية / ١٩٩١م.
- ٢٨- القلق / مصطفى عبد السلام الهيبي / دار السلام / ط / الأولى ١٩٧٥م.
- ٢٩- الكف والعرض والقلق / سيجموند فرويد. ترجمة محمد عثمان نجاتي / دار الشروق
١٩٨٣م.
- ٣٠- الموسوعة العربية الميسرة / إشراف / محمد شفيق غربال.
- ٣١- الموسوعة الفلسفية المختصرة ترجمة فؤاد كامل.
- ٣٢- الوابل الصيب من الكلم الطيب / ابن قيم الجوزية / مكتبة المتنبي ١٩٧٨م.
- ٣٣- الوجودية / محمد جواد مغنية / دار التعارف بيروت ١٩٧٧م.
- ٣٤- الوجودية المؤمنة والوجودية الملحدة / د / محمد غلاب / الدار القومية للطباعة والنشر.
- ٣٥- الوجودية فلسفة الوهم الإنساني / د / محمد إبراهيم الفيومي / الهيئة العامة للمطابع
الأميرية.
- ٣٦- تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق / ابن مسكويه.
- ٣٧- حجة الله البالغة / أحمد بن عبد الرحيم الدهلوي ط / دار التراث.
- ٣٨- دراسات في الفلسفة الوجودية / د: عبد الرحمن بدوي / المؤسسة العربية للدراسات
والنشر سنة ١٩٨٠م.
- ٣٩- دع القلق وابدأ الحياة / ديل كارنيجي / تعريب عبد المنعم محمد الزياي / مطبعة الخانكي.

- ٤٠- رمضان شهر الصحة/ د. محمد فتحي عبد الوهاب سلسلة كتاب اليوم الطبي.
- ٤١- سلسلة المشكلات النفسية (القلق)/ تأليف كنيدي ترجمة جمال زكي.
- ٤٢- طبائع البشر/ د/ فاخر عاقل/ كتاب العربي السادس/ ١٩٨٥م.
- ٤٣- طفلك ومشكلاته النفسية/ د/ أحمد علي بديوي/ ط/ سفير/ ١٩٩٣م.
- ٤٤- علم النفس الإكلينيكي/ د/ مصطفى فهمي/ ط/ مكتبة مصر.
- ٤٥- علم النفس الإكلينيكي/ د/ مصطفى فهمي/ ط/ مكتبة مصر.
- ٤٦- قاموس الأمراض النفسية والبدنية/ ترجمة أميل خليل بيدراس/ دار الآفاق الجديدة/
ط/ الأولى ١٤٠٦هـ.
- ٤٧- قصة الإيمان بين الفلسفة والعلم والقرآن/ الشيخ/ نديم الجسر- مفتي طرابلس/ دار
الخلود بيروت/ ط/ الثالثة ١٣٨٩هـ/ ١٩٦٩م.
- ٤٨- قلق الموت/ د/ أحمد محمد عبد الخالق/ سلسلة عالم المعرفة العدد رقم (١١١)
١٤٠٧هـ/ ١٩٨٧م.
- ٤٩- كيف تقاوم القلق؟/ محمد خليل/ ط/ دار المعارف.
- ٥٠- مذكرات في علم النفس/ د/ عبد المعطي بركات.
- ٥١- مرض القلق/ تأليف دافيد ف شهاب/ سلسلة عالم المعرفة رقم (١٢٤) ١٩٨٨م.
- ٥٢- منهج التربية الإسلامية/ أ/ محمد قطب/ دار الشروق/ ط/ الثالثة ١٤٠٨هـ/
١٩٨٨.
- ٥٣- نحو التربية الإسلامية الحرة/ العلامة/ أبو الحسن الندوي/ الرسالة/ ط/ الخامسة
١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م.



السيرة الذاتية الخاصة بالدكتور/ أحمد عبد الهادي شاهين.

المؤهلات:



(١) ليسانس أصول الدين والدعوة من جامعة الأزهر كلية أصول الدين والدعوة بالمنصورة سنة ١٩٨٩ م قسم الدعوة والثقافة الإسلامية بتقدير (جيد جدا مع مرتبة الشرف).

(٢) ماجستير في الدعوة والثقافة الإسلامية من جامعة الأزهر كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية سنة ١٩٩٥ م بعنوان (مشكلات الشباب النفسية والاجتماعية وعلاج الإسلام لها) بتقدير (ممتاز).

(٣) الدكتوراه في الدعوة والثقافة الإسلامية ومقارنة الأديان. من جامعة الأزهر كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية سنة ١٩٩٩ م بعنوان (خصائص الدعوة في العهدين القديم والجديد والقرآن الكريم دراسة مقارنة) بتقدير (مرتبة الشرف الثانية).

الوظائف السابقة:

١. عمل إماما وخطيبا بوزارة الأوقاف المصرية من ١/٣/١٩٩٠ م. حتى ٢٠/٢/١٩٩٣ م.
٢. عمل معيدا بجامعة الأزهر في كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية في ٢١/٢/١٩٩٣ م. حتى ٢٥/١٢/١٩٩٥ م.
٣. عمل مدرسا مساعدا في كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية في ٢٦/١٢/١٩٩٥ م. حتى ٤/٥/١٩٩٩ م.
٤. عمل مدرسا بقسم الدعوة في كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية من ٥/٥/١٩٩٩ م حتى ٣٠ يونيو ٢٠٠٣ م.
٥. عمل أستاذا مساعدا بقسم الدعوة في كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية من ٣٠ يونيو ٢٠٠٣ م حتى ١ يوليو ٢٠٠٤ م.
٦. عمل أستاذا مشاركا في الجامعة الإسلامية بأمريكا متشجنا دوترويد من ١ يوليو ٢٠٠٤ م حتى ٣٠ يونيو ٢٠١١ م.
٧. عمل أستاذا للدعوة والثقافة الإسلامية ومقارنة الأديان في جامعة طيبة. بالمدينة المنورة. المعهد العالي للأئمة والخطباء. من ١ يوليو ٢٠١١ م.

٨. الوظيفة الحالية: أستاذ بقسم الدعوة والثقافة الإسلامية ومقارنة الأديان في جامعة الأزهر.

التخصص الدقيق: (الدعوة والثقافة الإسلامية ومقارنة الأديان).

المواد التي يقوم بتدريسها: / الدعوة / الخطابة / الثقافة الإسلامية / تاريخ الخلفاء / إسلام في المشرق / الفرق / فقه السيرة النبوية / الاستشراق / التنصير / مقارنة الأديان / اليهودية / النصرانية / مناهج الدعوة / آيات الله الإنسانية / آيات الله الكونية / قضايا معاصرة / خلق المسلم / رسالة المسجد / حقوق الإنسان في الإسلام.

بعض أعمال أخرى:

(١) انتدب للتدريس في كلية الدراسات الإسلامية للبنات بالإسكندرية، ومعهد الثقافة بوزارة الأوقاف، ومعاهد إعداد الدعاة.

(٢) يقوم بالخطابة والدروس والمحاضرات في مساجد الأوقاف بجمهورية مصر العربية، ومساجد الجمعية الشرعية منذ عام ١٩٨٩م حتى الآن.

(٣) سافر إلى دول أوروبا وأمريكا لإلقاء خطب الجمعة والمحاضرات والدروس الرمضانية، وحضور المؤتمرات والندوات العلمية.

(٤) له العديد من المقالات في مجلة التبيان المصرية. وجريدة الأهرام القاهرية. وجريدة عقيدتي. والأحاديث الإذاعية بإذاعة القرآن الكريم ونداء الإسلام من مكة المكرمة.

يجيد الحديث باللغة الإنجليزية، واستخدام الحاسب الألى.

تاريخ الميلاد: ٢٧ / ٢ / ١٩٦٧م.

الحالة الاجتماعية: متزوج وله أربعة من الأولاد.

عنوان السكن في مصر: محافظة الدقهلية - مدينة أجا - خلف الإدارة الزراعية.

عنوان العمل في مصر: كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية ت / ٣١٦٨٩١ / ٢ / ٠٤٨.

البريد الإلكتروني: drahmed1967@yahoo.com



المؤلفات الخاصة بالدكتور/أحمد عبد الهادي شاهين.

سلسلة كتب في الدعوة والخطابة:

١. الدعوة إلى الإسلام قواعد وأصول.
٢. وسائل الدعوة الإسلامية وأساليبها في ضوء القرآن والسنة.
٣. القواعد المنهجية للدعوة عند السلف.
٤. السيدة عائشة رضي الله عنها وجهودها في الدعوة الإسلامية.
٥. الدعوة الإسلامية في أمريكا (رؤية من الداخل).
٦. الخطابة قواعد وأصول.
٧. المساجد بين الاتباع والابتداع.
٨. في ظلال خلق المسلم. الجزء الأول.
٩. في ظلال خلق المسلم. الجزء الثاني.
١٠. في ظلال خطب الجمعة. الجزء الثالث.
١١. في ظلال خطب الجمعة. الجزء الرابع.
١٢. في ظلال خطب الجمعة. الجزء الخامس.
١٣. في ظلال خطب الجمعة. الجزء السادس.
١٤. واحة الإمام في إرشاد الأنام. ١٠٠ خطبة مترجمة إلى اللغة الإنجليزية.
١٥. الوحدة الإسلامية فريضة وضرورة.
١٦. قطوف من الأدب والحكمة.



سلسلة كتب مشكلات الشباب:

١٧. مشكلة الانحراف الجنسي عند الشباب وكيف عالجها الإسلام؟.
١٨. مشكلة الإدمان والتدخين عند الشباب وكيف عالجها الإسلام؟.
١٩. مشكلة الغلو في الدين عند الشباب وكيف عالجها الإسلام؟.
٢٠. مشكلة القلق عند الشباب وكيف عالجها الإسلام؟.



سلسلة كتب مقارنة الأديان.

٢١. اليهودية في ضوء العهد القديم وموقف القرآن الكريم منها.
٢٢. النصرانية في ضوء العهد الجديد وموقف القرآن الكريم منها.
٢٣. خصائص الدعوة الإسلامية في ضوء القرآن الكريم والسنة.
٢٤. المسيح عليه السلام بين النصرانية والإسلام (دراسة مقارنة).
٢٥. التنصير وخطره على العالم الإسلامي.
٢٦. دور القساوسة التبشيري في الحروب الصليبية.
٢٧. الاستشراق في ميزان الإسلام.
٢٨. العلمانية وخطرها على المجتمعات المسلمة.
٢٩. الحوار بين الأديان. (تعایش لا ذوبان).
٣٠. تحقيق مخطوط (الأدلة العقلية على أشرفية الشريعة المحمدية).
لإبراهيم بن محمد الراوي العراقي.



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة
٥	المبحث الأول: تعريف القلق وأقسامه
٥	تعريف القلق في اللغة
٥	تعريف القلق في الاصطلاح
٧	أقسام القلق
٧	أولاً: القلق المرضي أو العصبي
٨	ثانياً: القلق العادي أو الموضوعي
٨	ثالثاً: القلق الأخلاقي
٩	المبحث الثاني: أسباب القلق
٩	(١) الازدواجية المتناقضة
١٠	(٢) العلم الناقص
١٢	(٣) الخوف
١٣	(أ) الخوف من الموت
١٦	(ب) الخوف على الرزق
١٨	(٤) الجهل بالغاية والهدف
٢٢	(٥) انتفاء الأمن
٢٥	(٦) الوقوع في الذنوب والمعاصي
٢٧	(٧) الاشتغال بالذات
٢٧	(٨) الإجهاد النفسي

٢٨	أسباب القلق عند الشباب كما يراها العلامة أبو الحسن الندوي
٣١	المبحث الثالث: علاج الإسلام لمشكلة القلق
٣١	تحديد مهمة الإنسان ورسالته في الحياة
٣٨	(١) معنى العبادة في اللغة والشرع
٤٠	(٢) مجالات العبادة
٤٢	(٣) مقاصد العبادة
٤٣	علاج القلق والاضطراب الفكري عند الشباب (العلامة أبو الحسن الندوي)
٤٥	علاج القلق كما يصوره (ديل كارنيجي)
٤٩	المبحث الرابع: أثر العبادات في صحة النفس البشرية
٥٠	(١) أثر الصلاة في صحة النفس البشرية
٥٥	(٢) أثر الصوم في صحة النفس البشرية
٥٩	(٣) أثر الزكاة في صحة النفس البشرية
٦١	(٤) أثر الحج في صحة النفس البشرية
٦٢	(٥) أثر الأدعية والأذكار في صحة النفس البشرية
٦٤	(٦) أثر التوبة إلى الله ﷻ في صحة النفس البشرية
٦٦	الخاتمة والتوصيات.
٦٧	المراجع.
٧١	السيرة الذاتية.
٧٣	المؤلفات والكتب.
٧٦-٧٥	الفهرس.

