

T.C
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
İSLAMİ ARAŞTIRMALAR (ARAPÇA)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE KUR'AN
AYETLERİ IŞIĞINDA TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN
GİDERİLMESİ

الهلع وعلاجه في القرآن الكريم

SHAHABADDIN AMIRZADEH SHAMS

2501171754

TEZ DANIŞMANI
PROF.DR. HİDAYET AYDAR

İSTANBUL- 2021

ÖZ

TAHAMMÜLSÜZLÜK VE KUR'AN AYETLERİ IŞIĞINDA TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN GİDERİLMESİ

SHAHABADDIN AMIRZADEH SHAMS

Allah Teâla insanı yaratırken, yüce hikmeti ve kudretiyle insan ruhuna çeşitli sıfatlar ve fıtratları atfetmiştir. İnsan ruhunda öyle güzel sıfatlar var ki, insanı kemale ve irşada erdirir. Ve bazı sıfatlar var ki, insan kendini bırakır ve bulaşırsa sefalet, çirkinliğe ve kötülüğe götürür.

Allah Teâla yüce hikmeti ile insan ruhunda Korku, intikam, telaş, cimrilik, unutkanlık gibi kötü sıfatları yaratmış ki, insan varlığı devam etsin veya dünya hayatında imtihani ibret olsun diye; eğer hat hududundan aşar ,asıl hedefinden uzaklaşırsa insanlık tehlikeye sürüklenir ve belalara maruz kalır .

Bu kötü tabiatlardan biri de aşırı paniktir ki,Rabbani bir ışık ve irşad vesilesi ile ıslah olur. Bu kötü tabiat insanda sabrının azaldığı, kaygı,çaresizlik ve hüznün arttığı anda, en küçük felaketlerle karşı karşıya kaldığında ortaya çıkar. Ve sınırlı nimetle karşı karşıya kaldığında cimrilik ve kısırlı şeklinde gözükür.

Yüce Allah, yüce kelimasında bize bu sıfatların tehlikelerini ve tedavi yollarını göstermiş olup, zararından korunmanın yollarını veya mustarip olduktan sonra tedavi yöntemlerini göstermiştir.

Bu çalışmanın amacı, Arap diline,ruh ilmi(psikoloji), Kur'an-ı Kerim hükümlerine ve tefsir ile Peygamberimizin Sünnetine müracaat ederek paniğin gerçekliğini ve anlamını açıklığa kavuşturma çabasıdır.

Bunun birey ve toplum üzerindeki nedenlerini ve etkilerini açıkladıktan sonra Kur'an-ı Kerim ve onun ilâhi yönleri ile tedavi yöntemlerini araştırır ve bu şifa yollarının panik hastalığının tedavisinde nasıl etkilere sahip olduğu üzerinde durulur.

Anahtar kelimeler: panik, tedavi, Kur'an-ı Kerim, Kuranî çareler, endişe, psikolojik bozukluklar

ملخص

الهلوع وعلاجه في القرآن الكريم

شهاب الدين أميرزاده شمس

حينما خلق الله (تعالى) الإنسان، وضع في نفسه طبائع وصفات مختلفة لحكمته البالغة. فجعل فيه الصفات الحسنة التي بنموها ورشدها، ترفع الإنسان في مقامات الكمال، وأخرى التي لو أطلقت عنانها وبالغت فيها ساقه إلى درك الشقاء وسوء الختام.

الصفات الذميمة مثل الخوف، والانتقام، والتسرع، والبخل، والنسيان، وغيره، والتي خلقه الله في نفس الإنسان لحكم عالية كبقاء نوع البشر، أو اختباره في حياة الدنيا؛ ولكن إذا تجاوزت حدودها وانحرفت عن هدفها الأصلي، فإنها ستهلك البشر وتجلب له الويلات.

من هذه الطبائع الذميمة في الإنسان والتي يجب أن يداويها بالإرشادات الربانية، هي طبع الهلع الشديد. تظهر هذه الصفة في الإنسان في صورة قلة الصبر والجزع أو اليأس والقلق الشديد، عند مواجهته لأصغر المصائب، وفي شكل المنع والبخل، عند تلاقي أدنى الخيرات والنعم.

فالله (عز وجل) بين لنا في كلامه المجيد خطورة هذه الصفة وطرق علاجها، حتى يقي الإنسان عن أضراره، أو يحاول علاجها بعد الابتلاء بها.

وهذه الدراسة محاولة في بيان حقيقة ومعنى الهلع بالنظر في اللغة العربية، وعلم النفس، والقرآن الكريم والسنة النبوية وتفسير القرآن.

وبعد بيان أسبابه وآثاره على الفرد والمجتمع، يبحث عن طرق علاجه بالقرآن الكريم وتوجيهاته الربانية، وأيضاً استنباط كيفية تأثير هذه الأدوية على علاج داء الهلع.

الكلمات المفتاحية: الهلع، علاج، القرآن الكريم، العلاجات القرآنية، القلق، الاضطرابات

النفسية.

ABSTRACT

IMPATIENCE AND ITS TREATMENT IN THE HOLY QURAN

SHAHABADDIN AMIRZADEH SHAMS

When Allah, Almighty created man, he placed in himself various natures and attributes because of his great wisdom. He made in man the good attributes, through the growth and maturity of which, they raise the human being in the positions of perfection and other attributes that, if unleashed and exaggerated, would lead him to misery and bad destiny.

Disgusting attributes such as fear, revenge, haste, miserliness, forgetfulness, and so on, which Allah had created in the soul of the human being for high standard wisdoms such as the survival of man species, or to examine him in the life of this world. But if they exceed their limits and deviates from their original goal, then they will destroy mankind and bring him woes and disasters.

One of these reprehensible natures in man, which he must treat and heal with divine instructions, is the nature of severe panic. This characteristic or attribute appears in a man in the form of lack of patience, panic or despair and extreme anxiety, when facing the smallest calamities, and in the form of prevention and stinginess, when the lowest good and blessings are combined.

Allah, the Almighty has shown us in his glorious speech the seriousness and danger of this attribute and the methods of treating it in order to protect man from his harm or try to treat it after suffering it.

This study is an attempt to clarify the truth and meaning of panic by looking at the Arabic language, psychology, the Holy Quran and its interpretation, and the Sunnah of the Prophet.

After explaining its causes and effects on the individual and society, it searches for ways to treat it with the Holy Qur'an and its divine directions and also devise how these medicines affect the treatment of panic disease.

Key words: Impatience, treatment, the Holy Quran, Qur'anic remedies, anxiety, psychological or mental disorders.

المقدمة:

الحمد لله الشافي المعافي، الذي جعل كلامه أعظم نعمة للمهتدين، وأنزله تبياناً لكل شيء وهدى وشفاء ورحمة للمؤمنين؛ والصلاة والسلام على من أرسله الله رحمة للعالمين، وعلى آله وأصحابه، الغر الميامين وعلى من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

إن من أسباب سعادة الإنسان في حياته هي الراحة النفسية والطمأنينة، بعيداً عن كل مرض تسبب له الخلل في نمط حياته الصحي، سواء من الناحية المادية أو المعنوية. فكثير من الأمراض لا سيما أمراض النفسية قد تدمر حياة المرء أو تسوقه نحو الهلاك.

وإن السعادة الحقيقية للإنسان، في هذه الدنيا أو الآخرة، مرهون باتباع الارشادات الربانية التي أنزلها الله للبشر المتضمن في الكتاب والسنة. فإن الله (عز وجل) أرسل لنا بالوحي كل ما نحتاجه لسعادتنا.

وقد كتب علماء المسلمين وكثير من الباحثين في مجال علم النفس على مر العصور عن الأثر الايجابي للتعاليم الدينية على روح وجسم الإنسان وعلى علاج أمراضه النفسية المتنوعة.

وإن داء الهلع أو اضطراب الهلع، من الأمراض النفسية التي بين الله (عز وجل) في كلامه الكريم حقيقته، وأرشدنا بطرق عملية للوقاية منه والتخلص من أضراره.

وبحثي هذا، محاولة في جمع واستنباط هذه الطرق من القرآن الكريم مستعينا بالله (عز وجل).

وهنا أحمد الله (عز وجل) أولاً وآخراً على توفيقه لي للبحث في هذا الموضوع، ثم أود أن أقدم خالص شكري لوالدي الكريمين اللذين رباني صغيراً، وحملا التعب والسهر في تربيتي وتعليمي، وأشكر جامعة إسطنبول العريقة وكلية الإلهيات التي هيا لنا البيئة الملائمة للتعليم والدراسة، وأقدم الشكر

والتقدير لأستاذي ومشرفي الكريم أستاذ الدكتور هداية آيدار (PROF.DR. HİDAYET AYDAR) الذي تفضل بإشرافه على هذه الرسالة ولكل ما قدمه لي من توجيه ونصح وإرشاد لإتمام هذا البحث؛ ولكل أساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في مراحل دراسي وتعلمت منهم مناهج البحث وطرق التحقيق؛ وزوجتي الغالية على صبرها وتشجيعها ودعمها الدائم لي في مراحل دراسي وكل من ساعدني في التعليم والبحث وكتابة رسالتي، وأيضاً مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية بالكويت لقبول طلبي في إرسال مقالة "علاج داء الهلع من خلال سورة المعارج" لـ"مها يوسف جار الله". فجزاهم الله خيراً.

SHAHABADDIN AMIRZADEH SHAMS

ISTANBUL - 2021

المحتويات

ii	ÖZET
iii	ملخص
iv	ABSTRACT
v	المقدمة:
1	مدخل
1	أهمية الدراسة:
2	أهداف الدراسة:
2	إشكالية الدراسة:
2	منهج الدراسة:
3	الدراسات والكتب السابقة:
4	تمهيد
13	الباب الأول: تعريف الهلع
13	1.1. الفصل الأول: الهلع (هلوع) في اللغة العربية
16	1.1.1. الفرق بين الفزع والخوف والهلع:
17	1.2. الفصل الثاني: تعريف الهلع في علم النفس:
19	1.2.1. نوبة الهلع:
21	1.2.3. أسباب نوبات الهلع:

22	1.3. الفصل الثالث: تعريف الهلع من منظور قرآني:
22	1.3.1. بيان الهلع في سورة المعارج:
32	1.3.2. اتجاهات المفسرين في تفسير الهلع:
37	1.4. الفصل الرابع: الهلع في السنة النبوية:
37	1.4.1. الحديث الأول:
39	1.4.2. الحديث الثاني:
40	1.4.3. الحديث الثالث:
40	1.4.4. الحديث الرابع:
41	1.4.5. نهي رسول الله - (صلى الله عليه وسلم) عن مظاهر الهلع:
42	1.5. الفصل الخامس: التعريف الذي استنبطت للهلع:
45	الباب الثاني: شواهد الهلع وأمثله في القرآن الكريم:
45	2.1. الفصل الأول: مظاهر الهلع في القرآن الكريم:
52	2.2. الفصل الثاني: مظاهر الهلع عند المنافقين والذين في قلوبهم مرض:
56	2.3. الفصل الثالث: أمثلة الهلع في القصص القرآنية:
60	الباب الثالث: أسباب الهلع وآثاره على الفرد والمجتمع:
60	3.1. الفصل الأول: أسباب الهلع:
61	3.2. الفصل الثاني: آثار الهلع على الفرد والمجتمع:
68	الباب الرابع: علاج الهلع في القرآن الكريم:
72	4.1. الفصل الأول: آيات سورة المعارج في علاج داء الهلع:
72	4.1.1. العلاج الأول: الصلاة:

83	4.1.2. العلاج الثاني: الزكاة والصدقة:
87	4.1.3. العلاج الثالث: التصديق بيوم الدين:
90	4.1.4. العلاج الرابع: العفة:
93	4.1.5. العلاج الخامس: مراعاة الأمانة والعهد
96	4.1.6. العلاج السادس: الشهادة بالحق
97	4.2. الفصل الثاني: علاجات أخرى للهلع في القرآن الكريم:
97	4.2.1. العلاج السابع: توحيد الله (عز وجل):
100	4.2.2. العلاج الثامن: الصبر مع الإيمان:
101	4.2.3. العلاج التاسع: الإيمان بالقدر
103	4.2.4. العلاج العاشر: ذكر الله سبحانه وتعالى:
105	4.2.5. العلاج الحادي عشر: الإيمان بمعية الله:
107	4.2.6. العلاج الثاني عشر: التوكل على الله:
109	4.2.7. العلاج الثالث عشر: الدعاء:
111	4.2.8. العلاج الرابع عشر: الإيمان بالرزاق:
112	4.2.9. العلاج الخامس عشر: معرفة ماهية الابتلاء والهدف منها:
113	4.2.10. العلاج السادس عشر: العلم بطرق الشيطان والاستعاذة بالله منه:
115	الخاتمة
117	المراجع والمصادر

مدخل

كل انسان يبحث في حياته عن الراحة والطمأنينة، ويفر بطبيعته من المصائب والآلام، يحب الغنى ويكره الفقر؛ يأمل النجاح ويخشى الخسران. لكن يخطأ كثير من الناس طريق الوصول إلى السعادة والراحة، بحيث لو حصل على نعمة قليلة، يظن أن السعادة كلها جمعت فيها ويمنع الخير عن الآخرين ولو أصابه شر يسير، يحزن ويقلق ويظن أن العالم قد انتهى.

فالإنسان بطبعه هلوع، والهلوع من الطبائع التي خلقه الله عليها، وليس انسان إلا وفيها هذا الطبع. أما الخطورة فتكمن في عدم التعامل الصحيح معها وعدم كبح آثارها السيئة التي قد تسبب كثيراً من المشكلات لأصحابها.

والإنسان الموفق هو الذي يحفظ نفسه من آثار الهلع السلبية، بتركيز نفسه ومحاولة العثور على طرق تساعد على الخلاص من رقة النفس الأمانة بالسوء.

وإن الله (عز وجل) قد بين للمؤمنين قبح هذه الصفة وعلمهم اتخاذ أحسن ردود الأفعال تجاهها في حياتهم، حلوها ومرها؛ وأنه كيف يستطيع الوقاية من آثارها والتي قد تتبدل إلى مرض مزمن يهلك صاحبه.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- معرفة معنى الهلع وحقيقته؛ حتى يسهل على الإنسان الوقاية منها أو علاجها.
- البحث عن الطرق والإرشادات الربانية لعلاج هذا الداء الخطير من خلال القرآن الكريم.
- بيان أثر التعاليم الدينية على صحة النفس وسلامة الجسم.
- فهم خطورة هذا الداء على الفرد والمجتمع، وأهمية علاجها لتكوين مجتمع سليم قابل للتنمية والازدهار.

- التدبر في طريقة القرآن في علاج داء الهلع ومواجهة الاضطرابات النفسية الناتجة عنه.

أهداف الدراسة:

من أهم المقاصد الأساسية للقرآن الكريم؛ تكوين الإنسان الصالح والمصلح من جهة، وعلاج أمراضه النفسية، والتي تنعكس عكسا على الفرد والمجتمع إذا لم تداوى بشكل صحيح. والقرآن الكريم بعد التنبيه إلى صفة الهلع في نفس الإنسان، وأسباب الابتلاء بها، أرشده إلى التخلص منها والمبادرة إلى علاجها بطريقة عملية ربانية.

فيهدف هذا البحث إلى التركيز على صفة الهلع في الإنسان، وأهم أسبابها، وآثارها على الفرد والمجتمع، والبحث عن الآيات القرآنية التي تعالج هذا الموضوع بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وبيان طريقة التي تستخدمها هذه الآيات في علاج داء الهلع.

إشكالية الدراسة:

إن عدم معرفة علامات الصحة النفسية من جانب، والجهل عن ظواهر المرض، يتسبب في انحراف كثير من الناس عن طريق الحق؛ فيظن الهالك بأنه في صحة جيدة ويشك الصالح في استمرار طريق الصواب.

وبما أن الله (تعالى) هو خالق البشر وأعلم بكنهه نفسه منه، فالتعمق والنظر فيما ذكره من الصفات والعلامات في كتابه العزيز، أمر بالغ الأهمية؛ يعين الصالح على مداومة الطريق، ويساعد الطالح في معالجة نفسه من الأمراض المهلكة.

ثم إن صفة الهلع إذا تجاوزت عن حدها تكون من الصفات الخطيرة على الفرد، حيث تتسبب له المشاكل النفسية كالاكتئاب، والقلق، واليأس؛ وعلى المجتمع، في إماتة روح الرحمة والتعاون في البر والتقوى، والتكافل الاجتماعي.

منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة بشكل أساسي على المنهجين: الوصفي والاستنباطي؛ حيث قمت بتعريف الهلع من كتب اللغة العربية، علم النفس وفي القرآن والسنة؛ ثم استنبطت كيفية علاج هذا الداء من خلال الإرشادات الربانية المتضمنة في آيات القرآنية وكيفية تأثير هدايات القرآن الكريم في علاج الهلع.

الدراسات السابقة:

لم أجد حسب بحثي دراسة قصدت إلى بيان علاج داء الهلع عن طريق القرآن الكريم بشكل تفصيلي، إلا أن بعض الباحثين كتبوا مقالات وبحوث عن علاج الهلع من خلال آيات سورة المعارج وبعض الآيات القرآنية منها:

1. علاج داء الهلع من خلال سورة المعارج؛¹ وهو بحث للكاتبة مها يوسف جار الله الحسن الجار الله، والذي نشر في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية بالكويت.
 2. الإنسان الهلوع، مقال لعبد الرحمن البنفلاح.²
- أو إشارات لهذا الموضوع في بعض الكتب الذي ألفت في موضوع علاقة الدين وعلم النفس كالآتي:

- 1- الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب³ والسنة لعبد الله الخاطر.
- 2- القرآن وعلم النفس⁴ لمحمد عثمان نجاتي.
- 3- الدين والصحة النفسية⁵ لآزاد علي إسماعيل.

¹ - مها يوسف جار الله الحسن الجار الله، علاج داء الهلع من خلال سورة المعارج، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، يصدرها مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، مجلد: 23، العدد: 75، 2008م

² - عبد الرحمن البنفلاح، الإنسان الهلوع، تاريخ نشر المقال: 2013/05/10، تاريخ الإطلاع: 2020/11/20، <https://cutt.us/q4Hv9>

³ - عبد الله الخاطر، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، مراجعة: عبد الرزاق بن محمد الحمد، المنتدى الإسلامي

⁴ - محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق، ط7: 2001م

⁵ - آزاد علي إسماعيل، الدين والصحة النفسية، هرنند - فرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 2014م

تمهيد

طبائع الإنسان في القرآن الكريم

الكلام عن الإنسان، وطبائعه ومنزلته بين المخلوقات في القرآن الكريم، موضوع شاسع لا مجال هنا للاستطراد فيه؛ لكن نظراً لموضوع بحثي "المهلح وعلاجه في القرآن الكريم" والذي يدخل ضمن هذا الموضوع الموسع، أردت أن أكتب عنه بشكل عام، لأنه يساعد على فهم أفضل لموضوع رسالتي. كل من يبحث عن الإنسان في القرآن الكريم، يرى أنه قد احتوى على قسمين من الآيات التي تحكي عن الإنسان وماهيته وصفاته.

القسم الأول: الآيات التي جاءت في مدح جنس البشر، من حيث خلقته الحسنة، وتكريمه من الله (عز وجل)، وتفضيله على كثير من المخلوقات. والقسم الثاني: والتي تبين الصفات الجسمية، والخلقية، والنفسية للإنسان، وغالبها جاءت في أسلوب الذم أو يبدو هكذا في الوهلة الأولى.

أمثلة من القسم الأول:

1- في بيان حسن خلقه الإنسان:

يقول الله (عز وجل): ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين:4] بين الله في هذه الآية حسن خلقه الإنسان، وكمال تقويمه وتعديله؛ صورة ومعنى. وقال (تعالى): ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي ۖ أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ﴾ [ص:75]

وهذه الآية تدل على عناية وتشريف زائدة في خلقه الله (عز وجل) لآدم عليه السلام.

2- في بيان تكريم الله (عز وجل) لبني آدم وتفضيلهم على كثير من الخلائق:

قال الله (تعالى): ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء:70] هذه الآية واضحة في تكريم بني آدم وتفضيله على كثير من الخلائق.

وقال (تعالى): ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 29]

وقال (تعالى): ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِئٍ﴾ [لقمان: 20]

تدل هاتان الآيتان على تكريم الله (عز وجل) لبني آدم، حيث خلق له كل ما في الأرض، وسخر له ما في السماوات وما في الأرض، وأسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة.

وقال (تعالى): ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: 30]

على قول بعض المفسرين، بأن الله جعل آدم ومن قام مقامه خليفة يخلف الله في الحكم بالعدل وفي تنفيذ أحكامه بين خلقه.⁶

وقال (تعالى): ﴿وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: 34]

أمثلة من الصفات السلبية للإنسان:

1- الضعف:

قال الله (تعالى): ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: 28]

2- اليأس:

قال الله (تعالى): ﴿وَلَئِن أَدْفَنَّا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكُونُ مِنَّا كُفُورًا﴾ [هود: 9]

وقال (تعالى): ﴿لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ الشَّرُّ فَيَكُونُ قَنُوطًا﴾ [فصلت: 49]

⁶ - ينظر: أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، تح: أحمد محمد شاكر، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1: 2000م، 452/1؛ وأبو الحسن علي بن محمد الشهير بالماوردي، النكت والعيون، تح: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، بيروت: دار الكتب العلمية ومؤسسة الكتب الثقافية، 95/1؛ وإسماعيل حقي الحنفي الخلوئي، روح البيان، بيروت: دار الفكر، نسخة مصورة عن مكتبة العثمانية، 1330هـ، 96/1.

3- الظلم

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم:34]

4- كفران النعمة

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم:34]

وقال (تعالى): ﴿فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضُوا وَكَانَ الْإِنْسَانُ كُفُورًا﴾ [الإسراء:67]

وقال (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ﴾ [الحج:66]

وقال (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ﴾ [العاديات:6]

5- العجلة:

قال الله (تعالى): ﴿وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا﴾ [الإسراء:11]

وقال (تعالى): ﴿خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ﴾ [الأنبياء:37]

6- البخل:

قال الله (تعالى): ﴿إِذَا لَأْمَسَكُمْ حَشِيَّةُ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ فَتُورًا﴾ [الإسراء:100]

7- المجادلة:

قال الله (تعالى): ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾ [الكهف:54]

8- النسيان:

قال الله (تعالى): ﴿أَوَلَا يَذْكُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ يَكُ شَيْئًا﴾ [مريم:67]

9- الجهل:

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ

مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب:72]

10- الخصومة:

قال الله (تعالى): ﴿أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ﴾ [يس:77]

11- الملح

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ [المعارج:19]

12- الغرور

قال الله (تعالى): ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ﴾ [الانفطار:6]

13- الطغيان عند الاستغناء:

قال الله (تعالى): ﴿كَأَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَىٰ (6) أَن رَّآهُ اسْتَغْنَىٰ﴾ [العلق:6-7]

14- الخسران

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ [العصر:2]

هذه الصفات، من النظرة الأولى تدل على الضعف، والنقص في الإنسان. ويبدو أنها نزلت في ذم الإنسان؛ وظاهرها تتناقض مع آيات القسم الأول، وربما يقال: كيف يتصور للإنسان الذي فضله الله على كثير من الخلق، هذه الصفات الذميمة التي ربما لم تكن في البهائم؟ لكن جدير بنا أن لا ننسى بأن الخطاب الإلهي في القرآن الكريم خطاب تقويمي قبل أن يكون تقييماً.⁷

ثم إذا نظرنا في هذه الصفات بنظرة أوسع وأشمل، نجد بعض حِكَمِ الله في خلق هذه الطبائع والصفات، وإيجادها في نفس الإنسان.

الحكم من وجود طبائع الذميمة في الإنسان:

إذا أردنا أن نجد بعض الحكم في خلق هذه الصفات أو الطبائع في وجود الإنسان، نستطيع أن نقسم هذه الحكم إلى القسمين:

⁷ - ينظر: زياد عبد الرحمن الرواشدة (2020) الإنسان بين رؤية القرآن الكريم ورؤية المعاجم الإسلامية. (تحرير) رائد عكاشة، صورة الإنسان بين المرجعتين الإسلامية والغربية، هرنند - فرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط1، 2020م، ص29.

الأول:

الحكم المعنوية:

وهي التي تتعلق بكمال نفس الإنسان وآخرته.

قد تكلم علماء الإسلام من المفسرين وغيرهم منذ القدم، عن حكم الله (تعالى) في خلق هذه الطبائع، وبينوا كيف جعل الله هذه الغرائز والصفات وسيلة يستفيد بها الإنسان في الوصول إلى درجات الكمال، ونيل رضوان الله (عز وجل)، وفوزه بالجنة دار القرار.

يقول أبو منصور الماتريدي (333هـ/944م): "والأصل أن الإنسان وإن كان مطبوعاً على هذه الأخلاق الذميمة من البخل والإقتار والعجلة، وجبل عليها، فقد ملك رياضة نفسه، ويمكنه أن يستخرجها من تلك الطبائع الذميمة إلى أضدادها من الأخلاق الحميدة، والشمائل المرضية"⁸.

فوجود هذه الطبائع لا تعني أن الإنسان محكوم على اتباعها، ويجب أن يسلم أمام هذه الخلق الذميمة، بل عنده قدرة على منع نفسه من الوقوع في الرذائل وتركيتها من الخبائث، وعند ذلك بإمكانه أن يصعد في سلم الكمال ويستحق رضوان الله عز وجل.

ويقول الخطيب الإسكافي (420هـ/1029م): "فإن قال قائل: ما الحكمة في خلق الإنسان على مساوئ الأخلاق؟ قلت: الحكمة في خلق شهوة القبيح ليمنع نفسه الإنسان، إذا نازعته نحوه، ويجارب شيطانه عند تزيينه معصية، فيستحق من الله عقوبته ويستوجب عليه جنته، وهذا واضح لمن تدبره، فاعرفه تصب إن شاء الله تعالى"⁹.

فلهذا ذهب كثير من أهل العلم إلى أن صالحى البشر أفضل من الملائكة، لأنهم رغم وجود هذه الطبائع والنزعات، يقاومونها ولا يستسلموا لها، وأما الملائكة ليست عندهم نوازع للشر والطغيان.

⁸ - أبو منصور محمد بن محمد بن محمود الماتريدي، تأويلات أهل السنة، تح: مجدي باسلوم، بيروت: دار الكتب العلمية،

ط1: 2005م، 10/205

⁹ - الخطيب الاسكافي، درة التنزيل وغرة التأويل، تح: محمد مصطفى آيدين، جامعة أم القرى، ط1: 2001م، ص1304 وأيضاً ينظر: كلام قريب منه: في تفسير روح البيان نقلاً عن الراغب الاصفهاني. إسماعيل حقي الحنفي الخلوتي، روح البيان، 10/163

الثاني:

الحكم المادية:

وهي التي تتعلق ببقاء الإنسان وحفظ نسله في هذه الدنيا. فبإمكاننا نعتبر هذه الصفات، غرائز أو طبائع جعلها الله في نفس الإنسان بهدف حفظ نفسه ونسله وسلالته، كالغريزة الجنسية في البشر، والتي من الضروريات لبقاء نوعه. "فالإنسان في بدء نشأته وهو طفل يرى ما يراه خيراً لنفسه أو شراً لنفسه بما جهز به من الغرائز العاطفة، وهي التي تحواه نفسه وتشتهيه قواه من غير أن يحده بحد أو يقدره بقدر، فيجزع إذا مسه ألم أو أي مكروه ويمنع من يزاحمه فيما أمسك به بكل ما يقدر عليه من بكاء ونحوه."¹⁰ أما إذا لم تضبط هذه الغرائز الحياتية بضوابط الشرع أو القوانين الإلهية وتترك بلا قيود، ستقضي على نسل البشر أو تتعرضها للهلاك والدمار. ومن جانب آخر ذكر هذه الطبائع في القرآن الكريم والتنبيه عليها، يساعد الإنسان على معرفتها وضبطها والحذر من عواقب استخدامها في غير موضعه. يقول أستاذ علم النفس السلوكي، عبد الستار إبراهيم، وهو يتكلم عن إيجابيات وسلبيات الموجودة في انفعالات النفسية:

"الخوف قد يكون إيجابياً عندما يعبئ طاقة الشخص على التعامل مع الأخطار الخارجية المتوقعة. والغضب قد يتحول إلى فعل إيجابي عندما يساعد الشخص على التخلص من الإحباطات والضغط الخارجية الحمقاء. والعدوان قد يتحول إلى طاقة دافعة للشخص فيتنجه إلى الألعاب الرياضية أو المنافسة المفيدة"¹¹.

¹⁰ - محمد حسين الطباطبائي، الميزان في تفسير القرآن، بيروت: منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، 1997م، 15/20

¹¹ - عبد الستار إبراهيم، أسس علم النفس، الرياض: دار المريخ، ط1: 1987م، ص410

وهنا أذكر بعض الأمثلة، محاولة لبيان بعض الحكم من وجود هذه الغرائز أو الطباع في نفس الإنسان:

صفة الضعف:

إن صفة الضعف في الإنسان بغض النظر عن مقاصدها المعنوية كالخضوع والذل أمام خالقها والبعد عن الكبر والطغيان، فهي من وسائل الحفظ والبقاء للإنسان. فلنتصور لو كان الإنسان أقوى بكثير من وضعه الحالي، إضافة إلى ما فيه من سائر الغرائز كحب السلطة والعلو والحرص على جمع الأموال وامتلاك الأشياء، وبإمكانه أن يسلط على البر والبحر وسائر الكواكب، ولا تمنعه الأمراض والبلايا عن وصوله إلى ما يريد؛ فهل كان يترك الأرض ومن عليها، والسماء وما تحتها، في أمن وسلام، وهل كان يترك مجالا للأجيال اللاحقة؟ أو يدمر كل شيء، كما نشاهد اليوم مما يفعله الإنسان مع ضعفه من الفساد في البر والبحر. ومن جانب آخر، إن الضعف هو من العوامل المهمة في تكوين العلاقات الاجتماعية بين أبناء البشر وبناء المدن والحضارات.

صفة اليأس:

كمثال آخر في حكمة وجود هذه الصفات المذكورة، إن صفة اليأس على الرغم من أنها من الصفات الذميمة والتي قد تسوق الإنسان إلى الانتحار والخسار في كثير من الأحيان، لكن هي أيضاً من الضروريات لبقاء البشر. فربما عدم اليأس يجعل الإنسان يطمح ويأمل في أمور عديمة الفائدة، أو يجعله يصرف جل أوقاته في أعمال واهية، ويقضي حياته في آمال خيالية ويغفل عن الواقع. فالصياد الذي لا يوجد في نفسه اليأس، ربما سيأمل في اصطياد المحال ويتلف نفسه من الجوع!

كفران النعمة:

كفران النعمة وإنكار الإحسان، من الصفات الذميمة التي لا خلاف في قبحها وفضاعتها، وقد لا يتصور أن يحتاجه البشر أو يجلب له الخير في حياته. أما إذا استعمله الإنسان في مكانه المناسب فهو عمل موافق تماماً مع العقل السليم.

فليس كل نعمة قابلة للشكر أو جديرة بالتقدير. فالذي ينعم عليك بأهداف سيئة أو يحسن إليك ويطلب منك أكثر مما يستحق إحسانه، يجب كفران نعمته وإحسانه ولا يجوز الذل والعبودية لشخص آخر بمجرد انعامه وإحسانه.

ومثل هذا حين منّ فرعون على موسى (عليه الصلاة والسلام) بقوله: ﴿أَلَمْ تُرِكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ﴾ [الشعراء:18]

ليصده عن دعوته ويستمر في تعبيد بني إسرائيل، رد عليه موسى (عليه الصلاة والسلام):

﴿وَتِلْكَ نِعْمَةٌ تَمُنُّهَا عَلَيَّ أَنْ عَبَّدْتُ بَنِي إِسْرَائِيلَ﴾ [الشعراء:22]

فعدم الإخضاع أمام المنة وكفران النعمة، هي عين الصواب في بعض الأحيان، ومع هذا لاننسى بأن عمل موسى (عليه الصلاة والسلام) بدعوة فرعون إلى طريق الحق وترك الظلم والطغيان، في الحقيقة هو جزاء إحسانه بإحسان أكبر، وإرادة تعويض نعمه بأغلى نعمة في الدنيا والآخرة، وهي نعمة الهداية. فالهدف من هذه الأمثلة، نقد قول من يقول بأن الإنسان شرير بطبعه.¹²

فالإنسان الموصوف بهذه الصفات الذميمة في القرآن، هو الذي لم يستطع ضبط غرائزه بضوابط الشرع والعقل ولم يستعمل حواسه في معرفة الحق؛ فنزل إلى مرتبة البهائم أو أضل، كما يقول الله (عز وجل): ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّةِ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ [الأعراف:179]

ويقول (تعالى): ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان:44]

فأعطاهم الله قدرات الوصول إلى الحق والعلو في الكمالات، لكنهم اختاروا المشي وراء الغرائز الحيوانية، بل أفرطوا فيها حتى نزلوا إلى درجة أسفل من البهائم.

¹² - ينظر: عبد الوهاب الكيالي، موسوعة السياسة، تح: ماجد نعمة، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1994 م، 166/7 وعبد الرحمن بدوي، فلسفة القانون والسياسة عند هيجل، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط1: 1996 م، ص32-33

إذن، كثرة الشر بين البشر، وانتشار الجرائم في الجوامع الإنساني، ليس بسبب طبعهم الشرير، بل هو نتيجة حب الإنسان إلى أخذ الراحة والوصول إلى شهواته النفسية، وإلا فوجود هذه الغرائز له أهداف وحكم عظيمة، لا يعلمها إلا الله (تعالى).

ولابن عاشور (1393هـ/1973م) كلاماً جميلاً في خلقه الإنسان وحكم الله فيها. يقول (رحمه الله): "تركيب المدارك البشرية ركز بحكمة دقيقة تجعلها قادرة على الفعل والكف، وساعية إلى الملائم ومعرضة عن المنافر. وجعلت فيها قوى متضادة الآثار يتصرف العقل والإدراك في استخدامها .. فإذا أخبر عن الإنسان بشدة تلبسه ببعض النقائص وجعل ذلك في قالب أنه جبل عليه فالمقصود من ذلك: إلقاء تبعة ذلك عليه لأنه فرط في إرضاء نفسه على ما فيها من جبلة الخير، وأرخص لها العنان إلى غاية الشر، وفرط في نصائح الشرائع والحكماء."¹³

¹³ - محمد الطاهر ابن عاشور، التحرير والتنوير، تونس: الدار التونسية للنشر، ط 1984م، 168/29-169

• الجزع:

"رجل هَلَعٌ هَلُوعٌ هَلُوعٌ هَلُوعٌ: جزوع حريص." ¹⁹ "ورجل هلع، مثال همزة، إذا كان يهلع ويجزع ويستجيع سريعاً." ²⁰

• أفحش أو أشد الجزع ²¹

• قلة الصبر:

"يقال: جاع فهلع أي قل صبره، قال عمرو بن معديكرب الزبيدي:

كم من أخ لي ماجد ... بوأته بيدي لحدا

ما إن جزعت ولا هلعت ... ولا يرد بكاي رشدا." ²²

والهلع شدة الحرص وقلة الصبر. ²³ والهلع قيل هو الذي لا يصبر على

المصائب. ²⁴

قال أبو العباس المبرّد: "رجل هلع: إذا كان لا يصبر على خير ولا شر حتى

يفعل في كل واحد منهما غير الحق وأورد الآية." ²⁵

¹⁹ - خليل بن أحمد الفراهيدي، كتاب العين، تح: مهدي الخزومي وإبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، 107/1

²⁰ - أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تح: أحمد عبد الغفور عطار، بيروت: دار العلم للملايين، ط4: 1987م، 1308/3؛ وأبو الحسين أحمد بن فارس القزويني، معجم مقاييس اللغة، 62/6 نقلا عن ابن السكيت؛ وأبو عبيد القاسم بن سلام، غريب الحديث، تح: محمد عبد المعيد خان، حيدر آباد: مطبعة دائرة المعارف العثمانية، ط1: 1964م، 162/3

²¹ - ابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تح: طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الناجي، بيروت: المكتبة العلمية، 1979م، 269/5؛ وأبو عبيد القاسم بن سلام، غريب الحديث، 162/3، وأبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح، 1308/3

²² - خليل بن أحمد الفراهيدي، كتاب العين، 107/1

²³ - نشوان بن سعيد الحميري اليمني، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، تح: حسين بن عبد الله العمري ومظهر بن علي الإرياني ويوسف محمد عبد الله، بيروت: دار الفكر المعاصر ودمشق: دار الفكر، ط1: 1999م، 6971/10

²⁴ - ينظر: أبو عبيد أحمد بن محمد الهروي، الغريبين في القرآن والحديث، 1935/6

● الضجر: ²⁶

الضَّجُورُ. ²⁷ وأيضاً يقال للناقة التي تضجر فتسرع في السير. ²⁸

● الحزن: ²⁹

الهالغ: المحزن. ³⁰

قال الزبيدي (1205هـ/1790م): والهَلُغُ محركة: الحزن، تميمية. والهَلُغُ: الحزن.

وشُحَّ هالغ: مُحْزَنٌ، كقولهم: يوم عاصف وليل نائم. ³¹ هلع غيره: أحزنه. ³²

● السرعة:

قال ابن فارس (395هـ/1004م): "الهاء واللام والعين: يدل على سرعة

وحدة، وناقاة هِلَواغ: حديدة سريعة. ونعامه هالغ كذلك." ³³ "وقد هَلَوَعَت أي

أسرعت." ³⁴ "وقيل هي التي تَضَجُرُ فَتُسْرِعُ في السير." ³⁵

²⁵ - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 406/22

²⁶ - أبو عبيد القاسم بن سلام، غريب الحديث، 162/3؛ وابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، 1979م،

269/5

²⁷ - أبو منصور محمد بن أحمد الهروي، تهذيب اللغة، 103/1

²⁸ - محمد بن مكرم ابن منظور الرويفعي، لسان العرب، بيروت: دار صادر، ط3: 1414 هـ، 375/8؛ ومحمد بن محمد

الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، تح: مجموعة من المحققين، دار الهداية، (د.ت)

²⁹ - سعيد بن محمد المعافري، كتاب الأفعال، تح: حسين محمد محمد شرف، القاهرة: مؤسسة دار الشعب للصحافة

والطباعة والنشر، 1975م، 172/1

³⁰ - أبوبكر، أحمد بن حسين البيهقي، شعب الإيمان، تح: عبد العلي عبد الحميد حامد، الرياض: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع

بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند، ط1: 2003م، 282/13؛ وأبو عبيد القاسم بن سلام، غريب الحديث، 162/3؛ وأبو

عبيد أحمد بن محمد الهروي، الغريبين في القرآن والحديث، تح: أحمد فريد المزدي، السعودية: مكتبة نزار مصطفى الباز، ط1:

1999م، 1935/6

³¹ - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 407/22

³² - سعيد بن محمد المعافري، كتاب الأفعال، 172/1

³³ - أبو الحسين أحمد بن فارس القزويني، معجم مقاييس اللغة، 62/6

والهَلَعُ: النعَامُ السريْعُ في مضيه.³⁶

● الجُبْنُ:

قال الزبيدي (1205هـ/1790م): "والهَلَعُ والهَلَاغُ والهَلْعَانُ: الجُبْنُ عند اللقاء".³⁷

● الجوع والشره:

وهلع كفرح: جاع.³⁸ ونقل الزبيدي عن معمر والحسن: هُوَ الشَّرُّ.³⁹

● الضعف:

الهَيْلَعُ: الضَّعِيفُ.⁴⁰

1.1.1. الفرق بين الفزع والخوف والهلع:

"الفزع مفاجأة الخوف عند هجوم غارة أو صوت هدة وما أشبه ذلك وهو انزعاج القلب بتوقع مكروه عاجل. وتقول فزعت منه فتعديده بمن وخفته فتعديده بنفسه فمعنى خفته أي هو نفسه خوفي ومعنى فزعت منه أي هو ابتداء فزعي لأن من لا ابتداء الغاية وهو يؤكد ما ذكرناه، وأما الهلع فهو أسوأ الجزع. وقيل الهلوع على ما فسره الله (تعالى) في قوله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ (19) إِذَا

³⁴ - أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح، 1308/3

³⁵ - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 406/22

³⁶ - أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح، 1308/3

³⁷ - السابق، 408/22

³⁸ - السابق، 408/22

³⁹ - ابن منظور، لسان العرب، 375/8

⁴⁰ - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 406/22

مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿ [المعارج: 19-21] ولا يسمى هلوعا حتى تجتمع فيه هذه الخصال.⁴¹

1.2. الفصل الثاني: تعريف الهلع في علم النفس:

جاء تعريف الهلع في معجم مصطلحات علم النفس هكذا:
هلع: (Impatience)⁴² صورة متطرفة لرد فعل على شيء مخالف للسلوك العادي، وقد يعني الحرص، أو الجزع ونفاذ الصبر.
الهلع: الحرص، وقيل الجزع وقلة الصبر. وقيل هو أسوأ الجزع وأفحشه. ورجل هلع وهالع وهلوع وهلواع وهلواعة.⁴³
فالهلع في علم النفس تعتبر صورة من صور الانفعالات المضطربة⁴⁴ والتي تسبب في خروج نفس الإنسان عن وضعها الطبيعية.
ولهذا يجب أن ننظر أولاً في خصائص هذا النوع من الانفعالات، حتى توضح الصورة عندنا أكثر.

يقول عبد الستار إبراهيم⁴⁵: "وبالرغم من أن حياة كل شخص لا تخلو من الإنفعال هنا أو هناك، وبالرغم من أن بعض الإنفعالات مفيد وضروري للإنسان، فإن العجز عن التحكم في الإنفعالات قد يؤدي إلى ضروب متنوعة من الإضطرابات النفسية والعقلية والجسمية."⁴⁶

41 - أبو هلال الحسن بن عبد الله العسكري، معجم الفروق اللغوية، تح: بيت الله بيات، قم: مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، ط1: 1412هـ، ص404

42 - To be very impatient، ديا الخضراوي، قاموس الالفاظ الاسلامية، دمشق: اليمامة للطباعة النشر والتوزيع، 2004م، ص517

43 - مدحت عبد الرزاق الحجازي، معجم مصطلحات علم النفس، لبنان: دار الكتب العلمية، ط1: 2012، ص371

44 - ينظر: أسامة إسماعيل قولي، العلاج النفسي بين الطب والإيمان، لبنان: دار الكتب العلمية، ط1: 2006 م، ص180

45 - أستاذ علم النفس السلوكي - الجامعة الأمريكية - القاهرة

46 - عبد الستار إبراهيم، أسس علم النفس، ص409

فالمرادنا هنا هي الانفعالات المضطربة وليس التي تبقى على صورتها الطبيعية.
ويرى آزاد علي إسماعيل بأن الهلع عبارة عن التوتر الناتج عن حاجات إنسانية.⁴⁷
وللانفعالات المضطربة خصائص⁴⁸ كما بينها علماء علم النفس وهي:

1- **الشدة الانفعالية:** فعندما تشتد بعض الانفعالات عن الحد المطلوب للتكيف والدفع المتعقل للحياة، تصطبغ الحياة بالاضطراب. ويأخذ هذا الاضطراب الشكل الذي يتناسب مع نوع الانفعال المسيطر. فاشتداد الخوف يرتبط بالقلق والمخاوف المرضية؛ واشتداد الحزن هو الذي يميز الاكتئاب؛ واشتداد الحاجة للحب والاهتمام يساهم فيما يبدو في تشكيل الاضطرابات الهستيرية.

2- **الاستمرار:** فاستمرار الحالة الانفعالية الشديدة وبقائها مدة أطول مما يتطلبه الموقف، يؤدي إلى حالات من التوتر الدائم الذي تظهر آثاره في شكل اختلال في الوظائف الجسمية والعلاقات الاجتماعية.

3- **القمع الشديد للتعبير عن الانفعالات (إحباط الانفعالات):** وهو نقطة مقابل للاستمرار؛ فالقمع الشديد ومنع الانفعالات من الظهور، لا يقل خطراً عن الاستمرار في التعبير الشديد عن الانفعال، من حيث أنه يؤدي إلى أنواع مختلفة من الاضطراب.

وحينما ننظر إلى الهلع، سواء من منظور علم النفس أو من منظور القرآن الكريم أو اللغة العربية نجد بأنه يتضمن جميع خصائص الانفعالات المضطربة؛ لأن الذي مصاب بالهلع، ردة فعله متطرفة وأكثر من مقدارها الطبيعي وليس عنده القدرة في التحكم على انفعالاته.

فعندما يجزع من الشر، يسمى في القرآن الكريم بالهلوع، بصيغة المبالغة، وفي اللغة العربية أفحش أو أشد الجزع، و في علم النفس تسمى ردة فعله بردة فعل متطرفة ومخالف للسلوك العادي.

47 - آزاد علي إسماعيل، الدين والصحة النفسية، هرنند - فرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 2014م، ص65

48 - عبد الستار إبراهيم، أسس علم النفس، ص426

وأيضاً إن شخص الهلوع يصرف وقتاً أكثر مما يتطلبه الموقف لإظهار حزنه وخوفه أو ربما يحبط انفعاله لمقتضى الحال؛ وليس عنده الأدوية الشرعية كالصبر والتوكل والاعتماد على الله (تعالى)، فيصاب بالاضطرابات النفسية الثانوية ومن ضمنها الاكتئاب.

1.2.1. نوبة الهلع:

إن من أنواع القلق والذي يعد من الأمراض النفسية، هي التي تسمى عند علماء النفس بنوبة الهلع أو اضطراب الهلع وسأتناولها هنا لوجود علاقة بينها وبين الهلع المعروف وكما سيأتي فإن من أسباب الإصابة بهذا المرض الخطير هو الهلع.

1.2.2. تعريف نوبة الهلع (Panic attack):

فترات مفاجئة من الخوف الشديد والتي قد تشمل الخفقان، التعرق، الاهتزاز، ضيق النفس، التنميل، أو الشعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث.⁴⁹ أو هي عبارة عن نوبات حصر وقلق مفاجئة، حادة وشديدة تشعر المريض بخوف عارم من الموت أو الجنون وبمشاعر الخطر وأعراض جسيمة مزعجة.⁵⁰ وقد تكلم دافيد شيهان⁵¹ في كتابه "مرض القلق"⁵² عن هذا النوع من الهلع وجعله المرحلة الثانية من القلق الداخلي المنشأ (endogenous).

⁴⁹ - v. National Institute of Mental Health(NIMH), **Anxiety Disorders**, Last Revised: July 2018, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

⁵⁰ - ينظر: وردة رشيد بلحسيني، اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي، عمان: دار الشروق، ط1: 2014م، ص22؛ وبلغام محمد، بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، ص80

⁵¹ - David v. sheehan

⁵² - دافيد شيهان، **مرض القلق**، ترجمة: عزت شعلان، عالم المعرفة، الكويت: مجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 1988م

نوبة الهلع لها مظاهر وعلامات من أبرزها:

1. الإحساس بدوخة شديدة وخفة في الدماغ
 2. الاختلال في التوازن
 3. الارتجاف
 4. التعرق
 5. القصور في التنفس وضيق الصدر
 6. يحس المصاب بأنه يفقد سيطرته على عقله وكأنه في طريقه إلى الجنون⁵³
 7. الشعور بسلب الروح
 8. سرعة دقات القلب أو الخفقان⁵⁴
- يضيق أغلب المرضى بإحساسهم بإفلات الزمام من أنفسهم بصفة خاصة وهم يتعرضون أثناء النوبة لنزعات غريبة تنبؤ تماماً عن سلوكهم العادي⁵⁵.
- يقول شيهان بأن "المرضى يقولون: أنت تظن يا دكتور أنك تعرف ما هو القلق والهلع ولكن صدقني إنه أمر يخرج عن نطاق خبرتك فإنك لم تجرب شيئاً شبيهاً به"⁵⁶
- ثم يقول: "نوبات الهلع والتلقائية إنما هي مجموعات من نوبات عديدة من أعراض مختلفة تحدث مرة واحدة. وتكون شدتها غالباً أعظم منها في النوبات المتفرقة. وهناك فضلاً عن ذلك فرع عقلي شديد يصاحب الإحساس البدني بإفلات زمام الجسم."⁵⁷

53 - ينظر: دافيد شيهان، مرض القلق، ص50

54 - وردة رشيد بلحسيني، اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي، ص23

55 - دافيد شيهان، مرض القلق، ص52

56 - السابق ص51

57 - السابق

1.2.3. أسباب نوبات الهلع:

النظريات التي تفسر أسباب اضطراب الهلع عن منظور علم النفس تنقسم إلى ثلاثة أقسام:⁵⁸

1. النظريات البيولوجية:

تقول بأن عوامل الوراثة والكيميائية والفيزيولوجية تؤثر في ابتلاء المرء باضطراب الهلع وقد أكدت هذه النظريات على وجود اختلافات بيولوجية بين الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهلع وبين هؤلاء الذين لا يعانون منه.

2. النظرية السلوكية:

تقول إذا أصابت الشخص نوبة هلع في موقف معين (الحروب والكوارث والاضطرابات الاجتماعية) فإنه يرتبط شرطياً بهذه النوبة بحيث إذا ما دخل الفرد في نفس الموقف مجدداً فإن نوبة الهلع سوف تعاوده وقد تكون المثيرات التي تعمل على استدعاء حالة الهلع خارجية كما هو الحال بالنسبة لقيادة سيارة على طريق السريع أو الوقوف في صف أو داخلية متعلقة بالإحساسات الجسمية.

3. النظرية المعرفية:

تؤكد هذه النظريات حساسية الناس المتخوفين والمستهدفين للهلع للمؤشرات المنبئة بالخطر وتفسر هذه الخبرات باعتبارها سلوكاً معرضاً للتهديد يؤدي إلى تفاقم القلق بعد ذلك. بالنظر إلى النظرية السلوكية، نجد إن من أسباب نوبات الهلع هي إصابة الشخص بالهلع في موقف معين سابقاً.

فالذي تعرض في مرحلة من مراحل العمر السابقة بصدمة أو كارثة أو موقف مرير، فهو مستعد للابتلاء بنوبات الهلع في المستقبل.

إذن الوقاية من الهلع أو علاج الهلع في بداية الأمر تمنع من إصابة الشخص باضطراب الهلع.

⁵⁸ - وردة رشيد بلحسيني، اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي، ص 58-65

1.3. الفصل الثالث: تعريف الهلع من منظور قرآني:

أخبر الله (عز وجل) الإنسان في محكم تنزيله عن طبع من الطبائع، والتي أودعها الله في نفس الإنسان لحكم عظيمة، وهي صفة الهلع؛ ويبين له آثار هذه الصفة على حياته ثم يرشده إلى طريق علاجها والتخلص من عواقبها.

أما الآيات التي تبين لنا حقيقة الهلع وآثاره بشكل مباشر، فهي التي جاءت ضمن آيات سورة المعارج؛ ثم عند البحث والتدبر في القرآن الكريم سنجد آيات أخرى لها وحدة موضوعية مع آيات سورة المعارج؛ فأحاول قدر وسعي جمعها وبيان علاقتها مع موضوع الهلع وآيات سورة المعارج، بعون الله (عز وجل).

1.3.1. بيان الهلع في سورة المعارج:

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج: 19-21]

موضوع الآيات وعلاقتها بما قبلها وما بعدها:

إذا نظرنا إلى الآيات الأولى من سورة المعارج نرى بأن موضوعها الأساسية هي أهوال يوم القيامة كتغير السماء والجبال والخوف الشديد الذي استولى على الناس حتى يود المجرم لو يفتدي بأحب الناس إليه ويفر من أقرب الأشخاص. ثم أنذر الله عباده من عذاب النار وخوفهم من شدة حرارتها ولهبها، ثم بين أن من صفات أهل النار الإعراض عن الحق والبخل عن الإنفاق في سبيل الخير.

ثم يبين الله (عز وجل) أن من أسباب وقوع الإنسان في هذه الصفات الرذيلة هي صفة الهلع ويحثه على علاج هذه الصفة. الهلع الذي يجعل الإنسان جزوع عند المصائب ومنوع عند النعمة والرخاء.

ومن آية 22 حتى 34 يهدي الإنسان إلى طرق النجاة من هذه الصفة الذميمة، ليهلك من هلك عن بينة ويحيى من حي عن بينة.

بيان بعض مفردات الآية:

الإنسان:

السؤال الذي يطرح نفسه في مثل هذه الآيات هو: هل المراد هنا الإنسان الكافر أو الإنسان عموماً مؤمنه وكافره؟

انقسم المفسرون في المراد من الإنسان في هذه الآية إلى قسمين:

القسم الأول:

المراد هو الكافر:

من أشهر المفسرين القائلين بهذا: الإمام الطبري (310هـ/923م)⁵⁹ ومكي بن أبي طالب (437هـ/1045م)⁶⁰ وأبو عبد الله القرطبي (671هـ/1273م)⁶¹ نقلاً عن الضحاك، والماوردي (364هـ/1058م)⁶² نقلاً عن الضحاك والكلبي.

وابن أبي زمنين (399هـ/1008م) يقول: ﴿إن الإنسان﴾ يعني: المشرك⁶³

القسم الثاني:

المراد هو الإنسان بمطلقه:

وهو قول مجاهد (104هـ/722م) حيث يقول: هكذا خلق الإنسان.⁶⁴

⁵⁹ - أبو جعفر محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 610/23

⁶⁰ - أبو محمد مكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، تح: مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الشارقة بإشراف الشاهد البوشيخي، جامعة الشارقة: كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، ط1: 2008م، 7712/12

⁶¹ - أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، تح: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، القاهرة: دار الكتب المصرية، ط2: 1964م، 289/18

⁶² - أبو الحسن علي بن محمد الشهير بالماوردي، النكت والعيون 94/6

⁶³ - أبو عبد الله محمد بن عبد الله الإلبيري المعروف بابن أبي زمنين، تفسير القرآن العزيز، تح: حسين بن عكاشة ومحمد بن مصطفى الكنز، القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، ط1: 2002م، 36/5

وأبو منصور الماتريدي (333هـ/944م) يقول: "وقوله (عز وجل) ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا﴾ [الإسراء:100] يحتمل أن يكون هذا صفة كل كافر، وكذلك قوله: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ [المعارج:19] و(مُنُوعًا)، يكون عادتهم البخل والجزع عند المصائب. وجائز أن يكون هذا صفة كل إنسان في الابتداء هكذا يكون، ثم بالامتحان والتجربة، يكونون أسخياء صابرين." 65

هو وإن كان يذكر كلا الاحتمالين في تفسير هذه الآية يرجح الإطلاق في تفسير قوله (تعالى) "إن الإنسان خلق هلوعاً" فيقول أيضاً في تفسير قوله (تعالى) إن الإنسان لربه لكنود: يقول: "هو كل إنسان، ثم استثنى المصلين منهم، وهم المؤمنون؛ أي كذلك خلق وطبع كل إنسان، لكن المؤمن يتكلف إخراج نفسه من ذلك الطبع الذي أنشئ عليه." 66

والراغب الأصفهاني (502هـ/1108م) في تفسيره أيضاً يختار بأن المراد من الإنسان، نفس الإنسان بصورة مطلقة. حيث يقول: "فإن النفوس ما لم ترض لم تسمح، إذ هي مجبولة على الشح والكسل كما قال (تعالى): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا" [المعارج:19-21] وببذل الصدقة وفعل الخير يتطهر ويتزكى." 67

وأيضاً الرازي (606هـ/1210م) يقول: "قال بعضهم: المراد بالإنسان هاهنا الكافر، وقال آخرون: بل هو على عموميه، بدليل أنه استثنى منه إلا المصلين." 68

64 - أبو الحجاج مجاهد بن جبر القرشي المخزومي، تفسير مجاهد، تح: محمد عبد السلام أبو النيل، مصر: دار الفكر الإسلامي الحديثة، ط1: 1989م، ص674

65 - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 119/7

66 - السابق: 602/10

67 - أبو القاسم حسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، تفسير الراغب الأصفهاني، تح: عبد العزيز بسيوني، نشر كلية الآداب بجامعة طنطا، ط1: 1999م، 558/1

68 - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط3: 1420 هـ،

كما قال الألوسي (1270هـ/1854م): "ولا مانع عند أهل الحق من خلقه (تعالى) الإنسان وطبعه سبحانه إياه على ذلك وفي زوالها بعد خلاف؛ فقليل إنها تزول بالمعالجة ولوله لم يكن للمنع منها والنهي عنها فائدة وهي ليست من لوازم الماهية. فאלله (تعالى) كم خلقها يزيلها وقيل: إنها لا تزول وإنما تستر ويمنع المرء عن آثارها الظاهرة." ⁶⁹

وقالوا بالإطلاق كل من النسفي (710هـ/1310م) ⁷⁰ وابن جزي (741هـ/1340م) ⁷¹ وأبو حيان الأندلسي (745هـ/1344م) ⁷² وابن كثير (774هـ/1373م) ⁷³ ونظام الدين النيسابوري (بعد 850هـ/بعد 1446م) ⁷⁴ والبقاعي (885هـ/1480م) ⁷⁵ وعمر نصوحى (1391هـ/1971م) ⁷⁶ وغيرهم.

⁶⁹ - شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، تح: علي عبد الباري عطية، بيروت: دار الكتب العلمية، ط: 1415 هـ، 70/15

⁷⁰ - أبو البركات عبد الله بن أحمد النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تح: يوسف علي بديوي، بيروت: دار الكلم الطيب، ط: 1998م، 538/3

⁷¹ - أبو القاسم محمد بن أحمد بن محمد، ابن جزي الغرناطي، التسهيل لعلوم التنزيل، تح: عبد الله الخالدي، بيروت: شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم، ط: 1416 هـ، 411/2

⁷² - أبو حيان محمد بن يوسف الأندلسي، البحر المحيطة في التفسير، تح: صدقي محمد جميل، بيروت: دار الفكر، ط: 1420هـ، 105/7 و 275/10

⁷³ - أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي، تفسير القرآن العظيم، تح: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط: 1999م، 226/8

⁷⁴ - نظام الدين حسن بن محمد نيسابوري، غرائب القرآن ورجائب الفرقان، تح: زكريا عميرات، بيروت: دار الكتب العلمية، ط: 1416هـ، 358/6

⁷⁵ - إبراهيم بن عمر البقاعي، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، القاهرة: دار الكتاب الإسلامي، ط: 1984م، 400/20

⁷⁶ - Bkz: Ömer Nasuhi Bilmen, **Kurani Kerim'in Tefsiri ve Türkçe Meali Alisi**, İstanbul: Ravza Yayınları, 8/207

الترجيح:

والذي يرجح هنا - والله اعلم - أن المراد من الإنسان في هذه الآية وما شابهها هو جنس الإنسان، لأن لفظ «ال» في «الإنسان» لاستغراق الجنس، واستثناء المصلين منه أيضاً دليل على أن المراد من الإنسان هو الجنس ليصح هذا الاستثناء.

وفعل "خلق" في هذه الآية أيضاً يرجح معنى الاطلاق لأن اختصاص هذا الخلق للكافر يحتاج إلى دليل وأن الله لم يختص الكفار بخلق بعض الطبائع دون غيرهم من الناس.

خلق:

يقول ابن عاشور (1393هـ/1973م): "خلق هلوياً كناية بالخلق عن تمكن ذلك الخلق منه وغلبته على نفسه. والمعنى: أن من مقتضى تركيب الإدراك البشري أن يحدث فيه الهلع."⁷⁷ وكما ذكرت سابقاً إذا نظرنا في هذه الصفات في الإنسان بإمكاننا أن نجد بعض حِكم الله من خلق هذه الطبائع والصفات.⁷⁸

هلع:

صيغة مبالغة من الهلع.

ذكرت سابقاً⁷⁹ معاني التي ذكرت لكلمة هلع في كتب اللغة العربية وهنا سأذكرها مختصراً المعاني المذكورة سابقاً:

- 1-الجزع 2- أفحش أو أشد الجزع 3- الضجر أو أشده 4- الحزن 5-
- السرعة 6- الحرص والشح 7- قلة الصبر 8- الجبن 9- الجوع والشره 10-
- الضعف.

⁷⁷ - ابن عاشور، التحرير والتنوير، 168/29

⁷⁸ - ينظر: التمهيد ص7

⁷⁹ - ينظر: الفصل الأول: الهلع (هلع) في اللغة العربية، ص12-15

والماوردي (364هـ/1058م) أيضاً ينقل معظم هذه المعاني وينسبها إلى قائلها من المفسرين فيقول: " وفي الهلوع ستة أوجه: أحدها: أنه البخيل، قاله الحسن. الثاني: الحريص، قاله عكرمة. الثالث: الضجور، قاله قتادة. الرابع: الضعيف، رواه أبو الغياث. الخامس: أنه الشديد الجزع، قاله مجاهد. السادس: أنه الذي قاله الله (تعالى) فيه: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ...﴾ الآية، قاله ابن عباس.⁸⁰ ويذكر البغوي (516هـ/1122م) معنا آخر ينقله عن مقاتل فيقول: "وقال مقاتل: ضيق القلب".⁸¹ ويزيد ابن الجوزي في تفسيره معان أخرى: "أنه الحريص على ما لا يحل له، رواه أبو صالح عن ابن عباس.. والشَّرُّ، قاله مجاهد.⁸²

80 - أبو الحسن علي بن محمد الشهير بالماوردي، النكت والعيون، 94/6

81 - أبو محمد حسين بن مسعود البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، تح: محمد عبد الله النمر، عثمان جمعة ضميرية، سليمان مسلم الحرش، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط4: 1997م، 223/8

82 - أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، زاد المسير في علم التفسير، تح: عبد الرزاق المهدي، بيروت: دار الكتاب العربي، ط1: 1422هـ، 338/4

وينقل صاحب غرائب التفسير وعجائب التأويل معنى شاذاً للهلوع عن مقاتل وهو عجيب كما يقول: "العجيب: مقاتل: الهلوع دابة من وراء جبل قاف يأكل كل يوم سبع صحاري من الحشيش ويشرب سبع بحار من ماء، لا تصبر مع الحر ولا مع البرد، تفكر كل ليلة ماذا تأكل غداً، فشبه الإنسان بها." محمود بن حمزة بن نصر، برهان الدين الكرمانى، المعروف بتاج القراء، غرائب التفسير وعجائب التأويل، جدة: دار القبلة للثقافة الإسلامية، وبيروت: ومؤسسة علوم القرآن، (د.ت)، 1252/2

رأي ابن عاشور (رحمه الله) في معنى الهلع:

ويرى ابن عاشور (1393هـ/1973م) بأن كثير من المعاني التي ذكرها المفسرون هي آثار لصفة الهلع وليس معنى الدقيق للهلع ويقول:

"وكثيراً من أئمة اللغة فسر الهلع بالجزع، أو بشدة الجزع، أو بأفحش الجزع، والجزع: أثر من آثار الهلع وليس عينه، .. والذي استخلصته من تتبع استعمالات كلمة الهلع أن الهلع قلة إمساك النفس عند اعتراء ما يحزنها أو ما يسرها أو عند توقع ذلك والإشفاق منه. وأما الجزع فمن آثار الهلع، وقد فسر بعض أهل اللغة الهلع بالشره، وبعضهم بالضجر، وبعضهم بالشح، وبعضهم بالجوع، وبعضهم بالجنون عند اللقاء. وما ذكرناه في ضبطه يجمع هذه المعاني ويريك أنها آثار لصفة الهلع." ⁸³

المس:

يقول ابن فارس (395هـ/1004م): الميم والسين أصل صحيح واحد يدل على جسّ الشيء باليد. ويقول: والملموس: الذي به مس، كأن الجن مسته. والمسوس من الماء: ما نالته الأيدي. ⁸⁴

فقد جاء المس في اللغة العربية بمعاني التالية:

1- التقاء الشيئين من غير فصل ⁸⁵

2- مس أو لمس الشيء باليد ⁸⁶

3- الجنون ⁸⁷

⁸³ - ابن عاشور، التحرير والتنوير، 167/29

⁸⁴ - ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 271/5

⁸⁵ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 537/12

⁸⁶ - ابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، 329/4؛ وابن منظور، لسان العرب، 218/6، خليل بن أحمد

الفراهيدي، كتاب العين، تح: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، 208/7

⁸⁷ - الفراهيدي، كتاب العين، 208/7؛ وابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، 329/4؛ ومحمد بن محمد

الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 506/16؛ وأبو عبيد أحمد بن محمد الهروي، الغريبين في القرآن والحديث، 1751/6

4-الأخذ والضرب⁸⁸

5-النكاح⁸⁹

يقول الراغب الأصفهاني (502هـ/1108م): "المسّ كاللمس لكن اللّمس قد يقال لطلب الشيء وإن لم يوجد، كما قال الشاعر: وألمسه فلا أجده". ويقول: "والمس يقال في كل ما ينال الإنسان من أذى. نحو قوله: ﴿وَقَالُوا لَنْ تَمَسَّنَا النَّارُ إِلَّا أَيَّاماً مَّعْدُودَةً﴾ [البقرة: 80]، وقال: ﴿مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ﴾ [البقرة: 214]".⁹⁰

وأما أبو هلال العسكري (395هـ/822م) يرى أن اللمس والمس مختلفان فيقول:

"الفرق بين اللمس والمس: أن اللمس يكون باليد خاصة ليعرف اللين من الخشونة والحرارة من البرودة، والمس يكون باليد وبالحجر وغير ذلك ولا يقتضي أن يكون باليد. ولهذا قال (تعالى): ﴿مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ﴾ [البقرة: 214] وقال: ﴿وَإِنْ يَمَسُّنَّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ﴾ [الأنعام: 17] ولم يقل يلمسك".⁹¹

⁸⁸ - ابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، 329/4

⁸⁹ - الفراهيدي، كتاب العين، 209/7؛ وأبو عبيد أحمد بن محمد المهروي، الغريبين في القرآن والحديث، 1752/6؛ وأبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، مختار الصحاح، تح: يوسف الشيخ محمد، بيروت: المكتبة العصرية والدار النموذجية، ط5: 1999م، ص294

⁹⁰ - أبو القاسم حسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تح: صفوان عدنان الداودي، دمشق: دار القلم والدار الشامية، ط1: 1412هـ، ص766 و767

⁹¹ - السابق ص468

الفرق بين المس والإصابة:

المس اتصال أحد شيئين بآخر على وجه الإحساس والإصابة أصلها من إصابة السهم ثم اختصت بالنائبة. وقال بعضهم الإصابة في الخير اعتباراً بالصوب أي المطر وفي الشر اعتباراً بإصابة السهم. ومنه يعلم أن الإصابة أبلغ من المس.⁹²

الشر:

الشر في اللغة العربية هو: السوء⁹³ ونقيض الخير.⁹⁴

ويقول الراغب (502هـ/1108م): الشر، الذي يرغب عنه الكل، كما أن الخير هو الذي يرغب فيه الكل.⁹⁵

الفرق بين الضر والشر:

يقول أبو هلال العسكري (395هـ/822م): "أن السقم وعذاب جهنم ضر في الحقيقة وشر مجازاً، وشرب الدواء المر رجاء العافية ضرر يدخله الإنسان على نفسه وليس بشر، والشاهد على أن السقم وعذاب جهنم لا يسمى شراً على الحقيقة أن فاعله لا يسمى شريراً كما يسمى فاعل الضر ضاراً."⁹⁶

الجزوع:

صيغة مبالغة من الجزع.

⁹² - شهاب الدين أحمد بن حمد بن عمر الحنفي، عناية القاضي وكفاية الرازي على تفسير البيضاوي، الطبعة الخديوية 1283م، تصوير بيروت: دار صادر، 90/2

⁹³ - الفراهيدي، كتاب العين 216/6؛ وابن منظور، لسان العرب، 400/4

⁹⁴ - نشوان بن سعيد الحميري اليمني، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، 3317/6

⁹⁵ - الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص448

⁹⁶ - أبو هلال حسن بن عبد الله العسكري، الفروق اللغوية، تح: محمد إبراهيم سليم، القاهرة: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، ص329

يقول ابن فارس: "الجيم والزاء والعين أصلان: أحدهما الانقطاع والآخر جوهر من الجواهر."⁹⁷
 الجزع: نقيض الصبر⁹⁸. كما يخبر الله (تعالى) عن المستكبرين في الآخرة في جوابهم للضعفاء:
 ﴿سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرَعْنَا أَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ﴾ [إبراهيم: 21]
 والجزع أبلغ من الحزن فإن الحزن عام والجزع هو حزن يصرف الإنسان عما هو بصدد، ويقطعه
 عنه، وأصل الجزع: قطع الحبل من نصفه.⁹⁹

الخير:

معاني الخير:

- ضد الشر.¹⁰⁰
- ما يرغب فيه الكل كالعدل والفضل والشيء النافع.¹⁰¹
- المعروف.¹⁰²
- المال.¹⁰³ يقول الله (تعالى): ﴿إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِنْ تَرَكَ خَيْرًا
 الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: 180] ويقول: ﴿وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾
 [العاديات: 8].

⁹⁷ - ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 453/1

⁹⁸ - إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، 1196/3

⁹⁹ - الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 195

¹⁰⁰ - إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، 651/2؛ والراغب الأصفهاني، المفردات في غريب

القرآن، ص 300؛ وابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، 91/2

¹⁰¹ - الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 300

¹⁰² - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 238/11

¹⁰³ - إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، 651/2؛ والراغب الأصفهاني، المفردات في غريب

القرآن، ص 300

وذكر الراغب الأصفهاني (502هـ/1108م) عن بعض العلماء: لا يقال للمال خير حتى يكون كثيراً ومن مكان طيب.¹⁰⁴

منوع:

صيغة مبالغة من المنع.

المنع: خلاف الإعطاء.¹⁰⁵

يقول الزبيدي (1205هـ/1790م): "وقد يراد بذلك البخل، ومنه قوله (تعالى): ويمنعون الماعون، مناع للخير، وإذا مسّه الخير منوعاً."¹⁰⁶

1.3.2. اتجاهات المفسرين في تفسير الهلع:

بالنظر إلى أشهر التفاسير الموجودة سنجد أنه تعددت أقوال المفسرين في تفسير الهلع والإنسان الهلوع، بعضها متقاربة وأخرى متباعدة.

فبعضهم فسروا الهلع أو الشخص الهلوع على أساس معناه اللغوي، وبعضهم فسروه على الحالة النفسانية التي يعيش فيها الإنسان الهلوع، وأما فئة أخرى من المفسرين فسروه على آيات التي تلي بعدها.

1- التفسير اللغوي:

أ- الحريص¹⁰⁷ أو الحريص على ما لا يحله.¹⁰⁸

¹⁰⁴ - الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 300 و 301

¹⁰⁵ - إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، 1286/3؛ وابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 278/5؛ ومحمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، مختار الصحاح مختار، ص 299

¹⁰⁶ - محمد بن محمد الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 218/22، وينظر: الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 779

¹⁰⁷ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن طبري، 611/23

ب- ضجور أو ضجر¹⁰⁹

ت- جزوع¹¹⁰

ث- الضعيف¹¹¹

ج- البخيل¹¹²

ح- ضيق القلب¹¹³

خ- جهول¹¹⁴

وبعضهم جمعوا بين هذه الصفات:

أ- شدة الجزع مع الحرص والضجر¹¹⁵

ب- شدة الحرص وقلة الصبر¹¹⁶

¹⁰⁸ - حسين بن مسعود البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، 223/8؛ وأبو إسحق أحمد بن محمد بن إبراهيم الثعلبي، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، أشرف على إخرجه: صلاح باعثمان، حسن الغزالي، زيد مهارش، أمين باشه، أصل الكتاب رسائل جامعية لعدد من الباحثين، جدة: دار التفسير، ط1: 2015م، 356/27

¹⁰⁹ - أبو الحسن مقاتل بن سليمان الأزدي، تفسير مقاتل بن سليمان، تح: عبد الله محمود شحاته، بيروت: دار إحياء التراث، ط1: 1423هـ، 437/4؛ ومحمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 611/23؛ وابن أبي زمنين، تفسير القرآن العزيز، 36/5

¹¹⁰ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 611/23

¹¹¹ - أبو الحسن علي بن محمد الشهير بالماوردي، النكت والعيون، 94/6

¹¹² - السابق، وأبو المظفر، منصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن (تفسير السمعاني)، تح: ياسر بن إبراهيم وغنيم بن عباس بن غنيم، الرياض: دار الوطن، ط1: 1997م، 48/6

¹¹³ - أحمد بن إبراهيم الثعلبي، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، 358/27

¹¹⁴ - السابق

¹¹⁵ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 610/23

¹¹⁶ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 644/30؛ وأبو سعيد عبد الله بن عمر البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، تح: محمد عبد الرحمن المرعشلي، بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط1: 1418هـ، 246/5

ت- شحيحاً جزوعاً¹¹⁷ أو شدة الجزع والبخل¹¹⁸

ث- ضجوراً، شحيحاً، جزوعاً¹¹⁹

ج- حريضاً ضجوراً بخيلاً ممسكاً فخوراً¹²⁰

2- التفسير على أساس آثار الهلع أو الحالة النفسانية

أ- اتباع الهوى والشهوات: يقول التستري في تفسيره: "يعني متقلباً في حركات الشهوات واتباع الهوى".¹²¹

ب- الطامع في اللذات، الطالب لها، والكاره للأتقال، الهارب منها.¹²²

ت- خلق على حب ما يتلذذ به، والقيام بطلبه وبغض ما يتألم به والهرب منه.¹²³

ث- جزع واضطراب يعتري الإنسان عند المخاوف وعند المطامع ونحوه.¹²⁴

ج- يرضيه القليل ويسخطه اليسير.¹²⁵

¹¹⁷ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 611/23

¹¹⁸ - أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، بيروت: دار الكتاب العربي، ط3: 1407هـ، 612/4

¹¹⁹ - أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد الواحدي النيسابوري، الوسيط في تفسير القرآن المجيد، تح: عادل أحمد عبد الموجود وعلي محمد معوض وأحمد محمد صيرة وأحمد عبد الغني الجمل وعبد الرحمن عويس، بيروت: دار الكتب العلمية، ط1: 1994هـ، 353/4

¹²⁰ - أبو الليث نصر بن محمد السمرقندي، بحر العلوم، تح: علي محمد معوض، أحمد عبد الموجود، زكريا عبد المجيد النوني، بيروت: دار الكتب العلمية، ط1: 1993م، 404/3

¹²¹ - أبو محمد سهل بن عبد الله التستري، تفسير التستري، جمعها أبو بكر محمد البلدي، تح: محمد باسل عيون السود، بيروت: منشورات محمد علي بضمون ودار الكتب العربية، ط1: 1423هـ، ص 177

¹²² - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 204/10

¹²³ - ينظر: أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 204/10

¹²⁴ - أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، تح: عبد السلام عبد الشافي محمد، بيروت: دار الكتب العلمية، ط1: 1422م، 368/5

ح- نساء عند النعمة دعاء عند المحنة.¹²⁶

3- تفسير الملعوع على أساس آيات التي تلي بعدها:

روي في تفسير مجاهد (104هـ/722م)¹²⁷ عن حميد الطويل قال سألت الحسن عن قوله (عز وجل): ﴿خُلِقَ هَلُوعًا﴾ [المعارج: 19] قال: اقرأ ما بعدها. فقرأت ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج: 21]، قال: هذا الملعوع: هكذا خلق الإنسان.¹²⁸

وروى الإمام الطبري (310هـ/923م) بسنده عن ابن عباس (رضي الله عنه) قوله: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ [المعارج: 19] قال: هو الذي قال الله: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج: 20-21].¹²⁹

ونقل هذا التفسير صاحب الكشف¹³⁰ وصاحب باهر البرهان¹³¹ عن ثعلب¹³² وقال به ابن عطية (542هـ/1148م)¹³³ وابن كثير (هـ/774/1373م) في تفسيره.¹³⁴

كما رجح المفسر التركي محمد حمدي يازير (1361هـ/1942) في تفسيره "حق ديني قرآن ديلي" هذا التفسير للهلوع، حيث قال "في الأصل يوجد فيه معنى السرعة، يفيد من جهة

¹²⁵ - عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري، لطائف الإشارات (تفسير القشيري)، تح: إبراهيم البسيوني، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط3، 32000م، 631/

¹²⁶ - أحمد بن إبراهيم الثعلبي، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، 39/10. نقلا عن أبو الحسن الوراق

¹²⁷ - مجاهد بن جبر (642هـ/722م)

¹²⁸ - مجاهد بن جبر القرشي المخزومي، تفسير مجاهد، ص674

¹²⁹ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 610/23 و611

¹³⁰ - محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشف، 612/4

¹³¹ - محمود بن أبي الحسن بن الحسين النيسابوري الغزنوي، باهر البرهان في معاني مشكلات القرآن، تح: سعاد بنت صالح

بن سعيد بابقي، جامعة أم القرى، 1998م، 1551/3

¹³² - أبو العباس أحمد بن يحيى بن زيد بن سيار، البغدادى النحوي، الشيباني أو ثعلب (200 هـ- 291 هـ)

¹³³ - عبد الحق بن غالب بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز، 368/5

¹³⁴ - إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي، تفسير القرآن العظيم، 226/8

عدم الصبر و المزاجية كما يفيد من جهة أخرى الشدة والحرص وله مفاهيم متعددة تحمل معنى الاضطراب، وهو وصف غير معلوم والذي فسر بتلك الآيتين.¹³⁵

﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ [المعارج:20]

إذا ناله من أذى كالفقر والفاقة¹³⁶ أو المرض¹³⁷ والضرر، يكثر من الجزع ولا يصبر عليه¹³⁸ ويأس أن يحصل له بعد ذلك خير.¹³⁹

﴿وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج:21]

وإذا حصلت له النعمة كالمال والثروة أو السعة، صار بخيلاً ويمنع حق الله وحق الناس في ماله ولا ينفقه في طاعة الله (تعالى).¹⁴⁰

الوقفة التدرية:

استعمال كلمة المسّ دون غيرها من الكلمات، كالإصابة، تبين شدة ضعف الإنسان في مواجهة الخير والشر. لأن المس في اللغة، أخف من الإصابة ويستعمل في اتصال أحد الشيئين بآخر على وجه الإحساس ولا على وجه النفوذ والتمكن. ولهذا حين استعمل أيوب عليه الصلاة والسلام كلمة المس في مقام الإصابة في دعائه: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَلَيَّْ مَسِّ الصُّرُّ

¹³⁵ -Elmalılı Hamdı Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, Ankara: Burak matbaası,1995m, 8/86

¹³⁶ - ينظر: جامع البيان في تأويل القرآن، ج23 ص611 طبعة شاكر، وبحر العلوم ج3 ص496، وتفسير التستري، ص177 وغالب التفاسير

¹³⁷ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 644/30

¹³⁸ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 611/23، وأبو الليث نصر بن محمد السمرقندي، بحر العلوم، 496/3، ومكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7713/12، وأبو الحسن الماوردي، النكت والعيون، 95/6

¹³⁹ - ينظر: ابن كثير الدمشقي، تفسير القرآن العظيم، 226/8

¹⁴⁰ - ينظر: السائق، ومحمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 611/23، وأبو الليث نصر بن محمد السمرقندي، بحر العلوم، 496/3، ومكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7713/12

وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ [الأنبياء: 83] فهي لأجل قوة صبره حتى استهان بما أصابه، ولأن يظهر في مقام الأدب مع ربه (عز وجل) وبُعده عن الجزع وعدم الصبر.

وكما يقول ابن عطية (542هـ/1148م) في تفسير قوله (تعالى): "إِنْ تَمَسَّسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا" "ذكر الله (تعالى) المس في الحسنة ليبين أن بأدنى طُروء الحسنة تقع المساءة بنفوس هؤلاء المبغضين، ثم عادل ذلك في السيئة بلفظ الإصابة، وهي عبارة عن التمكن.¹⁴¹

فالإنسان الهلوع الذي لم تتدارك نفسه بالتربية الربانية الصحيحة، واستسلم أمام رغباته النفسانية، ضعيف في مقابل أمواج الشر والخير، هش في مواجهة أدنى أذى أو النعمة. ولذا تجد بعض الناس، في بعض الأيام فرح فخور على ما حصل من المال والثروة وهو في يوم التالي حزين يئوس قنوط كأنه فقد أهله وماله قبل قليل!

1.4. الفصل الرابع: الهلع في السنة النبوية

عند النظر في السنة النبوية نرى بأن نبينا (صلى الله عليه وسلم) أيضاً بين حقيقة الهلع وحذر منها وبما أن السنة النبوية مبينة للقرآن كما قال الله (تعالى): ﴿وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: 44] فيأمكننا التعرف على جوانب أخرى من تفاصيل الهلع.

1.4.1. الحديث الأول:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ: "شَرُّ مَا فِي رَجُلٍ شُحُّ هَالِعٍ، وَجُبْنٌ خَالِعٍ"

142

شرح الحديث:

شر ما في رجل: "مساوى أخلاقه"¹⁴³.

141 - أبو حيان محمد بن يوسف الأندلسي، البحر المحيط في التفسير، 322/3

142 - أخرجه أبوداود في سننه، كتاب الجهاد، باب في الجرأة والجبن، 165/4 رقم: 2511 وصححه شعيب الأرناؤوط، وأحمد في

مسنده، مسند أبي هريرة، 120/8، رقم: 7997 وصححه أحمد محمد الشاكر

شح هالع: "جازه. يعني: شح يحمل على الحرص على المال والجزع على ذهابه وقيل هو أن لا يشبع كلما وجد شيئاً بلعه ولا قرار له ولا يتبين في جوفه ويحرص على تهية شيء آخر."144
جبن خالع: "شديد؛ كأنه يخلع فؤاده من شدة خوفه والمراد به ما يعرض من أنواع الأفكار وضعف القلب عند الخوف."145

يقول الخطابي (388هـ/998م) في شرح هذا الحديث: "ويقال إن الشح أشد من البخل ومعناه البخل يمنع من إخراج الحق والواجب عليه فإذا استخرج منه هلع وجزع منه. والجبن الخالع هو الشديد الذي يخلع فؤاده من شدته."146

قال التوربشتي (1031هـ/1622م): "والشح، بخل مع حرص. فهو أبلغ في المنع من البخل، فالبخل يستعمل في الضنة بالمال والشح في كل ما يمنع النفس عن الاسترسال فيه من بذل مال أو معروف أو طاعة. قال: والهلع أفحش الجزع ومعناه أنه يجزع في شحة أشد الجزع على استخراج الحق منه."147

ففي الحديث تحذير بليغ عن هاتين الصفتين المذمومتين ليجتنب المسلم عن الوقوع فيهما لأن الشح وإن كان من الصفات الذميمة في الإنسان كما يقول الله (تعالى): ﴿وَمَنْ يُوقِ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر:9]. لكن إذا وصل إلى درجة الهلع يزداد خطورته حتى عرفه النبي (صلى الله عليه وسلم) بأنه شر مساوئ الأخلاق في المرء، وكذلك الجبن إذا وصل إلى درجة الخلع.

143 - محمد عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير، مصر: المكتبة التجارية الكبرى، ط1: 1356هـ، رقم الحديث: 6022، 160/4،

144 - السابق

145 - السابق

146 - أبو سليمان حمد بن محمد الخطابي، معالم السنن، حلب: المطبعة العلمية، ط1: 1932م، 241/2

147 - محمد عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير، 160/4

1.4.2. الحديث الثاني:

روى البخاري في صحيحه عن عَمْرُو بْنِ تَعْلَبٍ، قَالَ: " أَتَى النَّبِيَّ (صلى الله عليه وسلم) مَالٌ، فَأَعْطَى قَوْمًا وَمَنَعَ آخَرِينَ، فَبَلَغَهُ أَنَّهُمْ عَتَبُوا، فَقَالَ: إِنِّي أُعْطِيَ الرَّجُلَ وَأَدْعُ الرَّجُلَ، وَالَّذِي أَدْعُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الَّذِي أُعْطِيَ، أُعْطِيَ أَقْوَامًا لِمَا فِي قُلُوبِهِمْ مِنَ الْجَزَعِ وَالْهَلَعِ، وَأَكِلُ أَقْوَامًا إِلَى مَا جَعَلَ اللَّهُ فِي قُلُوبِهِمْ مِنَ الْغِنَى وَالْخَيْرِ مِنْهُمْ عَمْرُو بْنُ تَعْلَبٍ، فَقَالَ عَمْرُو: مَا أَحَبُّ أَنْ لِي بِكَلِمَةِ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) حُمْرُ النَّعَمِ." ¹⁴⁸

شرح الحديث:

يقول ابن بطل (449هـ/1057م) في شرح هذا الحديث: "قال المهلب: معنى هذا الباب إثبات خلق الله للإنسان بأخلاقه التي خلقه عليها من الهلع والمنع، والإعطاء، والصبر على الشدة، واحتسابه ذلك على الله (عز وجل)، وفسر هلعوا بقول من قال: ضجوراً؛ لأن الإنسان إذا مسه الشر ضجر به، ولم يصبر محتسباً، ويلزم من آمن بالقدر خيره وشره، وعلن أن الذي أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، الصبر على كل شدة تنزل به." ¹⁴⁹

وفي هذا الحديث أيضاً ذم لخصلة الجزع والهلع لما تتنافى مع الصبر والإيمان بالقضاء والقدر من الله (عز وجل). وفي إعطاء النبي (صلى الله عليه وسلم) لأهل الجزع والهلع، دلالة على أن من العلاجات المؤقتة لهذا الداء إعطاء المريض ما يخفف آلامه، مع حثه على العلاج الدائم لهذا الداء؛ ولهذا بين لهم رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أن الذي جعل الله في قلبه من الغنى والخير، خير وأحب إليه من الذي أعطاه مالا بسبب جزعه وهله.

¹⁴⁸ - أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقَ هَلُوعًا﴾، إذا مسه الشر جزوعاً، وإذا

مسه الخير منوعاً، 156/9 رقم: 7535

¹⁴⁹ - أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك ابن بطل، شرح صحيح البخاري لابن بطل، تح: أبو تميم ياسر بن إبراهيم،

مكتبة الرشد، الرياض، ط2: 2003م، 535/10

1.4.3. الحديث الثالث:

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ لَبِيدٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ: "إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ صَبَرَ، فَلَهُ الصَّبْرُ، وَمَنْ جَزِعَ، فَلَهُ الْجَزَعُ." ¹⁵⁰

شرح الحديث:

في هذا الحديث بين رسول الله (صلى الله عليه وسلم) سنة الابتلاء وأنها لا تعني غضب الله على الإنسان، بل من يرد الله به خيرا أوصل إليه المصيبة في بعض الأحيان ليظهره من الذنوب وليرفع درجته¹⁵¹. فيجب على العبد أن يعرف هذه الحقيقة ويصبر على الابتلاء دون أن يجزع، وأن الله "يوفي الصابرون أجرهم بغير حساب" خلافا للجزع فإنه يورث عدم الرضاء وغضب الرب. فمعرفة حقيقة سنة الابتلاء من أهم علاجات داء الملح والتي تساعد المرء على الصبر والرضا والبعد من الخوف والجزع والاضطرابات النفسية.

1.4.4. الحديث الرابع:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّهُ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَلَكَتِ الْمَوَاشِي وَتَقَطَّعَتِ السُّبُلُ، فَأَدْعُ اللَّهَ فَدَعَا رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) فَمُطِرْنَا مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ، قَالَ: فَجَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ تَهَدَّمَتِ

¹⁵⁰ - أخرجه الإمام أحمد في مسنده، تنمة مسند الأنصار، حديث محمود بن لبيد رضي الله عنه، 41/39 رقم: 23633، وقال ابن حجر العسقلاني في فتح الباري: ورواته ثقات إلا أن محمود بن لبيد اختلف في سماعه من النبي صلى الله عليه وسلم وقد رآه وهو صغير وله شاهد من حديث أنس عند الترمذي وحسنه. 108/10 وقال شعيب الأرناؤوط: إسناده جيد.

¹⁵¹ - ينظر: أحمد بن محمد بن أبي بكر القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، مصر: المطبعة الكبرى الأميرية، ط7: 1323هـ، 342/8

الْبُيُوتِ وَأَنْقَطَعَتِ السُّبُلُ وَهَلَكَتِ الْمَوَاشِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): "اللَّهُمَّ ظُهورَ الْجِبَالِ وَالْأَكَامِ وَبُطُونَ الْأَوْدِيَةِ وَمَنَابِتِ الشَّجَرِ"، قَالَ: فَأَنْجَابَتْ عَنِ الْمَدِينَةِ أَنْجَابَ الثَّوْبِ.¹⁵²

شرح الحديث:

يقول ابن عبد البر (463هـ/1071م): "وفيه ما عليه بنو آدم من قلة الصبر عند البلاء، ألا ترى سرعة شكواهم بالماء بعد الحاجة إليه وذلك معنى قول الله (عز وجل): ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿[المعارج:19-21]".¹⁵³ وهذه من آثار الهلع في نفس الإنسان، لا يصبر على المصيبة ولا يشكر عند النعمة بل هو عجول جزوع.

1.4.5. نهي رسول الله - (صلى الله عليه وسلم) عن مظاهر الهلع:

ضرب الحدود وشق الجيوب ودعوى الجاهلية:

عن عبد الله¹⁵⁴ (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "ليس منا من ضرب الحدود وشق الجيوب ودعا بدعوى الجاهلية."¹⁵⁵ وفي هذا الحديث نهي صريح عن مظاهر الهلع وعدم الصبر عند المصيبة وإظهار الجزع أمام قدر الله (عز وجل).

¹⁵² - أخرجه البخاري في صحيحه، أبواب الاستسقاء، باب الاستسقاء في خطبة الجمعة غير مستقبل القبلة، 28/2، رقم: 1014 وأخرجه النسائي في سننه، كتاب الاستسقاء، باب متى يستسقي الإمام، 154/3، رقم: 1504 والإمام مالك في الموطأ، الاستسقاء، باب ما جاء في الاستسقاء، 266/2، رقم 650 واللفظ له.

¹⁵³ - أبو عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر القرطبي، التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، تح: مصطفى بن أحمد العلوي ومحمد عبد الكبير البكري، المغرب: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية، 1387هـ، 62/22

¹⁵⁴ - عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه)

¹⁵⁵ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجنائز، باب ليس منا من ضرب الحدود، 82/2، رقم: 1297 ومسلم في صحيحه، كتاب الإيمان، باب تحريم ضرب الحدود وشق الجيوب والدعاء بدعوى الجاهلية، ص99، رقم: 103

"والجزع والهلع والقنوط والتسخط ومظاهر ذلك من لطم الخدود وشق الجيوب والتلفظ بما يغضب الله، فإنه لا يرد المصاب، ولا يغير الواقع ولا يخفف الآلام النفسية، بل يشغل نار الحزن والأسى، يورث غضب الله وسخطه وعذابه." ¹⁵⁶

النياحة على الميت:

ويقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): "النَّائِحَةُ إِذَا لَمْ تَتُبْ قَبْلَ مَوْتِهَا، تُقَامُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَعَلَيْهَا سِرْبَالٌ مِنْ قَطِرَانٍ، وَدِرْعٌ مِنْ جَرَبٍ." ¹⁵⁷

وما روى الامام احمد (241هـ/855م) في مسنده عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جدّه، قَالَ: جَاءَتْ أُمَيْمَةُ بِنْتُ رُقَيْقَةَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) تُبَايِعُهُ عَلَى الْإِسْلَامِ، فَقَالَ: "أُبَايِعُكَ عَلَى أَنْ لَا تُشْرِكِي بِاللَّهِ شَيْئًا، وَلَا تَسْرِقِي وَلَا تَزْنِي، وَلَا تَقْتُلِي وَلَدَكَ، وَلَا تَأْتِي بِبُهْتَانٍ تَفْتَرِيَنَّهُ بَيْنَ يَدَيْكَ وَرِجْلَيْكَ، وَلَا تُنَوِّحِي، وَلَا تَبْرَجِي تَبْرَجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى." ¹⁵⁸

فإن النياحة أيضاً من مظاهر الهلع والجزع الذي لا ينبغي للمسلم الاتصاف به ولأنه من صفات الجاهلية المنافية للصبر الذي أمر به المسلمون.

1.5. الفصل الخامس: التعريف الذي استنبطت للهلع

بعد البحث في معاني الهلع سواء في اللغة أو القرآن والسنة، وجدت أنه ليس طبع أو صفة بسيطة حتى ألخص معناه في كلمة واحدة كالسرعة أو قلة الصبر أو شدة الشح وأمثالها، ولكن هو حالة نفسية مركبة تجمع صفات عديدة تعدد فيها أقوال المفسرين وأهل اللغة. وبسبب هذا، وجد بعض المفسرين معنى الهلع في آيات التي تليها وهي في الحقيقة شرح وتفسير لهذه الحالة النفسانية المركبة.

فإذا برز الهلع في الإنسان يجعله قليل الصبر، سريع التصرف، جزوعاً، ضعيفاً، شحيحاً.

¹⁵⁶ - موسى شاهين لاشين، فتح المنعم شرح صحيح مسلم، دار الشروق، ط1: 2002م، 333/1

¹⁵⁷ - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الجنائز، باب التشديد في النياحة، ص415، رقم: 934

¹⁵⁸ - أخرجه الإمام أحمد في مسنده، مسند عبد الله بن عمرو بن العاص، 335/6، رقم 6850

ولهذا قيل: حُلِقَ على حب ما يتلذذ به، والقيام بطلبه وبغض ما يتألم به والهرب منه¹⁵⁹.

وإذا نظر في قدر المشترك بين البخل في النعمة والجزع في الشدة عند الإنسان نجد أنه عبارة عن:

"كرهه الشديد للمشقة والمصيبة، ثم غلوه في اللحظة الحاضرة"

بحيث لو حصل على مال أو نعمة ينظر لهذه النعمة بأنها سبب وحيد في نجاتها من المكاره وتنغص العيش والتمادي في الرفاهية، فيبخل بخلاً شديداً كي لا يفارق هذه السعادة المزعومة.

فهذا الإنسان عند حصول النعمة أيضاً ليس سعيداً لأنه يخاف دائماً من زوالها ويقلق عند صرف الأموال حتى في الأمور الضرورية.

وعلى عكسها حين يمسه الشر أو المصيبة يحزن حزناً شديداً ويجزع، وفي أكثر الحالات يبأس من زوالها، فيرى في كلا الحالتين أنّ ما مس به من الخير أو الشر هي نهاية المطاف؛ فيبالغ في اللحظة التي يعيش فيه دون النظر إلى عواقب الأمر.

فهذا الإنسان ليس عنده وسائل امتلاك النفس كالصبر والتوكل والتطلع إلى المستقبل. يخاف من زوال النعمة عند حصولها ومن دوام النقمة حين نزولها.

أقرب التعاريف للهلوع من منظور القرآني في رأيي هو ما عرفه ابن عاشور (1393هـ/1973م) حيث يقول: "والذي استخلصته من تتبع استعمالات كلمة الهلوع، أن الهلوع "قلة إمساك النفس عند اعتراء ما يحزنها أو ما يسرها أو عند توقع ذلك والإشفاق منه".¹⁶⁰

¹⁵⁹ - ينظر: أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 204/10

¹⁶⁰ - محمد الطاهر ابن عاشور، التحرير والتنوير، 167/29

ولو أردت أن أخلص تعريف الهلع حسب بحثي هذا فأعرف الهلع بأنه:
«ضعف الإنسان في تقدير الأبعاد الحقيقي للشر والخير عند مواجهتها، ورد فعل
خطأ تجاههما».

وأما ضعفه في تقدير الأبعاد الحقيقية للشر والخير لأن الهلوع يرى أدنى وأخف الشر بأنه
نهاية المطاف فيتسرع في اتخاذ القرار وكذلك عند مس الخير، وبالتالي يخطأ في اتخاذ رد فعل
لائق تجاههما فيتعامل مع المصيبة بالجزع الشديد ومع النعمة بالبخل.



شواهد الھلح وأمثله فی القرآن الکریم

2.1. الفصل الأول: شواهد الهلع في القرآن الكريم:

لقد بين الله (تعالى) شواهد هلوعية الإنسان في كثير من الآيات القرآنية مع أن لفظ الهلع ورد مرة واحدة في القرآن الكريم لكن نرى كلمات المرادفة لكلمة الهلع في القرآن الكريم والتي تبين حالات النفسية لإنسان الهلوع عند حصول النعمة أو نزول النعمة. وهنا سأذكر أهم ما وصلت إليها من الآيات في هذا الموضوع والتي تُبين لنا طبيعة الإنسان عندما يلاقي الخير أو الشر.

2.1.1. الشاهد الأول:

اليأس وكفران عند المصيبة، والفرح والفخر (المذموم) عند النعمة:

يقول الله (تعالى) في سورة هود - عليه السلام - : ﴿وَلَمَّا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكُونُ مِنكُمْ كَفُورًا ۖ وَلَمَّا أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسْتَهْزِئَةٍ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۚ إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ ۝﴾ [هود:10]

يبين الله (عز وجل) أن الإنسان بسجيته إذا حصل على الرحمة وهي "هاهنا نعم جميع ما ينتفع به من مطعوم وملبوس وجاه وغير ذلك"¹⁶¹ ثم نزع الله منه هذه النعم فهو يئوس، أي شديد اليأس من رحمة الله، آيسا من الخير وسعة رزقه، وكفور لنعمته، قليل الشكر لربه المتفضل عليه النعم الكثيرة التي وهبه طيلة حياته.¹⁶²

161 - ابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 153/3

¹⁶² - ينظر: محمد بن جرير الطبري، *جامع البيان في تأويل القرآن*، 255/15؛ وعلي بن أحمد بن محمد الواحدي، *الوسيط*

566/2 في تفسير القرآن المجيد،

وفي المقابل إذا أعطاه الله النعماء - وهي تشمل جميع النعم كالصحة والمال ونحو ذلك - بعد ضراء - وهو أيضاً شامل للمضار كضيق العيش أو المرض وما شابهه - فهو يقول ذهب السيئات عني، ناسياً أو جاهلاً بفضل ربه وإنعامه إياه. والسيئات هاهنا كل ما يسوء في الدنيا.¹⁶³

وإن هذا الإنسان لفرح: يعني: مسرور بالنعم، أشر بطر.¹⁶⁴

يقول ابن عطية الأندلسي (542هـ/1148م): "وهذا الفرح مطلق، ولذلك ذم، إذ الفرح اغتيال النفس؛ ولا يأتي الفرح في القرآن ممدوحاً إلا إذا قيد بأنه في خير."¹⁶⁵

فخور: يفخر على الناس ويبالغ في فخره، بما ناله من السعة في الرزق ولا يشكر الله على هذه النعم لأن الفرح والفخر قد أشغله عن الشكر.

فتبين هاتان الآيتان أيضاً جانب من جوانب هلوعية الإنسان وتبين حالاته النفسية عند المصيبة أو النعمة، أو عند الحزن أو الفرح.

هذا الإنسان بسبب كفره أو ضعف يقينه يرى بأن حصول النعمة صدفة أو أنه بسبب حظ. فعندما تأتي المصيبة أو الابتلاء وتذهب النعمة، يستبعد حدوث ذلك الخير مرة أخرى، فيقع في اليأس والقنوط؛ وكذلك في حال حصول النعمة والمال، يرى بأنه كان على سبيل الصدفة أو بسبب جده وجهده؛ فحينئذ لا يشتغل بشكر الله (تعالى) على تلك النعمة، فيكون عند زوال تلك النعمة يؤوساً وعند حصولها كفوراً.¹⁶⁶

وتشبه هاتان الآيتان، آيتين المذكورتين في سورة المعارج من عدة جوانب:

الأول: يقول الله (تعالى) في سورة المعارج: ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ [المعارج:20] وهنا يقول: ﴿إِنَّهُ لَيَكُونُ كَفُورًا﴾ [هود:9]

¹⁶³ - ينظر: ابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 152/3

¹⁶⁴ - محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، 382/2

¹⁶⁵ - ابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 153/3

¹⁶⁶ - ينظر: فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 322/17

والثاني: يقول في سورة المعارج: ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج: 21] وهنا يقول: ﴿إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ﴾ [هود: 10]

والتشابه الثالث: هو في الكلمتين المس والإذاقة:

كما ذكرت عند بيان وقفة تدبرية لاستعمال كلمة المس في آيات سورة المعارج بأن المس أخف من الإصابة، هنا أيضاً نرى بأن الله (عز وجل) استعمل لفظ الإذاقة، والإذاقة أيضاً أخف من الإصابة كما يقول الرازي (606هـ/1210م) في تفسيره: "والذوق يفيد أقل ما يوجد به الطعم، فكان المراد أن الإنسان بوجود أقل القليل من الخيرات العاجلة يقع في التمرّد والطغيان، ويأدراك أقل القليل من المحنة والبلية يقع في اليأس والقنوط والكفران، فالدنيا في نفسها قليلة والحاصل منها للإنسان الواحد قليل، والإذاقة من ذلك المقدار خير قليل ثم إنه في سرعة الزوال يشبه أحلام النائمين وخیالات الموسوسين، فهذه الإذاقة من قليل، ومع ذلك فإنّ الإنسان لا طاقة له بتحملها ولا صبر له على الإتيان بالطريق الحسن معها." 167

2.1.2. الشاهد الثاني:

القنط عند المصيبة، والفرح المذموم عند النعمة:

قال الله (عز وجل): ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ [الروم: 36]

هذه الآية أيضاً قريبة المعنى من الآيات المذكورة سابقاً، إلا أن الله (عز وجل) استعمل لفظ الإصابة للسيئة بدل المس أو الإذاقة كما نجد هذا الاستعمال في هذه الآية من سورة الشورى: ﴿فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنَّ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ﴾ [الشورى: 48]

وأما السبب أو الحكمة - والله أعلم - في استعمال لفظ الإصابة بدل المس أو الإذاقة هنا، هي: أن الله ذكر في هذه الآية بأنَّ إصابة السيئة بسبب أعمالهم - بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ - فتقع السيئة في مقام العقوبة فتكون أشد، لكن في الآيات السابقة لم يذكر الله سبب نزع النعمة منهم، فيحتمل أن يكون لابتلائهم لرفع درجاتهم أو لحكم أخرى لا يعلمها إلا الله.

وأما في آية 120 من سورة آل عمران حيث يقول الله (عز وجل): ﴿إِنْ تَمَسَّسْكُمُ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمُ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصِرُوا تَصِيرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ [آل عمران: 120]

يقول ابن عطية (542هـ/1148م) في بيان حكمة استعمال لفظ الإصابة في هذه الآية: "ذكر الله (تعالى) المس في الحسنة ليبين أن بأدنى طُوء الحسنة تقع المساءة بنفوس هؤلاء المبغضين، ثم عادل ذلك في السيئة بلفظ الإصابة، وهي عبارة عن التمكن لأن الشيء المصيب لشيء فهو متمكن منه أو فيه. فدل هذا المنزع البليغ على شدة العداوة إذ هو حقد لا يذهب عند الشدائد بالمؤمنين وهكذا هي عداوة الحسد في الأغلب." ¹⁶⁸

2.1.3. الشاهد الثالث:

الإعراض عند النعمة وكثرة الدعاء - من دون العبرة - عند المصيبة

قال الله (عز وجل): ﴿لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ (49) وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ رَحْمَةً مِنَّا مِنْ بَعْدِ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ هَذَا لِي وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُجِعْتُ إِلَىٰ رَبِّي إِنَّ لِي عِنْدَهُ لِلْحُسْنَىٰ فَلَنُنَبِّئَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِمَا عَمِلُوا وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنْ عَذَابٍ غَلِيظٍ (50) وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ﴾ [فصلت: 49-51]

هذه الآيات من سورة فصلت كسابقتها تبين رد فعل الإنسان في السراء والضراء وهنا اشير إلى بعض المعاني الإضافية الموجودة في هذه الآيات قدر وسعي:

¹⁶⁸ - ابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 498/1

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَتَوَسَّلُ قُنُوطًا:

يعني لا يمل الإنسان من طلب الخير ولا يزال يبحث عن السعة والغنى والصحة. لكن إذا ناله قليل من الأذى كالفقر أو المرض يصير يتوسل قنوطا.

ثم ما الفرق بين اليئوس والقنوط؟

كثير من المفسرين فسروا اليئوس والقنوط بأن صاحب هذه النفسية يؤوس من روح الله أو الخير، وقنوط من الرحمة.¹⁶⁹ وإذا رجعنا إلى آيات القرآن نرى بأنهم بتفسيرهم هذا، فسروا القرآن بالقرآن. فحين قالوا بأنه يؤوس من روح الله نظروا إلى قوله (تعالى) في سورة يوسف حيث يقول: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: 87]

وأما تفسيرهم بأنه قنوط من الرحمة، وجدوها في قوله (تعالى): ﴿قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: 56]

أو هذه الآية: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ [الروم: 36]

أما أبو هلال العسكري (395هـ/822م) فيقول: "أن القنوط¹⁷⁰ أشدُّ مُبَالِغَةً مِنَ الْيَأْسِ".¹⁷¹ والرازي (606هـ/1210م) في تفسيره يوضح الفرق بين اليأس والقنوط ويقول: "واليأس من صفة القلب، والقنوط أن يظهر آثار اليأس في الوجه والأحوال الظاهرة".¹⁷²

¹⁶⁹ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 490/21؛ وحسين بن مسعود البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، 178/7؛ ومحمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 372/15؛ وعلي بن محمد الماوردي، النكت والعيون، 188/5، ومنصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن، 59/5

¹⁷⁰ - وفي بعض النسخ الخطي: القنط

¹⁷¹ - أبو هلال حسن بن عبد الله العسكري، الفروق اللغوية، 245/1

¹⁷² - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 572/27

وَلَيْسَ أَذَقْنَاهُ رَحْمَةً مِنَّا مِنْ بَعْدِ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لِيَقُولَنَّ هَذَا لِي وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُجِعْتُ إِلَىٰ رَبِّي إِنَّ لِي عِنْدَهُ لَلْحُسْنَىٰ ...

يبين الله (عز وجل) مدى بعد هذا الإنسان عن أخذ العبرة والموعظة من المصائب ومدى قلة علمه وبصيرته بسنن الله في خلقه وكونه.

حيث أن هذا الإنسان الهلوع إذا وصل إليه قليل¹⁷³ من الرحمة الإلهية وقد نزل به الضر قبله وكشف الله عنه هذه الغمة والحزن بعدما ضاقت عليه الدنيا، لا يتعظ بماضيه ولا يحمد الله على نعمه بل يطغى ويتكبر ويظن أنه محقوق بهذه النعمة وينكر الساعة.

وكما يقول الله (تعالى) في سورة الزمر:

﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ ۚ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: 49]

فنفس الإنسان إذا لم تترك بالإيمان يتوهم أن خيرات التي رزقها الله ووهبه بلطفه وكرمه هي من علمه وجهده وقدرته وينسى الرزاق.

فهذا الإنسان الكافر لنعم ربه، ينسى من باب أولى حسنات الناس ومساعدتهم له للوصول إلى النعمة أو خير الذي هو فيه الآن.

ولا يستخدم عقله حتى يعرف بأن هذه النعم هي فتنة له، بل ينكر البعث محاولة في تهدئة ضميره والفرار من الحقيقة.

﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ﴾ [فصلت: 51]

كقوله (تعالى) في سورة يونس: ﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ ۚ كَذَٰلِكَ زَيْنٌ لِّلْمُتَسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [يونس: 12]

173 - انظر إلى معنى مس والاذاقة في هذه الرسالة ص 51

وقوله (تعالى): ﴿وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَهُهُ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ ائْتَوْا أَجْرَكُمْ وَلَوْلَا الَّذِي دَعَاكُمْ لَذَلَّتُمْ يَوْمَئِذٍ﴾ [الإسراء: 67]

يوضح لنا الله (عز وجل) جوانب أخرى من جوانب الهلع والتي تشمل الجانب الإيجابي والجانب السلبي.

فأما جانب الإيجابي من وجود طبع الهلع في الإنسان وهروبه من الشر والمصيبة، هو أن الإنسان حينما يتعرض للضرر والمصيبة يقبل ويجأ إلى الله - (تعالى) - بالدعاء ثم بعضهم (فريق منهم) لا يعود إلى ما كان عليه من الكفر والمعصية لقوله (تعالى):

﴿وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا أَذَقَهُمْ مِنْهُ رَحْمَةً إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ﴾ [الروم: 33].

وقوله (تعالى): ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ * ثُمَّ إِذَا كُشِفَ الضُّرُّ عَنْكُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْكُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ﴾ [النحل: 53-54].

وقوله (تعالى): ﴿وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوْجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ﴾ [لقمان: 32]

وأما جانب السلبي ينعكس في كفرانه لنعمة الله (عز وجل) ورحمته في رفع هذا الضر عنه وإلهامه بالدعاء واستجابة دعائه، ثم في نسيان ما كان عليه من الذنوب والمعاصي الموجبة لتلك المهن وعدم اتعاضه بها.

وهنا بالنظر في مجموع هذه الآيات بإمكاننا أن نجد علاقة وطيدة بين طبيعة الهلع وبين صفات الأخرى الموجودة في نفس الإنسان كاليأس والقنط والبخل والجزع.

فالهلع يسهل على النفس الوقوع في مستنقعات اليأس والجزع والبخل. فالهلع لديه الأرضية اللازمة للسقوط في المهالك والأمراض النفسية.

ثم نرى الفرق الشاسع بين انسان تزكى نفسه بالإيمان وترباها باليقين وبين من ترك نفسه هماً بدون أي رقيب ولا نذير.

وعلى الرغم من أن كلا الفريقين في حال نزول المصيبة يتوجه إلى الله بفطرته، لكن فريق يتعظ ويتنبه ولا يرجع إلى الخلف وفريق ينسى كل شيء مع حصول أول نعمة أنعمها الله عليه ويدخل في دوامة الظلمة والجهل والأناية مرة أخرى.

2.1.4. الشاهد الرابع:

الفهم الخاطئ لحقيقة النعمة والنقمة

قال الله (عز وجل): ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ ﴿١٦﴾﴾ [الفجر: 15-16]

يعني يفرح الإنسان إذا امتحنه الله بالنعمة والغنى، ولا يحمد الله على هذه النعم بل يظن أن الله أعطاه هذه النعم بسبب كرامته عليه فيقول ربي أكرمن. وأما إذا ابتلاه بالفقر أو ضيق عليه رزقه فيقول ربي أدلني بالفقر ويرى هذا الابتلاء إهانة من الله له. ولا يرى سائر نعم الله كالصحة والعافية في جسمه وأولاده وغيرها من النعم.

فهذا طبع من طبائع إنسان لا يعرف سنة الابتلاء. فينظر بنظرة مادية للوقائع، فيظن أن النعمة علامة الكرامة، وأن الضيق إشارة للإهانة. وهذا الإنسان لا يستطيع إدراك حقيقة النعم ومدى سعتها وأنها تشمل نعمة الإسلام والصحة والأمن والأولاد وغيرها كثير وكما قال (تعالى): ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: 34]

2.2. الفصل الثاني:

مظاهر الهلع عند المنافقين والذين في قلوبهم مرض في القرآن الكريم:

إن من أسباب التي تؤدي إلى إصابة المرء بالهلع هو خوف المرء على فقدان الخير وأيضاً عدم معرفة الله والتوكل عليه.

فمن أبرز صفات المنافقين هو عدم اظهار سرائرهم بسبب حرصهم على الدنيا وخوفهم الشديد على فقدانها.

والمنافق جبان؛ ورغم أنه لا يؤمن بشريعة الله (عز وجل) أو متردد في صدق رسوله (صلى الله عليه وسلم)، يظهر الإسلام حتى لا يخسر ما عنده من المال والجاه والاتباع، وفي الوقت نفسه شحيح وبخيل يرى بأن المال هو الذي يحافظ على حياته وعيشه وسمعته. فهو مستعد تماماً أن يظهر عنده داء الهلع أو يكون من الهالعين، الذين قال الله (عز وجل) فيهم: "إذا مسه الشر جزوعاً وإذا مسه الخير منوعاً".

وهنا أذكر آيات التي تبين خوف الشديد والجزع عند المنافقين:

الجزع والخوف الشديد من أذى الناس:

يقول الله (تعالى): ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ فَإِذَا أُوذِيَ فِي اللَّهِ جَعَلَ فِتْنَةً النَّاسِ كَعَذَابِ اللَّهِ وَلَئِن جَاءَ نَصْرٌ مِّن رَّبِّكَ لَيَقُولُنَّ إِنَّا كُنَّا مَعَكُمْ ۖ أَوَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ * وَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْمُنَافِقِينَ﴾ [العنكبوت: 10-11]

يقول البغوي (516هـ/1122م) في تفسيره لهذه الآيات:

"جعل أذى الناس وعذابهم كعذاب الله في الآخرة، أي: جزع من عذاب الناس ولم يصبر عليه، فأطاع الناس كما يطيع الله من يخاف عذابه، هذا قول السدي وابن زيد، قالوا: هو المنافق إذا أُوذِيَ في الله رجع عن الدين وكفر. ﴿ولئن جاء نصر من ربك﴾ أي: فتح ودولة للمؤمنين، ﴿ليقولن﴾ يعني: هؤلاء المنافقين للمؤمنين: ﴿إنا كنا معكم﴾ على عدوكم وكنا مسلمين وإنما أكرهنا حتى قلنا ما قلنا، فكذبهم الله." 174

فالمنافق ليس صابراً عند الابتلاء. بسبب خوفه الشديد واعتقاده الخبيث إذا أُوذِيَ في الله وتعرض لفتنة الناس يرى بأنه في ضيق وضرر أبدي، وأن الخيرات قد انتهت وأنه خسر كل شيء وإن لم ينج نفسه بطاعة أعداء الله لا يفلح أبداً. وهنا تظهر حقيقة الإيمان والنفاق في قلوب الناس.

يقول الله (عز وجل): ﴿يَحْسِبُونَ كُلَّ صِيحَةٍ عَلَيْهِمْ﴾ [المنافقون: 4]

174 - حسين بن مسعود البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، 235/6

وهذه الآية تحتل وجهين: أحدهما: يحسبون أن كل صيحة تهتك عليهم سرهم وتفضحهم كما يقول الله (عز وجل): ﴿يَحْذَرُ الْمُنَافِقُونَ أَنْ تُنَزَّلَ عَلَيْهِمْ سُورَةٌ تُنَبِّئُهُمْ بِمَا فِي قُلُوبِهِمْ﴾ [التوبة: 64]، فهم في خوف دائم من ظهور خبايا قلوبهم وهم كذلك يحسبون أن كل من حذر عن الفساد ونهى عن الرذائل والآثام فهو يقصدهم ويريد هتك أستارهم وافضح سرائرهم.

والثاني: يحتل أن يكون ذلك في الحرب وأنهم كلما سمعوا صيحة في الحرب يخافون أن يكون فيه هلاكهم ويحتل أن الله (عز وجل) عاقبهم بالخوف الدائم لأنهم أرادوا الأمن من وجهه لم يؤذنوا فيه.¹⁷⁵ ويقول الله (تعالى) عن المنافقين: ﴿وَيَخْلِفُونَ بِاللَّهِ إِيَّاهُمْ لِمَنْكُمْ وَمَا هُمْ مِنْكُمْ وَلَكِنَّهُمْ قَوْمٌ يَفْرُقُونَ ۖ لَوْ يَجِدُونَ مَلْجَأً أَوْ مَغَارَاتٍ أَوْ مُدْخَلًا لَوَلَّوْا إِلَيْهِ وَهُمْ يَجْمَحُونَ﴾ [التوبة: 56-57] وهنا أيضاً يبين الله (عز وجل) مدي خوف المنافقين وجبنهم.

قال ابن كثير (هـ/1373/774م): "يخبر الله (تعالى) نبيه - (صلى الله عليه وسلم) - عن جزعهم وفرعهم وفرقهم وهلعهم أنهم ﴿يَخْلِفُونَ بِاللَّهِ إِيَّاهُمْ لِمَنْكُمْ﴾ يمينا مؤكدة، ﴿وَمَا هُمْ مِنْكُمْ﴾ أي: في نفس الأمر، ﴿وَلَكِنَّهُمْ قَوْمٌ يَفْرُقُونَ﴾ أي: فهو الذي حملهم على الحلف. ﴿لَوْ يَجِدُونَ مَلْجَأً﴾ أي: حصناً يتحصنون به، وحرزاً يتحرزون به، ﴿أَوْ مَغَارَاتٍ﴾ وهي التي في الجبال، ﴿أَوْ مُدْخَلًا﴾ وهو السرب في الأرض والنفق ... ﴿لَوَلَّوْا إِلَيْهِ وَهُمْ يَجْمَحُونَ﴾ أي: يسرعون في ذهابهم عنكم، لأنهم إنما يخالطونكم كرهاً لا محبة، وودوا أنهم لا يخالطونكم، ولكن للضرورة أحكام، لهذا لا يزالون في هم وحزن وغم، لأن الإسلام وأهله لا يزال في عز ونصر ورفعة، فلهذا كلما سرّ المسلمون ساءهم ذلك فهم يودون أن لا يخالطوا المؤمنين ولهذا قال: ﴿لَوْ يَجِدُونَ مَلْجَأً أَوْ مَغَارَاتٍ أَوْ مُدْخَلًا لَوَلَّوْا إِلَيْهِ وَهُمْ يَجْمَحُونَ﴾".¹⁷⁶

ويبين الله (عز وجل) لنا نفسية المنافقين في المواقف الصعبة كالجهاد ولقاء العدو وأنهم يجزعون أشد الجزع في هذه الأحوال.

¹⁷⁵ - ينظر: أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 22/10

¹⁷⁶ - إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي، تفسير القرآن العظيم، 163/4

كما حصل للمنافقين في غزوة الأحزاب حيث أخبر الله (عز وجل) عن حال المنافقين بقوله:
﴿وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ مَّا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا (12) وَإِذْ قَالَتْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ يَا أَهْلَ يَثْرِبَ لَا مُقَامَ لَكُمْ فَارْجِعُوا وَيَسْتَأْذِنُ فَرِيقٌ مِّنْهُمُ النَّبِيَّ يَقُولُونَ إِنَّ بُيُوتَنَا عَوْرَةٌ وَمَا هِيَ بِعَوْرَةٍ إِن يُرِيدُونَ إِلَّا فِرَارًا (13) وَلَوْ دُخِلَتْ عَلَيْهِمْ مِّنْ أَقْطَارِهَا ثُمَّ سُئِلُوا الْفِتْنَةَ لَاتَوَّاهَا وَمَا تَلَبَّثُوا فِيهَا إِلَّا يَسِيرًا﴾ [الأحزاب: 12-14]

وأيضاً قوله (تعالى) عن المنافقين في سورة محمد:

﴿وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ ۖ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَأُولَٰئِكَ هُمُ﴾ [محمد: 20]

يقول ابن كثير (هـ/1373/774م): أي: من فزعهم ورعبهم وجبنهم من لقاء الأعداء.¹⁷⁷

ويقول صاحب في ظلال القرآن: "وهو تعبير لا تمكن محاكاته ولا ترجمته إلى أي عبارة أخرى. وهو يرسم الخوف إلى حد الهلع. والضعف إلى حد الرعدة. والتخاذل إلى حد الغشبية! ويبقى بعد ذلك متفرداً حافلاً بالظلال والحركة التي تشغف الخيال! صورة خالدة لكل نفس خارة لا تعتصم بإيمان، ولا بفطرة صادقة، ولا بحياء تتجمل به أمام الخطر. هي طبيعة المرض والنفاق!"¹⁷⁸

¹⁷⁷ - السابق، 317/7

¹⁷⁸ - سيد قطب إبراهيم حسين الشاذلي، في ظلال القرآن، القاهرة: دار الشروق، ط32: 2003م، 3296/26

2.3. الفصل الثالث: أمثلة الهلع في القصص القرآنية:

عندما ننظر في قصص القرآن الكريم نرى أمثلة واضحة من آثار صفة الهلع في أفعال الإنسان، سواء بالجزع عند الشر والمصيبة، أو بالبخل والمنع عند إصابة الخير.

2.3.1. المثال الأول:

نسبة الخير للنفس ونسبة الشر للآخرين

يقول الله (تعالى) عن آل فرعون: ﴿فَإِذَا جَاءَهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَىٰ وَمَنْ مَّعَهُ ۗ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف:131]

نلاحظ أن الإنسان بسبب هلعه يريد أن ينسب الخيرات والحسنات كلها لنفسه بهدف منعه عن الناس أو اثبات اختصاصه لهذه النعم، وفي المقابل ينفي المضار والسيئات عن نفسه للفرار من معاقبة نفسه وقبول التقصير.

فآل فرعون إذا جاءتهم العافية والرخاء أو الخصب والسعة، نسبوا هذه النعم لأنفسهم واغترؤا بما فيهم من النعيم وكانوا يجهلون بأن الله (تعالى) هو الذي أنعمهم بها. وأرادوا أن يثبتوا بأن هذه النعم مختصة بهم وأنهم مستحقوها.¹⁷⁹

وإن تصيبهم سيئة كالقحط والضيق يتشاءمون بموسى عليه الصلاة والسلام ومن معه. وهو حال أكثر المنكرين للرسالات الإلهية كما قال قوم شعيب له: ﴿اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ﴾ [النمل:47]

فلما مسهم الشر كانوا يجزعون ويتشاءمون بالأنبياء وأصحابهم وإذا جاءتهم الحسنة ومسهم الخير كانوا يمنعون الخير عن الآخرين بحجة أنهم أحق بها.

¹⁷⁹ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 47/13، أبو محمد عبد الرحمن بن محمد الرازي (ابن أبي حاتم)، تفسير القرآن العظيم لابن أبي حاتم، تح: أسعد محمد الطيب، السعودية: مكتبة نزار مصطفى الباز، ط3: 1419 هـ، 1543/5، ومحمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، 144/2

2.3.2. المثال الثاني:

مثال آخر من هلع بني إسرائيل ونسبتهم الشر للآخرين:

عندما أمر الله (تعالى) موسى وقومه بالهجرة والخروج من مصر، وتبعهم فرعون وجنوده، وصلوا إلى البحر وحوصروا بين جنود فرعون وبين بحر عظيم.

يقول الله (عز وجل) موضحاً هذه اللحظة الحرجة: ﴿فَلَمَّا تَرَاءَى الْجُمُعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (61) قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: 61-62]

وهنا يظهر زاوية من زوايا الهلع عند بني إسرائيل، عندما رأوا أن الشر يأتي إليهم بكل سرعة، حيث قالوا إنا لمدركون. يعني: "إنا ملحقون، الآن يلحقنا فرعون وجنوده فيقتلوننا."¹⁸⁰

يقول الإمام الطبري (310هـ/923م) في نهاية تفسير هذه الآية: "وذكر أنهم قالوا ذلك لموسى، تشاؤماً بموسى. ذكر من قال ذلك: حدثنا ابن عبد الأعلى، قال: ثنا المعتمر بن سليمان، عن أبيه، قال: قلت لبعده الرحمن ﴿فَلَمَّا تَرَاءَى الْجُمُعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾، قال: تشاءموا بموسى، وقالوا: ﴿أَوَذِينَا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَأْتِيَنَا وَمِنْ بَعْدِ مَا جِئْتَنَا﴾ [الأعراف: 129]."¹⁸¹

بناءً على هذا التفسير من الآية، إن بني إسرائيل بسبب ضعف يقينهم وإيمانهم، أصابهم الهلع وتشاءموا بموسى، ولم ينتظروا مجيء نصره الله ولم يصبروا إتيان أمر الله لموسى عليه السلام، وأول ما خافوا بدأوا بالجزع والتشاؤم، كأنهم أيقنوا أن المصيبة قد نزلت بهم؛ والحقيقة عكس ذلك تماماً ولهذا قال موسى عليه الصلاة والسلام: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: 62].

¹⁸⁰ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 355/19

¹⁸¹ - السابق

2.3.3. المثال الثالث:

منع الخير عن الآخرين عند النعمة

أصحاب الجنة مثال على هلع الإنسان عند مسه للخير:

يقول الله (تعالى) مبينا قصة أصحاب الجنة "وهم ناس من الحبشة كانت لأبيهم جنة كان يطعم المساكين منها، فلما مات أبوهم، قال بنوه: والله إن كان أبونا لأحق حين يُطعم المساكين، فأقسموا ليصرمنها مصبحين، ولا يستثنون، ولا يطعمون مسكينا"¹⁸².

﴿إِنَّا بَلَوْنَاهُمْ كَمَا بَلَوْنَا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ (17) وَلَا يَسْتَثْنُونَ (18) فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ (19) فَأَصْبَحَتْ كَالصَّرِيمِ (20) فَتَنَادُوا مُصْبِحِينَ (21) أَنْ اغْدُوا عَلَيْنَا حَرْثَكُمُ إِنَّ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (22) فَانطَلَقُوا وَهُمْ يَتَخَفَتُونَ (23) أَنْ لَا يَدْخُلَنَّهَا الْيَوْمَ عَلَيْكُم مِّسْكِينَ (24) وَغَدُوا عَلَى حَرْدٍ قَادِرِينَ (25) فَلَمَّا رَأَوْهَا قَالُوا إِنَّا لَضَالُونَ (26) بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ﴾ [القلم: 17-27]

أصحاب الجنة الذين ورثوا الأموال والثمرات من أبيهم أصابهم الهلع والبخل وقرروا منع الفقراء والمساكين عن نصيبهم، فعاقبهم الله بذهاب أموالهم في ليلة حتى ظنوا أنهم ضلوا الطريق تائهي عن جنتهم.

2.3.4. المثال الرابع:

يعد قارون، مثالا آخر للهلع عند وجود النعمة:

يقول الله تبارك و(تعالى) عن القارون:

﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۖ وَآتَيْنَاهُ مِّنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (76) وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْمُفْسِدِينَ (77) قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي ۖ أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِ مِن قُرُونٍ مِّنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَن ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ ﴿[القصص: 76-78]

وفي النهاية: ﴿فَحَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِن دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُتَنَصِّرِينَ﴾ [القصص: 81]

فقارون كما بين الله لنا في هذه الآيات هو مع كثرة كنوزه وأمواله كان من المانعين والبخلاء حيث أنه قال: "إنما أُوتيتُهُ على علم عندي" بمعنى: "إنما أُوتيتُ هذه الكنوز على فضل علم عندي، علمه الله مني، فرضي بذلك عني، وفضلني بهذا المال عليكم، لعلمه بفضلي عليكم".¹⁸³

وهو أيضاً كما أوضحت لنا الآيات كان من الفرحين المسرورين بنعم الله (عز وجل)، الناسين لفضله عليهم وكرمه، المقصرين في فهم حقيقة الحياة الدنيا الفانية الزائلة.

وهذه البخل والمنع مع الفرح والسرور الزائد من علامات الهلع في الإنسان.

الصفات المرادفة أو القريبة للهلع في المفهوم القرآني:

فهنا بعد ذكر هذه الآيات بإمكاننا أن نلخص الكلمات أو الصفات المرادفة للهلع في النظام المفهومي للقرآن الكريم هكذا:

عند المصيبة: اليأس، القنط، كفران النعمة، كثرة الدعاء من دون العبرة، الفهم الخاطئ للمصيبة، التشاؤم للآخرين، الجزع والخوف الشديد.

عند النعمة: الفرح والفخر المذمومان، الإعراض عن الحق، الفهم الخاطئ للنعمة، منع الخير عن الآخرين.

الباب الثالث

أسباب الهلع وآثاره على الفرد والمجتمع:

3.1. الفصل الأول: أسباب الهلع:

ظهر لنا فيما مضى بعض أسباب ظهور الهلع في الإنسان وهنا لو أريد أن أخلص أسباب الهلع فمصدره ثلاثة:

الأول: ضعف الإيمان بالله (عز وجل) أو عدمه

الثاني: عدم تزكية النفس

الثالث: عدم العلم بسنن الله في الكون والحياة والجهل بطرق الشيطان

وأما أهم أسباب الهلع بالتفصيل هو:

- 1- عدم أو ضعف علاقة العبد مع ربه
- 2- عدم أو ضعف الإيمان باليوم الآخر
- 3- عدم أو ضعف الإيمان بالقدر
- 4- عدم أو ضعف التوكل على الله
- 5- الشرك بالله (عز وجل)
- 6- قلة الصبر
- 7- ضيق الأفق
- 8- البخل
- 9- الخوف الشديد
- 10- النفاق
- 11- التوتر الزائد
- 12- الأنانية وعدم المسؤولية تجاه الآخرين

13- ارتكاب الفواحش والرذائل وعدم تركية النفس

14- الاستعجال في اتخاذ القرارات

15- الجهل بسنن الله في الكون والحياة

16- الجهل بطرق الشيطان في تضليل الناس

3.2. الفصل الثاني: آثار الهلع على الفرد والمجتمع:

كما ذكرت سابقا إن صفة الهلع لها آثار سلبية عديدة على الإنسان كالجزع والحزن والقلق والاكتئاب والبخل والشح فمن خلال معاينة هذه الآثار بإمكاننا مشاهدة آثار الهلع على الفرد والمجتمع.

وبعض هذه الصفات كالخزن والقلق، أو حب المال وكره الشر أمر طبيعي - كما سبق - لكن إذا تجاوزت عن الحد المعمول واستمرت وطالت مكثها، تصير من الأمراض النفسية التي يجب علاجها. فالخزن والخوف المستمر والاكتئاب مقصد من مقاصد الشيطان كما يقول الله (عز وجل): ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [المجادلة:10]

ويقول (عز وجل): ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران:175]

في حين أن الله (تعالى) يخاطب المؤمنين بقوله: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران:139]

ولا يلزم أن يكون كل هذه الآثار معاً في نفس الوقت فتختلف الآثار على حسب شدة الهلع في الشخص.

3.2.1. آثار الهلع على الفرد:¹⁸⁴

- 1- القلق الكثير
- 2- فقدان القدرة على الإحساس (في حال يأس شديد والاكتئاب)
- 3- التعب الزائد
- 4- تفكير كثيب
- 5- مشكلات في التركيز والذاكرة
- 6- التوهم
- 7- أفكار انتحارية (مراحل المتطورة من الاكتئاب)
- 8- مشكلات في النوم
- 9- زيادة الوزن أو انخفاضه
- 10- بطء ذهني وجسدي
- 11- فقدان أو إفراط في الشهية
- 12- ضيق الأفق بمعنى أن الإنسان يركز انتباهه على الطرق المسدودة
- 13- البخل الشديد

¹⁸⁴ - ينظر: كوام مكنزي، تج: زينب منعم، الاكتئاب، دار المؤلف، ط1: 2013م، ص6، وسلوى الملا، التوتر النفسي كمقياس للدافعية، الكويت: دار القلم، ط1: 1982م، ص54، وعبد الله الخاطر، الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، ص22 و23

3.2.2. آثار الهلع على المجتمع:

من نظر إلى آثار الهلع على الفرد يستطيع بسهولة معرفة آثارها السلبية على المجتمع وهنا أحاول ذكر أهم آثار الهلع على المجتمع.

1- التخلف وفشل التنمية في المجتمع:

الإنسان الهلوع لما فيه من القلق والخوف والاكتئاب يعتبر من المرضى؛ ولهذا انتاجيته وكفاءاته منخفضة. فإذا كثر هذا المرض في المجتمع يتأثر على تقدم ونمو المجتمع بشكل سلبي.

2- الاهتمام بالفردية على حساب الجانب الجماعية:

الإنسان الهلوع دائماً يرجح مصالحه الفردية على حساب مصالح الجماعة فجزعه في الضراء ومنعه في السراء مستمدة من هذا الاعتقاد الخاطيء، في حين أن الإسلام جعل العلاقة بين أفراد المجتمع علاقة تكافلية، وأقام السلام على أساس مصلحة الفرد والمجتمع.¹⁸⁵

3- انتشار الفقر والتمييز الاقتصادي في المجتمع:

الشح والأنانية والاحتكار من نتائج الهلع؛ فالحرص على جمع الأموال ومنعهم عن المحتاجين، من عوامل الفقر وانتشار ظاهرة التمييز والتفاوت الاقتصادي.

4- تفشي الأحقاد والتنازع والكراهية في المجتمع:

الإنسان الهلوع، بخيل ومنوع؛ ولهذا الناس يكرهونه، فهو مكروه حتى عند أقرب الناس إليه كزوجته وأبنائه وأقربائه بسبب حرمانهم من أموالهم ومستحقاتهم.

5- كثرة الجرائم كالسرقة والنهب والقتل:

¹⁸⁵ - أبو زيد بن محمد مكي القي، ظاهرة الصراع في الفكر الغربي بين الفردية والجماعية (دراسة مقارنة)، مجلة جامعة أم القرى لعلوم الشريعة والدراسات الإسلامية، العدد: 48، ذو الحجة 1430 هـ، ص 678

ظاهرة البخل في المجتمع وضياع حقوق الفقراء والمساكين تتسبب في تزعزع الأمن في المجتمع وانتشار الأفكار والنظريات الخاطئة باتجاه الأغنياء وتبرير السرقة والنهب عنهم وفي بعض الأحيان هذه الأحقاد الموجودة تظهر نفسها بصورة القتل وسفك الدماء.

6- تتضاعف خطورة الهلع على أمن وسلامة المجتمع عند الأزمات (كوفيد

19 نموذجاً)

شاء الله أن تزامن كتابتي لهذه الرسالة مع تفشي وباء عالمي المسمى بكوفيد - 19، الفيروس الذي استطاع خلال فترة قصيرة تغيير أسلوب حياة البشر.

فبسببه أغلقت المساجد ودور العبادات والمدارس والاجتماعات والرحلات؛ وحجر الناس في بيوتهم وتغير أساليب حياة الناس في معظم بلاد العالم وتوفي بسببها مئات الآلاف من البشر. أما الذي يتعلق بهذه الرسالة هو: خطورة الهلع عند حدوث الأزمات، فبإمكاننا مشاهدة مدى خطورة الهلع في تعقيد هذه الأزمات.

كما تنبّهت المعالجة النفسية نجوى حرباً "أن الهلع من أبرز ردود الأفعال النفسية على الكوارث ومنها وباء كورونا، ومع انتشار المعلومات الخاطئة والشائعات وكثرة الحديث عن الوباء عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، بات الهلع يسيطر على شرائح أوسع في المجتمع"¹⁸⁶.

هنا سأحاول ذكر أهم مظاهر الهلع في هذه الأزمة الكورونائية الجديدة:

1- تهافت الناس على الشراء والتخزين:

من مظاهر الهلع التي نشرتها المواقع الإخبارية ووسائل التواصل الاجتماعي هو تهافت الناس على المحلات والمتاجر خوفاً وهلعاً من نقص المواد الأساسية ووسائل النظافة كالمعقمات اليدين

¹⁸⁶ - لاريسا صليبي، هلع كورونا.. دليلك لمواجهة الضغوط النفسية خلال العزل المنزلي، تاريخ النشر 2020/4/20،

<https://cutt.us/MRDxd>

وحتى أوراق المراهيض، أملاً في حمايتهم من المرض والجوع. وهذا الهلع يتسبب وجود مشاكل للإدارة وأمن المجتمع.

توصف كريستينا موي التي مرت على أحد متاجر الكبرى للبيع بالتجزئة في مدينة سياتل الأمريكية في أزمة كورونا لشراء بعض منتجات البقالة تجربته المريرة هكذا: " إن أوراق المراهيض واللبن كانا يختفيان من على الأرفف بسرعة فائقة وكانت أرفف المياه الغازية خالية تماماً.

وفي مدينة أوكلايد بنيوزيلندا، زاد معدل الإنفاق على السلع الغذائية في شهر مارس 2020 بنسبة 40 في المئة مقارنة بنفس اليوم من العام السابق. وفي ماليزيا زاد معدل المبيعات الأسبوعي لمعقمات اليدين بنسبة 800 في المئة.¹⁸⁷

يقول ستيفن تايلور، الأخصائي النفسي بجامعة بريتيش كولومبيا، إن ثمة فارقاً كبيراً بين الاستعداد للكوارث وبين الشراء بدافع الهلع. ففي الحالة الأولى يعرف معظم الناس السلع التي يحتاجونها في حال نقص المياه أو انقطاع الاتصالات، لكن المشكلة أن الغموض الذي يكتنف آثار تفشي فيروس كورونا المستجد يدفع الناس للإفراط في الإنفاق.

ويرى تايلور أن الهلع قد يدفع الناس لبذل كل ما في وسعهم لتهدئة مخاوفهم، مثل الانتظار في طوابير لساعات أو شراء سلع بكميات تفوق احتياجاتهم بمراحل.¹⁸⁸

2- استغلال حاجة الناس بالإحتكار والمغالاة:

من آثار الهلع في زمن الأوبئة هو ازدياد حالات الإحتكار والمغالاة كما حدث في هذه الأزمة أيضاً، حتى أجبرت الحكومات على تشديد الرقابة على الأسواق، والعلماء على التأكيد في بيان خطورتها في الأزمات.¹⁸⁹

¹⁸⁷ - بريان لوفكين، فيروس كورونا: ما هي العوامل النفسية التي تدفعنا للتهافت على شراء السلع. تاريخ النشر:

<https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-51769226>، 2020/03/10

¹⁸⁸ - السابق

وقد بادروا البعض مع انتشار كورونا وخوف الناس على أرواحهم في استغلال الأزمة وشراء بعض اللوازم الصحية بكميات كبيرة واحتكارها حتى يبيعها بأثمان باهظة.¹⁹⁰

3- الآثار السلبية على سلامة الأطفال والمراهقين:

تتسبب الأزمات في ازدياد معدل الخوف في أوساط الناس عموماً، فأما الأطفال والمراهقين فإنهم بسبب ضعفهم أو عدم تجاربهم السابقة للكوارث والأزمات قد تتأثرون بشكل أكبر من غيرهم.

كما حدثت هذه المشكلة بعد انتشار وباء كورونا حيث قال رئيس قسم الطب النفسي للأطفال بجامعة العلوم الصحية التركية (SBÜ) بمدينة إسطنبول، أوزالب أكينجي (Özalp Ekinici)، إن فيروس كورونا زاد من مستويات الخوف والقلق لدى الأطفال والمراهقين. وأشار أكينجي أن الأطفال الذين يعيشون حالة كبيرة من المخاوف المتعلقة بالوباء يواجهون صعوبة كبيرة في الانفصال عن والديهم. ودعا الوالدين إلى تجنب الحديث باستمرار عن الوباء أمام الأطفال، وقضاء أوقات ممتعة معهم، بما فيها المشاركة في أنشطة مختلفة.¹⁹¹

¹⁸⁹ - ينظر: على سبيل المثال: الرئيس التونسي قيس سعيد: محتكر الغذاء في زمن كورونا "مجرم حرب"، وكالة الأناضول بتاريخ 2020/04/1، <https://cutt.us/oWJWg> - وقول الدكتور أحمد الطيب عبر برنامج الرضائي "الامام الطيب" بموضوع: الاحتكار والمبالغة في الأسعار وقت انتشار الأوبئة. تاريخ النشر: 2020/04/25، <https://www.elbalad.news/42944>

¹⁹⁰ - V. valley news live, Brothers who hoarded 17,700 bottles of hand sanitizer forced to donate to charity, Published: 16/03/2020. <https://cutt.us/nKZ6u>

¹⁹¹ - ينظر: غوتش غونل صغير أوغلو، مقابلة بعنوان: كورونا زاد خوف وقلق الأطفال والمراهقين، وكالة أنباء الأناضول، <https://cutt.us/1X1py>، 2020/08/21

4- ضعف جهاز المناعة في الإنسان:

الاستسلام للهلل والخوف من الابللء بالوباء يؤلءان إلى ضعف جهاز المناعة في الإنسان وبالتالي يساعد الفيروس في الغلبة على جهاز المناعة.¹⁹²

كما حذر نفزات تارهان (Nevzat Tarhan) البروفسور في علم الطب ومؤسس ورئيس جامعة أسكدار التركية أن القلق الشديد يؤءي إلى انءيار جهاز المناعة.¹⁹³

5- الابللء بالوسواس القهري أو ما يسمونه البعض بوسواس كورونا:

الهلل والخوف الشديد من الكورونا تسبب بإصابة بعض الناس بالوسواس القهري نتيجة تعرضهم لحجم كبير من الأخبار بشكل يومي واستهلاك حيز كبير من التفكير في هذا الفيروس الذي من علاماتها كثرة غسل اليءين بلا ضرورة، ثم الإفراط في تعقيم الأشياء.¹⁹⁴

أما الذي يزيد من خطورة هذا المخاوف هو أنه في بعض الأحيان تحدث أعراض هذه الأزمات لاحقاً بعد سنوات نتيجة لاستمرار مواقف الحياة الضاغطة.¹⁹⁵

¹⁹² - ينظر: لاريسا صليعي، هلل كورونا.. دليلك لمواجهة الضغوط النفسية خلال العزل المنزلي، <https://cutt.us/MRDxd>

¹⁹³ - Bkz, Prof. Dr. Nevzat Tarhan: Panik, Bağışıklık Sistemini Çökertir, 23/03/2020, <https://cutt.us/TMBaj>

¹⁹⁴ - ينظر: إيمان فكري، الهلل من عدوى «كورونا».. 10 طرق للتخلص من «وسواس الفيروس»، تاريخ النشر: 2020/03/31، <http://gate.ahram.org.eg/News/2390559.aspx>

¹⁹⁵ - ينظر: دينا البسنلي، هل نحن مستعدون نفسياً للتعامل مع ما يثيره كورونا من مخاوف؟، تاريخ النشر: <https://cutt.us/I6COF>، 2020/03/21

6- اختلال النوم بسبب القلق

وفق نتائج بعض بحوثات العلمية أن للقلق تأثير مهم على كيفية النوم. فمثلا أظهرت بيانات دراسة في أمريكا أن أفضل الأشخاص في كيفية النوم في أمريكا هم الذين ليس عندهم قلق لأجل مستقبلهم المالي، خلافا للذين يخافون من وضعهم أو مستقبلهم الاقتصادي.¹⁹⁶

وقد أشاروا بعض علماء النفس بأن قلق الزائد والخوف من الابتلاء بكوفيد 19 قد يتسبب في اضطراب النوم.¹⁹⁷

الباب الرابع:

علاج الهلع في القرآن الكريم

إن الله خلق الإنسان وأكرمه وجعله خليفة في الأرض وهو أعلم بظواهره وبواطنه. يعلم سره وعلايته، وقال سبحانه: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق:16]

فأفضل التوصيات للوقاية من الأدوية وأحسن العلاجات لأمراض البشر هو الذي بينه الله (عز وجل) لعباده وأخبرهم أنه باستخدامها يتخلص من الأمراض الجسدية والنفسية.

والناظر في القرآن الكريم سيجد كثير من الآيات التي تعالج ما تعاني منه الإنسان من الأمراض المتنوعة بطريقة فريدة.

¹⁹⁶ -v. Cathy Cassata, **How Financial Stress Affects Your Sleep Quality and 6 Ways to Fight It**, 28/01/2020, <https://cutt.us/PrtqB>

¹⁹⁷ -V. Cristina Fernández Esteban and Ruqayyah Moynihan, **The coronavirus crisis is creating unique new types of stress and insomnia, but there's a way to tackle them both**, 25/04/2020, <https://cutt.us/S9th0>

ولهذا يقول سبحانه: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: 82]

ويقول سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 57]

ويروي عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: "عَلَيْكُمْ بِالشِّفَائِينَ: الْقُرْآنِ، وَالْعَسَلِ".¹⁹⁸

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في حديث رواه عنه أبو هريرة (رضي الله عنه): "وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِّن بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ".¹⁹⁹

فالقرآن الكريم هو أفضل شفاء لداء الهلع لأنه شفاء ورحمة للمؤمنين، الذين يتبعون أوامره ويتركون نواهيه وهو شفاء لأمراض الصدور كالعقائد الفاسدة والجهل والأخلاق الذميمة.

يقول الرازي (606هـ/1210م) في تفسير قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾ [يونس: 57].

والشفاء إشارة إلى تطهير الأرواح عن العقائد الفاسدة والأخلاق الذميمة²⁰⁰

وبين الله (عز وجل) أن الارتياح النفسي والاطمئنان القلبي للإنسان إنما تحصل بذكر الله (تعالى) حيث يقول: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

¹⁹⁸ - أخرجه الحاكم في كتاب الطب وقال: هذا إسناد صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه، 222/4، رقم الحديث: 7435 وأخرجه البيهقي في شعب الإيمان، تعظيم القرآن، فصل في فضائل السور والآيات، فصل في الاستشفاء بالقرآن، 171/4، رقم: 2345، وقال: رفعه زيد بن الحباب، والصحيح موقوف على ابن مسعود.

¹⁹⁹ - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء والتوبة الاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، 2074/4، رقم: 2699

²⁰⁰ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 269/17

وأما في مجال علم النفس فكثير من الدراسات النفسية في عصرنا أثبتت علاقة إيجابية بين التدين والصحة النفسية وأن المتدينين بدرجات عالية كانوا أقل قلقاً وأكثر تكيفاً نفسياً من ذوي التدين المتوسط أو الضعيف²⁰¹.

كما يقول هارولد جي. كوينغ (Harold G. Koenig) طبيب نفسي وعالم نفس أمريكي في بحثه بعنوان "الدين والروحانية والصحة"²⁰² : قسم كبير من البحث يظهر أن الأشخاص الذين هم أكثر ديانة وروحانية، لديهم الصحة النفسية أفضل وهم أكثر تكيفاً مع المشاكل الصحية، مقارنة لأولئك الذين هم أقل ديانة وروحانية.²⁰³

وبحث الذي انتشره مجموعة من الباحثين في سنة 2001 الميلادية في موضوع ارتباط التدين والأمراض العقلية²⁰⁴ يبين بأنها توجد علاقة بين زيادة النشاط الديني مع انخفاض أعراض المرض النفسي.

وجاء في هذا البحث: "يبدو أن نتائج هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية الدين كاستراتيجية مهمة لتكيف المصابين بمرض نفسي؛ وأنها كمقدمي خدمات الصحة النفسية نحتاج إلى منح التأقلم الديني مكاناً طبيعياً في العلاج والتقييم والبحث".²⁰⁵

²⁰¹ - ينظر: طيبي غماري، التدين والصحة النفسية في الجزائر: تبريراً للعلاقة الإيجابية بين الإسلام وعلم النفس، مجلة التشريع الإسلامي والأخلاق، العدد: 1، ربيع 2014م، ص 71

²⁰² - Harold G. Koenig, **Religion, Spirituality, and Health: The Research and**

Clinical Implications, International Scholarly Research Network, Volume 2012

²⁰³ - Harold G. Koenig, **Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications**, p:15

²⁰⁴ - The Prevalence of Religious Coping Among Persons with Persistent Mental Illness

²⁰⁵ - Leslie Tepper & Steven A. Rogers & Esther M. Coleman & H. Newton Malony, **The Prevalence of Religious Coping Among Persons with Persistent**

فلا ننسى بأن هذه البحوث والدراسات ركزت على عينات مسيحية، كما تم توجيه هذه البحوث نحو التقاليد اليهودية-المسيحية، أما التقاليد الدينية الأخرى كالإسلام، فقد تم تجاهلها في معظم الأحيان²⁰⁶.

فالدين يساعد على رفع مستوى الصحة النفسية من خلال²⁰⁷:

- 1- تقليص القلق الوجودي
 - 2- إعطاء معنى لأمل يسمح بالشعور بالارتياح النفسي
 - 3- منح المؤمنين المبررات التي جعلهم يتحملون الألم والمعاناة
 - 4- منح الحلول لتشكيلة كبيرة من الصراعات العاطفية
 - 5- حل المشاكل الأخلاقية المقلقة من خلال توظيف المعتقدات الخاصة بما بعد الحياة
 - 6- إعطاء المؤمنين معنى خاصا للقوة من خلال ربط مصائبهم بالعلي القدير
 - 7- ترقية قيم الإيثار وتحليص المؤمنين من الأنانية
 - 8- ترقية التكاتف الاجتماعي
 - 9- ترقية هوية خاصة، من خلال توحيد المؤمنين حول عدد من المعاني المشتركة
 - 10- تبرير الطقوس الجماعية المخففة للكبت.
- والهلع يعتبر من الأمراض النفسية لا سيما إذا خرج عن حده الطبيعي كما سبق ويجب على المرء علاج هذا الداء الخطير وإلا سيؤثر سلبا على نفسه ومجتمعه، على دنياه وعلى عقباه.
- وأحسن علاج لهذا الداء هو الذي بينه الله (عز وجل) لنا في كتابه الحكيم الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.

Mental Illness, PSYCHIATRIC SERVICES, Vol. 52 No. 5, 05/2001, p:664,
<https://cutt.us/qbbjG>

²⁰⁶ - ينظر: طيبي غماري، التدين والصحة النفسية في الجزائر، ص 72

²⁰⁷ - ينظر: السابق، ص 85

فبالنظر إلى آيات القرآن الكريم والتدبر في معانيه نستطيع أن نجد علاج هذا الداء الخطير وأيضاً
التجنب عن أسباب المؤذية إليه.

4.1. الفصل الأول: آيات سورة المعارج في علاج داء الهلع:

من أبرز الآيات وأكثرها علاقة ووضوحاً في علاج داء الهلع، هي آيات سورة المعارج؛ والتي تأتي
بعد بيان داء الهلع، فتستثني منها الملزمين ببعض الأعمال التي هي في الحقيقة أنفع علاج الهلع، لأنها
تعتبر وصفة إلهية الموجودة في آخر الكتب السماوية وخاتمتها؛ أنزله الله (تعالى) للبشر لسعادته في الدنيا
والآخرة.

ولأجل هذا سأبدأ بذكر هذه الآيات وبيان معانيها وأحاول توضيح علاقة هذه الأعمال البدنية
والقلبية لعلاج داء الهلع مستعيناً بالله (تعالى).

قال الله (تعالى):

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا
الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (٢٤) لِلْسَّائِلِ
وَالْمَحْرُومِ (٢٥) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّمَ الدِّينِ (٢٦) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (٢٧) إِنَّ
عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (٢٨) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٢٩) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ
أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٣٠) فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (٣١) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ
وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (٣٢) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (٣٣) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (٣٤)
أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَّمُونَ﴾ [المعارج: 19-35]

4.1.1. العلاج الأول: الصلاة

يقول الله (عز وجل) - بعد ذكر هلوعية الإنسان وبيان أبرز نتائج الهلع - : ﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ

﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج: 23] ويقول: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾
[المعارج: 34]

فئة الأولى من الذين استثنوا من الهلع في هذه الآيات هم المصلون. لكن ليس كل مصل ينجوا من داء الهلع بل يجب أن يزين صلاته ببعض الخصوصيات والسمات المذكورة في الآية التي تليها وآية 34 من هذه السورة.

فأول وصفٍ، وصفه الله به صلاتهم هو الدوام عليها.

أقوال المفسرين في قوله (تعالى): ﴿الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج:23]:

1- المحافظة على الصلوات المكتوبة في أوقاتها: 208 قال الإمام الطبري (310هـ/923م): الذين يطيعون الله بأداء ما افترض عليهم من الصلاة، وهم على أداء ذلك مقيمون لا يضيعون منها شيئاً، فإن أولئك غير داخلين في عداد من خلق هلوها 209.

ونقل الطبري (310هـ/923م) بسنده عن إبراهيم النخعي أن المراد من الصلاة هي المكتوبة، أو الصلوات الخمس 210.

2- عدم الالتفات والخشوع في الصلاة: هذا القول نقله كثير من المفسرين عن عقبة بن عامر (رضي الله عنه) أنه قال: هم الذين إذا صلوا لم يلتفتوا. 211 ونقله ابن أبي

208 - ينظر: أبو محمد عبد الله بن وهب بن مسلم المصري، تفسير القرآن من الجامع لابن وهب، تح: ميكوش موراني، دار الغرب الإسلامي، 2003م، 3/2؛ وإبراهيم بن السري بن سهل، أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن وإعراجه، تح: عبد الجليل عبده شلي، بيروت: عالم الكتب، 1988م، 5/222؛ وحسين بن مسعود البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، 5/153؛ ومنصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن، 6/48؛ وأبو منصور ماتريدي، تفسير الماتريدي، 10/206؛ وأبو حيان محمد بن يوسف الأندلسي، البحر المحیط في التفسير، 10/275

209 - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 23/611؛ وينظر: محمود بن أبي الحسن النيسابوري، باهر البرهان في معاني مشكلات القرآن، 3/1551

210 - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 23/611

211 - ينظر: ابن أبي حاتم الرازي، تفسير القرآن العظيم، 10/3374؛ وأحمد بن إبراهيم الثعلبي، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، 10/40؛ وأبو الحسن علي بن أحمد بن محمد الواحدي النيسابوري، الوجيز في تفسير القرآن، تح: صفوان عدنان داوودي، بيروت: دار القلم، ودمشق: الدار الشامية، 1415هـ، ص1133؛ وأبو الحسن الماوردي، النكت والعيون، 6/95؛ وأبو حيان محمد بن

شبية (235هـ/850م) في مصنفه عن عمران بن حصين أنه قال: "الذي لا يلتفت في صلاته".²¹²

ويوضح الزجاج (311هـ/923م) علاقة الدوام بالسكون وعدم الالتفات ويقول: "ويجوز أن يكون الذين لا يُرِلون وجوههم عن سمت القبلة ولا يلتفتون، فيكون اشتقاقه من الدائم وهو الساكن، كما جاء النهي عن البول في الماء الدائم".²¹³

ويشير الماتريدي (333هـ/944م) أيضاً إلى هذا المعنى فيقول: "جائز أن يكون المراد من المداومة هو أن يدوم على الأحوال التي تليق بالصلاة عند كونه فيها من الإقبال على المناجاة، وترك الالتفات وتفرغ القلب عن الأشغال والوساوس".²¹⁴

ويقول البيضاوي (691هـ/1292م) في تفسيره: لا يشغلهم عنها شاغل.²¹⁵

3- المداومة عليها وعدم تركها: يقول ابن كثير (هـ/774/1373م): "وقيل: المراد بذلك الذين إذا عملوا عملاً داوموا عليه وأثبتوه كما جاء في الصحيح عَنْ عَائِشَةَ (رضي الله عنها) عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) أَنَّهُ قَالَ: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ»".²¹⁶

يوسف الأندلسي، البحر المحيط في التفسير، 275/10؛ وإسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير القرآن العظيم، 241/8؛ ومنصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن، 48/6

²¹² - أخرجه ابن أبي شبية في مصنفه، كتاب الصلوات، من كره الالتفات في الصلاة، 396/1، رقم: 4546

²¹³ - أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن وإعرابه، 222/5

²¹⁴ - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 206/10

²¹⁵ - أبو سعيد عبد الله بن عمر البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، 246/5

²¹⁶ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب القصد والمداومة على العمل، 98/8، رقم: 6464،

ومسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضيلة العمل الدائم من قيام الليل وغيره، 541/1، رقم: 782

ويقول ابن أبي زمنين (399هـ/1008م) في تفسيره: يدومون عليها في تفسير الحسن²¹⁷ ويقال إدامة الصلوات: ألا يتركها.²¹⁸

4- الاكثار من التطوع: نقل القرطبي (671هـ/1273م) عن ابن جريج والحسن: "هم الذين يكثرون فعل التطوع منها."²¹⁹

وقال ابن عطية الأندلسي (542هـ/1148م): "وأما النافلة فالدوام عليها الإكثار منها بحسب الطاقة."²²⁰

أقوال المفسرين في قوله (تعالى): ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ [المعارج:34]:

1- المحافظة على مواقيت الصلاة وشروطها وواجباتها²²¹:

يروى ابن أبي حاتم الرازي (327هـ/938م): عن قتادة قوله على صلاتهم يحافظون أي على وضوئها ومواقيتها وركوعها وسجودها²²².

يقول الإمام الطبري (310هـ/923م): والذين هم على مواقيت صلاتهم التي فرضها الله عليهم وحدودها التي أوجبها عليهم²²³ يحافظون، ولا يضيعون ميقاتا ولا حدا²²⁴.

²¹⁷ - ابن أبي زمنين، تفسير القرآن العزيز، 36/5

²¹⁸ - منصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن، 48/6؛ ينظر: فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب،

644/30

²¹⁹ - محمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 291/18؛ وينظر: أبو حفص سراج الدين عمر بن علي بن عادل الحنبلي، اللباب في علوم الكتاب، تح: عادل أحمد عبد الموجود وعلي بن محمد معوض، بيروت: دار الكتب العلمية، 1998م، 369/19؛ وأبو الحسن علي بن محمد الماوردي، النكت والعيون، 95/6

²²⁰ - ابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 368/5

²²¹ - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 210/10، وابن أبي زمنين، تفسير القرآن العزيز، 37/5، وأبو محمد

مكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7719/12

²²² - ابن أبي حاتم الرازي، تفسير القرآن العظيم، 1346/4

وبعض المفسرين أضافوا إلى الفرائض، الحفاظ على سنن الصلاة ومستحباتها²²⁵.
وتوسع بعض المفسرين مثل الزمخشري (538هـ/1144م) والقرطبي (671هـ/1273م) وابن حيان الأندلسي (745هـ/1344م)، مفهوم محافظة الصلاة على ما بعد الصلاة، كمحافظة الصلاة من الإحباط باقتراب المآثم²²⁶.
وأما الرازي (606هـ/1210م) فتوسع دائرة المحافظة على الصلاة أكثر بقوله:
"وهذا الاهتمام إنما يحصل تارة بأمور سابقة على الصلاة وتارة بأمور لاحقة بها، وتارة بأمور متراخية عنها"²²⁷.

2-المحافظة على النافلة: يقول صاحب باهر البرهان: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ أي: النافلة، لتقدم قوله: ﴿عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ وهي: الفريضة²²⁸.

الفرق بين الآيتين المتعلقة بموضوع الصلاة:

هل هناك فرق بين دائمون ويحافظون في هاتين الآيتين أو أنهما بمعنى واحد؟

-
- ²²³ - بالرجوع إلى أقوال الطبري في مواضع أخرى من تفسيره نرى بأن مراده من حدود الصلاة هو ركوعها وسجودها حيث يقول: فأقيموا الصلاة"، أي: فأتموا حدودها بركوعها وسجودها. 165/9، وينظر: 139/9 و 141/9 ج 9 ص 165
- ²²⁴ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 618/23؛ وينظر: أبو محمد مكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7719/12
- ²²⁵ - عبد الله بن عمر البضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل (تفسير البضاوي)، 246/5؛ وعبد الله بن أحمد النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، 539/3؛ وإسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير القرآن العظيم تفسير، 242/8
- ²²⁶ - محمود بن عمرو الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، 613/4؛ ومحمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 292/18 وأبو حيان محمد بن يوسف الأندلسي، البحر المحيط في التفسير، 275-276/10
- ²²⁷ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30
- ²²⁸ - محمود بن أبي الحسن النيسابوري، باهر البرهان في معاني مشكلات القرآن، 1551/3؛ وينظر: محمود بن أبي الحسين بن الحسين النيسابوري، إيجاز البيان عن معاني القرآن، تح: حنيف بن حسن القاسمي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، 1415هـ، 839/2، وعبد الله بن أحمد النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، 539/3

ثم ما الحكمة من تكرار ذكر الصلاة هنا؟

وقد سبق أقوال المفسرين في تفسير هاتين الآيتين والتي بينت بأن غالب المفسرين يفرقون بين مفاهيم الدوام والمحافظة.

أما أبو حيان الأندلسي (745هـ/1344م) يرى "إن الديمومة على الشيء والمحافظة عليه شيء واحد، لكنه لما كانت الصلاة هي عمود الإسلام، بولغ في التوكيد فيها، فذكرت أول خصال الإسلام المذكورة في هذه السورة وآخرها، ليعلم مرتبتها في الأركان التي بني الإسلام عليها"²²⁹.

وكلا من البيضاوي (691هـ/1292م) وابن كثير (774هـ/1373م) والنسفي (710هـ/1310م) ذكروا بأن تكرير الصلاة في بداية هذه الآيات ونهايتها لبيان أهميتها دون أن يقولوا بوحدة المعنى لدائمون ويحافظون.

وأما الزمخشري (538هـ/1144م) ذكر الفرق بين الدوام والمحافظة بقوله: "فالدوام يرجع إلى أنفس الصلوات والمحافظة إلى أحوالها"²³⁰.

ويقول الرازي (606هـ/1210م) في بيان الفرق بين الدوام والمحافظة: "فإن قيل: قال على صلاتهم دائمون ثم: على صلاتهم يحافظون. قلنا: معنى دوامهم عليها أن لا يتركوها في شيء من الأوقات ومحافظتهم عليها ترجع إلى الاهتمام بحالها حتى يؤتى بها على أكمل الوجوه"²³¹.

ويقول سليمان أتش في تفسيره "هذه ليست تكريراً، الآية الأولى تثني على إقامة الصلاة في أوقاتها وعدم تركها وأما الثانية تثني على رعاية شروط الصلاة وأركانها"²³².

²²⁹ - أبو حيان محمد بن يوسف الأندلسي، البحر المحيط في التفسير، 276/10

²³⁰ - محمود بن عمرو الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، 613/4

²³¹ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30

²³² - Süleyman Ateş, **Kur'an-ı kerim Tefsiri**, Milliyet Gazetecilik A.Ş. 1995, 6/2808

- وقد لخص النسفي (710هـ/1310م) في تفسيره، الجواب على هاذين السؤالين (الفرق بين الدوام والمحافظة، والحكمة من تكرار الصلاة) بقوله:
- "كرر ذكر الصلاة لبيان أنها أهم.
 - أو لأن إحداها للفرائض والأخرى للنوافل
 - وقيل الدوام عليها الاستكثار منها والمحافظة عليها أن لا تضيع عن مواقيتها
 - والدوام عليها أداؤها في أوقاتها والمحافظة عليها حفظ أركانها وواجباتها وسننها وآدابها"²³³.

أثر الصلاة على علاج الملح:

1- الاطمئنان والاسترخاء والراحة:

إن للصلاة أثر عظيم في راحة القلب والجسد حين تؤدي بشكل صحيح بشروطها وأركانها وسننها مع الخشوع. ولهذا الرسول (صلى الله عليه وسلم) كان يقول: "يَا بَلَاءُ، أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنًا بِهَا".²³⁴ ويقول (صلى الله عليه وسلم): "وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ"²³⁵. ويقول حذيفة (رضي الله عنه): "كَانَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وسلم) إِذَا حَزَبَهُ أَمَرُ صَلَّى".²³⁶

ولأن الصلاة فيها مناجاة مع الله (عز وجل) وراحة للروح والجسد وأيضاً "في الصلاة انصراف تام عن مشكلات الحياة وهمومها وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة يبعث حالة من الاسترخاء التام وهذوء

²³³ - عبد الله بن أحمد النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، 539/3

²³⁴ - أخرجه أبو داود في سننه، أول كتاب الأدب، باب في صلاة العتمة، 338/7، رقم: 4985، قال شعيب الأرناؤوط في

تحقيقه على سنن أبي داود: إسناده صحيح، رجاله ثقات رجال الشيخين غير مسدد فمن رجال البخاري

²³⁵ - أخرجه النسائي في سننه، كتاب عشرة النساء، باب حب النساء، 61/7، رقم: 3940 والطبراني في معجم الصغير، باب

الفاء، من اسمه الفضل، 39/2، رقم: 741

²³⁶ - أخرجه أبو داود في سننه، باب تفرغ أبواب التطوع وركعات السنة، 485/2، رقم: 1319

النفس وراحة العقل. ولهذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن الضغوط وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس²³⁷.

إن هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه بعض المعالجين النفسيين مثل جوزيف ولي (j.wolpe) يتبعون في علاج القلق أسلوباً يعرف بالكف المتبادل "Reciprocal inhibition" ويطلق عليه أيضاً "العلاج الاسترخائي" أو "العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية"²³⁸.

2- أثر القرآن والأذكار الموجودة في الصلاة:

كما نعرف إن أهم أجزاء الصلاة هو قراءة القرآن وذكر الله سبحانه وتسيبحه. فالقرآن شفاء ورحمة للمؤمنين كما قال الله (عز وجل): ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: 82]

ويقول سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 57]

القرآن كله شفاء، قراءته وتدبره والعمل به. فهو كلام قال الله (تعالى) عنه: ﴿لَوْ أَنزَلْنَاهُ هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ﴾ [الحشر: 21] فكيف بالأمراض النفسية.

وفي كلام الله (عز وجل) كل ما يحتاجه الإنسان لوصوله إلى سعادة الدنيا والآخرة. فحين يقرأ المصلي القرآن في الصلاة ولا سيما سورة الفاتحة التي هي رقية بإقرار النبي (صلى الله عليه وسلم)²³⁹ وتكرر في كل ركعات الصلاة، يساعده للتغلب على التوتر والهلع والتخلص من الأمراض النفسية والجسدية بإذن الله (تعالى).

²³⁷ - ينظر: محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق، ط7: 2001م، ص286

²³⁸ - السابق: ص286 و287

²³⁹ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الطب، باب النفث في الرقية، 133/7، رقم: 5749، ومسلم في صحيحه كتاب السلام، باب جواز أخذ الأجرة على الرقية بالقرآن والأذكار، 1727/4، رقم: 2201

وكذلك ذكر الله (عز وجل) وهو من أهم وسائل الراحة والطمأنينة النفسية كقال (تعالى) عنه: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28] وأخير (عز وجل) أن الإعراض عنه هي السبب لضيق الحياة بقوله: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه:124]

3- أثر الدعاء الموجود في الصلاة:

الدعاء مخ العبادة وهو الصلة القوية بين العبد وربّه. والدعاء أيضاً جزء هام من الصلاة ولا سيما أن رسول الله - (صلى الله عليه وسلم) - قال: "أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ".²⁴⁰

وفي الدعاء يناجي العبد ربه ويبت إليه ما يعانيه في حياته من مشكلات ترعجه وتقلقه، فإن مجرد إفشاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر من صديق أو غيره يسبب له راحة نفسية فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الإنسان إذا يلجأ إلى ربه سبحانه و(تعالى) ويفضي بمشكلاته لله (عز وجل).²⁴¹

4- تساعد المصلي على فهم أهمية إدارة الوقت والانتظام:

لأن يكون المرء من المقيمين للصلاة فعليه المحافظة على أوقات الصلاة والدوام على أدائها في طول عمره، في الصيف والشتاء، في الحر والبرد، وإذا أراد أن يحصل على أحب الأعمال إلى الله يجب أن يصليها في وقتها²⁴².

فإن المصلي يحتاج لإدارة وقتها كي يصلي الصلوات في أوقاتها ويراعي عدم خروجها عن الوقت المحدد لها.

²⁴⁰ - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الصلاة، باب ما يقال في الركوع والسجود، 350/1، رقم: 482

²⁴¹ - ينظر: محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص288

²⁴² - حديث عبد الله بن مسعود أنه سأل النبي صلى الله عليه وسلم: أي العمل - أو أي الأعمال - أحب إلى الله؟ قال:

"الصلاة على وقتها" متفق عليه (صحيح البخاري: 527 وصحيح مسلم: 139)

فبالمحافظة على الصلوات وأدائها في أوقاتها يتمرن المصلي على إدارة أوقاتها في ظروف متغيرة، أعني أن تغيير ساعات صلوات الخمس في فصول السنة، يجبر المصلي على إدارة أوقاتها حتى في ساعات المتغيرة والتي أصعب من إدارة الأوقات في ساعات ثابتة كدوام الإدارات وغيرها. وإدارة الوقت من أهم أسباب تخفيض ضغوط العمل المسببة للتوتر والقلق²⁴³.

والمحافظة على الصلاة أيضاً يرفع مستوى الصبر في الإنسان بحيث لا يفزع كثيراً، بمجرد مواجهة المشكلات ولا ييأس ولا يبالغ في الأمور حتى يُخرجه عن إطاره الطبيعي.

5- تنهى عن الفحشاء والمنكر:

المصلي إذا أدى صلاته بطريقة التي أمره الله بها، من اكمال أركانها وواجباتها والحفاظ على سننها وخشوعها وإخلاص القلب فيها، يؤثر كل ذلك على أقواله وأعماله وتنهيه عن أعمال القبيحة والمخالفة للشرع.

لأن سبحانه وتعالى يقول: ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ [العنكبوت: 45]

يقول ابن فورك الأصفهاني: " وذلك أن فيها التكبير، والتسبيح والقراءة، وصنوف العبادة، وكل ذلك يدعوا إلى شكله، ويصرف عن ضده."244

فالجزع عند المصائب والمنع والشح عند الغنى من الأعمال المنكرة التي تنهى عنه الصلاة وتعالجه بأسلوبها الربانية الفريدة.

243 - ينظر: سارة بن موهوب و هشام سلاطنة، دور إدارة الوقت في تخفيض ضغوط العمل، تحت إشراف كوديد سفيان، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاقتصادية، تخصص التسيير الاستراتيجي للموارد البشرية، المركز الجامعي بلحاج بوشعيب، عين تموشنت، السنة الجامعية 2017-2018، ص20، 37، 40، 45، 50، 51

244 - محمد بن الحسن بن فورك الأنصاري الأصبهاني، تفسير ابن فورك، تح: علال عبد القادر بندويش (ماجستير)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 2009م، 396/1

6- أثر علاجي لصلاة الجماعة:

الحضور في صلاة الجماعة له أثر علاجي هام للإنسان. فإن حضور المرء في صلاة الجماعة يتيح له الفرصة للتعرف بجيرانه وبأناس آخرين يأتون للصلاة وهذا يساعد على تفاعله مع الناس وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وعلاقات صداقة ومودة معهم. وإن هذه العلاقات الاجتماعية تساعد على نمو شخصية الفرد وعلى نضجه الانفعالي كما يشبع حاجته إلى الانتماء الاجتماعي والتقبل الاجتماعي مما يؤدي إلى الوقاية من القلق والأمراض النفسية المتشابهة.

وأن الصلاة عامة، وصلاة الجمعة والجماعة خاصة، إنما تعمل على وقاية الفرد من الإصابة بالمرض النفسي ولاشك أن الوقاية خير من العلاج.²⁴⁵

7- الوضوء:

وقد ذكرت سابقاً أن بعض المفسرين²⁴⁶ جعلوا الوضوء من الأمور الداخلة في محافظة الصلاة. وإن للوضوء أيضاً تأثير إيجابي على علاج الأمراض النفسية. لأن الوضوء يحقق للمسلم الطهارة الحسية والمعنوية معاً.

يقول الله (عز وجل): ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: 222]

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ: "إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ، أَوْ الْمُؤْمِنُ، فَعَسَلَ وَجْهَهُ، خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا عَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ، كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا عَسَلَ رِجْلَيْهِ، خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَسَّتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ، أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ"²⁴⁷

فضلاً عن هذا التفسير النفسي والمعنوي للوضوء، فإن له أيضاً تأثيراً فسيولوجياً أشار إليه من قبل بعض الكتاب والأطباء، إذ تبين أن الاغتسال بالماء خمس مرات يومياً وعلى فترات معينة من العمل

²⁴⁵ - ينظر: محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 292

²⁴⁶ - كأبي حاتم الرازي وفخر الدين الرازي والزمخشري

²⁴⁷ - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء، 215/1، رقم: 244

اليومي إنما يساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي. ولذلك أوصى النبي عليه الصلاة والسلام بالوضوء إذا غضب الإنسان.²⁴⁸

ويقول النبي (صلى الله عليه وسلم): "إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَتَوَضَّأْ."²⁴⁹

4.1.2. العلاج الثاني: الزكاة والصدقة:

يقول الله (عز وجل): ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ﴾ [المعارج: 24 و 25]

الصفة الثانية للفئة المستثناة هي أنهم أهل الصدقة والإنفاق ويجعلون في أموالهم حق معلوم لأصحاب الفقر والفاقة.

ما هو حق معلوم؟

اختلف المفسرون في مفهوم حق معلوم على قولين:

قول الأول: هو الزكاة

نقل الإمام الطبري (310هـ/923م) هذا القول بسنده عن قتادة أنه "قال: الحقّ المعلوم: الزكاة"²⁵⁰. والماتريدي (333هـ/944م)²⁵¹ وابن أبي الزمين (399هـ/1008م)²⁵² والواحدي (468هـ/1076م)²⁵³ والقرطبي (671هـ/1273م)²⁵⁴ رجحوا هذا القول.

²⁴⁸ - ينظر: محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 292-293

²⁴⁹ - أخرجه أبو داود في أول كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، 162/7، رقم: 4782

²⁵⁰ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 613/23

²⁵¹ - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 207/19

²⁵² - محمد بن عبد الله الإلبيري، تفسير القرآن العزيز، 36/5

²⁵³ - علي بن أحمد بن محمد الواحدي، الوسيط في تفسير القرآن المجيد، 353/4

²⁵⁴ - محمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 291/18

أدلتهم:

الأول: لأن الزكاة مقدرة معلومة خلاف الصدقة فهي غير مقدرة.

الثاني: أن الله (عز وجل) ذكر هذا على سبيل الاستثناء ممن ذمه فدل على أن الذي لا يعطي هذا الحق يكون مذموماً، ولا حق على هذه الصفة إلا الزكاة.

قول الثاني: حق سوى الزكاة

نقل الإمام الطبري (310هـ/923م) هذا القول بسنده عن ابن عباس (رضي الله عنهما) أنه قال: "هو سوى الصدقة يصل بها رحمه، أو يقري بها ضيفاً، أو يحمل بها كلاً أو يعين بها محروماً." ²⁵⁵
ونقل هذا القول أيضاً عن ابن عمر (رضي الله عنهما) والشعبي والمجاهد وإبراهيم النخعي (رحمهم الله). ²⁵⁶

وذكر هذا القول كثير من المفسرين في تفاسيرهم في مقام الرد أو الترجيح أو بدون أي تعليق عليه. ²⁵⁷

دليلهم:

الأول: هذه الآية مكية وإنما فرضت الزكاة في المدينة. ²⁵⁸

الثاني: أن في المال حق سوى الزكاة. ²⁵⁹

²⁵⁵ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 613/23

²⁵⁶ - السابق

²⁵⁷ - ينظر: أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 207/10؛ ومكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7714-7715؛ ومحمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، 613/4؛ وابن عطية الأندلسي، إخراج الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 368/5؛ وفخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30؛ ومحمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 291/18؛ وعبد الله بن عمر البضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، 246/5

²⁵⁸ - ينظر: ابن عطية الأندلسي، إخراج الوجيز في تفسير كتاب العزيز، 368/5؛ أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل

السنة، 207/10

²⁵⁹ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 613/23

واعترض أبو منصور الماتريدي (333هـ/944م) على دليل الأول بقوله: يجوز أن تكون الزكاة لم تفرض عليهم؛ لما لم يكونوا أصحاب أموال؛ لأن الزكاة لم تكن مفروضة في الجملة، وبين الوجوب إذا استفادوا الأموال؛ ألا ترى أن الفقير قد يعلم إيتاء الزكاة من المال وإن لم يكن له مال، ليقوم بأدائها إذا صار من أهلها.²⁶⁰

وأرى قول الذين يجمعون بين القولين أقرب إلى الصواب، لأن المرء بإمكانه أن يستوجب على نفسه نصيب معين غير الزكاة، يتطهر به نفسه؛ ثم إن كثير من الناس ليس عندهم ما يبلغ نصاب الزكاة، وإن كان عنده نصاب لا يحتاج انتظار حولان الحول حتى يعطي للمحتاج ويداوى بها مرضه.

يقول الزمخشري (538هـ/1144م): "حق معلوم هو الزكاة، لأنها مقدرة معلومة، أو صدقة يوظفها الرجل على نفسه يؤديها في أوقات معلومة."²⁶¹

ويقول البيضاوي (691هـ/1292م) في تفسير حق معلوم: "كالزكوات والصدقات الموظفة."²⁶²

فالذي صفته الكرم والعطاء يجعل للسائل والمحروم نصيب معين من أمواله حتى في حالة عدم وجوبه عليه، "ومعنى كون الحق معلوماً أنه يعلمه كل واحد منهم ويحسبونه ويعلمه السائل والمحروم بما اعتاد منهم."²⁶³

الفرق بين السائل والمحروم:

السائل: هو المتكفف²⁶⁴ أو الذي يسأل الناس عند الحاجة

²⁶⁰ - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 207/10

²⁶¹ - محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشف، 613/4

²⁶² - وعبد الله بن عمر البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، 246/5

²⁶³ - محمد الطاهر ابن عاشور، التحرير والتنوير، 172/29

²⁶⁴ - محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 617/23؛ وابن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير

كتاب العزيز، 368/5

المحروم: الذي يتعفف عن السؤال²⁶⁵ فيحسب غنيا فيحرم²⁶⁶؛ أو الذي حرم الغنى²⁶⁷ أو الذي لا يكاد يتيسر له مكسبه.²⁶⁸

أثر الصدقة والإنفاق على علاج الهلع:

1- علاج الشيء بضده:

كما مر سابقا أن الهلع يسبب البخل ومنع الشديد لدي الإنسان، لا سيما عند حدوث الضرر أو المصيبة. فالتمرين على الصدقة وحث النفس وإلزامها على الإنفاق وحب الخير للآخرين يزول عن النفس ما بها من الأمراض بطريقة علاج الشيء بضده.

2- الزكاة والصدقة وسيلة مهمة لتزكية النفس:

إن الصدقة بنص صريح من القرآن الكريم سبب في التطهير وتزكية النفس. يقول الله (تعالى): ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ [التوبة: 103] فبالصدقة يزكي المرء نفسه ويعودها على ترك البخل ويعينها على غلبة حب المال ويحثها على حب الخير للآخرين.

3- الشعور بالانتماء الاجتماعي:

إن الصدقة والإنفاق يجعل المرء أن يبحث عن الفقراء والمساكين ومخالطتهم في كثير من الأحيان وأيضاً تُقوّي شعوره بالمشاركة الوجدانية مع ذوي الاحتياجات واحساس المسؤولية قبالهم.

²⁶⁵ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 617/23؛ وعلي بن أحمد بن محمد الواحدي، الوسيط

في تفسير القرآن المجيد، 353/4؛ ومنصور بن محمد السمعاني، تفسير القرآن، 48/6

²⁶⁶ - ينظر: محمد بن عبد الله الإلبيري، تفسير القرآن العزيز، 36/5؛ محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف،

613/4؛ وفخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30

²⁶⁷ - مكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7715-7714/12

²⁶⁸ - ابن أبي حاتم، تفسير القرآن العظيم، 3312/10 عن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها)

كما أنها تعالج مشاعر العزلة والوحدة التي تعاني منها المرضى النفسيون. وقد فطن كثير من المعالجين النفسيين إلى أهمية العلاقات الإنسانية في الصحة النفسية. "فقد اهتم ألفرد أدلر²⁶⁹ مثلاً، بتوجيه مرضاه النفسيين إلى الاهتمام بالناس الآخرين، ومحاولة الترفيه عنهم، ومساعدة المحتاجين منهم."²⁷⁰

وقد وصف الله (عز وجل) الأنصار لهذه الشعور العالي تجاه إخوانهم المهاجرين فيقول:

﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُخْبِئُونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: 9]

وبين الله في هذه الآية بأن الفلاح مرهون بتوقي المرء عن شح نفسه. ومن جانب آخر إن المحسن يعرف بأنه محبوب عند الناس بسبب خلقه وإحسانه لهم، وإذا حدث له مشكلة أو مصيبة لا يشعر بالوحدة ويعلم بأن الناس سوف يساعدونه للغلبة على مشاكله فيخفف اضطراباته وقلقه.

4- الاستشعار بأن السعادة غير مرتبطة بالمال:

إذا أنفق المرء وتصدق في سبيل الله وأدى حق الله في ماله، يجد السعادة والراحة والطمأنينة؛ فيعرف بأن الذي يحفظه عند حدوث المشكلات هو الله (عز وجل) وليس المال. ولا يحسب أن ماله هو الذي يخلده في الدنيا ويحفظه من المكاره، فبالتالي يسهل عليه الغلبة على البخل والشح وإخراج المال للمحتاجين إليه.

4.1.3. العلاج الثالث: التصديق بيوم الدين:

يقول الله (عز وجل): ﴿وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمَ الدِّينِ﴾ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ﴿٢٨﴾ [المعارج: 26-28]

²⁶⁹ - Alfred Adler

²⁷⁰ - محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 279

تفسير الآيات:

﴿وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمَ الدِّينِ﴾ [المعارج:26]

الذين يقرون بالبعث يوم الحساب والجزاء والجنة والنار تصديقا بأعمالهم واستعدادهم له²⁷¹.

﴿وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ﴾ [المعارج:27]

والذين هم من عذاب ربهم وجلون وخائفون.

يقول الرازي (606هـ/1210م): والإشفاق يكون من أمرين: إما الخوف من ترك الواجبات أو الخوف من الإقدام على المحظورات.²⁷²

﴿إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ﴾ [المعارج:28]:

يعني: لا يؤمن من عذاب الله من عصاه وخالف أمره.²⁷³

أو لا ينبغي لأحد أن يأمن من عذاب الله (تعالى)²⁷⁴ وإن بالغ في طاعته.²⁷⁵

يقول فخر الرازي (606هـ/1210م): والمراد أن الإنسان لا يمكنه القطع بأنه أدى الواجبات كما ينبغي، واحتراز عن المحظورات بالكلية، بل يجوز أن يكون قد وقع منه تقصير في شيء من ذلك، فلا جرم يكون خائفاً أبداً.²⁷⁶

²⁷¹ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 617/23؛ ونصر بن محمد السمرقندي، بحر العلوم، 496/3؛ ومكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7716/12؛ ومحمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف، 613/4.

²⁷² - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30.

²⁷³ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 617/23؛ ومكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 7716/12؛ محمد بن أحمد القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 291/18.

²⁷⁴ - نصر بن محمد السمرقندي، بحر العلوم، 496/3.

²⁷⁵ - عبد الله بن عمر البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، 246/5.

²⁷⁶ - فخر الدين محمد بن عمر الرازي، مفاتيح الغيب، 645/30.

التصدق بيوم الدين والإشفاق من عذاب الله وأثره في علاج الهلع:

1- التصديق بيوم الدين يعالج الجزع:

كما مر سابقا إن انسان الهلوع إذا ناله من أذى كالفقر والفاقة أو المرض والضر، يكثر من الجزع ولا يصبر عليه ويأس أن يحصل له بعد ذلك خير. وهذا خلاف للمصدق باليوم الآخر فإنه يصبر على الابتلاء والمصيبة رجاء ثواب الله في الدنيا والآخرة ولا يأس من الخير بمجرد ابتلائه في ماله أو نفسه ولا يقنط من رحمة الله، بل موقن بأن الآخرة خير له وأبقى من هذه الدنيا الفانية.

فالإيمان باليوم الآخر من أهم أسباب طمأنينة النفس وسكينتها وخلاصها من القلق واليأس والقنوط.

2- التصديق بيوم الدين يعالج البخل والمنع عن الخير:

المصدق بيوم الدين يرى بأن البخل ليس بمصلحته، لاسيما في يوم القيامة. كما قال الله (تعالى): ﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَهُمْ ۚ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ وَلِلَّهِ مِيرَاثُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [آل عمران: 180]

وبل يؤمن بقوله (تعالى): ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۚ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 261]

وقوله (تعالى): ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ ۚ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ﴾ [النحل: 96]

وما شابهه من الآيات التي تحث على الإنفاق وتحذر الإنسان من البخل ويجعل المصدق بيوم الدين لا يمنع عن الخير بأنواعه ولاسيما إنفاق المال.

بل يعرف أن حصول الخير هو أعظم فرصة لكسب أجر عظيم ولا المنع والبخل. فحين سأل رجل النبي (صلى الله عليه وسلم): أي الصدقة أعظم أجراً؟ قال: أن تصدق وأنت صحيح شحيح، تخشى الفقر وتأمل الغنى.²⁷⁷

يقول أبو الحسن المباركفوري: "تأمل الغنى" أي ترجوه وتطمع فيه، يعني وتقول أترك مالك في بيتك لتكون غنياً ويكون لك عز عند الناس بسبب غناك.²⁷⁸

3- الإشفاق من عذاب الله والمساورة في الخيرات:

الإشفاق من عذاب الله والخوف من عدم قبول الأعمال هو من أهم ما يحث المرء على المساورة في الخيرات وترك الصفات الرذائل.

يقول الله (عز وجل): ﴿إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ﴾ ﴿٥٧﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ ﴿٥٩﴾ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٦٠﴾ أُولَٰئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ هَا سَابِقُونَ ﴿المؤمنون: 57-61﴾

فالذي يخاف من عذاب الله يتسابق في فعل الخيرات ويتبادر بالإنفاق والصدقات ويصبر على المصائب ولا يقول إلا ما يرضي ربه خوفاً من عذابه ورجاء في كرمه وثوابه.

4.1.4. العلاج الرابع: العفة:

يقول الله (عز وجل): ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ ﴿29﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿30﴾ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿المعارج: 29-31﴾

²⁷⁷ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الزكاة، باب فضل صدقة الشحيح الصحيح، 110/2، رقم: 1419،

ومسلم في صحيحه، كتاب الزكاة، باب فضل الصدقة، صدقة الشحيح الصحيح، 716/2، رقم: 1032

²⁷⁸ - أبو الحسن عبيد الله بن محمد عبد السلام، المباركفوري، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، نارس (الهند): إدارة

البحوث العلمية والدعوة والإفتاء، الجامعة السلفية، ط3: 1984م، 291/6

تفسير الآيات:

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ [المعارج: 29]

يعني الذين يحفظون فروجهم عن المعاصي وعن ما لا يحل لهم كالزنا والفواحش
﴿إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ﴾ [المعارج: 30]
يعني يحفظون فروجهم إلا على أزواجهم أو امائهم فهم لا يلامون على ذلك.
وأما فسر ملك يمين في هذه الآية بالإماء، لأن بإجماع المسلمين نكاح المرأة عبدا
باطل.

كما قال ابن المنذر: وأجمعوا على أن نكاح المرأة عبدا باطل.²⁷⁹

﴿فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾ [المعارج: 31]

فمن التمس وراء ذلك فهو متعد من الحلال إلى ما حرم الله عليه أو "هو الجائر
الظالم".²⁸⁰

العفة وأثرها في علاج الهلع:

1- التمرين على الصبر:

حفظ الفرج والعفة يحتاج إلى الصبر بأنواعه الثلاث يعني الصبر على طاعة الله والصبر
عن المعصية والصبر على قضاء الله وقدره.
فالإنسان المؤمن العفيف يصبر على رغباته النفسية طاعة لمولاه وخوفا من ارتكاب
المعصية. وفي الظروف التي لا يستطيع الزواج يصبر على قضاء الله وقدره حتى يأتيه الفرج
والتيسير من الله في هذه الدنيا أو الآخرة.

²⁷⁹ - محمد بن إبراهيم بن المنذر النيسابوري، الإجماع، تح: فؤاد عبد المنعم أحمد، دار المسلم للنشر والتوزيع، 2004م،

²⁸⁰ - ينظر: أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن وإعرابه، 7/4

فالعفة تمرين على صفة الصبر والتي هي من أعظم علاجات داء الهلع.

2- الحفاظ على العفة يعين على تركية النفس:

الحفاظ على العفة يعين المرء على التزكية وطهارة نفسه عن الخبائث.

يقول الله (تعالى): ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أُنْبُسَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [النور:30]

فبالحفاظ على العفة يزكي المرء نفسه ويعودها على البعد عن الرذائل والأمراض النفسية.

3- البعد عن الأنانية وعدم المسؤولية:

الحفاظ على العفة، تشكيل الأسرة والبعد عن الفواحش تتطلب المسؤولية وترك الأنانية؛ فمن عوامل ميل المرء إلى الزنا والفواحش، هو أنها خلافاً للزواج لا يحتاج إلى الإحساس بالمسؤولية، فلا تحتاج تحمل أعباء الزواج ومسؤولياته.

فالعفة عن طريق الزواج تعلم المرء الإحساس بالمسؤولية أمام الآخرين وترك الأنانية والذي تعود على هذه الصفات لا يكون هلوفاً عند الشر أو الخير؛ فهو تعلم في حياته الطيبة العفيفة، الاستجابة المناسبة أمام تحديات التي تواجهها، حلوها ومرها.

4- راحة النفسية والطمأنينة:

إن الحياة الزوجية وفق معايير الإسلام من أهم أسباب السعادة والسكينة والطمأنينة. يقول الله (عز وجل): ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم:21]

فالعلاقات الزوجية الودية المبنية على العفة والرحمة هي من أهم ما يذهب الهم والقلق من نفس الإنسان وتخلصه من الخوف والحزن واليأس.

5- العفة هي الاعتدال:

دعى الإسلام إلى الوسطية والاعتدال في جميع الأمور، ونهى عن الغلو والإفراط. والعفة من منظور إسلامي هي التوسط والاعتدال بين رهبانية النصارى التي تحرم الزواج وتكبت الغرائز، وبين انغماس المترفين والملحدين الذين يدعون إلى فك قيد الشهوات.

ولهذا يقول الله (عز وجل) في هذه الآيات: ﴿فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾ [المعارج:31]

وأيضاً يقول سبحانه و(تعالى): ﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا عَظِيمًا﴾ [النساء:27]

فعدم العفة هي التعدي والخروج عن الوسطية والتي تضر باعتدال النفس وتسوقه نحو الأمراض النفسية.

وكما سبق أن سبب الرئيسي للأمراض النفسية ومنها الملح هو الانفعالات المضطربة والتي من خصائصها إما تجاوز بعض الإنفعالات عن الحد المطلوب وإما إحباط الإنفعالات.

4.1.5. العلاج الخامس: مراعاة الأمانة والعهد

يقول الله (عز وجل): ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ [المعارج:32]

تفسير الآية:

يعني هم الذين يحافظون على ما ائتمنوا عليها ولا يخونون ويوفون بما عاهدوا ولا يخلفون.

وأصل الرعي في اللغة المراقبة والحفظ أو القيام على إصلاح ما يتولاه، فالذي يحافظ على شيء فهو مراعى له.²⁸¹

والأمانة نوعان:

أ- أمانة بين العبد وربه: وهي العبادات والفرائض.

يقول الله (عز وجل): ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب:72]

²⁸¹ - ينظر: أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن وإعرابه، 223/5؛ وابن فارس، معجم مقاييس اللغة، 408/2

وأمانة المذكورة في هذه الآية هي الفرائض التي افترضها الله على العباد في قول أكثر المفسرين²⁸².

وأيضاً تشمل ما وهبه الله للإنسان كأعضائه وجوارحه وأمواله وأولاده ومكانته الرفيعة وسائر نعم الله (عز وجل) على العباد.²⁸³

ب- أمانة بين العباد أنفسهم: ما ائتمن بعض الناس على بعضهم وغالباً تكون من الأشياء النفيسة أو الثمينة التي يخشى صاحبها عليها من التلف فيضعها عند من يظن فيه حفظها.

وأما العهد فهو تعهد واتفاق بين طرفين يجب أن يتم الوفاء به. والعهد أيضاً كالأمانة يمكن تقسيمه إلى قسمين: أ- عهد التي أخذ الله من عباده و ب- عهود التي بين العباد أنفسهم.²⁸⁴

وقد يدخل معنى الأمانة في العهد، والعهد في الأمانة، وقد يجوز أن يقع بينهما فرق.²⁸⁵

والأمانة والعهد من خصائص المؤمنين ونقضهما من سمات المنافقين كما يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): "آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ، إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ."²⁸⁶

²⁸² - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 336/20، وأبو بكر عبد الرزاق بن همام بن نافع الحميري، تفسير عبد الرزاق، تح: محمود محمد عبده، دار الكتب العلمية، 1419هـ، 54/3

²⁸³ - Bkz. Elmalılı Hamdî Yazır, **Hak dini Kuran dili**, Ankara: Burak matbaası, 1995m, 8/88

²⁸⁴ - ينظر: مكي بن أبي طالب، الهداية إلى بلوغ النهاية، 4945/7-4946

²⁸⁵ - أبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 210/10

²⁸⁶ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الإيمان، باب علامة المنافق، 16/1، رقم: 33، ومسلم في صحيحه، كتاب الإيمان، باب بيان خصال المنافق، 78/1، رقم: 59

وأما غير المؤمن كالمشرك وغيره يحفظ الأمانة والعهد خوفاً من اتصافه بالخيانة والغدر وعندما لم يخف من عار ومذمة فيعذر ويخون وأمثله كثيرة في الواقع والتاريخ.

مراعاة الأمانات والعهد وأثرها في علاج الهلع:

1- ينجي صاحبه من الجزع والبخل:

يعرف المؤمن الأمين بأن كل ما يملكه من الأموال وغيره في الحقيقة هي أمانة من الله، فلا يحزن ولا يجزع عند فقدانها ولا يبخل عند توفرها. فهو بعيد عن الهلع وآثاره.

2- من أسباب الطمأنينة:

مراعاة العهد من أهم أسباب الطمأنينة والراحة خلافاً للخيانة فهي مظنة القلق والخوف. فالخائن أو مخلف الوعد يخاف دائماً من تبعات خيائته أو من مذمة خلف وعده؛ فنفسه مضطربة وقلقة.

3- يحفظ المرء عن النفاق:

خلف الوعد مع الله من أسباب النفاق، كما يقول الله (عز وجل): ﴿وَمِنْهُمْ مَنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آتَانَا مِنْ فَضْلِهِ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ الصَّالِحِينَ﴾ ﴿٧٥﴾ ﴿فَلَمَّا آتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُعْرِضُونَ﴾ ﴿٧٦﴾ ﴿فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ﴾ [التوبة: 75-77]

وخلف الوعد مع الناس أيضاً من علامات النفاق. والنفاق من أسباب الهلع كما مر سابقاً.

4- تطويع النفس على حب الآخرين:

حفظ الأمانات من أسباب الرئيسي في نشر الخير للناس وهي سبيل لتطويع النفس على حب الخير للآخرين.²⁸⁷

²⁸⁷ - ينظر: مها يوسف جار الله الحسن الجار الله، علاج داء الهلع من خلال سورة المعارج، ص 54

5- تتعارض مع الأنانية وعدم المسؤولية

حفظ الأمانات والعهد يتعارض في كثير من الأحيان مع الأنانية ومصلحة الفردية، فمراعاة الأمانة والعهد تعود الإنسان على الصبر وتركيز النفس وتقويتها وبالتالي علاج الهلع.

4.1.6. العلاج السادس: الشهادة بالحق

يقول الله (عز وجل): ﴿وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ﴾ [المعارج:33]

تفسير الآية:

يعني الذين يقومون بأداء الشهادة من غير تبديل ولا تغيير ولا يكتُمون ما استشهدوا عليه.

وأوصى الله المؤمنين بأن تكون شهاداتهم خالصة لوجهه الكريم، فيقومون لها حتى ولو كرهوها أو تكون الشهادة على أنفسهم أو الوالدين والأقربين.

يقول (عز وجل): ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ﴾ [النساء:135]

وذكر الماوردي (364هـ/1058م) معنى آخر لهذه الآية وهو: "أنهم إذا شاهدوا أمراً أقاموا الحق لله (تعالى) فيه، من معروف يفعلونه ويأمرون به، ومنكر يجتنبونه وينهون عنه." 288
والشهادة إذا نظرنا في حقيقتها نرى بأنها من ضمن الأمانات لكن خصصت لذكر هنا لبيان أهميتها وفضلها ولأن في إقامة الشهادة إحياء الحقوق وتصحيحها وفي كتمانها تضييع الحقوق وإبطالها. 289

288 - أبو الحسن الماوردي، النكت والعيون، 95/6

289 - ينظر: محمود بن عمرو بن أحمد الزمخشري، الكشاف، 613/4

إقامة الشهادة وأثرها في علاج الهلع:

1- ازدياد التحكم على النفس:

إقامة الشهادة وعدم كتمانها يحتاج إلى قوة النفس والتحكم على رغباتها الباطلة، لا سيما حين تكون خلافا لمصالح الشخص وأقربائها. فالذي يقيم الشهادة يستطيع التحكم على نفسه في تعاملاته مع التغيرات الحياة، حلوها ومرها.

2- تورث الطمأنينة والراحة:

إقامة الشهادة تورث الطمأنينة لأنها تحتاج إلى الصدق والبعد عن الكذب؛ فالصدق من أسباب الطمأنينة كما يقول النبي (صلى الله عليه وسلم): "فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الْكَذِبَ رِيَّةٌ".²⁹⁰

3- تنمو في النفس إحساس المسؤولية والحب للآخرين:

إقامة الشهادة وعدم كتمانها تحتاج إلى إحساس المسؤولية والحب للآخرين وتتعارض مع الأنانية. فالذي يشهد بالحق قد لا ينتفع من شهادته شيئا، بل يصرف جهده ووقته للآخرين. فهذا الإنسان لا يكون منوعا لحيته للآخرين وإحساسه بالمسؤولية أمام الآخرين. هو بسبب خوفه من الله لا يكتنم الشهادة فبالتالي يخاف أن يعصي الله بالجزع عند المصيبة والمنع والبخل عند النعمة.

4.2. الفصل الثاني: علاجات أخرى للهلع في القرآن الكريم:

4.2.1. العلاج السابع: توحيد الله (عز وجل):

يقول الله (عز وجل): ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَهُمْ يَقْسِمُونَ بِأَنَّهُمْ لَمَّا قُلْنَا إِنَّ الْمَرْءُ أَظْلَمُ أُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ﴾ [الأنعام: 82]

²⁹⁰ - أخرجه الترمذي في جامعه، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع، 668/4، رقم: 2518

تفسير الآية:

يعني الذين آمنوا بالله (عز وجل) ولم يخلطوا بإيمانهم بشرك، أولئك لهم الأمن من المخاوف في الدنيا والآخرة²⁹¹ وهم مهتدون.

والظلم في هذه الآية هو الشرك كما روى البخاري ومسلم في صحيحيهما عن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) قال: لَمَّا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ﴾ [الأنعام: 82]، شَقَّ ذَلِكَ عَلَى أَصْحَابِ النَّبِيِّ (صلى الله عليه وسلم) وَقَالُوا: أَيُّنَا لَمْ يَظْلَمْ نَفْسَهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): " لَيْسَ كَمَا تَظُنُّونَ، إِنَّمَا هُوَ كَمَا قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ: ﴿يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾ [لقمان: 13].²⁹²

التوحيد وأثره في علاج الهلع:

1- التوحيد يورث الأمن والطمأنينة:

التوحيد يوحد شعور الإنسان تجاه الكون والحياة، ينسجم نظريته وسلوكياته ويضبط انفعالاته من خلال تعريف أولويات الحياة ويضع مصادر الخوف والرجاء عند الموحد في مواضعها الحقيقية.²⁹³

يقول الله (عز وجل): ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ [الأنعام: 82]

ويقول (تعالى): ﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ [طه: 123]

خلافًا للشرك فإنه عامل مفتت للنفس وسبب مهم للتناقض الداخلي وعدم الراحة النفسية.

²⁹¹ - ينظر: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تح: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، 2000م، ص263؛ ومحمد متولي الشعراوي، تفسير الشعراوي، أخبار اليوم، قطاع الثقافة والكتب والمكتبات، ص3763؛ ومحمد بن أحمد بن مصطفى بن أحمد المعروف بأبي زهرة، زهرة التفاسير، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م، 5/2569

²⁹² - أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب استتابة المرتدين والمعاندين وقتالهم، باب ما جاء في المتأولين، 9/18، رقم: 6937

²⁹³ - ينظر: آزاد علي إسماعيل، الدين والصحة النفسية، ص119

فقد ضرب الله لنا مثل ما يعانيه المشركون من الآلام النفسية بقوله: ﴿ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا ۚ الْحَمْدُ لِلَّهِ ۚ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: 29]

فهل يستوي مثل هذا الذي يخدم جماعة شركاء سيئة أخلاقهم – مختلفة في لخدمته مع منازعته شركاءه فيه – والذي يخدم واحداً لا ينازعه فيه منازع إذا أطاعه عرف له موضع طاعته وأكرمه، وإذا أخطأ صفح له عن خطئه، يقول: فأني هذين أحسن حالا وأروح جسما وأقل تعباً ونصباً؟²⁹⁴

فالشرك هكذا، يضغط على صاحبه ويضيق نفسه وهو متحير "كالذي استهوته الشياطين في الأرض حيران".²⁹⁵

2- التوحيد مصدر لقوة النفس والشجاعة:

التوحيد مصدر لكل أعمال القلبية التي هي أساس الصحة النفسية والنجاة من أمراضها. فاليقين والتوكل على الله والرضا بقضاء الله وقدره والدعاء والصبر والشعور بمعية الله وربوبيته وألوهيته كل ذلك ناشئة عن توحيد الله (عز وجل).

وأكد طبيب النفس التركي نفزات تارهان (Nevzat Tarhan) أهمية هذا الموضوع في التغلب على الهلع والخوف الناتج عن الأوبئة كوفيد-19 بقوله: "أن الخوف من الموت لا يمكن التغلب عليه إلا بالإيمان بالتوحيد".²⁹⁶

أما الشرك فيورث في نفس الإنسان الخوف والرعب. يقول الله (عز وجل): ﴿سَلِّقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانٌ ۚ وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ ۚ وَبِئْسَ مَثْوًى لِلظَّالِمِينَ﴾ [آل عمران: 151]

²⁹⁴ – محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 286/21

²⁹⁵ – سورة الأنعام: 71

²⁹⁶ – Nevzat Tarhan: **Panik, Bağışıklık Sistemini Çökertir**, 23/03/2020

4.2.2. العلاج الثامن: الصبر مع الإيمان:

يقول الله (عز وجل): ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155]

الابتلاءات المذكورة في هذه الآية يعني: الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات، قد تتسبب في ظهور علامات الهلع كالجزع الشديد واليأس والقلق عند بعض الناس، ولهذا ذكر الله (عز وجل) أفضل علاج في مواجهة هذه الابتلاءات وهو الصبر فقال سبحانه وتعالى: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ"

والصبر الحقيقي يحتاج إلى إيمان بالله واليوم الآخر كما يقول الله (عز وجل) في آية التالية: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: 156]

أي: يؤمنون بأنهم وما يملكونه لله وهم عبيده وموقنون بأن في تلك المصيبة صلاح لهم وخير، ويؤمنون بالبعث بعد الموت.

فهذا اليقين والإيمان يساعد المرء على الصبر وعدم الجزع والقلق واليأس.

الصبر وأثره في علاج الهلع:

1- علاج الشيء بضده:

قد سبق أن من معاني الهلع هو شدة الحرص وقلة الصبر. والهلوع قيل هو الذي لا يصبر على المصائب.

فالذي عاود نفسه على الصبر والإيمان بعيد كل البعد عن الهلع وآثاره.

ويستطيع المرء معاودة نفسه على الصبر كما يقول النبي (صلى الله عليه وسلم): "وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ".²⁹⁷

²⁹⁷ - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة، 122/2، رقم: 1469، ومسلم في صحيحه، كتاب الزكاة، باب فضل التعفف والصبر، 729/2، رقم: 1053.

2- اتخاذ القرار الصحيح في المواقف الصعبة:

المتخلق بخلق الصبر لا يستعجل في اتخاذ القرارات عند المصائب أو المواقف الصعبة في حياته، فلا يخطأ غالباً في إيجاد الحل المناسب للخروج منها وبدلاً من اليأس والقلق وازعاج نفسه والآخرين يبحث عن أفضل طريق لمعالجة المشكلة.

3- جلب رحمة الله ومحبته وعونه:

إن الصبر من أهم أسباب جلب رحمة الله ومحبته وعونه فيرفع معنويات الإنسان ويساعده على اطمئنان النفس وسكينتها. لأن الله مع الصابرين:

قال الله (تعالى): ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 153 والأنفال: 46] ويقول: ﴿وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 249]

ويحب الصابرين:

قال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران: 146]

ويجلب صلوات الله ورحمته:

قال سبحانه: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: 155-157]

3.2.4. العلاج التاسع: الإيمان بالقدر

يقول الله (عز وجل): ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: 22-23]

تفسير الآيات:

لا توجد مصيبة في الأرض كالجذبة والقحط أو الزلازل، ولا في أنفس الإنسان كالأوجاع والأسقام، إلا وهي مكتوبة في أم الكتاب من قبل أن يخلق الله الخلائق، وإن ذلك على الله هين.

حتى لا تحزنوا حزناً شديداً على ما فاتكم من الرزق والعافية، ولا تفرحوا فرحاً شديداً بما آتاكم من الدنيا. والله لا يحب كل متكبر بطر يفخر على الناس ويبالغ فيه. لا شك أن من أقوى علاجات لأمراض النفسية لا سيما الخوف والهلع والاكتئاب هو الإيمان بالقدر.

لأن المؤمن بالقدر كما بين الله في هذه الآيات لا يحزن حزناً شديداً عند المصائب فلا يصيب باليأس والاكتئاب و أيضاً لا يفرح عند حصول النعمة فرحاً شديداً يخرج عنه الاعتدال، فلا يصعب عليه إنفاق هذه النعمة واشتراكها مع الآخرين.

الإيمان بالقدر وأثره في علاج الهلع:

1- يهون المصيبة على الإنسان:

من آثار الإيمان بالقدر أنه يزيل الجزع واليأس عند حصول المصيبة أو فقدان المطلوب. لأن المؤمن يعلم أن هذه المصائب بقضاء الله وقدره، وأن الله حكيم في قضاءه وحكمه، فيسهل له الصبر عليها ويحتسب الأجر. وهو يؤمن بقول الله (عز وجل): ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [التغابن: 11].

وقول رسوله (صلى الله عليه وسلم): "كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ".²⁹⁸

2- يرفع مستوى الأمل في النفس:

الإيمان بالقدر يبعث الشجاعة في قلوب المؤمنين عند مواجهة الشدائد، ولا سيما في قضية الخوف من الموت أو التوهم من الموت المفاجئ، أو فقدان العقل والجنون والتي هي من آثار الهلع.

²⁹⁸ - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب القدر، باب حجاج آدم وموسى عليهما السلام، 2044/4، رقم: 2653

لأن المؤمن عنده يقين بأن الآجال محدودة، لقوله (تعالى) في محكم كتابه: ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ [الأعراف: 34]
 وقوله (تعالى): ﴿أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُشَيَّدَةٍ﴾ [النساء: 78]

3- يستقيم سلوكه مع الآخرين:

المؤمن بالقدر لا يفرح بما آتاه الله فرحا يخرج به عن الاعتدال ولا يتفاخر على الآخرين، فلا يمنع الخير عن المحتاجين والفقراء بل يؤمن بأن ما آتاه الله هو من فضله كما يقول: ﴿ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الحديد: 21 والجمعة: 4]
 ولا يقول كما قال قارون: ﴿إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي﴾ [القصص: 78]
 فهو بعيد عن الشح والبخل وعن إضاعة حقوق الآخرين فيعتمد ويتوكل في جميع أموره على الله (تعالى).
 ومن جانب آخر هو يحرص على مرضاة الله (عز وجل) لا على إرضاء الناس فيبتعد عن الأخلاق السيئة في تعامله معهم.

4.2.4. العلاج العاشر: ذكر الله سبحانه وتعالى:

يقول الله (عز وجل): ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

تفسير الآية:

يعني بذكر الله (عز وجل) تسكن القلوب وتستأنس²⁹⁹، تفرح وتستبشر.

ذكر الله (تعالى) وأثره في علاج الهلع:

²⁹⁹ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 432/16؛ وأبو منصور الماتريدي، تأويلات أهل السنة،

1- يجلب الطمأنينة والسكون:

هذه الحالة من السكون والفرح والأنس المذكورة في الآية مخالف تماما مع وضع إنسان الهلوع الذي أخذه الجزع والخوف والقلق.

الذي يذكر الله، يتذكر بأن الرب سبحانه و(تعالى) معه في كل حال ولا يتركه في المصائب والشدائد؛ ولا ينسى الله ونعمه بمجرد مس الضر ولا يغفل أيضاً عن رازقه عند وفرة النعمة.

فقلبه دائماً مطمئن بمعية الله وحمايته ولطفه وهو يؤمن بقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) حين قال: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ".³⁰⁰

بل إعراض المرء عن ذكر الله (عز وجل) من أهم أسباب الضيق والخوف والقلق لقوله سبحانه و(تعالى): ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [الحديد: 124]

2- ذكر الله يساعد المرء على اختيار موقف الصحيح في المصائب:

كما مر سابقاً أن وجود هلع الشديد في الإنسان من علامات اضطراب العقل، حيث نظرة الهلوع للحياة والأحداث نظرة قاصرة، بعيدة عن التأمل في الحال والمآل خلافاً للعقل اللبيب.

فقد ذكر الله (عز وجل) من علامات أولى الأبواب كثرة ذكر الله والتفكير في آياته الكونية.

يقول الله (عز وجل): ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ

³⁰⁰ - أخرجه الترمذي في جامعه (سنن)، أبواب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء، 601/4، رقم: 2396

السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩٠﴾ [آل عمران: 190-191]

ثم ذكر الله (تعالى) مع حضور القلب والتفكر في خلق الله، سبب رئيسي لرفع قيمة العبادة³⁰¹ ومداومة الذكر مع التفكير يزيد في إيمان المرء ويساعده على الطمأنينة والبعد عن الاضطرابات النفسية.

3- ذكر الله حياة وعدمه موت:

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ".³⁰²

هذا الحديث جعل الذكر بمثابة الروح للجسد، فنفس الذاكر حي سليم بعيدة عن الأمراض النفسية. أما الذي لا يذكر ربه فنفسه ميتة لا ترجى منه الخير والاستقامة. نفس الميت لا تستطيع التمييز بين الحق والباطل والهدى والضلال فتقع في الأخطاء والآثام فتسقم وتصيب بالأمراض النفسية منها الهلع.

4.2.5. العلاج الحادي عشر: الإيمان بجمية الله:

يقول الله (عز وجل): ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا ائْتَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا﴾ [الرعد: 28]

تفسير الآية:

هذه الآية كما هو مشهور فإنها نزلت في سفر الهجرة عندما كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وصاحبه الصديق (رضي الله عنه) في غار ثور. يقول ابوبكر (رضي الله عنه):

³⁰¹ - Bkz. Süleyman Ateş, Kur'an-ı kerim'in yüce meali ve çağdaş tefsiri, Ankara üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, no:145,1/460

³⁰² - أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب فضل ذكر الله عز وجل، 8/86، رقم: 6407

قلت للنبي (صلى الله عليه وسلم) وأنا في الغار لو أن أحدهم نظر تحت قدميه لأبصرنا، فقال:
" مَا ظَنُّكَ يَا أَبَا بَكْرٍ بِإِثْنَيْنِ اللَّهِ تَاللَّهِمَا. "303

والآية تقول إن لم تنصروا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فاعلموا أن الله ينصره كما
نصره حينما أخرجته الكفار من مكة وهو في غار ثور مع صاحبه أبي بكر (رضي الله عنه)،
وهو يقول لأبي بكر لا تحزن إن الله معنا - وكان حزن أبي بكر خوفه على النبي (صلى الله عليه
وسلم) - فأنزل الله السكون والطمأنينة³⁰⁴ على أبي بكر³⁰⁵ وأيده بجنود لم تروها يعني
الملائكة.

الإيمان بمعية الله وأثره في علاج الهلع:

1- سبب لنزول الطمأنينة والسكون:

الذي يؤمن بأن الله معه، ينصره ويؤيده في المشكلات يطمئن قلبه ويسكن ولا يغلبه الخوف
والهلع، فلا يجزع ولا ييأس من روح الله.

فحين يشعر المؤمن بمعية الله (عز وجل): "هانث عليه المشاق، وانقلبت المخاوف في حقه أمانا.
فبالله يهون كل صعب، ويسهل كل عسير، ويقرب كل بعيد، وبالله تزول الهموم والغموم والأحزان."306

303 - أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، باب مناقب المهاجرين وفضلهم، 4/5، رقم:

3653

304 - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 261/14

305 - السكينة نزلت على أبي بكر لأن النبي صلى الله عليه وسلم لم تزل السكينة معه؛ فكانت سكينته عليه قبل ذلك. ينظر:
عبد الرحمن بن محمد الرازي (ابن أبي حاتم)، تفسير القرآن العظيم، 1801/6؛ وقال الزجاج: "يجوز أن تكون الهاء التي في عليه لأبي
بكر، وجائز أن تكون ترجع على النبي - صلى الله عليه وسلم - لأن الله جل ثناؤه ألقى في قلبه ما سكن به وعلم أنهم غير واصلين إليه".
أبو إسحاق الزجاج، معاني القرآن وإعرابه، 449/2

306 - أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، الداء والدواء، تح: محمد أجمل الإصلاحي، مكة المكرمة: دار

عالم الفوائد، 1429هـ، 436/1

2- يورث الشجاعة والأمل:

الإيمان بالمعية يورث الشجاعة في نفس الإنسان لمواجهة المصائب والصعوبات ويزيده الأمل لأنه يؤمن بأن الله مع المتقين وينصره ولو بعد حين. ومؤمن الشجاع لا يخاف ولا ييأس لأدنى مصيبة ولا يخاف من انفاق المال وإيصال الخير للآخرين فليس هو جزوعاً ولا منوعاً.

3- يورث مراقبة الله:

الإيمان بمعية الله (عز وجل) يورث في نفس المؤمن، مراقبة الله (عز وجل)، لأن الذي يؤمن بأن الله معه في كل لحظة ولا يغفل عنه طرفة عين. فهو يؤمن بقول الله (عز وجل): ﴿يَعْلَمُ مَا يَلْجِ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [الحديد: 4]. وهذا الإيمان يساعده على مراقبة الله في السر والعلن ويحميه عن ارتكاب الأخلاق الذميمة والمنكرات فالمراقبة من أفضل علاجات للمعاصي والموبقات وأيضاً للهللوع وعدم الطمأنينة.

4.2.6. العلاج الثاني عشر: التوكل على الله:

يقول الله (عز وجل): ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ

أَمْرِهِ ﴿[الطلاق: 3]

تفسير الآية:

ومن يكل أموره إلى الله فهو كافيه. إن الله يبلغ ما يريد من تنفيذ قضاياه وأحكامه. التوكل على الله في الحقيقة متمم ضروري لسائر العلاجات النفسية حتى يتم تأثيرها بشكل أقوى وأحسن. فعلى سبيل المثال نجد في كلام الله (عز وجل) أن التوكل جاء بعد أمور هي من علاجات الهللوع.

ذكر الله (عز وجل) يتم بالتوكل على الله:

يقول الله (تعالى): ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال:2]

والإيمان بالقضاء والقدر يكتمل بالتوكل على الله:

يقول الله (تعالى): ﴿قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة:51]

وكذلك الصبر:

يقول الله (تعالى): ﴿وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ [إبراهيم:12]

التوكل على الله وأثره في علاج الملح:

1- الراحة والطمأنينة:

التوكل على الله يورث الراحة والطمأنينة في نفس المؤمن، ويبعده عن الخوف والجزع، فالتوكل على الله مستريح البال، منشراح الصدر ومتيقن بأن الله قاض أمره فيمن توكل عليه وحتى فيمن لم يتوكل عليه.³⁰⁷

2- الإقدام والشجاعة:

المتوكل على الله يفوض جميع أموره إلى الله (تعالى) مع الأخذ بالأسباب؛ لأنه يؤمن بأن الله هو الميسر لجميع أموره. والمتوكل على الله بهذا الإيمان يكسب الشجاعة والإقدام للعمل وموقن بأن الله يساعده وينصره إلى أحسن نتيجة فيها مصلحته. والتوكل على الله مع أخذ الأسباب يجعل الشخص إيجابياً، الذي عنده التفاؤل والأمل والتفكير الإيجابي.

³⁰⁷ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 448/23

3-الصبر والرضا بقضاء الله:

المتوكل على الله يحتاج إلى الصبر والرضا بقضاء الله وقدره كما ذكرت سابقا. لأن نتيجة التوكل لا تأتي في اللحظة غالبا وقد تكون مغايرا لما يتوقع المرء وينتظرها. والصبر والرضا بقضاء الله من أنفع علاجات الملح.

4.2.7. العلاج الثالث عشر: الدعاء:

يقول الله (عز وجل): ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾

[طه:25-26]

تفسير الآية:

حين أمر الله (تعالى) موسى للذهاب إلى فرعون ودعوته طلب موسى من ربه أن يشرح صدره لوعى الوحي والاجتراء على خطاب فرعون وطلب أن يسهل عليه القيام بما كلفه الله من الرسالة والطاعة.³⁰⁸

والدعاء من أنفع وسائل يعين المرء على التغلب على مصائب حياته والتخلص من الأمراض الروحية والجسدية.

الدعاء وأثره في علاج الملح:

1- أنفع الأعمال للوقاية من الأمراض وعلاجها:

الدعاء من أفضل أعمال يتقرب به المرء إلى الله (تعالى)، وهو العبادة كلها كما قال النبي (صلى الله عليه وسلم) : "الدعاء هو العبادة".³⁰⁹

³⁰⁸ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 299/18

³⁰⁹ - أخرجه الترمذي في جامعه، أبواب تفسير القرآن، باب ومن سورة البقرة، 211/5، رقم: 2969 وقال: هذا حديث حسن صحيح.

فأيوب عليه السلام حين ابتلاه الله بالمرض: ﴿نَادَىٰ رَبَّهُ أَتَنِي مَسْنِيَ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [الأنبياء: 83] فاستجاب له ربه وكشف عنه الضر كما قال (تعالى): ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ۖ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذَكَرِي لِلْعَابِدِينَ﴾ [الأنبياء: 84]

وزكريا عليه السلام يدعو ربه: ﴿قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ﴾ [آل عمران: 38] فاستجاب له ربه ﴿فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَىٰ مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ﴾ [آل عمران: 39]

ورسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان يدعو ربه أن يحفظه من الأمراض الروحية والجسدية ويقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ، وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ".³¹⁰
 وكان يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ".³¹¹

وكان يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي".³¹²

2- الدعاء من أسباب إزالة الهم والحزن:

الدعاء من أسباب انشراح الصدر واطمئنان القلب ورفع الحزن والألم.
 يقول يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: 86]

³¹⁰ - أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجهاد والسير، باب من غزا بصبي للخدمة، 36/4، رقم: 2893

³¹¹ - أخرجه أبو داود في سننه، باب تفريع أبواب الوتر، باب في الاستعاذة، 93/2، رقم: 1554

³¹² - أخرجه أبو داود في سننه، أبواب النوم، باب ما يقول إذا أصبح، 318/4، رقم: 5074

وقال رسول الله رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "ما أصاب أحدا قطُّ همٌّ ولا حزنٌ فقال اللهمَّ إني عبدك ابنُ عبدك ابنُ أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك أسألك بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسك أو علَّمته أحدًا من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرتَ به في علمِ الغيبِ عندك أن تجعل القرآنَ ربيعَ قلبي ونورَ صدري وجلاءَ حزني وذهابَ همِّي إلا أذهب الله همَّه وحزنَه وأبدله مكانه فرحًا قال: فقيل: يا رسول الله ألا نتعلَّمُها فقال: بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلَّمها.³¹³

4.2.8. العلاج الرابع عشر: الإيمان بالرزاق:

يقول الله (عز وجل): ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [الزمر: 52]

تفسير الآية:

"أولم ير هؤلاء الذين يفرحون عند الرخاء يصيبهم والخصب، ويأسون من الفرج عند شدة تنالهم، بعيون قلوبهم، فيعلموا أن الشدة والرخاء بيد الله، وأن الله يبسط الرزق لمن يشاء من عباده فيوسع عليه، ويقدر على من أراد فيضيقه عليه إن في ذلك لدلالة واضحة لمن صدق حجج الله وأقر بها إذا عاينها ورآها."³¹⁴

من لوازم التوحيد ومقتضياته الإيمان بأن الله هو الرزاق وأن الفضل كله بيد الله، وله ثمرات كثيرة في حياة المؤمن منها علاج بعض أمراض القلوب كالهلع والحرص والشح.

³¹³ - أخرجه أحمد في مسنده، مسند عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، 215/4، رقم: 4316

³¹⁴ - ينظر: محمد بن جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، 103/20

الإيمان بالرزاق وأثره في علاج الملح:

1-عدم الغرور عند الغنى:

الذي يؤمن بأن الرزق بيد الله ويبسطه ويقدره لمن يشاء فلا يفرح فرحاً زائداً ولا يتكبر على الله بما أعطاه الله من النعم والخير بل يعطي حق الله فيها ويساعد الناس مما آتاه الله.

2-عدم اليأس والجزع عند الضيق:

الإيمان بالرزاق يرفع اليأس والقنوط عن قلب المؤمن ويساعده في التخلص بأخلاق الصبر الجميل. فهو يصبر على فقد النعمة وعنده يقين بأن مع العسر يسراً وأن سعة الرزق أو ضيقه على أساس حكمة يعلمه الله. ويرضى بما قسمه الله له من الرزق ويشكر الرزاق متيقناً بأن الشكر يزيد الرزق وأن السخط سبب للسخط والحرمان. كما قال الله (عز وجل): ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [ابراهيم: 7]

3-النجاة من البخل:

إن من أسباب البخل والمنع التعويل على الأسباب فقط في جلب الرزق واعتقاد بأن الرزق يأتي بسبب علم الشخص أو قدرته أو ذكاه.

فالذي يعتقد هكذا يصعب عليه الانفاق والعطاء، لأنه يرى بأن الخير الذي يعيش فيه جاء بسبب جهده وعلمه وكفاءته، فمن الخطأ مشاركة الآخرين لها. خلافاً للذي يؤمن بالرزاق ويعلم أن الرزق بيد الله يبسطه لمن يشاء ويقدره لمن يريد. فهو يعرف بأن نعم الله (عز وجل) في الحقيقة أمانة في يده يؤجر إذا صرفها في سبيل الخير وأنفقها للمحتاجين ويأثم إذا بخل ومنع الفقراء عنها.

9.2.4. العلاج الخامس عشر: معرفة ماهية الابتلاء والهدف منها:

يقول الله (عز وجل): ﴿فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهَا عَلَىٰ عِلْمٍ ۚ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: 49]

تفسير الآية:

إذا نال الإنسان أدنى ضرر يسأل الله دفع هذا الضرر، ثم إذا أعطاه الله نعمة من عنده يقول إنما أوتيت هذه النعمة بسبب علمي بطريقة اكتساب هذه النعمة، أو بسبب شرف علمه الله مني، ليس

كما يظن بل هي بلاء ابتليناهم به، واختبارا اختبارناهم به ولكن أكثر الناس لا يعلمون حقيقة هذا الابتلاء.

معرفة ماهية الابتلاء والهدف منها وأثرها في علاج الهلع:

1-تساعد الإنسان على تكيف أفضل مع أحداث الحياة:

إن معرفة ماهية الابتلاء وحقيقتها وأن هذه الابتلاءات من الله ولها من الحكم البالغة لا يعلمها إلا الله، تساعد الإنسان على اتخاذ موقف صحيح تجاه الحوادث، مؤلمة كانت أو مفرحة. فتصحيح نظرة الإنسان للحياة وما فيها من أحداث، يساعده على تكيف أفضل للخير والشر، للفرح والحزن، للغنى والفقر.

2-تقلل من خوف الإنسان وقلقه من نتائج المصيبة:

الإنسان بطبعه إذا يواجه المصيبة يخاف من نتائجها وما سيحدث بسببها من أجل هذه المصيبة سواء كانت هذه المصيبة في الجسم كالأمراض أو في المال كالفقر أو في جانب الأمن والأمان. لكن إذا علم أن هذه المصيبة هي في الحقيقة ابتلاء واختبار من الله (عز وجل) ينقص من خوفه وقلقه بل يفكر في البحث عن طريقة صحيحة لمواجهة هذه المشكلة حتى يكون هو الناجح في هذه الاختبار والابتلاء.

3-عدم الاغترار عند حصول النعمة:

الذي يعرف أن النعمة كالمصيبة قد تكون ابتلاء وبلاء من الله للإنسان لقوله (تعالى): ﴿وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [الأنبياء: 35] فهو لا يمنع الخير عن الآخرين ولا ييخل حتى ينجح في الاختبار الإلهي بل يشكر ربه بإنفاقها في سبيل مرضاة الله (عز وجل).

4.2.10. العلاج السادس عشر: العلم بطرق الشيطان والاستعاذة بالله منه:

يقول الله (عز وجل): ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: 286]

تفسير الآية:

بعدما أمر الله المؤمنين بالإنفاق من الطيبات في الآية السابقة يبين الله (عز وجل) أن الخوف من الفقر بسبب الإنفاق، وعد من الشيطان فقال (تعالى): "الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء"

يعني: الشيطان يخوفكم من الفقر إن تصدقتم ويأمركم بالبخل³¹⁵ أو قيل جميع المعاصي. والله يعدكم على الإنفاق مغفرة منه وزيادة في الرزق والله صاحب سعة في نعمه ومغفرته.

العلم بطرق الشيطان والاستعاذة بالله منه وأثره في علاج الهلع:

1-يساعد الإنسان على السيطرة على الخوف من الفقر:

القرآن الكريم يرشد الإنسان على السيطرة على الخوف من الفقر بإرشاداته وتوصياته فيعلم الإنسان أن قسم من الخوف الموجود في نفسه هو بسبب وساوس الشيطان، وأنه يخوفنا عن الفقر بسبب الإنفاق. وأما الحقيقة فهي خلافا لما يخوفنا الشيطان به، بل علينا عدم الخوف منه كما قال (تعالى): ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَائَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران:175]

2- يساعد الإنسان على الخلاص من شر وساوس الشيطان:

الذي يعلم طرق نفوذ الشيطان على قلبه، وأيضاً يعرف كيفية مقابلة وساوسه، يستطيع بالاستعاذة من الله (عز وجل) على التخلص من أمراض النفسية أو تشديدها والتي مصدرها الشيطان. يقول الله (عز وجل): ﴿وَإِنَّمَا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (200) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف:200-201]

فالمؤمن الذي عنده العلم بطرق الشيطان إذا ألم به من وساوس الشيطان يتذكر وينتبه ويتذكر العقوبة ويرجع عن فعل الشر. وهو أيضاً يستعيد بالله من الشيطان الرجيم. فهو عنده سلاح العقل والعلم وسلاح الاستعاذة والعون من الله (عز وجل).

³¹⁵ - يقول ابن فارس: ويقولون: إن الفاحش لفظ يستعمل في البخل أيضاً ويذكرون قول طرفة: عقيلة مال الفاحش المتشدد.

أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني، **مجمّل اللغة**، تح: زهير عبد المحسن سلطان، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط2: 1986م، ص713

الخاتمة

أهم نتائج التي وصلت إليها من خلال بحثي في مفهوم الهلع وطرق علاجه في القرآن الكريم هي كالتالي:

- الهلع من الصفات أو الطبائع التي خلقها الله في نفس الإنسان وإن كان يصنف ضمن الخلق الدميمة، لكن له حِكم عالية كبقاء جنس البشر ورشدها إذا لم تتجاوز عن حدها الطبيعية؛ أو لاختبار الإنسان في حياة الدنيا وتمييز الخبيث من الطيب عن طريق تزكية النفس أو عدمها.
- إن للهلع في اللغة العربية وعلم النفس وفي آراء المفسرين معاني وتعريف عديدة لكن نستطيع أن نلخص معنى الهلع في القرآن الكريم بأنه: «ضعف الإنسان في تقدير الأبعاد الحقيقي للشر والخير عند مواجهتهما، ورد فعل خطأ تجاههما».
- أهم أسباب تشديد الهلع في بعض الناس مصدرها ثلاثة: الأول: ضعف الإيمان بالله (عز وجل) أو عدمه. الثاني: عدم تزكية النفس. الثالث: عدم العلم بسنن الله في الكون والحياة والجهل بطرق الشيطان.
- الهلع له آثار سلبية على سلامة الفرد والمجتمع كالتخلف وفشل التنمية وتفشي الأحقاد وكثرة الجرائم في المجتمع وأيضاً تتضاعف خطورة الهلع عند الأزمات.
- مع النظر في العلاجات القرآنية لداء الهلع ومقارنة بعضها البعض، سواء العلاجات التي ذكرها الله في سورة المعارج أو التي ذكرت في سائر الآيات القرآنية بإمكاننا أن نستنتج "أهم طرق القرآن لعلاج الهلع" كالتالي:

أ. عن طريق تقوية صلة العبد مع الرب

ب. إلقاء الاطمئنان والطمأنينة في النفس والسيطرة على الخوف والقلق

ت. التمرين على الصبر والرضا

ث. عن طريق تزكية النفس

ج. ازدياد مستوى الأمل في النفس

- ح. يساعد على فهم أهمية إدارة الوقت والانتظام والتدريب عليها
- خ. يساعد المرء على تفاعله مع الناس وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة (البعد عن الأنانية وعدم المسؤولية)
- د. عن طريق الحفاظ على الطهارة الحسية والمعنوية
- ذ. عن طريق علاج الشيء بضده
- ر. تصحيح نظرة المرء للكون والحياة وأولوياتها
- ز. عن طريق حث المرء على المسارعة في الخيرات
- س. حفظ الاعتدال والوسطية
- ش. تساعد على تكيف أفضل مع أحداث الحياة

وفي إطار النتائج السابقة أوصي بـ:

- الاهتمام بهذه الطرق الربانية من قبل علماء النفس، للوقاية وعلاج أدواء النفسية من خلال القرآن الكريم ولاسيما داء الهلع.
- إجراء الأبحاث الميدانية من قبل أطباء النفسانيين المسلمين لمشاهدة تأثير هذه العلاجات القرآنية على علاج الهلع وتسجيله.
- رفع معنويات الفرد والمجتمع عن طريق فهم الإرشادات القرآنية والحد من الآثار السلبية للأمراض النفسية ومخاطرها.

سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

المراجع والمصادر

القرآن الكريم

- ابن بطال، أبو الحسن علي بن خلف
بن عبد الملك،
شرح صحيح البخاري لابن بطال،
تح: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، الرياض:
مكتبة الرشد، ط2: 2003م
- ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد،
مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: أحمد محمد
شاکر، القاهرة: دار الحديث، ط1: 1995م
- ابن عاشور، محمد الطاهر،
التحرير والتنوير، تونس: الدار التونسية للنشر،
ط 1984م
- أبو زهرة، محمد بن أحمد بن مصطفى
بن أحمد،
زهرة التفاسير، القاهرة: دار الفكر العربي،
2001م
- آزاد علي إسماعيل،
الدين والصحة النفسية، هرنند فرجينيا: المعهد
العالمي للفكر الإسلامي، 2014م

الأزدي، أبو الحسن مقاتل بن سليمان،
تفسير مقاتل بن سليمان، تح: عبد الله محمود
شحاته، بيروت: دار إحياء التراث، ط1:
1423هـ

الأصبهاني، أبو عبد الله محمد بن عبد الله
المعروف بالخطيب الإسكافي،
درة التنزيل وغرة التأويل، تح: محمد مصطفى
آيدين، جامعة أم القرى، ط1: 2001م

الأصبهاني، محمد بن الحسن الأنصاري، ابن
فورك،
تفسير ابن فورك، تح: علال عبد القادر
بندويش (ماجستير)، مكة المكرمة: جامعة أم
القرى، 2009م

الأصفهاني، أبو القاسم حسين بن محمد،
المعروف بالراغب،
المفردات في غريب القرآن، تح: صفوان
عدنان الداودي، دمشق: دار القلم، والدار
الشامية، ط1: 1412هـ

الأصفهاني، أبو القاسم حسين بن محمد،
المعروف بالراغب،
تفسير الراغب الأصفهاني، تح: عبد العزيز
بسيوني، نشر كلية الآداب بجامعة طنطا، ط1:
1999م

الإلبيري، أبو عبد الله محمد بن عبد الله ابن أبي
زمنين،
تفسير القرآن العزيز، حسين بن عكاشة
ومحمد بن مصطفى الكنز، القاهرة: الفاروق
الحديثة للطباعة والنشر، ط1: 2002م

الألوسي، شهاب الدين محمود بن عبد الله
الحسيني،

روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع
المثاني، تح: علي عبد الباري عطية، بيروت:
دار الكتب العلمية، ط: 1415هـ

الأندلسي، أبو محمد عبد الحق بن غالب،
ابن عطية،

المحرر الوجيز في تفسير كتاب العزيز، تح: عبد
السلام عبد الشافي محمد، بيروت: دار الكتب
العلمية، ط: 1: 1422م

الأندلسي، أبو حيان، محمد بن يوسف
بن علي بن يوسف،

البحر المحيط في التفسير، تح: صدقي محمد
جميل، بيروت: دار الفكر، ط: 1: 1420هـ

البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل،

الجامع الصحيح المختصر من أمور رسول الله
(صلى الله عليه وسلم) وسننه وأيامه، تح:
محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة
(مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد
عبد الباقي) ط: 1: 1422هـ

البخانقي، شهاب الدين أحمد بن محمد
بن عمر الحنفي،

عناية القاضي وكفاية الرازي على تفسير
البيضاوي، الطبعة الخديوية 1283م، تصوير
بيروت: دار صادر

بدوي، عبد الرحمن،

فلسفة القانون والسياسة عند هيجل، بيروت:
المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط1:
1996م

البسنلي، دينا،

هل نحن مستعدون نفسياً للتعامل مع ما يشهده
كورونا من مخاوف؟، تاريخ النشر:
2020/03/21،
<https://cutt.us/I6COF>

البغوي، أبو محمد حسين بن مسعود،

معالم التنزيل في تفسير القرآن، تح: محمد عبد
الله النمر، عثمان جمعة ضميرية، سليمان مسلم
الحرش، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط4:
1997م

البقاعي، إبراهيم بن عمر،

نظم الدرر في تناسب الآيات والسور،
القاهرة: دار الكتاب الإسلامي، ط1:
1984م

بلحسيني، وردة رشيد،

اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي
السلوكي، عمان: دار الشروق، ط1: 2014م

بلغالم محمد،

بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي
لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا
الأماكن المفتوحة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة
الدكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان،
الجزائر

البنفلاح، عبد الرحمن،

الإنسان الهلوع، تاريخ نشر المقال:
2013/05/10، تاريخ الإطلاع:
2020/11/20
<https://cutt.us/q4Hv9>

البيضاوي، أبو سعيد عبد الله بن عمر،

أنوار التنزيل وأسرار التأويل، تح: محمد عبد
الرحمن المرعشلي، بيروت: دار إحياء التراث
العربي، ط1: 1418هـ

البيهقي، أبو بكر، أحمد بن الحسين،

شعب الإيمان، تح: عبد العلي عبد الحميد
حامد، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالتعاون مع
الدار السلفية بيومباي بالهند، 2003م

الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة
بن موسى بن الضحاك،

سنن (الجامع) الترمذي، تح: أحمد محمد شاعر
ومحمد فؤاد عبد الباقي وإبراهيم عطوة عوض،
شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي،
مصر، ط2: 1975م

التستري، أبو محمد سهل بن عبد الله،

تفسير التستري، جمعها أبو بكر محمد البلدي،
تح: محمد باسل عيون السود، بيروت:
منشورات محمد علي بضون ودار الكتب
العربية، ط1: 1423هـ

الثعلبي، أبو إسحق أحمد بن إبراهيم،

الكشف والبيان عن تفسير القرآن، أشرف
على إخراجه: صلاح باعثمان، حسن الغزالي،
زيد مهارش، أمين باشه، أصل الكتاب رسائل
جامعية لعدد من الباحثين، جدة: دار التفسير،
ط1: 2015م

الجزري، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن
محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم
الشيبياني، ابن الأثير،

النهاية في غريب الحديث والأثر، تح: طاهر
أحمد الزاوي ومحمود محمد الناحي، بيروت:
المكتبة العلمية، 1979م

الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن
محمد، المعروف بابن الجوزي،

زاد المسير في علم التفسير، تح: عبد الرزاق
المهدي، بيروت: دار الكتاب العربي، ط1:
1422هـ

الجوزية، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن
أيوب ابن قيم،

الداء والدواء، تح: محمد أجمل الإصلاحي،
مكة المكرمة: دار عالم الفوائد 1429هـ

الجهوري، أبو نصر إسماعيل بن حماد،

الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تح: أحمد
عبد الغفور عطار، بيروت: دار العلم للملايين،
ط4: 1987م

الحجازي، مدحت عبد الرزاق،

معجم مصطلحات علم النفس، لبنان: دار
الكتب العلمية، ط1: 2012م

الحميري، أبو بكر عبد الرزاق بن همام بن نافع،

تفسير عبد الرزاق، تح: محمود محمد عبده،
دار الكتب العلمية، 1419هـ

الحميري، نشوان بن سعيد اليمني،

شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم،
تح: حسين بن عبد الله العمري ومطهر بن علي
الإرياني ويوسف محمد عبد الله، بيروت: دار
الفكر المعاصر، ودمشق: دار الفكر ط1:
1999م

الحنبلي، أبو حفص سراج الدين عمر

اللباب في علوم الكتاب، تح: عادل أحمد عبد
الموجود وعلي بن محمد معوض، بيروت: دار
الكتب العلمية، 1998م

بن علي بن عادل،

الخضراوي، ديبا،

قاموس الألفاظ الإسلامية، دمشق: اليمامة
للطباعة النشر والتوزيع، 2004م

الخطابي، أبو سليمان حمد بن محمد،
معالم السنن، حلب: المطبعة العلمية، ط1:
1932م

الخلوتي، إسماعيل حقي الحنفي،
روح البيان، بيروت: دار الفكر، نسخة مصورة
عن مكتبة العثمانية، 1330هـ

الدمشقي، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير،
تفسير القرآن العظيم، تح: سامي بن محمد
سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط2:
1999م

الرازي، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد
مختار الصحاح، تح: يوسف الشيخ محمد،
بيروت - صيدا: المكتبة العصرية والدار
النموذجية، ط5: 1999م

الرازي، أبو محمد عبد الرحمن بن محمد ابن أبي
حاتم،
تفسير القرآن العظيم لابن أبي حاتم، تح:
أسعد محمد الطيب، مكتبة نزار السعودية:
مصطفى الباز، ط3: 1419هـ

الرازي، فخر الدين محمد بن عمر،
مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، بيروت: دار
إحياء التراث العربي، ط3: 1420هـ

الرواشدة، زياد عبد الرحمن (2020)،

الإنسان بين رؤية القرآن الكريم ورؤية المعاجم
الإسلامية. (تحرير) رائد عكاشة، صورة الإنسان
بين المرجعتين الإسلامية والغربية، هرنند -
فرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ط1،
2020م،

الرويفعي، أبو الفضل، محمد بن مكرم ابن
منظور،

لسان العرب، بيروت: دار صادر، ط3:
1414هـ

الزبيدي، محمد بن محمد الزبيدي،

تاج العروس من جواهر القاموس، تح:
مجموعة من المحققين، دار الهداية، (د.ت)

الزجاج، أبو إسحاق إبراهيم بن السري بن
سهل،

معاني القرآن وإعرابه، تح: عبد الجليل عبده
شلي، بيروت: عالم الكتب، 1988م

الزحشري، أبو القاسم محمود بن عمرو بن
أحمد،

الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، بيروت:
دار الكتاب العربي، ط3: 1407هـ

سارة بن موهوب وهشام سلاطنة،

دور إدارة الوقت في تخفيض ضغوط العمل،
تحت إشراف د. كوديد سفيان، مذكرة لنيل
شهادة الماجستير في العلوم الاقتصادية، تخصص
التسيير الاستراتيجي للموارد البشرية، عين
تموشنت: المركز الجامعي بلحاج بوشعيب، السنة
الجامعية 2017-2018

السجستاني، أبو داود، سليمان بن الأشعث،
سنن أبي داود، تح: شعيب الأرناؤوط، محمد
كامل قرة بللي، دار الرسالة العالمية، ط1:
2009م

السعدي، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله،
تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان،
تح: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة
الرسالة، 2000م

السمرقندي، أبو الليث نصر بن محمد،
بحر العلوم، تح: علي محمد معوض، أحمد عبد
الموجود، زكريا عبد المجيد النوني، بيروت: دار
الكتب العلمية، ط1: 1993م

السمعاني، أبو المظفر، منصور بن محمد
السمعاني،
تفسير القرآن (تفسير السمعاني)، تح: ياسر
بن إبراهيم وغنيم بن عباس بن غنيم، الرياض:
دار الوطن، ط1: 1997م

سيد قطب إبراهيم حسين الشاذلي،
في ظلال القرآن، القاهرة: دار الشروق،
ط32: 2003م

الشعراوي، محمد متولي،
تفسير الشعراوي، أخبار اليوم، قطاع الثقافة
والكتب والمكتبات

شيهان، دافيد،

مرض القلق، ترجمة: عزت شعلان، الكويت:
عالم المعرفة، مجلس الوطني للثقافة والفنون
والآداب، 1988م

صغير أوغلو، غوتش غونل ،

مقابلة بعنوان: كورونا زاد خوف وقلق
الأطفال والمراهقين، وكالة أنباء الأناضول،
2020/08/21،

<https://cutt.us/1X1py>

صليعي، لاريسا،

هلع كورونا.. دليلك لمواجهة الضغوط
النفسية خلال العزل المنزلي، تاريخ النشر
2020/4/20،
<https://cutt.us/MRDxd>

الطباطبائي، السيد محمد حسين،

الميزان في تفسير القرآن، بيروت: منشورات
مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، 1997م

الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب،

الروض الداني (المعجم الصغير)، تح: شكور
محمود الحاج أمير، بيروت: المكتب الإسلامي،
وعمان: دار عمار، 1985م

الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير،

جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تح: أحمد
محمد شاكر، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1:
2000م

عبد الستار إبراهيم،

أسس علم النفس، الرياض: دار المريخ، ط1:
1987م

عبد الله الخاطر،

الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة،
مراجعة: عبد الرزاق بن محمد الحمد، المنتدى
الإسلامي (د.ت)

العسبي، أبو بكر بن أبي شيبة، عبد الله بن
محمد بن إبراهيم،

الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار، تح:
كمال يوسف الحوت، الرياض: مكتبة الرشد،
1409هـ

العسكري، أبو هلال الحسن بن عبد الله،

معجم الفروق اللغوية، تح: بيت الله بيات،
قم: مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة
المدرسين، ط1: 1412هـ

العسكري، أبو هلال حسن بن عبد الله،

الفروق اللغوية، تح: محمد إبراهيم سليم،
القاهرة: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع،
(د.ت)

الغرناطي، أبو القاسم محمد بن أحمد بن محمد،
ابن جزي،
التسهيل لعلوم التنزيل، تح: عبد الله الخالدي،
بيروت: شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم، ط1:
1416 هـ

غماري، طيبي،
التدين والصحة النفسية في الجزائر: تبريرا
للعلاقة الإيجابية بين الإسلام وعلم النفس،
مجلة التشريع الإسلامي والأخلاق، العدد:1،
ربيع 2014م

الفراهيدي، خليل بن أحمد،
كتاب العين، تح: مهدي المخزومي وإبراهيم
السامرائي، دار ومكتبة الهلال (د.ت)

فكري، إيمان،
الهلح من عدوى «كورونا».. 10 طرق
للتخلص من «وسواس الفيروس»، تاريخ
النشر: 2020/03/31،
[http://gate.ahram.org.eg/New
s/2390559.aspx](http://gate.ahram.org.eg/New
s/2390559.aspx)

القبلي، أبو زيد بن محمد مكّي،

ظاهرة الصراع في الفكر الغربي بين الفردية
والجماعية (دراسة مقارنة)، مجلة جامعة أم
القرى لعلوم الشريعة والدراسات الإسلامية،
العدد: 48، ذو الحجة 1430هـ

القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد،

الجامع لأحكام القرآن، تح: أحمد البردوني
وإبراهيم أطفيش، القاهرة: دار الكتب المصرية،
ط2: 1964م

القرطبي، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد
بن عبد البر،

التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد،
تح: مصطفى بن أحمد العلوي ومحمد عبد
الكبير البكري، المغرب: وزارة عموم الأوقاف
والشؤون الإسلامية، 1387هـ

القزويني، أبو الحسين أحمد بن فارس،

معجم اللغة لابن فارس، تح: زهير عبد المحسن
سلطان، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط2:
1986م

القزويني، أبو الحسين أحمد بن فارس،

معجم مقاييس اللغة، تح: عبد السلام محمد
هارون، دار الفكر، ط: 1979م

القسطلاني، أحمد بن محمد بن أبي بكر،

إرشاد الساري، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، مصر: المطبعة الكبرى الأميرية، ط7: 1323هـ

القشيري، عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك،

لطائف الإشارات (تفسير القشيري)، تح: إبراهيم البسيوني، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط3، 2000م.

القشيري، مسلم بن الحجاج بن مسلم النيسابوري،

المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (صحيح مسلم)، دار الطيبة، تح: نظر بن محمد الفاريابي، 2006م

قولي، أسامة إسماعيل،

العلاج النفسي بين الطب والإيمان، لبنان: دار الكتب العلمية، ط1: 2006م

القيرواني، أبو محمد، مكّي بن أبي طالب،

الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، تح: مجموعة رسائل جامعية بكلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الشارقة بإشراف الشاهد البوشيخي، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، ط1: 2008م

الكرماني، برهان الدين، محمود بن حمزة بن
نصر، المعروف بتاج القراء،

غرائب التفسير وعجائب التأويل، جدة: دار
القبلة للثقافة الإسلامية، وبيروت: مؤسسة علوم
القرآن، بيروت، (د.ت)

الكيالي، عبد الوهاب،

موسوعة السياسة، تح: ماجد نعمة، بيروت:
المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1994م

لاشين، موسى شاهين،

فتح المنعم شرح صحيح مسلم، دار الشروق،
ط1: 2002م

لوفكين، بريان،

فيروس كورونا: ما هي العوامل النفسية التي
تدفعنا للتهافت على شراء السلع. تاريخ
النشر: 2020/03/10
[https://www.bbc.com/arabic/
vert-cap-51769226](https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-51769226)

الماتريدي، أبو منصور محمد بن محمد بن محمود،

تأويلات أهل السنة، تح: مجدي باسلوم،
بيروت: دار الكتب العلمية، ط1: 2005م

مالك بن أنس، بن مالك بن عامر الأصبحي
المدني،

الموطأ، تح: محمد مصطفى الأعظمي، أبو
ظبي: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان
للأعمال الخيرية والإنسانية، ط1: 2004م

الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد،

النكت والعيون، تح: السيد ابن عبد المقصود
بن عبد الرحيم، بيروت: دار الكتب العلمية
ومؤسسة الكتب الثقافية، (د.ت)

المباركفوري، أبو الحسن عبيد الله بن محمد عبد
السلام،

مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، نارس
(الهند): إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء،
الجامعة السلفية، ط3: 1984م

المخزومي، أبو الحجاج مجاهد بن جبر،

تفسير مجاهد، تح: محمد عبد السلام أبو النيل،
مصر: دار الفكر الإسلامي الحديثة، ط1:
1989م

المرسي، أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده،

المخصص، تح: بيروت: دار إحياء التراث
العربي، ط1: 1996م

المصري، أبو محمد، عبد الله بن وهب بن
مسلم،

تفسير القرآن من الجامع لابن وهب، تح:
ميكلوش موراني، دار الغرب الإسلامي،
2003م

المعافري، سعيد بن محمد،

كتاب الأفعال، تح: حسين محمد محمد شرف،
القاهرة: مؤسسة دار الشعب للطباعة والنشر،
1975م

مكنزي، كوام، تج: زينب منعم،

الملا، سلوى،

الاكتئاب، دار المؤلف، ط1: 2013م
التوتر النفسي كمقياس للدافعية، الكويت:
دار القلم، ط1: 1982م

المناعي، زين الدين محمد عبد الرؤوف،

فيض القدير شرح الجامع الصغير، مصر:
المكتبة التجارية الكبرى، ط1: 1356هـ

مها يوسف جار الله الحسن الجار الله،

علاج داء الهلع من خلال سورة المعارج، مجلة
الشريعة والدراسات الإسلامية، يصدرها مجلس
النشر العلمي، جامعة الكويت، مجلد: 23،
العدد: 75، 2008م،

نجاتي، محمد عثمان،

القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق،
ط7: 2001م

النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن
علي،

المجتبى من السنن (السنن الصغرى للنسائي)،
تح: عبد الفتاح أبو غدة، حلب: مكتب
المطبوعات الإسلامية، ط2: 1986م

النسفي، أبو البركات عبد الله بن أحمد،

مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تح: يوسف
علي بديوي، بيروت: دار الكلم الطيب، ط1:
1998م

النيسابوري، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد
الله بن محمد بن حمدويه،
المستدرك على الصحيحين، تح: مصطفى عبد
القادر عطا، بيروت: دار الكتب العلمية،
1990م

النيسابوري، محمد بن إبراهيم بن المنذر،
الإجماع، تح: فؤاد عبد المنعم أحمد، دار المسلم
للنشر والتوزيع، 2004م

النيسابوري، محمود بن أبي الحسن بن الحسين
النيسابوري الغزنوي،
باهر البرهان في معاني مشكلات القرآن، تح:
سعاد بنت صالح بن سعيد باققي، جامعة أم
القرى، 1998م

النيسابوري، محمود بن أبي الحسين بن الحسين
النيسابوري، الغزنوي،
إيجاز البيان عن معاني القرآن، تح: حنيف بن
حسن القاسمي، بيروت: دار الغرب الإسلامي،
1415هـ

النيسابوري، نظام الدين، حسن بن محمد،
غرائب القرآن ورغائب الفرقان، تح: زكريا
عميرات، بيروت: دار الكتب العلمية،
ط1: 1416هـ

الهروي، أبو عبيد أحمد بن محمد،
الغريبين في القرآن والحديث، تح: أحمد فريد
المزيدي، مكتبة نزار السعودية: مصطفى الباز،
ط1: 1999م

الهروي، أبو عبيد القاسم بن سلام،

غريب الحديث، تح: محمد عبد المعيد خان،
حيدر آباد: مطبعة دائرة المعارف العثمانية، ط
1: 1964م

الهروي، أبو منصور محمد بن أحمد، ابن
الأزهري،

تهذيب اللغة، تح: محمد عوض مرعب،
بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط1:
2001م

الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد
النيسابوري،

الوجيز في تفسير القرآن، تح: صفوان عدنان
داوودي، بيروت: دار القلم، ودمشق: الدار
الشامية 1415هـ

الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد
النيسابوري،

الوسيط في تفسير القرآن المجيد، تح: عادل
أحمد عبد الموجود وعلي محمد معوض وأحمد
محمد صيرة وأحمد عبد الغني الجمل وعبد الرحمن
عويس، بيروت: دار الكتب العلمية، ط1:
1994هـ

المصادر التركبية:

Elmalılı Hamdı Yazır,

Hak Dini Kur'an Dili, Burak
Matbaası, Ankara,1995

Bilmen, Ömer Nasuhi,

**Kuranı Kerim'in Tefsiri ve
Türkçe Meali Alisi**, Ravza
Yayınları, İstanbul, T.y

Nevzat Tarhan,

**Panik, Bağışıklık Sistemini
Çökertir**, 23/03/2020,
<https://cutt.us/TMBaj>

Süleyman Ateş,

Kur'an-ı Kerim Tefsiri, Milliyet
Gazetecilik A.Ş. 1995

Süleyman Ateş,

**Kur'an-ı Kerim'in Yüce Mmeali
Ve Çağdaş Tefsiri**, Ankara
üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yayınları, no:145. T.y

المصادر الإنجليزية:

- Cathy Cassata, **How Financial Stress Affects Your Sleep Quality and 6 Ways to Fight It**, 28/01/2020, <https://cutt.us/PrtqB>
- Cristina Fernández Esteban and Ruqayyah Moynihan, **The coronavirus crisis is creating unique new types of stress and insomnia, but there's a way to tackle them both**, 25/04/2020, <https://cutt.us/S9th0>
- Harold G. Koenig, **Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications**, International Scholarly Research Network, Article ID 278730, Volume 2012
- Leslie Tepper & Steven A. Rogers, **The Prevalence of Religious Coping Among Persons with Persistent Mental Illness**, PSYCHIATRIC SERVICES, Vol. 52 No. 5, 05/2001, <https://cutt.us/qbbjG>
- Coleman & H. Newton Malony,
- National Institute of Mental Health, **Anxiety Disorders**, Last Revised: July 2018, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety->

Health(NIMH), [disorders/index.shtml](#)

valley news live, **Brothers who hoarded 17,700 bottles of hand sanitizer forced to donate to charity,**
Published: 16/03/2020. <https://cutt.us/nKZ6u>

