

خطبة الجمعة القادمة: السلام النفسي في

القرآن والسنة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد فيقول الله تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" الشمس/7-8. (عباد الله: "حديثنا إليكم اليوم عن السلام النفسي وعلاج القرآن للاكتئاب النفسي والأمراض العصبية..

والسلام النفسي هو تلك الحالة العقلية والعاطفية التي تشعر خلالها بالراحة والسكينة ولا توجد أفكار أو أمور مزعجة تعصف بذهنك. لذا فإن من أقصر الطرق للحصول على السلام النفسي أو راحة البال اتباع هدي الإسلام في جميع أوامره واجتناب نواهيه.. والقرآن الكريم، عالج الهموم، والأمراض النفسية ووجه بضرورة مواجهتها قال تعالى: "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" الإسراء/82. (وما أكثر الأمراض النفسية في هذا العصر، والتي كان يستعيز صلى الله عليه وسلم منها: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال)" البخاري.

عباد الله: "ومن هذه الأمراض التي عالجها القرآن

أولاً: "العلاج النفسي الناتج عن انقباض القلب وعدم الطمأنينة قال تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28).

فنسيان الله يؤدي بالعبد إلى الضياع والتشتت والتوهان. قال تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" طه: 124. (في المقابل، فإنه اعتبر أن الصلاة والوقوف بين يديه، أعلى إحساس بالسلام النفسي. قال صلى الله عليه وسلم: "أرحنا بها يا بلال"، فهي الراحة وفيها الراحة ومنها الراحة، قال تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" البقرة: 277).

عباد الله: "كذلك عالج القرآن الضغط الناتج عن الاغتراب النفسي: يشعر الفرد المغترب بأنه غريب عن هذا الكون، لا يعرف من هو ومن أين أتى؟ لماذا خلق؟ من الذي خلقه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟ وإلى أين نذهب؟ ويسبب هذا التفكير المتواصل آثاراً نفسية سيئة، يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة، وفاقد للمعنى، ويتسم في الغالب بالقلق والتوتر، وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين، قلق الوجود، كما أطلقوا عليه عصاب اللا معنى، كما تحدث القرآن عن التائهين المشككين، وسفه آرائهم فقال تعالى: "وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ

وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ) "الجاثية/24. (ويرد الله عليهم بقوله: "أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ)" المؤمنون/115. (ويبين أنه خلقنا على هذه الأرض لعبادته سبحانه: "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)" الذاريات/56. (إذن فنحن مأمورون خلال حياتنا باتباع المنهج الرباني، والغاية التي خلقنا من أجلها باستمرار فنسعد ونسعد الآخرين: "وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)" الأنعام/153).

عباد الله: "أما عن علاج الخوف والرعب من النهاية وبخاصة البعيدين عن الله، بين الله لهم أن المصير إليه وطالما أن إليه المرجع وإليه المصير فلما القلق النفسي فيقول تعالى: "إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا وَعَدَّ اللَّهُ حَقًّا أَنَّهُ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ بِالْقِسْطِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ)" يونس/4. (وتوضح الآية أن النهاية لن تكون متشابهة للجميع، فستان بين من آمن فاجتهد وأطاع خالقه، وبين من كفر واتبع الشهوات، وعاش كما تعيش البهائم.

عباد الله: "وعندما يصاب الإنسان بالتوتر النفسي والخوف من المستقبل والمجهول.. نجد أن الله يحث المسلم علي أن يوقن بأن كل ما يحدث وسيحدث في الكون وللشعر، بقدر الله سبحانه وتعالى وبعلمه قال تعالى: "مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ)" الحديد/22. (فالإيمان بالقدر خيره وشره حلوه ومره هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسي ويحميه من الصراع والحسرة والجزع، فلا بد أن يتقبل الإنسان الأحداث بنفس راضية، "ويؤدي هذا الإيمان بالقدر إلى الرضا والشعور بالأمن النفسي.. لما قد ينفعا أو يضرنا، يقول تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)" البقرة/216. (ويقول تعالى: "فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا)" النساء/19. (ونجد القرآن يصف علاجاً للاضطرابات النفسية وعدم الثبات الانفعالي قال تعالى: "لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)" الحديد/23، (ويقول صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ)" مسلم.

عباد الله: "وفي القرآن علاج للضغط النفسي الناتج عن (قلق الرزق): حتى لا تشغل قضية الأقوات والأرزاق تفكير الناس، وحتى تطمئن نفس الإنسان لهذا الأمر الهام، وحتى لا يقول أحد لأحد سوف أقطع رزقك: "فقد أكد القرآن الكريم على أن الرزق بيد الله، وأنه وحده هو الرزاق: "إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ)" الذاريات/58. (والمطلوب من الإنسان أن يأخذ بالأسباب، ثم لا

يقلق ولا يتوتر ولا يخاف الفقر علي أولاده قال تعالى: "وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَزَرْنَاكُمْ وَإِيَاهُمْ" (الأنعام/151).

لا تعجلن فليس الرزق بالعجل.. الرزق في اللوح مكتوب مع الأجل
فلو صبرنا لكان الرزق يطلبنا.. لكنه خلق الإنسان من عجل
والنفس تجزع ان تكون فقيرة.. والفقر خير من غني يطغيها
وغني النفوس هو الكفاف فإن أبت.. فجميع ما في الأرض لا يكفيها

عباد الله: " ونجد أن هناك علاج للضغوط الناتجة عن خشية الموت: لقد أرعبت فكرة الموت البشر على مر العصور، أما الموت في التصور الإسلامي، فيأتي في سياق الإيمان بالخالق عز وجل، فهو ليس ذلك المجهول الذي يبيث الخوف والرغبة في النفوس ولكنه قضاء الله وحكمته في أن يعيش الإنسان أياماً معدودة في الدنيا، ثم يعيش عمراً خالداً في الآخرة، قال تعالى: "وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ" (العنكبوت/64).
والقرآن يصور للمسلم أن للموت حكمة وغاية، في حياة أخرى باقية: "الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ" (الملك/2). (وفي هذا طمأنة للمؤمن أنه لا أحد في الكون يستطيع تغيير الأجل، وأن الروح والنفس لا يملكها إلا الله، وأن هذا الأمر بيد الخالق عز وجل: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً" (الفجر/28,27).
عباد الله أقول قولي هذا وأستغفر الله العظيم لي ولكم..

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين أما بعد فيا عباد الله.. لا زلنا نواصل الحديث حول علاج القرآن للاضطرابات النفسية والعصبية فهل نجد علاجاً للضغط النفسي الناتج عن اتهام النفس "جلد الذات" قد يعيش بعض الأفراد غير الأسوياء بلا ضمير يردعهم، فلا يترددون في ارتكاب الجرائم واغتصاب حقوق الغير، دون أن يندموا أو يتراجعوا عن أخطائهم، ويطلق علماء النفس على هذا النمط من الأفراد (الشخصية السيكوباتية) أو الشخصية المضادة للمجتمع، ويوصف أصحابها بأنهم مصابون بالجنون الخلفي، أما الإنسان السوي فيخشى عقاب الله ويندم على سوء أفعاله، فيستغفر ربه، ويرد المظالم، ويأمل بمغفرة خالقه، وهناك نمط ثالث يبالغ في إدانة النفس، فيصاب بالاكتئاب والقنوط واليأس، فنتحول حياته إلى جحيم من صنعه، فيشعر أنه أسوأ الناس، وأن الله لن يرحمه ولن يغفر له، وقد عالج القرآن الكريم هذه المسألة الهامة بصورة واضحة فعلى المؤمن أن يوقن أن الله وحده الذي يغفر الذنوب، مهما كثرت فلا ييأس: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ" (الزمر/53).

عباد الله: "وهل هناك علاج للضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب: نعم فالذي يحزن على عدم الانجاب أو ينجب أنثى فكل هذا بيد الله وقد عالج الله هذه المسألة علاجاً حكيماً: "لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ" (الشورى 49-50). وحتى ترتاح نفس المؤمن بينت الآيات أن الله هو الخالق وهو الذي يهب لمن يشاء البنات أو البنين، ويجعل من يشاء عقيماً..

عباد الله: "وهل نجد علاجاً للضغط النفسي الناتج عن تعرض الإنسان لأذى الآخرين؟ فهل يعفو ويصفح ويتمادى المعتدون وكثير من الناس ينشدون السلام مع الغير إيماناً بهذا المبدأ أو اضطراراً إليه، فأما الإيمان به فهو أصل نبوي يدل عليه قوله صلى الله عليه وسلم: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده" متفق عليه. وإنما اضطراراً إليه لأنه غاية حياتية يحرص عليها الإنسان حتى يدفع أذى الغير عنه وما أكثره هذه الأيام. وحتى أننا أحياناً نضطرب مقاييسنا مع أقرب الناس لنا، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (التغابن/14). (وواكل ناسه ليس له علاج فهو فاقد للسلام النفسي "ولا يدخل الجنة قاطع رحم") متفق عليه. (عباد الله: "إن السلام النفسي والاصطفاف الذاتي هو قمة الهرم الروحي للعيش بسعادة وهناء وراحة بال.. اللهم إنا نسألك عيش السعداء ونزل الشهداء ومرافقة الأنبياء يا سميع الدعاء ياذا العزة والعطاء.. عباد الله أقول قولي هذا وأستغفر الله لي ولكم وقوموا إلى صلاتكم يرحمكم الله.