العدد 1656 - السنة السادسة
الجمعة 29 شوال 1434 - الموافق 6 سبتمبر 2013
Friday 6 September 2013 - No.1656 - 6th Year

كيف يعالج القرآن حالات الإحباط وفقدان الأمل؟ 2 - 2

الصبر والمغفرة والرضا بالقضاء أدوية ناجعة لمرضى الاكتئاب واليأس

في دراسة حديثة جداً أوضحت الباحثة راشيل لامبرت أن الغضب الحقيقي، وبوسائل محددة للغاية، له تأثير على نظام القلب الكهربائي، قد تفضي للموت المفاجئ.

تقول دراسة ان الاحساس بالغضب الشديد خطر قد يهدد حياة من لهم قابلية للاصابة بمشاكل القلب ويعانون عدم انتظام نبضاته. فقد قامت د.راشيل لامبرت من جامعة «ييل»، بولاية كونتيكت، وفريق البحث، بدراسة 62 مصابا بأمراض القلب وآخرين زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد الاضطرابات الخطرة واعطاء صدمة كهربية لاعادة ضربات القلب الى نمطها الطبيعي، في حالة عدم انتظامها.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الهزات الأرضية، والحروب وحتى مباريات كرة القدم قد ترفع معدلات الوفاة بالسكتة القلبية، والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم. وحول الدراسة، التي نشرت في دورية «كلية أمراض القلب الأمريكية»، قالت لامبرت: «قطعاً عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فان حالات الموت المفاجئ ستتزايد. بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب.

وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخرا، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربي في القلب. وقالت لامبرت ان الفريق تعمد اثارة غضب المرضى، وقد وجدنا أن الغضب زاد من اضطراب كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى. والذين تعرضوا لأعلى مستوى من الاضطراب في كهرباء القلب جراء الغضب، ارتفعت احتمالات اصابتهم بعدم انتظام نبضات القلب، أثناء فترة المتابعة، بعشرة أضعاف ما أصاب الآخرين. وتابع العلماء المرضى لثلاثة أعوام لتحديد أي منهم تعرض لاحقا لسكتة قلبية واحتاج الى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.

من هنا نتذكر عندما جاء رجل الى النبي صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مرارا قال: «لا تغضب» (رواه البخاري). فلا أحد يشكك في مخاطر الغضب وتأثيراته على القلب والدماغ والحالة النفسية للانسان، وفي زمن الجاهلية كان الغضب صفة الأقوياء وهي صفة محمودة لديهم تسمى «حميّة الجاهلية»، وقد نهى النبي عن الغضب، بل كان لا يغضب الا في حالة واحدة، وهذا ما أسميه الغضب الايجابي وهو الغضب من أجل الله تعالى.

فقد كان النبي لا يغضب على أمر من أمور الدنيا الا أن تنتهك حرمة من حرمات الله فلا يتساهل أبداً مع هذه القضية، وهذا النوع من الغضب لا يضر الانسان لأن الله تعالى سيكون معك ويهيئ لك أسباب الصحة والعافية، فالانسان الذي يبتعد عن الفواحش وعن شرب الخمر وعن التدخين وغير ذلك مما يغضب الله، ويغضب لغضب الله، فانه بلا شك سيكون بصحة أفضل ويكون بحالة نفسية أكثر استقرارا، نسأل الله تعالى أن يرزقنا الصبر، فالنبي يقول: «ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر»، وأن نكون من الذين قال الله في حقهم: «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ × الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ × وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ × أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ» (آل عمران: 133-136).

العلاج بالصبر

مما سبق من دراسات رأينا كيف يؤكد الباحثون ان معظم حالات الغضب تأتي بسبب عدم وجود البديل المناسب، أو عدم وجود حل للمشكلة، أو عدم وجود شيء يستحق التسامح، وقد فشل علماء النفس في ايجاد بديل مناسب للغضب، الا في حالة واحدة أن يحذروا الشخص الغاضب من مساوئ الغضب الطبية مثل أمراض القلب وضعف المناعة والوزن الزائد. وعلى الرغم من ذلك لا يجدون استجابة من قبل المرضى لنداءاتهم، فما هو الحل؟

لقد أعطانا القرآن الحل وهو بالصبر، ولكن الصبر من أجل ماذا ولمن نصبر وما هي المكافأة التي سنحصل عليها، وهل تستحق منا أن نكبت الغضب والانفعالات؟ يقول تعالى: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ» (الشورى: 40). فهل هناك أجمل من هذه العبارة: «فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ»! ماذا ستستفيد من غضبك... بالطبع لا شيء، ولكن البديل موجود وهو الأجر من الله تعالى هو سيعوضك عن كل شيء.

ولكن هل يكفي الصبر كعلاج ناجع؟ اذا ترافق الصبر مع المغفرة سيكون العلاج فعالاً جدا، ولذلك قال تعالى: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (الشورى: 43)، والرائع في هذه الآيات أن الله تعالى يصوّر لنا النتيجة التي سنحصل عليها مسبقاً، مثلاً يقول تعالى: «وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا» (الانسان: 12)، ان أجمل شيء أن الله سيكون معك عندما تصبر على من أساء اليك، يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقرة: 153).

هذه الآيات تصور لنا النتائج الايجابية للصبر، وهو ما يؤكده علماء النفس عندما يقولون ان أسرع طريقة لعلاج الغضب أن تتصور النتائج السلبية للغضب، وتتصور النتائج الايجابية فيما لو لم تغضب وتتسامح. ولذلك قال تعالى: «وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (النساء: 25). ويقول أيضا: «إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ» (هود: 11).

وهكذا آيات كثيرة تؤكد على أهمية الصبر بل وتصور لنا نتائج الصبر الرائعة، فهل نأخذ بالنصيحة الإلهية، ونجعل من حياتنا كلها صبرا على الشهوات وصبرا على أذى الآخرين، وصبرا على من حولنا؟ عليكم يا أحبتي أن تتصوروا في اللحظة التي تأتيكم اساءة من أحد، أن الله تعالى يريد منك الصبر وسيكون معك ويرضى عنك، والله لو أننا تصورنا ذلك وشعرنا بمراقبة الله لنا في لحظة الغضب وشعرنا بمدى محبة الله للصابرين، لتذوقنا حلاوة الصبر ولم يكن شيء أحب الى قلوبنا من أن نصبر على أذى الآخرين وان نعالج أي انفعال أو غضب بالتسامح والابتسامة التي كان النبي عليه الصلاة والسلام يعالج بها هذه الظاهرة.

يؤكد الباحثون في علم البرمجة اللغوية العصبية أن العلاج المثالي للغضب هو أن نأخذ ورقة وقلما ونتخيل ونسجل النتائج الخطيرة والمصائب التي ستحل بنا نتيجة الانفعالات السلبية والغضب، وبنفس الوقت نتخيل ونسجل النتائج الايجابية التي سنحصل عليها عندما نصبر ونتقبل الواقع كما هو. القرآن الكريم جاء بهذه القاعدة قبل 14 قرنا، فاذا ما تأملنا آيات القرآن نلاحظ أن الله تعالى يصور لنا ما سنحصل عليه بنتيجة الصبر ثم يأمرنا بالصبر، يقول تعالى: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل: 96)، فهذه الآية وغيرها من الآيات تبشرنا بأن عطاء الله لا ينتهي، بينما عطاء البشر محدود، وكأنه يقول لك يجب أن تبقى مع الله وتثق به، ثم يأمرنا بالصبر وان الجزاء سيكون أكبر بكثير وأحسن مما نقدمه من عمل.

نصائح لعلاج التوتر النفسي من العلم والقرآن

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية على أهمية أن تنظر لجميع المشاكل التي تحدث معك على أنها قابلة للحل، بل يجب عليك أن تستثمر أي مشكلة سلبية في حياتك لتجعل منها شيئا ايجابيا. وقد دلت الأبحاث الجديدة على أن الانسان عندما ينظر الى الشيء السلبي على أنه من الممكن أن يكون ايجابيا مفيداً وفعّالا، فانه سيكون هكذا بالفعل.

ان كل واحد منا يتعرّض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الانسان أكبر على تحويل السلبيات الى ايجابيات، كان هذا الانسان قادرا على التغلب على التردد والخوف وعقدة الاحساس بالذنب.

اذن أهم عمل يمكن أن تحول به الشرّ الى خير هو أن تنظر الى الأشياء السلبية بمنظار ايجابي، وهذا ما فعله القرآن عندما أكد لنا أن الأشياء التي نظنها شرا قد يكون من ورائها الخير الكثير، وهذه قمة الايجابية في التعامل مع الأحداث، يقول تعالى: «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (البقرة: 216).

■ دراسة علمية تؤكد أن الغضب قد يقصر العمر

ان هذه الآية تمثل سبقاً علمياً في علم البرمجة اللغوية العصبية، لأنها بمجرد أن نطبقها سوف تحدث تأثيرا عجيبا ايجابيا ينعكس على حياتنا النفسية بشكل كامل، وهذا - أخي القارئ - ما جرّبته لسنوات طويلة حتى أصبحت هذه الآية تشكل عقيدة راسخة أمارسها كل يوم، وأنصحك بذلك!

علاج الاكتئاب

يقول علماء النفس: ان أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون ثقتك بالشفاء عالية جدا، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستتحسن، وسوف تتحسن بالفعل. وقد حاول العلماء ايجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم، ولكن لم يجدوا الا طريقة واحدة فعالة وهي أن يزرعوا الثقة بالطبيب المعالج.

فالمريض الذي يثق بطبيبه ثقة تامة، سوف يحصل على نتائج أفضل بكثير من ذلك المريض الذي لا يثق بطبيبه. وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى!!!

ولذلك فان الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنك هذا الضرّ، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (يونس: 107).

لقد كانت هذه الآية تصنع العجائب معي في أصعب الظروف، فكلما مررت بظرف صعب تذكرتُ على الفور هذه الآية، واستيقنتُ بأن الحالة التي أعاني منها انما هي بأمر من الله تعالى، وأن الله هو القادر على أن يحول الضرّ الى خير، ولن يستطيع أحد أن يمنع عني الخير، فيطمئن قلبي وأتحول من حالة شديدة مليئة بالاكتئاب الى حالة روحانية مليئة بالسرور والتفاؤل، وبخاصة عندما أعلم أن الظروف السيئة هي بتقدير الله تعالى، فأرضى بها لأنني أحبّ الله وأحبّ أي شيء يقدّره الله عليّ.

وسؤالي لك أخي الكريم: ألا ترضى أن يكون الله هو طبيبك وهو مصدر الخير وهو المتصرّف في حياتك كلها؟ فاذا ما عشت مع الله فهل تتخيل أن أحداً يستطيع أن يضرك والله معك!

علاج الإحباط

ما أكثر الأحداث والمشاكل التي تعصف بانسان اليوم، فتجد أنواعاً من الاحباط تتسرّب اليه نتيجة عدم تحقق ما يطمح اليه. فالاحباط هو حالة يمر فيها الانسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما، في حال زاد الاحباط عن حدود معينة ينقلب الى مرض صعب العلاج.

ولو بحثنا بين أساليب العلاج الحديثة نجد علاجا يقترحه د. «أنتوني روبينز» الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره. ولذلك فان الانسان المصاب بدرجة ما من الاحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضا الهمّ والضيق.

ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئا فشيئا. بل ان أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: «وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ» (لقمان: 22).

علاج الانفعالات

تخبرنا الاحصائيات أنه يموت أكثر من 300 الف انسان كل عام في الولايات المتحدة الأميركية فقط. وهؤلاء يموتون موتا مفاجئا بالجلطة القلبية. وتؤكد الأبحاث أن الغضب والانفعال هو السبب الرئيسي في الكثير من أمراض القلب وضغط الدم والتوتر النفسي.

ولكن كيف يقترح العلماء علاج هذه المشكلة التي هي من أصعب المشاكل التي يعاني منها كل انسان تقريبا؟ انهم يؤكدون على أهمية التأمل والاسترخاء ويؤكدون أحيانا على أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، وبعض الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب!

ولكنني وجدتُ كتاب الله تعالى قد سبق هؤلاء العلماء الى الحديث عن علاج لهذه المشكلة. فكل انسان يغضب تتسارع دقات قلبه ويزداد ضغط الدم لديه، ولذلك يؤكد القرآن على أهمية أن تجعل قلبك مرتاحا ومطمئنا وتبعد عنه أي قلق أو توتر أو تسرع في دقاته أو ازدياد في كمية الدم التي يضخها القلب. ولكن كيف نحصل على هذا الاطمئنان؟

انه أمر بغاية السهولة، فمهما كنتَ منفعلاً أو غاضبا أو متوترا يكفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستصغر بذلك الشيء الذي انفعلت لأجله، ولذلك يقول تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل مؤمن: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: 28).

علاج الخوف من المستقبل

هنالك مشكلة يعاني منها كل واحد منا تقريباً وهي الخوف من «المستقبل المادي» ان صحّ التعبير، وهي أن يخاف أحدنا أن يفصل من وظيفته فيجد نفسه فجأة دون أي راتب أو مال. أو يخاف أحدنا أن يخسر ما لديه من أموال فينقلب من الغنى الى الفقر، أو يخشى أحدنا أن تتناقص الأموال بين يديه بسبب ارتفاع الأسعار أو نقصان الرزق أو الخسارة في تجارة ما.... وهكذا.

ان هذه المشكلة يعاني منها الكثير، وقد كنتُ واحداً من هؤلاء، وأتذكر عندما يقترب موعد دفع أجار المنزل الذي كنتُ أقيم فيه ولا أجد أي مال معي، فكنتُ أعاني من قلق وخوف من المستقبل وكان هذا الأمر يشغل جزءا كبيرا من وقتي فأخسر الكثير من الوقت في أمور لا أستفيد منها وهي التفكير بالمشكلة دون جدوى.

ولكن وبسبب قراءتي لكتاب الله وتذكري لكثير من آياته التي تؤكد على أن الله هو من سيرزقني وهو من سيحل لي هذه المشكلة فكانت النتيجة أنه عندما يأتي موعد الدفع تأتيني بعض الأموال من طريق لم أكن أتوقعها فأجد المشكلة وقد حُلت بل وأجد فائضا من المال، فأحمد الله تعالى وأنقلب من الاحساس بالخوف من المستقبل الى الاحساس بأنه لا توجد أي مشكلة مستقبلية لأن الله هو من سيرزقني فلم أعد أفكر كثيرا بالأسباب، لأن المسبب سبحانه وتعالى موجود.

وهكذا أصبح لدي الكثير من الوقت الفعّال لأستثمره في قراءة القرآن أو الاطلاع على جديد العلم أو الكتابة والتأليف. ولذلك أنصحك أخي القارئ كلما مررت بمشكلة من هذا النوع أن تتذكر قوله تعالى: «وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (العنكبوت: 60).

علاج حالات اليأس وفقدان الأمل

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشكلات يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الاحباط والتوتر والخوف من المستقبل. ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

ان فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الاحباط، بالاضافة الى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك. فكم من انسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سببا في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.

وكم من انسان عانى من الفقر طويلا ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

ان ما يتحدث عنه العلماء اليوم من ضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس هو ما حدثنا القرآن عنه بل وأمرنا به، والعجيب أن القرآن جعل من اليأس كفرا! وذلك ليبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل، ولذلك يقول سبحانه وتعالى: «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (يوسف: 87).

وتختم هذا البحث بموقف رائع من قصة سيدنا يوسف عليه السلام، عندما صبر على أذى إخوته، فماذا كانت النتيجة؟ لقد أصبح ملكاً لأعظم دولة في ذلك الزمن، لأنه اختار أسلوب الصبر والتقوى في حياته، ولذلك قال: «إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (يوسف: 90). نسأل الله تعالى أن يجعلنا من الصابرين.

أنواع الشكر لله تعالى

هذه جملة من أنواع الشكر لله تعالى بينها سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز يرحمه الله في رسالة موجزة جاء فيها : من أنواع الشكر لله الشكر بالقلب والخوف من الله ورجاؤه ومحبته حبا يحملك على أداء حقه وترك معصيته وأن تدعو الى سبيله وتستقيم على ذلك.

ومن ذلك الاخلاص له والاكثار من التسبيح والتحميد والتكبير.

ومن الشكر أيضا الثناء باللسان وتكرار النطق بنعم الله والتحدث بها والثناء على الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فان الشكر يكون باللسان والقلب والعمل. وهكذا شكر ما شرع الله من الأقوال يكون باللسان.

وهناك نوع ثالث وهو الشكر بالعمل... بعمل الجوارح والقلب : ومن عمل الجوارح أداء الفرائض والمحافظة عليها كالصلاة والصيام والزكاة وحج بيت الله الحرام والجهاد في سبيل الله بالنفس والمال كما قال تعالى: «انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ...» الآية.

ومن الشكر بالقلب الاخلاص لله ومحبته والخوف منه ورجاؤه كما تقدم والشكر لله سبب للمزيد من النعم كما قال سبحانه : «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»، ومعنى تأذن : يعني أعلم عباده بذلك وأخبرهم أنهم ان شكروا زادهم وان كفروا فعذابه شديد، ومن عذابه أن يسلبهم النعمة، ويعاجلهم بالعقوبة فيجعل بعد الصحة المرض وبعد الخصب الجدب وبعد الأمن الخوف وبعد الاسلام الكفر بالله عز وجل وبعد الطاعة المعصية.

فمن شكر الله عز وجل أن تستقيم على أمره وتحافظ على شكره حتى يزيدك من نعمه، فاذا أبيت الا كفران نعمه ومعصية أمره فانك تتعرض بذلك لعذابه وغضبه، وعذابه أنواع؛ بعضه في الدنيا وبعضه في الآخرة.

ومن عذابه في الدنيا : سلب النعم كما قال تعالى :«فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ»، وتسليط الأعداء وعذاب الآخرة أشد وأعظم كما قال سبحانه : «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» وقال تعالى : «اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ» فأخبر سبحانه أن الشاكرين قليلون وأكثر الناس لا يشكرون.

فأكثر الناس يتمتع بنعم الله ويتقلب فيها ولكنهم لا يشكرونها بل هم ساهون لاهون غافلون كما قال تعالى : «وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ» فلا يتم الشكر الا باللسان واليد والقلب جميعا.

وبهذا المعنى يقول الشاعر:

أفادتكم النعماء مني ثلاثة
يدي ولساني والضمير المحجبا

والمؤمن من شأنه أن يكون صبورا شكورا كما قال تعالى: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ» فالمؤمن صبور على المصائب شكور على النعم، صبور مع أخذه بالأسباب وتعاطيه الأسباب، فان الصبر لا يمنع الأسباب، فلا يجزع من المرض ولكن لا مانع من الدواء.

فلا يجزع من قلة المزرعة أو ما يصيبها ولكن يعالج المزرعة بما يزيل من أمراضها، فالصبر لازم وواجب، ولكن لا يمنع العلاج والأخذ بالأسباب.

فالمؤمن يصبر على ما أصابه ويعلم أنه بقدر الله وله فيه الحكمة البالغة ويعلم أن الذنوب شرها عظيم وعواقبها وخيمة فيبادر بالتوبة من الذنوب والمعاصي.

فعليك أيها المسلم أن تتوب الى الله عز وجل حتى يصلح لك ما كان فاسدا ويرد عليك ما كان غائبا. وقد صح في الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : «ان العبد ليحرم الرزق بالذنب يصيبه»، فقد يفعل الانسان ذنبا يحرم به من نعم كثيرة. قال تعالى : «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ» وقال جل وعلا: «مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ...» الآية، وقال سبحانه : «ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» فالمصائب فيها دعوة للرجوع الى الله وتنبيه للناس لعلهم يرجعون اليه.

فالعلاج الحقيقي للذنوب يكون بالتوبة الى الله وترك المعاصي والصدق في ذلك، ومن جملة ذلك العلاج: ما شرع الله من العلاج الحسي فانه من طاعة الله، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «عباد الله تداووا ولا تتداووا بحرام فالمؤمن صبور عند البلايا في نفسه وأهله وولده شكور عند النعم بالقيام بحقه والتوبة اليه». كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «عجبا لأمر المؤمن فان أمره كله له خير وليس ذلك لأحد الا للمؤمن ان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له وان أصابته سراء شكر فكان خيرا له»، رواه مسلم في الصحيح من حديث صهيب ابن سنان رضي الله عنه.