

سلسلة نمط الحياة

العبد العباسي المقاتل  
المركز الاستراتيجي للدراسات الاستراتيجية

# الفرح والحزن

التعامل الإيجابي مع الفرح والحزن



تأليف

عبّاس بسنديه

# الفرح والحزن

التعامل الإيجابي مع الفرح والحزن

تأليف

عبّاس پسندیده



سلسلة نمط الحياة

الجنة العباسية المقيسة  
المركز الاستاذي للدراسات الاستراتيجية

# الفرح والحزن

التعامل الإيجابي مع الفرح والحزن

تأليف

عبّاس بسنديده

لجنة الترجمة والتعريب في المركز



بسنيديه، عباس، 1388 هجري- مؤلف،  
الفرح والذنن : التعامل الإيجابي مع الفرغ والذنن / تأليف عباس بسنيديه : ترجمة لجنة الترجمة  
والتعريب في المركز الإسلامي للدراسات الاستراتيجية-الطبعة الأولى-النجف، العراق : العتبة العباسية  
المقدسة، المركز الإسلامي للدراسات الاستراتيجية، 1447 هـ = 2025.  
231 صفحة : 15×21 سم. (سلسلة نمط الحياة )  
يتضمن ارجاعات بيولوجرافية : صفحة 214-231.  
النص باللغة العربية مترجم من اللغة الفارسية.  
ISBN : 9789922680774  
1. السعادة، 2. الذنن، 3. الوعظ والارشاد (شريعة)، 4. الاطلاق الاسلامية (شريعة). أ. العتبة العباسية  
المقدسة، قسم الشؤون الفكرية و الثقافية، المركز الاسلامي للدراسات الاستراتيجية، مترجم، ب. العنوان.

LCC: BP190.5.52 P37 2025

مركز الفهرسة ونظم المعلومات التابع لمكتبة ودار مخطوطات العتبة العباسية المقدسة  
الفهرسة أثناء النشر



رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٤٣٠٥) لسنة (٢٠٢٥م)

- الكتاب: الفرغ والذنن

- تأليف: عباس بسنيديه

- ترجمة: المركز الإسلامي للدراسات الاستراتيجية

- الناشر: العتبة العباسية المقدسة، المركز الإسلامي للدراسات الاستراتيجية.

- الطبعة: الأولى ٢٠٢٥م - ١٤٤٧هـ.

تم إصدار هذا الكتاب سابقًا من قبل المعهد العالي للقرآن والحديث بعنوان:  
«مواجهه مثبت با خوشی و ناخوشی» في قم المقدسة، عام ١٤٠٢ش.

Website: www.iicss.iq

E-Mail: islamic.css@gmail.com

Telegram: @iicss



## الفهرس

- ٩ ..... مقدمة المركز
- ١١ ..... مقدمة المؤلف
- الفصل الأول**
- ١٣ ..... ما هي مسألة هذا الكتاب؟
- الفصل الثاني**
- ٢١ ..... نماذج التعامل مع السرء والضراء
- ٢١ ..... المبحث الأول: نمط التعامل الإيجابي
- ٢١ ..... ١. ردُّ الفعل تجاه المواقف السارة
- ٣٢ ..... ٢. ردُّ الفعل تجاه المواقف غير السارة
- ٥١ ..... المبحث الثاني: نمط التعامل السلبي
- ٥٢ ..... ١. نمط «الفرح - اليأس»
- ٥٣ ..... ٢. نمط «الفرح - الكفران»
- ٥٤ ..... ٣. نمط «الفرح والفخر - اليأس والكفران»
- ٥٥ ..... ٤. نمط «الدعاء - الإعراض»
- ٥٨ ..... ٥. نمط «الجزع - المنع»

### الفصل الثالث

- التوازن في السراء والضراء ..... ٦٤
- الزهد في الدنيا ..... ٧٤
- التوقعات غير الواقعية ..... ٨٤
- توافق التوقعات مع الواقع ..... ٨٨
- أولاً: صعوبة الدنيا ..... ٨٩
- ثانياً: كون الدنيا ممرًا ..... ٩١
- ثالثاً: تفاهة الدنيا ..... ٩٤
- رابعاً: زوال الدنيا ..... ٩٦
- ملخص الفصل ..... ٩٩

### الفصل الرابع

- أسلوب التعامل مع المواقف الإيجابية ..... ١٠١
١. تصحيح قائمة النعم ..... ١٠٢
٢. معرفة النعم ..... ١١٣
٣. تنظيم الأمناني ..... ١٢٨
٤. تصحيح مقياس النعم ..... ١٣٥



## الفصل الخامس

- أُسلوب التعامل مع المواقف غير السارة.....١٣٩
١. تصحيح الشعور بالحرمان ..... ١٤١
- أولاً: مصطلح «الحرمان»..... ١٤٤
- ثانياً: مصطلح «الخُسران» ..... ١٤٨
- ثالثاً: مصطلح «الغبين» ..... ١٥٢
- رابعاً: مصطلح «المصيبة» ..... ١٥٤
- خامساً: مصطلح «الشر» ..... ١٥٥
٢. تصحيح نمط التوقُّع من الدنيا ..... ١٥٨
٣. تصحيح نمط المواجهة الأولى' ..... ١٦١
٤. تنظيم الصورة عن المستقبل ..... ١٦٧
٥. تصحيح نموذج تقييم اللحظة الحاليَّة ..... ١٧١
- أولاً: التجارب الإيجابية السابقة ..... ١٧٣
- ثانياً: الموجودات الإيجابية في الحاضر ..... ١٧٥
- ثالثاً: الجانب الإيجابي لتخفيف المسؤولية ..... ١٧٦
٦. تصحيح تفسير البلاء..... ١٧٧

- أولاً: البلاء ومقام الإنسان عند الله ..... ١٧٩
- ثانياً: البلاء وتفسير الإنسان له ..... ١٨٢
- ثالثاً: البلاءات والإيمان بالعدالة..... ١٨٤
- رابعاً: الموت وتفسير الإنسان له..... ١٨٧
- خامساً: الفشل وتفسير الإنسان له ..... ١٨٩
٧. تصحيح ميزان البلاء ..... ١٩٠
- أولاً: المقارنة التصاعديّة في الظروف غير المواتية ..... ١٩٢
- ثانياً: التشبيه بالحالة العاديّة ..... ١٩٥
- ثالثاً: قياس الدنيا بميزانها الحقيقيّ ..... ١٩٨
٨. تصحيح تقويم موقع الآخرين ..... ١٩٩
٩. تنظيم الضغط النفسيّ ..... ٢٠١
١٠. التوسُّل وطلب المدد ..... ٢٠٣
١١. تخفيف الحزن عن المحزون ..... ٢٠٩
- لألحّة المصادر والمراجع ..... ٢١٤

## مقدمة المركز

يشير نمط الحياة إلى مجموعة كبيرة وواسعة من السلوكيات الإنسانية التي لا يمكن حصرها بسهولة، فهي تتضمن أشكال السلوك كافة بدءاً من علاقة الشخص بربه وعلاقته مع نفسه وعلاقته بالأفراد المحيطين به، ثم علاقته بالموجودات الأخرى التي يعيش معها. وتتجلى أهمية نمط الحياة في دورانه مدار القيم والأفكار والتعاليم التي يعتقد بها الفرد وتؤثر على مسار المجتمع؛ فهو الترجمة العملية للمعتقدات والقيم... على أرض الواقع. وإذا كنا لا نجد شخصاً أو جماعةً من دون معتقدٍ ومن دون خلفياتٍ فكريةٍ وإيديولوجيةٍ فهذا يعني أننا لن نجد شخصاً أو جماعةً -أيضاً- لا تمتلك نمط حياةً معيناً. وإذا كان وجود نمط الحياة ضرورياً فقد تشترك مجموعاتٌ عديدةٌ في بعض تفاصيل أنماط الحياة وتختلف في بعضها الآخر انطلاقاً من الاختلاف الإيديولوجي بينها.

إن نمط الحياة عبارة عن مجموعة منظمّة من السلوكيات الداخلية والخارجية، وكذلك الوضعيات الاجتماعية والأشياء التي يختارها الشخص أو المجموعة على أساس مجموعة من الميول والترجيحات أثناء التعامل مع الظروف

المحيطة. وبعبارة مختصرة: نمط الحياة عبارة عن النموذج أو المجموعة المنظمة من الأفعال المرجحة<sup>(١)</sup>.

ثم إنَّ السلوك الاجتماعيّ ونمط الحياة تابعٌ لفهمنا للحياة؛ فعندما نفهم الهدف من الحياة عند ذلك يجب أن نختار نمط الحياة الذي يقربنا من ذلك الهدف أو الأهداف، وهذا يتوقّف على الإيمان بالهدف؛ فالإيمان بالهدف هو الذي يجعل الشخص مقتنعاً بضرورة الوصول إليه، وهذا لا يتمّ إلاّ من خلال اختيار أسلوبٍ معيّنٍ للحياة.

ومن الواضح أنّ الفرح والحزن من القضايا التي تؤثر على السلوك والحياة الفرديّة والاجتماعيّة إيجاباً وسلباً. وهو ما يتطلّب تعميق البحث في هذين المفهومين وبيان الرؤية الإسلاميّة للمفهومين، مضافاً إلى كميّة التعامل مع الآثار المترتبة على كلّ منهما في السلوك الاجتماعيّ العامّ... وقد أجاد المؤلّف -مشكوراً- في معالجة هذه القضايا، وتمكّن من تقديم رؤية متكاملة في الموضوع. نسأل الله أن تكون مفيدةً ونافعة.

والحمد لله ربّ العالمين

المركز الإسلاميّ للدراسات الاستراتيجيةّ

(١)- الدين ونمط الحياة، سعيد مهدي كني، طباعة جامعة الامام الصادق عليه السلام، طهران، ص ٧٨.



## مقدمة المؤلف

السعادة من المواضيع المهمّة في الحياة التي تثير اهتمام جميع الناس. وقد تناولتها مدارس علم النفس المختلفة من وجهات نظرٍ متعدّدة.

يعالج هذا الكتاب -وهو خلاصة كتاب «النموذج الإسلاميّ للسعادة»- كيفية التعامل مع الفترات السارّة وغير السارّة في الحياة؛ فإنّ للحياة جانبين: السارّ وغير السارّ، يمكن أن تكون الحياة جيّدةً إذا استطاع الفرد السيطرة على الضغوط النفسيّة التي تفرضها المواقف غير السارّة، وتمكّن من رؤية الجوانب الإيجابيّة في المواقف السارّة. وإنّ رؤية الجوانب الإيجابيّة في الحياة تساعد الفرد على إدراك جمال حياته، ما يمنحه شعوراً إيجابياً ورضاً. وفي المقابل، فإنّ السيطرة على الضغوط النفسيّة تُقلّل من الانفعالات السلبية، ما يهيئ الظروف لحياة جيّدة. يهدف هذا العمل إلى تقديم تعاليم الإسلام المتعلّقة بالتعامل الإيجابي مع كلتا الفترتين السارّة وغير السارّة بنظامٍ جديدٍ وأسلوبٍ مبتكر.

تنقسم التعاليم الدينيّة في هذا الموضوع إلى فئات ثلاث:

الأولى: تتناول العوامل المشتركة بين الفترتين السارّة وغير السارّة.

الثانية: تتعلّق بالعوامل الخاصّة بالفترة السارّة.

والثالثة تتناول العوامل الخاصّة بالفترة غير السارّة.

بناءً على ذلك، يتناول الفصل الأوّل مسألة الكتاب، والفصل الثاني يعرض النماذج الإيجابية والسلبية للتعامل مع هاتين الفترتين، أمّا الفصل الثالث بعنوان: «التوازن بين الفترتين السارّة وغير السارّة» فيتناول العوامل المشتركة، والفصل الرابع بعنوان: «أسلوب التعامل الإيجابي مع المواقف السارّة» يتناول العوامل الخاصّة بالفترة السارّة، والفصل الخامس بعنوان: «أسلوب التعامل الإيجابي مع المواقف غير السارّة» يتناول العوامل الخاصّة بالفترة غير السارّة.

ختامًا، أرى من واجبي أن أذكر المرحوم آية الله الشيخ محمّد محمّدي الري شهري الذي له فضلٌ كبيرٌ عليّ، وأسأل الله تعالى أن يرفع درجاته. كما أشكر جميع زملائي في معهد القرآن والحديث الذين ساهموا في إعداد هذا العمل ونشره. وأخصُّ بالشكر زوجتي العزيزة وأطفالي الأحبّاء، سائلًا الله تعالى أن يمنحهم خير الدنيا والآخرة.

عبّاس پسنديده

١٧ رجب ١٤٤٤هـ.ق



## الفصل الأول

ما هي مسألة هذا الكتاب؟

الدِّين والفرح والحزن

الحياة في الفكر الدِّيني هي مزرعة الآخرة ومنطلق بلوغ الكمال الأخروي. يرى بعض الناس عن طريق الخطأ أنَّ الدِّين «مُعَاد للحياة»، بينما يعتقد آخرون -خطأً كذلك- أنَّ الدِّين «يعبد الحياة». وقد يقع أولئك الذين يتعدون عن التفكير بمعادة الحياة في شرك عبادة الحياة. الدِّين ليس مُعَادياً للحياة ولا عابداً لها؛ بل يَعْتَبِرُ الدِّينُ الحياةَ ساحةً للتكامل ومقدِّمةً للآخرة. يمكن فقط لأولئك الذين لا يواجهون مشكلةً مع حياتهم أن يُفَكِّرُوا في التكامل. هناك فرق بين «وجود مشكلة في الحياة» و«وجود مشكلة مع الحياة». جميع البشر يواجهون مشاكل في حياتهم، ولكن الإنسان الناجح هو مَنْ لا تكون لديه مشكلة مع حياته.

الحياة معقَّدة وغامضة؛ لذلك من أجل النجاح في الحياة يجب تعلُّم «مهارة العيش». يكمن سرُّ كثيرٍ من الإخفاقات في الفشل في الفرح والحزن. الذين لا يعرفون مهارة العيش يكونون ساخطين وغير راضين عن حياتهم. لحسن الحظِّ -وعلى عكس التصوُّر السائد- فإنَّ للدِّين تعاليم كثيرة في مجال الفرح والحزن؛ تعاليم إمَّا لم تُلاحظ أو لم تُفهم فهمًا صحيحًا.

ونظراً إلى الأهميّة البالغة التي يحظى بها الرضا عن الحياة في التكامل الروحي، علّم أولياء الدّين أتباعهم تعاليم كثيرة. النبيّ الأكرم عليه السلام - إلى جانب تعاليمه القدسيّة والملائكيّة- كان يُعلّم أتباعه الفرح والحزن، بل وحتىّ أشخاصاً مثل الإمام عليّ عليه السلام وأبي ذرّ الغفاري وغيرهما. وكذلك الإمام عليّ عليه السلام كان يُعلّم أصحابه الفرح والحزن. وقد ورد عن بقيّة المعصومين عليهم السلام الشيء نفسه. بل وأكثر من ذلك، ستجدون خلال هذا البحث أنّ القرآن الكريم -أيضاً- يحمل تعاليم مهمّة في هذا المجال؛ لذلك، فإنّ أحد اهتمامات الدّين هو الرضا عن الحياة، وأحد رسالاته هو تعليم الفرح والحزن لأتباعه. مع الأسف، هذا الجزء من تعاليم الدّين لم يحظَ بكثير من الاهتمام، أو لم يُهتَم به على الإطلاق. بعض هذه التعاليم نُوقِشت، ولكنّها لم تُعطَ المكانة التي تستحقّها. إذا لم تُوضَع النصوص الدّينيّة وتعاليم المعصومين عليهم السلام في مكانها الصحيح، فإنّها لن تُفهم فهماً صحيحاً ولن تُعرَف فائدتها في الحياة.

أساليب الدّين مزيجٌ من الأساليب المعرفيّة والعاطفيّة والسلوكيّة؛ فهو يهتمّ بالحاجات الماديّة والمعنويّة معاً، ويشمل البُعد العقليّ والعاطفيّ والسلوكي. ومن هذا المنطلق، فإنّ رؤية الدّين واقعيّة؛ لأنّه يأخذ في الاعتبار جميع الجوانب والاحتياجات البشريّة، ويعرف كيف يُلبّيها بنحو صحيح، ويُقدّم الحلول للإنسان. في التعاليم البشريّة؛ إمّا لا يُعرَف بجميع



الاحتياجات، أو تُعطَى حلولاً خاطئةً لتلبيتها. ما يُميّز تعاليم الدين هو شموليتها ودقتها، فضلاً عن كونها تتوافق مع الحقائق.

### مراحل الحياة

قسّم الإمام عليٌّ عليه السلام الحياة إلى قسمين: «يومٌ لك» و«يومٌ عليك»<sup>(١)</sup>. وهناك مفاهيم أخرى ترتبط بهذه الحقيقة؛ فاليوم السارُّ في الحياة «يومٌ لك» هو ما يُشار إليه في الأدبيات الدينيّة بـ«النعمة»، أمّا اليوم العسير في الحياة «يومٌ عليك» فهو ما يُشار إليه بمصطلحاتٍ مثل: «البلاء»، «المصيبة»، «النقمة»، وما شابه ذلك.

### دوران الحياة غير السارة ومشكلاتها

وجهٌ من أوجه الحياة هو صعوباتها ومشكلاتها. الصعوبات أمرٌ لا مفرّاً منه، ولكنّ الفشل والهزيمة ليسا بالضرورة المصير المحتوم لأوقات الشدّة. ما يُسبّب الفشل هو افتقار المهارات اللاّزمة للتعامل مع المواقف غير السارة، وليس وقوع الصعوبات أو الأزمات. من خلال اكتساب مهارات التعامل مع الضغوط، يمكن تجاوز الأوقات الصعبة بسلام، بل واستخدامها جسراً نحو تحقيق نجاحٍ أكبر.

بعبارةٍ أخرى: الصعوبات من الحقائق التي لا يمكن إنكارها في الحياة، وهي تضغط نفسياً على الإنسان. كلُّ موقفٍ غير سارٍّ يتطلّب منّا ردّاً فعل، ومن إحدى فلسفات ظهور المشكلات اختبار نوع ردود فعل الإنسان

(١)- الحرّاني، تحفّ العقول، ص ٢٠٧. وراجع: المجلسي، بحار الأنوار، ج ٧٧، ح ١، ص ٢١٠؛ ج ٧٨، ح ٧١، ص ١٣؛ نهج البلاغة، الحكمة ٣٩٦.

تجاه هذه المواقف. يُطلق على رد فعل الإنسان تجاه المواقف غير السارة «المواجهة». لا شك أن جميع البشر يستجيبون للمواقف غير السارة، لكن المهم هو أن تكون هذه الاستجابة صحيحةً وحكيمة. يعتمد مستوى نجاح الإنسان ورضاه عن حياته على طريقة مواجهته للصعوبات. ليست كل مواجهة صحيحةً وفعّالة؛ لذلك يجب تعلّم المهارات اللازمة لاستخدام المواجهة الصحيحة وتطبيقها عند الحاجة. من ضرورات الحياة تعلّم طرق مواجهة الصعوبات واكتساب المهارات اللازمة لتجاوز الأوقات غير السارة. الحياة الناجحة هي لمن يستطيع تجاوز هذه الفترات بمهارة.

### دوران الحياة السارة ومشكلاتها

الوجه الآخر للحياة هو مباحجها ونعمها. يظن بعض الناس أن مشكلات الحياة تقتصر على الشدائد والمحن، وهذا تصور خاطئ؛ فالأوقات الرخاء مشكلاتها الخاصّة أيضاً. إحدى النقاط المهمّة هي أن مجرد الامتلاك لا يكفي، بل يجب إدراك النعمة. بعض الناس لا يدركون ما لديهم، وبعضهم الآخر ممن يركّزون على السلبيّات يرون ما ينقصهم ويتجاهلون ما لديهم، ما يؤدي إلى شعور بالحرمان وزيادة الألم والمعاناة، وبالتالي انخفاض مستوى الرضا والوصول إلى حالة من عدم الرضا. لذلك، فإنّ «وجود النعمة» لا يؤثّر كثيراً على الرضا، بل «إدراك النعمة» هو العامل الرئيس في الشعور بالرضا عن الحياة. السبيل إلى تحقيق



الرضا هو إدراك ما لدى الإنسان ومعرفة النعم. قال الإمام الصادق عليه السلام في كلمة أساس: «كم من منعم عليه وهو لا يعلم»<sup>(١)</sup>.

في الواقع، حياة الإنسان -خاصة المؤمن- ليست خالية من النعم. هناك نعم كثيرة في حياة الإنسان يمكن أن تمنحه شعوراً بالسعادة، لكنها لا تؤثر لأنها غير معروفة.

نقطة أخرى هي أن نعم الحياة ومباهجها يمكن أن تدفع الإنسان نحو الغفلة والإفراط في الترف والتفاخر. المال قد يكون سبباً للشقاء وعدم السعادة! بسبب جاذبيته، قد يتعارض المال مع المكونات الإيجابية للحياة<sup>(٢)</sup>. وقد ورد في الروايات الإسلامية أن المال يعدُّ «مادة الشهوات الباطلة»<sup>(٣)</sup>، ووصف بأنه «مصيصة إبليس»<sup>(٤)</sup>، كما ورد أنه «من عوامل هلاك الإنسان»<sup>(٥)</sup>. ولهذا السبب، حُدِّ من حُبِّ المال<sup>(٦)</sup>. لذلك، يمكن أن يكون المال من عوامل عدم السعادة. ما هو مهمُّ هو أن دور الإنسان

(١)- الصدوق، الخصال، ح ٥١، ص ٢٢٣.

(٢)- «المال والبُتون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خيرٌ عند ربك ثواباً وخيرٌ أملاً» (الكهف: ٤٦).

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «المال مادة الشهوات» (نهج البلاغة، الحكمة ٥٨).

(٤)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «إن الشيطان يدير ابن آدم في كل شيء، فإذا أعياه جثم له عند المال فأخذ برقبته» (الكليني، الكافي، ج ٢، ص ٤٤، ح ٤٠٣). ولمزيد من المعلومات، راجع: ري شهري، محمدي: ميزان الحكمة، ج ١١، ص ١٤٨، المال مصيدة إبليس.

(٥)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «إن الدينار والدرهم أهلكا من كان قبلكم، وهما مهلكاكم». (الكافي، م، ج ٢، ح ٦٤، ص ٣١٦). ولمزيد من المعلومات، راجع: ميزان الحكمة، م، ص، ج ١١، ص ١٤٦، المال مادة الشهوات.

(٦)- لمزيد من المعلومات، راجع: م، ن، ص ١٥٠، آثار حُبِّ المال.

في كيفية استخدام المال أمرٌ حاسمٌ للغاية. هنا تظهر أهمية «نموذج التعامل مع المال» الذي يحتاج إلى دراسة.

قد يبدو أنَّ الثروة تُؤدِّي إلى تلبية أفضل للاحتياجات وزيادة مستوى الرضا، ولكن على الرغم من أنَّها قد تُوفِّر رضا زائفاً وقصير الأمد، فإنَّ هذا النوع من النعمة هو ما يُعرَف في الأدبيات الدنيئة بـ(نعمة الاستدراج). يعتبر القرآن الكريم أولئك الذين يظنون أنَّ كثرة المال والبنين دليل خير لهم جهلاً<sup>(١)</sup>. ويؤكد أنَّه يمهِّلهم لكنَّه يُدرِكهم فجأةً من دون أن يشعروا<sup>(٢)</sup>. في الحقيقة، الفرصة والإمكانات التي يتمتَّعون بها ليست سوى فرصة لزيادة ذنوبهم<sup>(٣)</sup>. بحسب الروايات الإسلاميَّة، فإنَّ الثروة التي تُكتسب بطرُقٍ محرَّمة وتُنفق في المحرَّمات، تُعدُّ نعمة استدراج تنتهي بخاتمة سيئة ومأساوية. يقول عقبة بن عامر: يوماً قال النبي الأكرم ﷺ: «إذا رأيت الله يعطي العبد من الدنيا على معاصبه ما يحب، فإنَّما هو استدراج»، ثم تلا النبي الأكرم ﷺ هذه الآية: ﴿فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا

(١)- ﴿أَيُحْسِبُونَ أَنَّ مَا نَمُدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَالٍ وَبَنِينَ نَسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ﴾ (المؤمنون: ٥٦-٥٥).

(٢)- ﴿وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ وَأُمْلِي لَهُمْ إِنَّ كَيْدِي مَتِينٌ﴾ (الأعراف: ١٨٢-١٨٣).

(٣)- ﴿وَلَا يَحْسِنَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ خَيْرٌ لِّأَنفُسِهِمْ إِنَّمَا نُمَلِّي لَهُمْ لِيَزَادُوا إِثْمًا وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ﴾ (آل عمران: ١٧٨).



فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَا هُمْ بَعْتَهُ فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿الأنعام: ٤٤﴾<sup>(١)</sup>.

ثمة عنوان آخر في الأدبيات الدينية يرتبط بهذا الموضوع هو (الترف). (الترف) يعني التمتع بالنعمة والعيش في رفاهية. المترف هو مَنْ تغريه النعم ويغرق في الترف<sup>(٢)</sup>. في المعارف الإسلامية، ورد أن (المترفين) هم أعداء الدين والأنبياء<sup>(٣)</sup>، وأنهم ينتهون بخاتمة سيئة ومؤلمة<sup>(٤)</sup>. لذلك، كان التحذير من الغرق في الترف<sup>(٥)</sup>، وطلب الابتعاد عن مجالسة المترفين<sup>(٦)</sup>.

في الروايات، وُصِفَ هذا النوع من النعمة بـ(شرِّ الأموال)<sup>(٧)</sup>. لذلك، لا يمكن اعتباره مصدرًا للخير أو الرضا. الأشخاص الأذكياء لا يفرحون بمجرد زيادة الثروة. يقول الإمام الباقر عليه السلام عن أبي ذر: «أتى أبا ذر رجل فبشره بغنم له قد وكدت فقال: يا أبا ذر، أبشر! فقد وكدت غنمك وكثرت. فقال: ما يسرني كثرتها؛

(١)- ابن حنبل، مسند، ج٦، ح١٧٣١٣، ص١٢٢؛ الحلبي، الحمدان النخعي: تنبيه الخواطر، ج٢، ح٢٣٢. وفي الكافي عن سماعة بن مهران قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول الله (عز وجل): ﴿سَسْتَلْدِرْجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ﴾، قال: «قال: هُوَ الْعَبْدُ يَذْنُبُ الذَّنْبَ؛ فَتُجَدِّدُ لَهُ النِّعْمَةَ مَعَهُ تُلْهِمُهُ تِلْكَ النِّعْمَةَ عَنِ الْإِسْتِغْفَارِ مِنْ ذَلِكَ الذَّنْبِ» (الكافي، م.س، ح٣، ص٤٥٢؛ بحار الأنوار، م.س، ج٥، ح١١، ص٢١). راجع: ريشهري، محمدي، توسعه اقتصادي بر پایه قرآن و حديث (التنمية الاقتصادية في ضوء القرآن والحديث)، ج٢، ص٩٥٠-٩٥٨، الاستدراج.

(٢)- ابن منظور، لسان العرب، مادة «ترف».

(٣)- راجع: توسعه اقتصادي بر پایه قرآن و حديث (التنمية الاقتصادية في ضوء القرآن والحديث)، م.س، ص١٠٠٠، «المترفون أعداء الأنبياء».

(٤)- راجع: م.ن، ص١٠٠٧ «عاقبة الترف».

(٥)- راجع: م.ن، ص٩٨٧ «التحذير من الترف».

(٦)- راجع: م.ن، ص١٠٠٣ «التجافي عن مجالسة المترفين».

(٧)- راجع: ري شهري، محمدي، ميزان الحكمة، ج١١، ص١٩٢ «شرِّ الأموال».

فَمَا أَحَبُّ ذَلِكَ، فَمَا قَلَّ مِنْهَا وَكفَى أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا كَثُرَ وَأَهْي. إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: عَلَى حَافَتِي الصِّرَاطِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّحْمُ وَالْأَمَانَةُ، فَإِذَا مَرَّ عَلَيْهِ الْمَوْصِلُ لِلرَّحِمِ وَالْمُؤَدِّي لِلْأَمَانَةِ لَمْ يَتَكَفَّرْ بِهِ فِي النَّارِ<sup>(١)</sup>. لذلك، لا يمكن اعتبار الفترة السارة فترة خالية من المشكلات والتحديات.

ممَّا سبق يتبيَّن أَنَّ الفترات السارة وغير السارة تحمل معها أضراراً إذا لم يُتنبه إليها، فقد تُدمر حياة الإنسان. لذلك، فإنَّ التعامل الإيجابي مع هذه الفترات وطريقة التصرف فيها يُعدَّان من العوامل المهمة للنجاح في الحياة. السؤال هو: كيف يمكن الوصول إلى التوازن والتعامل الإيجابي والبناء مع مباحج الحياة وأحزانها؟

تتكفَّلُ الفصولُ القادمة بالجواب عن هذه الأسئلة.

(١)- الأهوازي، الكوفي: المؤمن، ح ١٠٩، ص ٤٠.



## الفصل الثاني

### نماذج التعامل مع السراء والضراء

تنقسم الحياة إلى قسمين: السراء والضراء<sup>(١)</sup>. يُشار إلى السراء في الأدبيات الدنيئة بمصطلح (النعمة)، بينما يُشار إلى الضراء بمصطلحات مثل: (البلاء)، (المصيبة)، (النقمة)، وما شابه ذلك. يتعامل الناس مع مواقف (السراء والضراء) بطرق مختلفة. يمكن تصنيف ردود الفعل تجاه هذين الموقفين إلى نوعين: سلبي وإيجابي. الاستجابة الإيجابية تجاه السراء هي الشكر والامتنان، بينما الاستجابة الإيجابية تجاه الضراء هي الصبر والتحمل. أمّا الاستجابة السلبية تجاه هذين الموقفين، فلها أنماط متعددة أُشير إليها في آيات القرآن الكريم وروايات أئمة الدين عليهم السلام.

### المبحث الأول: نمط التعامل الإيجابي

#### ١. ردُّ الفعل تجاه المواقف السارة

الاستجابة السلبية تجاه النعمة والجانب السار من الحياة

(١) - عن الإمام علي عليه السلام: «الدهرُ يومان: فيومٌ لكَّ ويومٌ عليك، فإذا كان لك فلا تبطر، وإذا كان عليك فلا تحزن، فيكليهما ستختبر». (تحف العقول، م.س، ص ٢٠٧). وراجع أيضاً: بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ح ١، ص ٢١٠؛ ج ٧٨، ح ٧١، ص ١٣؛ نهج البلاغة، الحكمة ٣٩٦.

هي (الكفران)، أشار القرآن الكريم إلى قلة الشاكرين<sup>(١)</sup> وكثرة الجاحدين<sup>(٢)</sup> كحقيقة مرّة، وبيّنت الروايات أنّ عاقبتها الشقاء<sup>(٣)</sup>. إنّ قوم سبأ مثلاً على حضارةٍ تمتعت بنعم كثيرة، لكنّها أصيبت بالبوّس والشقاء بسبب كفرها بالنعم<sup>(٤)</sup>. هذه حقيقة وجودية تشير إلى أنّ الكفران يؤدي إلى ((زوال النعمة)) و((نزول النعمة))<sup>(٥)</sup>. إنّ الجحود يجرّ إلى ظاهرة البطر التي تُعرف في الأدبيات الدينية باسم ((الترف)). والترف -أيضاً- أحد عوامل زوال النعمة<sup>(٦)</sup>.

أمّا الاستجابة الإيجابية تجاه موقف السراء فهي الشكر. الشكر يحتلّ مكانة عظيمة في الثقافة الإسلامية، حتّى أنّه عدّ من

(١)- ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ (غافر: ٦١). ﴿وَمَا ظَنُّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكُذْبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ﴾ (يونس: ٦٠)، ﴿ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمُ مِنَ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ (الأعراف: ١٧).

(٢)- ﴿يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُونَ مِنْ مَحَارِبٍ وَتَمَائِيلٍ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾ (سبأ: ١٣).

(٣)- الإمام الصادق عليه السلام: ﴿إِنَّ اللَّهَ أَنْعَمَ عَلَى قَوْمٍ بِالْمَوَاهِبِ فَلَمْ يَشْكُرُوا، فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ وَبِالْأُ، وَابْتَلَى قَوْمًا بِالْمَصَائِبِ فَصَبَرُوا، فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ نِعْمَةٌ﴾ (الصدوق، التوحيد، ح ٢٧٩، ص ٣٧٩). الإمام الجواد عليه السلام: «نِعْمَةٌ لَا تُشْكُرُ كَسِبَتْهَا لَا تُعْفَرُ» (الديلمي، أعلام الدين، ص ٣٠٩).

(٤)- ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ (النحل: ١١٢).

(٥)- راجع: توسعة اقتصادي بر يابه قرآن و حديث (التنمية الاقتصادية في ضوء القرآن والحديث)، م.س، ج ٢، ص ٧٨٢ «البطر».

(٦)- ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (الأنفال: ٤٧)، ﴿وَكَذَلِكَ مَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّقْتَدُونَ﴾ (الزخرف: ٢٣). راجع أيضاً: سورة المؤمنون، الآيتين ٣٣ و ٦٣؛ سورة الأنبياء، الآية ١٣؛ سورة هود، الآية ١١٦؛ سورة الواقعة، الآية ٣٥؛ سورة الإسراء، الآية ١.



(جنود العقل)<sup>(١)</sup>. وهذا يعني أن الامتنان أحد مكونات العقلانية، ولا يكتمل عقل الإنسان إلاّ به. علاوةً على ذلك، أُشير إلى الشكر باعتباره (الحدّ الفاصل بين الإنسانيّة والبهيميّة)<sup>(٢)</sup>. من جانب آخر، ربطت الروايات الشكر بالربوبية، وجاء عن الله (عزَّ وجلَّ) أنّه إذا لم يشكره الإنسان على نعمه، فعليه أن يبحث عن ربِّ غيره!<sup>(٣)</sup> واجب على الإنسان أن يشكر النعم التي تُمنح له<sup>(٤)</sup>. الشكر هو زينة النعمة<sup>(٥)</sup>، وهو زينة السراء<sup>(٦)</sup>. أفضل الناس وأكرمهم عند الله هم من يتصفون بالشكر عند العطاء<sup>(٧)</sup>.

(١)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «وَالشُّكْرُ وَضُدُّهُ الكُفْرَانُ» (الكليني، الكافي، ج ١، ح ١٤، ص ٢١).  
 (٢)- قال الإمام زين العابدين عليه السلام في أحد أذعيته: «وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَوْ حَسِبَ عَنْ عِبَادِهِ مَعْرِفَةً حَمِدَهُ عَلَى مَا أَبْلَاهُمْ مِنْ مَنِّهِ الْمُتَابِعَةَ وَأَسْبَغَ عَلَيْهِمْ مِنْ نِعْمَةِ الْمُتَظَاهِرَةِ لَتَصَرَّفُوا فِي مَنِّهِ فَلَمْ يَحْمِدُوهُ، وَتَوَسَّعُوا فِي رِزْقِهِ فَلَمْ يَشْكُرُوهُ وَلَوْ كَانُوا كَذَلِكَ لَخَرَجُوا مِنْ حُدُودِ الْإِنْسَانِيَّةِ إِلَى حَدِّ الْبَهِيمِيَّةِ فَكَانُوا كَمَا وَصَفَ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ: «إِنَّهُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا»». (الصحيفة السجّادية، ٢٠، الدعاء الأوّل).

(٣)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «يَقُولُ اللَّهُ (عَزَّ وَجَلَّ): مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي، وَلَمْ يَشْكُرْ لِنِعْمَائِي، وَلَمْ يَصْبِرْ عَلَى بِلَافِي، فَلْيَتَّخِذْ رَبًّا سِوَايَ» (بحار الأنوار، م.س، ج ١٨، ح ٥، ص ٩٥؛ ح ٦٧، ص ٢٣٦).

(٤)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «مَنْ أُرْزِلَتْ إِلَيْهِ نِعْمَةٌ، فَلْيَشْكُرْهَا». (القاضي القضاعي: دستور معالم الحكم، ج ١، ح ٢٧١، ص ٢٣٧)، وعنه صلى الله عليه وآله: «وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْنَا الشُّكْرَ إِذَا أُعْطِيَ» (بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ص ١٧٣؛ أعلام الدين، م.س، ص ٢٩٦)، وعن الإمام علي عليه السلام: «الشُّكْرُ مَاخُذٌ عَلَى أَهْلِ النَّعْمِ». (الأمدي، غرر الحكم ودُرر الكلم، ح ١٥٣٧)، وعنه صلى الله عليه وآله أيضًا: «أَوَّلُ مَا يَجِبُ عَلَيْكُمْ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ شُكْرُ أَيَادِيهِ وَابْتِغَاءُ مَرَاذِيهِ» (م.ن، ح ٣٣٢٩).

(٥)- عن الإمام علي عليه السلام: «الشُّكْرُ زِينَةٌ لِلنَّعْمَاءِ» (الواسطي، الليثي: عيون الحكم والمواعظ، ص ٣٠)، وعنه صلى الله عليه وآله أيضًا: «الشُّكْرُ زِينَةُ الْغِنَى» (نهج البلاغة، الحكمة ٣٤٠؛ المفيد، الإرشاد، ١٥٨).

(٦)- عن الإمام علي عليه السلام: «الشُّكْرُ زِينَةُ الرَّخَاءِ وَحِصْنُ النَّعْمَاءِ». (غرر الحكم ودُرر الكلم، م.س، ح ١٣٥١).

(٧)- قال الإمام الباقر عليه السلام: «سُئِلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله عَنْ خِيَارِ الْعِبَادِ فَقَالَ: الَّذِينَ إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَبْتَرُوا، وَإِذَا أَسَؤُوا اسْتَغْفَرُوا، وَإِذَا أُعْطُوا شَكَرُوا، وَإِذَا ابْتُلُوا صَبَرُوا وَإِذَا غَضِبُوا عَفَرُوا». (الكافي، م.س، ج ٢، ص ٢٤)، وقيل للإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ أَكْرَمَ الْخَلْقَ عَلَى اللَّهِ؟ قَالَ: «مَنْ إِذَا أُعْطِيَ شَكَرَ، وَإِذَا ابْتُلِيَ صَبَرَ» (بحار الأنوار، م.س، ج ٥٣، ح ٧١، ص ١٨٤).

## تعريف الشكر

عرّف (الخليل) الشكرَ بأنّه معرفة الإحسان ونشره، والثناء على صاحبه. وبين أنّ المقصود به (دوابّ شكور) هو الحيوان الذي يسمن بالعلف القليل ويكفيه. كما أُطلق مصطلح (شكرة) على الحيوانات الحلوبة التي تستفيد من النباتات والمراعي، ويزداد لبنها بعد قلته<sup>(١)</sup>. (الجوهري) يُعرّف الشكر بأنّه الثناء على المحسن لما قدّمه من معروف، وعندما يُستخدم في سياق الحيوانات يعني الحيوان الذي يكفيه العلف القليل. وعندما يُستخدم في سياق الضرع، يعني امتلاء الضرع بالحليب<sup>(٢)</sup>. (العسكري) يُفرّق بين الشكر والحمد، موضّحاً أنّ الشكر هو الاعتراف بالنعمة تعظيماً للمنعم، بينما الحمد هو الثناء على الجميل تعظيماً للمذكور به، سواء أكانت نعمة أم غيرها، بينما الشكر لا يكون إلاّ على النعمة<sup>(٣)</sup>.

أمّا (ابن فارس)، فقد قدّم أربعة أصول لكلمة الشكر، مبيّناً

(١)- الشُّكْرُ: عرفان الإحسان [ونشره وحمد موليه]، وهو الشُّكُورُ أيضاً، قال الله (عزَّ وجلَّ): ﴿لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾. والشُّكُورُ من الدوابِّ: ما يسمن بالعلف اليسير ويكفيه. والشُّكْرَةُ من الحلوبات التي تصيب حظّاً من بقل أو مرعى، فتغزر عليه بعد قلّة اللبن، فإذا نزل القوم منزلاً وأصاب نَعْمَهُمْ شيئاً من بقل فدرّت قيل: أَشْكُرُ القومُ (الفراهيدي، العين، ج ٥، ص ٢٩٢).

(٢)- الشُّكْرُ: الثناء على المحسن بما أوْلاكَه من المعروف ... والشُّكْرَانُ: خلاف الكفران. والشُّكُورُ من الدوابِّ: ما يكفيه العلف القليل... واشتكر الضرع: امتلأ لبناً (الجوهري، الصحاح، ج ٢، ص ٧٠٣).

(٣)- إنّ الشكر هو الاعتراف بالنعمة على جهة التعظيم للمنعم، والحمد الذكر بالجميل على جهة التعظيم المذكور به -أيضاً- ويصحّ على النعمة وغير النعمة، والشكر لا يصحّ إلاّ على النعمة (العسكري، الفروق اللغويّة، ص ٣٩).



معانيها: الثناء على المحسن بما قام به من معروف؛ الامتلاء والغزارة، كما في امتلاء ضرع الحيوان أو كثرة ثمار الشجرة؛ الشكير، أي النبات الذي ينبت بجانب ساق الشجرة؛ النكاح<sup>(١)</sup>.

عرّف (الراغب) الشكر بأنه تصوّر النعمة وإظهارها، وذكر أنّ الحيوان الشكور هو الذي يظهر أثر الإحسان عليه من خلال سمنه، وأضاف أنّ أصل المعنى قد يكون من الامتلاء<sup>(٢)</sup>.

يُوضّح (ابن الأثير) أنّ الشكر يعني مقابلة النعمة بالقول والفعل والنية، وعندما يُطلق على الله، يعني ذلك مضاعفة الجزاء على الأعمال القليلة<sup>(٣)</sup>.

(١)- الشين والكاف والراء أصول أربعة متباينة بعيدة القياس: فالأول: الشكر: الثناء على الإنسان بمعروف يوليكمه. ويقال إنّ حقيقة الشكر الرضا باليسير. يقولون: فرسٌ شكور، إذا كفاه لسمنه العلف القليل... والأصل الثاني: الامتلاء والغزير في الشيء. يقال حلوبة شكرّة إذا أصابت حظاً من مرعى فعزرت. ويقال: أشكر القوم، وإنهم ليحتلبون شكرّة، وقد شكرت الحلوبة. ومن هذا الباب: شكرت الشجرة، إذا كثرت فيئها. والأصل الثالث: الشكير من النبات، وهو الذي ينبت من ساق الشجرة، وهي قصبان غصّة. ويكون ذلك في التّبات أول ما ينبت. والأصل الرابع: الشكر، وهو النكاح. ويقال بل شكر المرأة: فرجها (الرازي، معجم مقاييس اللغة، ج ٣، ص ٢٠٧).

(٢)- الشكر: تصوّر النعمة وإظهارها، قيل: وهو مقلوب عن الكشر، أي: الكشف، وبضاده الكفّر، وهو: نسيان النعمة وسترها، ودابة شكور: مظهره بسمنها إسداء صاحبها إليها، وقيل: أصله من عين شكرى، أي: ممثلة، فالشكر على هذا هو الامتلاء من ذكر المنعم عليه (الأصفهاني، الراغب: مفردات ألفاظ القرآن، ص ٤٦١).

(٣)- في أسماء الله تعالى «الشكور» هو الذي يزكو عنده القليل من أعمال العباد فيضاعف لهم الجزاء، فشكره لعباده مغفرته لهم... والشكر: مقابلة النعمة بالقول والفعل والنية، فينتى على المنعم بلسانه، ويذبح نفسه في طاعته، ويعتقد أنه مولياها، وهو من شكرت الإبل تشكر: إذا أصابت مرعى فسمنت عليه (ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج ٢، ص ٤٩٣).

وَيُعَرَّفُ (ابن منظور) الشكر بأنه معرفة الإحسان ونشره،  
ويضيف أن الشكر من الله يعني مكافأة العباد بمضاعفة الأجر.  
وكرر المفاهيم المتعلقة بالحيوانات الشكور والحلوبة<sup>(١)</sup>.

أما (الزبيدي) فيضيف إلى ما ذكره الآخرون أن الخضوع أو  
الاعتراف الممزوج بالخضوع جزءٌ من معنى الشكر<sup>(٢)</sup>.

العلماء والمفكرين ذكروا هذه المعاني نفسها للشكر، بينما

(١)- الشُّكْرُ: عَرَفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَشْرُهُ، وَهُوَ الشُّكُورُ أَيْضًا. قَالَ ثَعْلَبٌ: الشُّكْرُ لَا يَكُونُ إِلَّا عَنِ يَدِ، وَالْحَمْدُ يَكُونُ عَنِ يَدٍ وَعَنِ غَيْرِ يَدٍ، فَهَذَا الْفَرْقُ بَيْنَهُمَا. وَالشُّكْرُ مِنَ اللَّهِ: الْمَجَازَةُ وَالتَّنَاءُ الْجَمِيلُ، ... وَالشُّكُورُ: مِنْ صِفَاتِ اللَّهِ -جَلَّ اسْمُهُ-، مَعْنَاهُ: أَنَّهُ يَزْكُو عِنْدَهُ الْقَلِيلُ مِنْ أَعْمَالِ الْعِبَادِ فَيُضَاعَفُ لَهُمْ الْجَزَاءُ، ... وَالشُّكْرُ: مَقَابِلَةُ النِّعْمَةِ بِالْقَوْلِ وَالْفِعْلِ وَالتَّوْبَةِ، فَيُنْبِئُ عَلَى الْمُنْعَمِ بِلِسَانِهِ وَيَذِيبُ نَفْسَهُ فِي طَاعَتِهِ وَيَعْتَقِدُ أَنَّهُ مُؤَلِّيهَا؛ وَهُوَ مِنْ شَكَرَتِ الْإِبِلُ تُشْكِرُ إِذَا أَصَابَتْ مَرَعَى فَسَمَّتْ عَلَيْهِ. ... وَالشُّكْرَةُ وَالْمَشْكَارُ مِنَ الْحَلُوبَاتِ: الَّتِي تَعُزُّزُ عَلَى قَلَّةِ الْحِظِّ مِنَ الْمَرَعَى. ... وَالشُّكْرَانُ: خِلَافُ الْكُفْرَانِ. وَالشُّكُورُ مِنَ الدُّوَابِّ: مَا يَكْفِيهِ الْعَلْفُ الْقَلِيلُ، وَقِيلَ: الشُّكُورُ مِنَ الدُّوَابِّ الَّتِي يَسْمَنُ عَلَى قَلَّةِ الْعَلْفِ كَأَنَّهُ يَشْكُرُ وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ الْإِحْسَانَ قَلِيلًا، وَشُكْرُهُ ظُهُورُ نَمَاتِهِ وَظُهُورُ الْعَلْفِ فِيهِ؛ ... وَالشُّكْرَةُ وَالْمَشْكَارُ مِنَ الْحَلُوبَاتِ: الَّتِي تَعُزُّزُ عَلَى قَلَّةِ الْحِظِّ مِنَ الْمَرَعَى (لسان العرب، م، ج ٤، ص ٤٢٣).

(٢)- الشُّكْرُ، بِالضَّمِّ: عَرَفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَشْرُهُ، وَهُوَ الشُّكُورُ أَيْضًا، أَوْ لَا يَكُونُ الشُّكْرُ إِلَّا عَنِ يَدِ، وَالْحَمْدُ يَكُونُ عَنِ يَدٍ وَعَنِ غَيْرِ يَدٍ، فَهَذَا الْفَرْقُ بَيْنَهُمَا ... وَقِيلَ: الشُّكْرُ مَقْلُوبُ الْكُشْرِ، أَيْ الْكُشْفِ، وَقِيلَ: أَسْلُهُ مِنْ عَيْنِ شَكَرَى أَيْ مُمْتَلِئَةٍ، وَالشُّكْرُ عَلَى هَذَا: الْإِمْتِلَاءُ مِنْ ذِكْرِ الْمُنْعَمِ [عليه]. وَالشُّكْرُ عَلَى ثَلَاثَةِ أَضْرَبٍ: شُكْرُ بِالْقَلْبِ، وَهُوَ تَصَوُّرُ النِّعْمَةِ، وَشُكْرُ بِاللِّسَانِ، وَهُوَ التَّنَاءُ عَلَى الْمُنْعَمِ، وَشُكْرُ بِالْجَوَارِحِ، وَهُوَ مَكَافَأَةُ النِّعْمَةِ بِقَدْرِ اسْتِحْقَاقِهِ. وَقَالَ أَيْضًا: الشُّكْرُ مَبْنِيٌّ عَلَى خَمْسِ قَوَاعِدَ: خُضُوعِ الشَّاكِرِ لِلْمَشْكُورِ، وَحُبِّهِ لَهُ، وَاعْتِرَافِهِ بِنِعْمَتِهِ، وَالتَّنَاءِ عَلَيْهِ بِهَا، وَأَنْ لَا يَسْتَعْمَلَهَا فِي مَا يَكْرَهُ، هَذِهِ الْخَمْسَةُ هِيَ أَسَاسُ الشُّكْرِ، وَبِنَاؤُهُ عَلَيْهَا، فَإِنْ عَدِمَ مِنْهَا وَاحِدَةً اخْتَلَّتْ قَاعِدَةٌ مِنْ قَوَاعِدِ الشُّكْرِ، وَكُلٌّ مِنْ تَكَلَّمَ فِي الشُّكْرِ فَإِنْ كَلِمَةً إِلَيْهَا يَرْجِعُ، وَعَلَيْهَا يَدُورُ، فَقِيلَ مَرَّةً: إِنَّهُ الْاعْتِرَافُ بِنِعْمَةِ الْمُنْعَمِ عَلَى وَجْهِ الْخُضُوعِ. وَقِيلَ التَّنَاءُ عَلَى الْمُحْسِنِ بِذِكْرِ إِحْسَانِهِ، وَقِيلَ: هُوَ عُكُوفُ الْقَلْبِ عَلَى مَحَبَّةِ الْمُنْعَمِ، وَالجَوَارِحِ عَلَى طَاعَتِهِ، وَجَرِيَانِ اللِّسَانِ بِذِكْرِهِ وَالتَّنَاءِ عَلَيْهِ، وَقِيلَ: هُوَ مُشَاهَدَةُ الْمَنَّةِ وَحِفْظُ الْحَرَمَةِ (الزبيدي، الحسيني: تاج العروس، ج ٧، ص ٤٨).



أضاف الملاً صدرا<sup>(١)</sup> والإمام الخميني<sup>(٢)</sup> (قده) السرور والفرح إلى تعريف الشكر.

في المجمل، يمكن القول: إنَّ الكلمات المفتاحية الأساس للشكر من وجهة نظر اللغويين والمفكرين هي: معرفة الإحسان والاعتراف به، الفرح والسرور به، نشره، إظهاره وكشفه، الاكتفاء والرضا بالقليل والانتفاع منه، الامتلاء، تعظيم المنعم والخضوع له، المقابلة والاستجابة الإيجابية للإحسان.

في النصوص الدينية، توجد تعاليم تساعد على فهم معنى الشكر. أحدها هو مقابلة الإحسان بالإحسان كما جاء في القرآن الكريم: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ (الرحمن: ٦٠). بناءً على هذه الآية، ذكر الإمام الصادق<sup>(عليه السلام)</sup> أَنَّ مَنْ يُحَسِّنْ إِلَيْهِ، يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَرُدَّ الْإِحْسَانَ، لَكِنَّ الرَّدَّ لَيْسَ بِأَنْ يَفْعَلَ مِثْلًا فِعْلًا مَعَهُ فَقَطْ، لِأَنَّ النَّمْعَ لَهُ فَضْلُ الْبَدءِ بِالْإِحْسَانِ<sup>(٣)</sup>.

يروى الإمام الصادق<sup>(عليه السلام)</sup> أَنَّ الْإِمَامَ عَلِيًّا<sup>(عليه السلام)</sup> كَانَ دَائِمًا يُرَدِّدُ هَذِهِ الْعِبَارَةَ: «مَنْ صَنَعَ بِمِثْلِ مَا صُنِعَ إِلَيْهِ فَإِنَّمَا كَافَأَهُ، وَمَنْ أَضْعَفَهُ

(١)- ملاً صدرا، شرح أصول الكافي، ج ١، ص ٣٥٠.

(٢)- جهل حديث، ص ٣٤٣.

(٣)- عن علي بن سالم، قال: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ<sup>(عليه السلام)</sup> يَقُولُ: «آيَةٌ فِي كِتَابِ اللَّهِ مُسَجَّلَةٌ. قُلْتُ: مَا هِيَ؟ قَالَ: «قَوْلُ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فِي كِتَابِهِ: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾، جَزَتْ فِي الْكَافِرِ وَالْمُؤْمِنِ، وَالْبَرِّ وَالْفَاجِرِ؛ مَنْ صَنَعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ، فَعَلَيْهِ أَنْ يَكْفَأَهُ بِهِ، وَلَيْسَتْ الْمُكَافَأَةُ أَنْ يَصْنَعَ كَمَا صُنِعَ بِهِ، بَلْ حَتَّى يَرَى -مَعَ فَعْلِهِ لَذَلِكَ- أَنَّ لَهُ الْفَضْلَ الْمُبْتَدَأَ». (الأهوازي، الكوفي: الزهد، ص ٩٥؛ تُحْفَ الْعُقُولِ، م.س، ص ٣٩٥).

كَانَ شُكُورًا»<sup>(١)</sup>. شَدَّدَ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى ضَرُورَةِ الرَّدِّ عَلَى الْإِحْسَانِ، وَأَوْصَى بِأَنْ يَدْعُو الْإِنْسَانَ لِمَنْ أَحْسَنَ إِلَيْهِ إِذَا لَمْ يَسْتَطِعْ رَدَّ الْإِحْسَانِ بِمِثْلِهِ<sup>(٢)</sup>. وَذَكَرَتْ نِصُوصٌ دِينِيَّةٌ أُخْرَى مُرَاتِبِ الشُّكْرِ الَّتِي تَشْمَلُ الرَّدَّ وَالْإِحْسَانَ بِأَشْكَالٍ مُخْتَلِفَةٍ<sup>(٣)</sup>.

وَمِنَ الْأُمُورِ الْأُخْرَى أَنْ تُسْتَعْدَمَ النِّعْمَةُ فِي مَا يَرْضَاهُ صَاحِبُهَا، لَا ضِدَّهُ؛ لِذَلِكَ، تُبَرَّرُ الطَّاعَةُ وَتُرَكُّ الْمَعْصِيَةُ عَلَى أَسَاسِ الشُّكْرِ<sup>(٤)</sup>. وَمِنَ الْأُمُورِ الْأُخْرَى إِدْرَاكُ الْإِنْسَانِ لِحَقِيقَةِ الشُّكْرِ، وَهِيَ أَنْ النِّعْمَةَ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى<sup>(٥)</sup>. وَمِنَ الْأُمُورِ الْأُخْرَى الشُّنَاءُ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى<sup>(٦)</sup>.

(١)- الكافي، م، ج ٤، ص ٢٨؛ الصدوق، معاني الأخبار، ح ١، ص ١٤١.

(٢)- «مَنْ سَأَلَكَم بِاللَّهِ فَأَعْطُوهُ، وَمَنْ آتَاكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافُوهُ، وَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافُوهُ، فَادْعُوا اللَّهَ لَهُ حَتَّى تَطَّلُوا أَنْتُمْ قَدْ كَافَيْتُمُوهُ». (الزهدي، م، ص ٩٦؛ الكوفي، الجعفریات، ص ١٥٢).

(٣)- عَنِ الْإِمَامِ عَلِيِّ ﷺ: «حَقٌّ عَلَى مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْهِ أَنْ يَحْسِنَ مِكَافَأَةَ الْمُنْعَمِ، فَإِنْ قَصُرَ عَنِ ذَلِكَ وَوَسِعَهُ فَعَلَيْهِ أَنْ يَحْسِنَ الشُّنَاءَ، فَإِنْ كَلَّ عَنِ ذَلِكَ لِسَانُهُ فَعَلَيْهِ بِمَعْرِفَةِ النِّعْمَةِ وَمَحَبَّةِ الْمُنْعَمِ بِهَا، فَإِنْ قَصُرَ عَنِ ذَلِكَ فَلَيْسَ لِلنِّعْمَةِ بِأَهْلِ» (الطوسي، الأمالي، ح ١٠٩٧، ص ٥٠١)، وَعَنِ الْإِمَامِ زَيْنِ الْعَابِدِينَ ﷺ قَالَ فِي هَذَا السِّيَاقِ: «أَمَّا حَقٌّ ذِي الْمَعْرُوفِ عَلَيْكَ فَإِنَّ تَشْكُرُهُ، وَتَذْكُرُ مَعْرُوفَهُ، وَتَكْسِبُهُ الْمَقَالَةَ الْحَسَنَةَ، وَتُخْلِصَ لَهُ الدُّعَاءَ فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ كُنْتَ قَدْ شَكَرْتَهُ سِرًّا وَعَلَانِيَةً، ثُمَّ إِنَّ قَدْرَتَ عَلَيَّ مُكَافَأَتَهُ يَوْمًا كَأَفْأَتِهِ» (الخصال، م، ص ٥٦٨).

(٤)- عَنِ الْإِمَامِ عَلِيِّ ﷺ: «لَوْ لَمْ يَتَوَعَّدَ اللَّهُ عَلَيَّ مَعْصِيَتَهُ، لَكَانَ يَجِبُ أَلَّا يَعْصِيَ شُكْرًا لِنِعْمَتِهِ» (نهج البلاغة، الحكمة ٢٩٠)، وَعَنْهُ ﷺ: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ» (الطبرسي، مشكاة الأنوار، ص ٧٥).

(٥)- عَنِ الْإِمَامِ الصَّادِقِ ﷺ: «مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ، فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا» (الكافي، م، ج ٢، ح ١٥، ص ٩٦)، وَعَنْهُ ﷺ: «أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى مُوسَى ﷺ: يَا مُوسَى، اشْكُرْنِي حَقَّ شُكْرِي، فَقَالَ: يَا رَبِّ كَيْفَ أَشْكُرُكَ حَقَّ شُكْرِكَ، وَلَيْسَ مِنْ شُكْرِ أَشْكُرُكَ بِهِ إِلَّا وَانْتَ أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ؟! فَقَالَ: يَا مُوسَى شُكْرَتِي حَقَّ شُكْرِي حِينَ عَلِمْتَ أَنَّ ذَلِكَ مِنِّي». (الراوندي، قطب الدين: قصص الأنبياء، ح ١٧٨، ص ١٦٦).

(٦)- عَنِ الْإِمَامِ الصَّادِقِ ﷺ: «مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ عَبْدٌ بِنِعْمَةٍ صَغُرَتْ أَوْ كَبُرَتْ فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ، إِلَّا أَدَّى شُكْرَهَا» (الكافي، م، ج ٢، ص ٩٦).



يظهر من النصوص المتقدّمة التأكيد على الآتي:

١. معرفة النعمة والإقرار بأنّها من الله.

٢. الشناء والحمد لله وشكره.

٣. التعويض والإحسان بما هو أفضل.

٤. استخدام النعمة في ما يرضاه صاحب النعمة.

هذه النقاط تتطابق مع النتائج المستخلصة من تعريف

الشكر.

الآن أصبح من الممكن استخراج المكوّنات. وعلى هذا الأساس يمكن أن يقال: إنّ الشكر يتكوّن من مكوّنات عدّة رئيسية:

١. التّنعم: أي إدراك النعمة المُعطاة والاعتراف بها، والامتلاء والشعور بالاكْتفاء والاستفادة من النعمة، والشعور بالرضا والفرح بها. الشاكر هو مَنْ يُدرك النعمة بكلّ كيانه، ويشعر بالامتلاء والانتفاع منها، ويشعر بالكفاية منها ويكون سعيداً وراضياً.

٢. التواضع: أي تعظيم صاحب النعمة والشعور بالتواضع أمامه. بناءً على النصوص الدّينيّة، فإنّ صاحب الإحسان

والمَنعم دائماً في موقعٍ أعلى وأفضل من متلقّي النعمة<sup>(١)</sup>. فالشّاكر هو الذي يكون واعياً للمَنعم ومعتزلاً بفضلِهِ، ويُجلُّهُ ويشعر بالتواضع القلبيّ والخضوع له بسبب إحسانه.

٣. التكافؤ: أي ردُّ الإحسان بالإحسان. الشاكر يشعر بالذَّين تجاه النعمة وصاحبها، ويلتزم بتعويض الإحسان وفق قدرته وموضوع الإحسان.

#### آليّة تأثير الشكر على الحياة

من القضايا المهمّة، كيفيّة تأثير الشكر على الحياة. بناءً على ما تقدّم، يمكن الآن الحديث عن هذا التأثير. يمكن النظر إلى هذا التأثير من جوانب ثلاثة:

الأوّل: (الشعور بالاكْتفاء): موضوع الشكر يتعلّق بما يمتلكه الإنسان في حياته. وكما ذكّر في التعريف، الشخص الشاكر هو مَنْ يعرف نِعَم الحياة الموجودة لديه. عندما يدرك الإنسان ما يمتلكه، يقلُّ شعور الحرمان ويزداد شعور الكْتفاء. من القضايا المهمّة في هذا السياق هو توازن النعم والحرمان. إذا رجحت كفة الحرمان، يزداد الشعور بعدم الرضا، وكلّما رجحت كفة النعم، يقلُّ هذا الشعور ويزداد الرضا. بمعنى آخر: الفرد يرى (الخيرات) في حياته.

(١) - «إِذَا خَالَطَتِ النَّاسَ، فَإِنْ اسْتَطَعَتْ أَنْ لَا تُخَالِطَ أَحَدًا مِنَ النَّاسِ إِلَّا كَأَنَّ يَدَكَ الْعُلْيَا عَلَيْهِ، فَافْعَلْ» (الكافي، م، ج ٣، ص ٢٦٢).



الثاني: (تحقيق الخير): بالرغم من أنَّ التقدير الإلهي مبنيُّ على الخير، فإنَّ تحقُّق الخير يتوقَّف على رضا الإنسان بقضاء الله<sup>(١)</sup>. يصرِّح الإمام الصادق عليه السلام بأنَّ الله لم يفرض حكماً يجلب رضا المؤمن، إلَّا وجعل فيه خيره<sup>(٢)</sup>. ويوضِّح رسول الله عليه السلام ذلك، فيقول إنَّ الله تعالى يختبر العبد بالرزق ليرى كيف يعمل، فإن رضي بورك له، وإن لم يرضَ لم يُبارك له<sup>(٣)</sup>. فالرضا في مقام العمل يؤدِّي إلى الشكر على النعمة<sup>(٤)</sup>.

كما أشرنا سابقاً، فإنَّ تحقُّق الخير المقدر في الحياة يعتمد على ردِّ الفعل الإيجابي. لذلك، عندما يرى الفرد نعمة الله ويشكرها، يجعل الله الخير يجري في حياته، ما يؤدِّي إلى زيادة الخير في حياته، وبالتالي تعزيز الشعور بالرضا.

(١)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «ما قضَى اللهُ لمؤمن قِضاءَ قَرْضِي بِهِ، إلَّا جَعَلَ اللهُ لَهُ الخَيْرَةَ فيما يقضى» (ابن همام، التمهيص، ص ٥٩؛ مشكاة الأنوار، م.س، ح ١٣٥، ص ٧٣)، وعن النبي الأكرم عليه السلام: «إنَّ الله تعالى لِيَبْتَلِيَ العَبْدَ بِالرِّزْقِ لِيَنْظُرَ كَيْفَ يَعْمَلُ؛ فَإِنْ رَضِيَ بوركَ لَهُ، وإن لم يرضَ لم يبارك لَهُ». (أبو نعيم، حلية الأولياء، ج ٢، ص ٢١٣؛ الهندي، كنز العمال، ج ٣، ح ٧١٢١، ص ٣٩٦)، وعنه عليه السلام: «إنَّ الله -تبارك وتعالى- يَبْتَلِي عِبْدَهُ بما أعطاهُ، فَمَنْ رَضِيَ بما قَسَمَ اللهُ (عزَّ وجلَّ) لَهُ بَارَكَ اللهُ لَهُ فِيهِ وَوَسَّعَهُ، وَمَنْ لَمْ يَرْضَ لَمْ يَبَارِكْ لَهُ» (مسند، م.س، ج ٧، ح ٢٠٣٠١، ص ٢٨٢؛ البيهقي، شُعب الإيمان، ج ٧، ح ٩٧٢٥، ص ١٢٥).

(٢)- «ما قضَى اللهُ لمؤمن قِضاءَ قَرْضِي بِهِ، إلَّا جَعَلَ اللهُ لَهُ الخَيْرَةَ فيما يقضى» (التمهيص، م.س، ح ١٢٣، ص ٥٩؛ مشكاة الأنوار، م.س، ح ١٣٥، ص ٧٣).

(٣)- «إنَّ الله تعالى لِيَبْتَلِيَ العَبْدَ بِالرِّزْقِ لِيَنْظُرَ كَيْفَ يَعْمَلُ؛ فَإِنْ رَضِيَ بوركَ لَهُ، وإن لم يرضَ لم يُبارك لَهُ» (حلية الأولياء، م.س، ج ٢، ص ٢١٣؛ كنز العمال، م.س، ج ٣، ح ٧١٢١، ص ٣٩٦)، وقال رسول الله عليه السلام: «إنَّ الله -تبارك وتعالى- يَبْتَلِي عِبْدَهُ بما أعطاهُ، فَمَنْ رَضِيَ بما قَسَمَ اللهُ (عزَّ وجلَّ) لَهُ بَارَكَ اللهُ لَهُ فِيهِ وَوَسَّعَهُ، وَمَنْ لَمْ يَرْضَ لَمْ يَبَارِكْ لَهُ» (المسند، م.س، ج ٧، ح ٢٠٣٠١، ص ٢٨٢؛ شعب الإيمان، م.س، ج ٧، ح ٩٧٢٥، ص ١٢٥).

(٤)- راجع: پسندیده، الگوي إسلامي شادکامي، فصل چهارم؛ وپسندیده، راز رضایت، فصل دوم.

الثالث: (زيادة النعمة): بناءً على النصوص الدِّينِيَّة، فإنَّ الشكر يزيد النَّعم<sup>(١)</sup>. ربمَّا يعود السبب في ذلك إلى زيادة قدرة الإنسان على استيعاب النَّعم، بمعنى أنَّ الشخص الشاكر يُظهر قدرته على جذب النعمة، ولهذا يزيد الله نِعَمه عليه.

هذه العوامل الثلاثة تُسهم مجتمعةً في تعزيز الشعور بالرضا. عندما يدرك الإنسان النعمة الموجودة ويزداد شعوره بالاكْتفاء، وعندما يتزايد الخير في حياته، وعندما تتضاعف النَّعم بالمقارنة مع الماضي، فإنَّ الرضا سيزداد بطبيعة الحال.

## ٢. ردُّ الفعل تجاه المواقف غير السارة

ردُّ الفعل الفوريّ وربمَّا الأكثر شيوعًا تجاه الأحداث غير السارة هو الجزع. الطبيعة الأولى للإنسان هي الجزع عند مواجهة مصاعب الحياة<sup>(٢)</sup>. لكنَّ الجزع يُغيّر نظام الحياة ويخلُّ بتوازن الإنسان. هذا الخلل قد يظهر بطريقتين: ظهور سلوكيات لم يكن الفرد يقوم بها سابقًا، وترك سلوكيات كان يقوم بها سابقًا<sup>(٣)</sup>. الصراخ، تمزيق الملابس، ضرب الوجه، تنفّ الشعر، والتصرُّفات المشابهة هي أمور لا تحدث عادةً في الظروف

(١)- ﴿لَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (إبراهيم: ٧).

(٢)- ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقٌ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (المعارج: ١٩-٢٠).

(٣)- عن النبي الأكرم ﷺ: «إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتْرُكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ» (تنبيه الخواطر، م. س، ج ١، ص ١٦).



الطبيعيَّة، لكنَّها تحدث في أوقات المصيبة<sup>(١)</sup>. من جهة أُخرى: الكسل، وإظهار العجز، والتخلِّي عن مسار الحياة المعتاد يُؤدِّي إلى ترك الأمور التي كان الإنسان يمارسها في الظروف العاديَّة.

ظاهرة أُخرى تحدث عند الجزع هي «التشكيِّ». فعندما تقع حادثة غير سارة، يلجأ الإنسان عادةً إلى الشكوى. أحياناً، تكون هذه الشكوى مصحوبة بالسباب، فلا تُراعى أيُّ حدود، ويُقال كلُّ ما يجول في الخاطر. أمَّا الشخص الصبور والحليم، فإنَّه ليس ممَّن يشكو أو يسبُّ.

سأل جابر بن عبد الله الأنصاري الإمام الباقر عليه السلام: ما الصبر

(١) - سأل جابر الإمام الباقر عليه السلام: ما هو الجزع؟ فأجاب: «أشدُّ الجزع الصُّراخُ بالويل ولطمُ الوجه والصَّدْرُ وجُرُّ الشَّعرِ مِنَ التَّواصي وَمَنْ أَقَامَ التَّوَاهَةَ فَقَدْ تَرَكَ الصَّبْرَ وَأَخَذَ فِي غَيْرِ طَرِيقِهِ» (الكافي، م.س، ج ٣، ح ١، ص ٢٢٢).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ أُصِيبَ بِمُصِيبَةٍ فَجَاءَ عِنْدَ تِلْكَ الْمُصِيبَةِ بِنَائِحَةٍ فَقَدْ كَفَّرَهَا» (الكافي، م.س، ج ٦، ح ١١، ص ٤٣٢؛ مشكاة الأنوار، م.س، ص ٤٣٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ص ٤٩٩، ص ١٠٣).

وعن الإمام علي عليه السلام: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الرَّبِّهِ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَنَهَى عَنِ النَّيْحَةِ وَالِاسْتِمَاعِ إِلَيْهَا» (الصدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ح ٤٩٦٨، ص ٥؛ الأمالي، م.س، ص ٤٢٢؛ الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص ٤٢٤).

وعن الإمام الكاظم عليه السلام: «مَنْ ضَرَبَ بِيَدِهِ عَلَى فِخْذِهِ أَوْ ضَرَبَ بِيَدِهِ الْوَاحِدَةَ عَلَى الْآخَرَى عِنْدَ الْمُصِيبَةِ فَقَدْ حَبِطَ أَجْرُهُ» (تُحْفُ الْعُقُولِ، م.س، ص ٤٠٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ص ٤٤، ص ٣٢٦).

وجاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: ما الذي يُحبطُ أجر المصيبة؟ فقال ﷺ: «تصفيقُ الرجلِ بيمينه على شماله والصبر عند الصدمة الأولى» (الشهيد الثاني، مُسَكَّنُ الْفَوَادِ، ص ٤٨؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ص ٤٥٥، ص ٩٣).

وعنه ﷺ: «الصُّبْرُ عَلَى الْفِخْذِ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يُحْبِطُ الْأَجْرَ وَالصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى يُعْظَمُ الْأَجْرُ» (السمرقندي، تنبيه الغافلين، ح ٣٤٨، ص ٢٦٠).

الجميل؟ فأجابه: «الصبر الذي لا شكوى فيه إلى الناس»<sup>(١)</sup>.  
 لا مانع من الشكوى إلى الله تعالى، لكن المشكلة تكمن في  
 الشكوى من الله. فالشكوى من الله تعني الاعتراض، أمّا  
 الشكوى إليه فهي طلب الاستعانة. اللجوء بالشكوى إلى الناس  
 يُعدُّ في الحقيقة شكوى من الله. لذا لا ينبغي في أوقات الشدّة  
 أن نشتكي للآخرين؛ فماذا سيكون تأثير الشكوى أمام الناس؟!  
 يجب تقديم الشكوى لمن يمتلك القدرة على حلّ المشكلة<sup>(٢)</sup>؛  
 ولهذا السبب يقول الإمام عليه السلام: «إذا وقع المسلم في ضيق، فلا  
 ينبغي أن يشتكي من ربه (عزَّ وجلَّ)، بل عليه أن يشتكي إلى ربه  
 الذي بيده مقاليد الأمور وتديرها»<sup>(٣)</sup>. كذلك، عندما سئل الإمام  
 الجواد عليه السلام عن الصبر الجميل، أجاب: «الصبر هو ما ليس فيه  
 شكوى». ثم قال: «وما في الشكوى من الفرج؟! فإنما هو يحزن  
 صديقك ويفرح عدوك»<sup>(٤)</sup>.

في هذه الروايات، هناك حجة دقيقة تُسمّى «حجة القدرة  
 والغنى». وأساس هذه الحجة هو:

(١)- «فذلك صبر ليس فيه شكوى إلى الناس» (الكافي، م.س، ج ٢، ص ٩٣). وقد أشار جبرئيل  
 -أيضاً- إلى هذه النقطة في تفسير الصبر للنبي صلى الله عليه وآله، راجع: معاني الأخبار، م.س، ص ٢٦٠؛ بحار  
 الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ٨٧ و٧٧، ص ٤٢٠.

(٢)- عن الإمام علي عليه السلام: «جعل شكواك إلى من يقدر على غناك» (غرر الحکم، م.س، ج ٣٩٦١؛  
 عيون الحکم والمواعظ، م.س، ص ٨٦).

(٣)- «إذا ضاق المسلم فلا يشكون ربه (عزَّ وجلَّ) وليشتك إلى ربه الذي بيده مقاليد الأمور  
 وتديرها» (الخصال، م.س، ج ١٠، ص ٦٢٤)، وراجع: تحف العقول، م.س، ص ٨١.

(٤)- السبزواري، الشعيري: جامع الأخبار، ص ١١٦؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ٩٢.



- يجب تقديم الشكوى لمن يملك القدرة على الإغناء وحل المشكلة.

- ولا يملك أحد غير الله هذه القدرة.

- وبالتالي، لا ينبغي تقديم الشكوى إلى غيره.

كما هو واضح، فإن هذه الحجّة -التي تنفي تقديم الشكوى إلى غير الله- تستند إلى مبدأ التوحيد. وفي الواقع، فإن نفي الشكوى لغير الله وتأكيد الشكوى لله يعتمد على نفس المبادئ التوحيدية.

على أي حال، لا شك أن الجزع لن يكون له أي تأثير إيجابي في تحسين وضعك. إن «الجدوى» هي إحدى المبادئ الأساس في السلوك الحكيم. فالسلوك الحكيم هو السلوك الذي يحقق فائدة ونتيجة معقولة. قد نستخدم الجزع وسيلة للتعامل مع الموقف، لكن يجب أن ندرك أن التعامل الإيجابي ورد الفعل الصحيح هو الذي يحسن الظروف الراهنة ويسيطر على الوضع. وهذا، بينما بالجزع، لا يمكن استرجاع ما فقد، ولا تختفي المصيبة الواقعة، ولا يتم التحكم في مشاعر الإنسان وعواطفه<sup>(١)</sup>.

(١) - عن الإمام علي عليه السلام: «الحزن والجزع لا يردان الفاتت» (عُرر الحكم، م.س، ح ٥٦١٢)، وعنه عليه السلام أيضاً: «الجزع لا يدفع القدر ولكن يحيط الأجر» (م.ن، ح ٥٦٢٥؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٢١).

الجزع، بدلاً من أن يُسهم في حلّ المشكلة، يزيد من المعاناة<sup>(١)</sup>. لهذا، مَنْ يجزع يزيد مصيبيته. وبناءً على الروايات الإسلامية، فَإِنَّ المصيبة تُضَاعَف للشخص الجزوع<sup>(٢)</sup>. الشخص الذي يجزع عادةً يتوقَّع النصر، ولكن عندما لا يصل إلى هدفه، تحيطه الضغوط النفسية. الفشل في تحقيق التوقُّعات والإحساس بالهزيمة يضاعفان التوتر. فالشدائد نفسها تزيد التوتر، ومواجهتها تزيده بدلاً من تخفيفه. فهل نسعى لتخفيف التوتر أم زيادته؟! ومع أَنَّ الصبر صعب، فَإِنَّ آثاره أقلَّ إيلاًماً من عواقب الجزع<sup>(٣)</sup>.

لذلك، يحكم العقل بأنَّ يتحمَّل الإنسان الأمور الكريهة الصغيرة، وألَّا يضاعف مشاكله بالجزع<sup>(٤)</sup>. فمهما كانت المصيبة كبيرةً وثقيلة، فإنَّها أمام الضغط النفسي الناتج عن الجزع تصبح صغيرة. فمن لا يستطيع تحمُّل القليل، كيف سيتحمَّل عواقب المصيبة التي زادها الجزع؟! لهذا قال الإمام الصادق عليه السلام: «اتَّقُوا

(١)- عن الإمام علي عليه السلام: «الْجَزَعُ يَعْظُمُ الْمِحْنَةَ» (عُرَّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٦١٩، وراجع: ح ٥٦٢٢-٥٦٢٣، ٥٦٢٦، ٥٦٢٩؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ١٨٧؛ جامع الأخبار، م.س، ص ١١٣).

(٢)- عن الإمام الكاظم عليه السلام: «الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَلِلْجَازِعِ اثْنَتَانِ» (تُخَفُّ الْعُقُولُ، م.س، ص ٤١٤؛ أعلام الدين، م.س، ص ٤١٤)، وراجع: عُرَّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٦٢٤؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٢٦.

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «الْجَزَعُ أَتَعَبُ مِنَ الصَّبْرِ» (عُرَّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٦٢٠؛ مقتل الحسين، م.س، ح ٣٩٥، ص ٣٧٥).

(٤)- عن الإمام علي عليه السلام: «لَا تَجْزِعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ فَيُوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ» (عُرَّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٦٣٨؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٥٢٣).



اللَّهِ وَاصْبِرُوا فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ يَصْبِرْ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ»<sup>(١)</sup>.

فعلى الإنسان أن يخشى الله ويصبر؛ لأنَّ مَنْ لا يصبر يُهلِكُه الجزع. لذلك، إذا تغلَّب الجزع على أحد، فلن يعرف الراحة أبداً<sup>(٢)</sup>.

على العكس، فإنَّ أفضل ردِّ فعلٍ أمام المصاعب هو الصبر والتحمُّل. وللوصول إلى الرضا في الشدائد وتحقيق السعادة الدائمة، يجب أن نتحلَّى بالصبر.

الصبر هو أحد المفاهيم الأساس في الأخلاق الإسلاميَّة، وله دور رئيس وشامل في حياة الإنسان، بحيث لا توجد لحظة في الحياة لا يحتاج فيها الإنسان إلى الصبر. فبعض المفاهيم الأخلاقيَّة (كالعقَّة أو الحلم) لها مجال خاصٌّ ومحدود، ولكن الصبر هو مفهوم عامٌّ يحتاج إليه الإنسان في كلِّ لحظة من حياته. فلا يمكن للحياة أن تستمرَّ في أيِّ مستوى من دون الصبر. ربَّما لهذا السبب وُصِفَ الصبر في الأحاديث بأنَّه «رأس الإيمان»<sup>(٣)</sup>.

(١)- بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ح ٨٥، ص ٩٥.

(٢)- عن النبي الأكرم ﷺ: «مَنْ اسْتَوْلَى عَلَيْهِ الضَّجْرُ رَحَلَتْ عَنْهُ الرَّاحَةُ» (من لا يحضره الفقيه، م.س، ج ٤، ح ٥٧٦٢، ص ٣٥٥؛ مشكاة الأنوار، م.س، ص ٣٠٧؛ النيشابوري، الفئال: روضة الواعظين، ص ٤١٥).

(٣)- عن الإمام الصادق ﷺ: «الصَّبْرُ رَأْسُ الْإِيمَانِ» (الكافي، م.س، ج ٢، ص ٨٧)، وقال ﷺ في موضع آخر: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ، كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ» (م.ن)، وفي روايةٍ أُخرى استبدلت كلمة (الإيمان) بكلمة (الأُمور)، وهو ما يستحقُّ التأمل: «الصَّبْرُ فِي الْأُمُورِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا فَارِقَ الرَّأْسُ الْجَسَدَ، فَسَدَّ الْجَسَدُ، وَإِذَا فَارِقَ الصَّبْرَ الْأُمُورَ، فَسَدَّتِ الْأُمُورُ» (م.ن، ح ٩، ص ٩٠).

تُظهِر هذه الروايات بوضوح دور الصبر في الحياة. فالإيمان لا يوجد في الفراغ، بل يتجلى في واقع الحياة، فإذا غاب الصبر، يلجأ الإنسان إلى أفعالٍ تتناقض مع الإيمان، وبالتالي يفقد الإيمان وتفسد أعماله.

### تعريف الصبر

عرّف الخليل الفراهيدي الصبر بأنه نقيض الجزع<sup>(١)</sup>. ورأى ابن الأثير أن أصل الصبر هو الحبس، واعتبر أن تسمية الصوم بالصبر تأتي من حبس النفس عن الطعام والشراب والنكاح، كما فسّر «القتل صبراً» بأنه قتل الشخص بعد حبسه حتى الموت<sup>(٢)</sup>. أمّا الجوهري، فقد كان تعريفه أكثر وضوحاً، حيث عرّف الصبر بأنه حبس النفس عن الجزع، وشرح تطبيقاته؛ فعلى سبيل المثال، إذا قال شخص: «صبرته أنا»، يعني حبسته، وعندما قال النبي ﷺ: «اصبروا الصابر»، قصد بذلك حبس الشخص الذي حبس القتل حتى يموت<sup>(٣)</sup>. واعتبر ابن فارس -أيضاً- أن المعنى

(١)- الفراهيدي، العين، ج٧، ص١١٥.

(٢)- وأصل الصبر: الحبس، فسَمِيَ الصوم صَبْرًا لما فيه من حبس النفس عن الطعام والشراب والنكاح. وفيه «أنه نهى عن قتل شيء من الذواب صَبْرًا» هو أن يمسك شيء من ذوات الرّوح حيًّا ثم يرمي بشيء حتى يموت (النهاية في غريب الحديث والأثر، م.س، ج٣، ص٧).

(٣)- الصبر: حبس النفس عن الجزع... وصبرته أنا: حبسته. قال الله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ...﴾، في حديث النبي ﷺ في رجل أمسك رجلاً وقتله آخر، قال: «اقتلوا القاتل وأصبروا الصابر» أي احبسوا الذي حبسه للموت حتى يموت. وصبرت الرجل، إذا حلفته صبراً أو قتلته صبراً. يقال: قُتل فلان صبراً وحلّف صبراً، إذا حبس على القتل حتى يقتل أو على اليمين حتى يحلف. وكذلك أصبرت الرجل بالألف (الجوهري، الصحاح، ج٢، ص٧٠٦).



الجوهري للصبر هو الحبس<sup>(١)</sup>. وقدّم الراغب الأصفهاني تفسيراً أوضح للصبر، حيث عرفه بأنه الإمساك في الظروف الضيقة<sup>(٢)</sup>. كما رأى الزمخشري أنّ الصبر يعني الحبس، وبين استخداماته في تحمّل الأمور السارة وغير السارة<sup>(٣)</sup>. وعرف الطريحي -أيضاً- الصبر بأنه حبس النفس عن إظهار الجزع<sup>(٤)</sup>.

بوجه عام، رأى علماء اللغة أنّ الصبر يعني الحبس والإمساك في الظروف الصعبة.

أمّا العلماء المسلمون، فقد قدّموا تعريفات متناسقة للصبر. فمثلاً، عرف المحقق الطوسي الصبر بأنه حبس النفس عن الجزع عند المصائب، ممّا يمنع اضطراب الباطن، وشكوى اللسان، وحركات الجسد غير المعتادة<sup>(٥)</sup>.

الراغب بعد أن قدّم التعريف اللغوي للصبر، اعتبره حبس

(١) ... أصول ثلاثة: الأول الحبس، والثاني أعلى الشيء، والثالث جنس من الحجارة. فالأول: الصبر، وهو الحبس. يقال صبرت نفسي على ذلك الأمر، أي حبستها (الرازي، معجم مقاييس اللغة، ج ٣، ص ٣٢٩).

(٢) -الصبر: الإمساك في ضيق، يقال: صبرت الدابة: حبستها بلا علف... (الأصفهاني، الراغب: المفردات، ص ٤٧٤).

(٣) -صبرت على ما أكره. وصبرت عمّا أحب، ... وهو صبير القوم: للذي يصبر لهم ومعهم في أمورهم... وصبرت نفسي على كذا: حبستها. وإنه ليصبرني عن حاجتي أي يحبسني. واستصبر الشيء إذا اشتدّ (الزمخشري، أساس البلاغة، ج ١، ص ٣٤٦).

(٤) -الصّابرون جمع صابر من الصبر وهو حبس النفس عن إظهار الجزع، وعن بعض الأعلام: الصبر حبس النفس على المكروه أمثالاً لأمر الله تعالى (الطريحي، مجمع البحرين، ج ٣، ص ٣٥٧).

(٥) -الصبر حبس النفس عن الجزع عند المكروه، وهو يمنع الباطن عن الاضطراب، واللسان عن الشكاية، والأعضاء عن الحركات غير المعتادة (بحار الأنوار، م.س، ج ٦٨، ص ٦٨).

النفس على فعل ما يقتضيه العقل أو الشرع، أو ترك ما يقتضي العقل أو الشرع تركه، ورأى أن الصبر مفهومٌ عامٌ تتفرع منه مفاهيم أُخرى، وهو ادعاء لا يبدو صحيحاً تماماً<sup>(١)</sup>. أمّا الغزالي، فقد عرّف الصبر بأنه ثبات الدافع الديني في مواجهة الدافع الشهواني<sup>(٢)</sup>. ورأى العلامة المجلسي أن الصبر قوة تدفع النفس لحبسها على الأمور الشاقّة والالتزام بما يقتضيه الشرع والعقل، مع ترك الجزع والانتقام<sup>(٣)</sup>. أمّا العلامة الطباطبائي فقد اعتبر الصبر عاملاً للحفاظ على النظام النفسي وضبطه من الاختلال، ما يضمن استقرار حياة الإنسان وتنظيمها<sup>(٤)</sup>.

(١)- الصبر حبس النفس على ما يقتضيه العقل أو الشرع أو عملاً يقتضيان حبسها عنه، فالصبر لفظٌ عامٌ وربما خولف بين أسمائه بحسب اختلاف مواقفه فإن كان حبس النفس لمُصيبة سُمي صبراً لا غير ويضادّه الجزع، وإن كان في محاربه سُمي شجاعةً ويضادّه الجبن، وإن كان في نايّة مُضجرة سُمي رحب الصدر ويضادّه الضجر، وإن كان في إمساك الكلام سُمي كتماناً ويضادّه المدلّ (مفردات ألفاظ القرآن، م، ص، ٤٧٤).

(٢)- الصبر عبارة عن ثبات باعث الدين في مُقابله باعث الشهوة فإن ثبت حتى فُهره واستمرّ على مُخالفة الشهوة فقد نصره حزب الله والتحق بالصابرين وإن تخاذل وضعف عن الشهوة ولم يصبر في دفعها التحق بأشباع الشياطين (الكاشاني، الفيض: المحجّة البيضاء، ج٧، ص ١١١).

(٣)- إن الإنسان ما دام في تلك النشأة هو موردٌ للمصائب والآفات، ومحلٌ للحوادث والنوائب والعاهات، ومُبتلىٌ بِحَمْلِ الأذى من بني نوعه في المعاملات، ومُكلّفٌ بفعل الطاعات، وترك المنهيات والمُستَهيات وكل ذلك ثَقِيلٌ على النفس لا تُشْتَهِيهَا بِطَبْعِهَا، فلا بد من أن تكون فيه قوةٌ ثابتةٌ وملكَةٌ راسخةٌ بها يقْتَدِرُ على حَسْبِ النفس على هذه الأمور الشاقّة، ورعايتها ما يوافق الشرع والعقل فيها، وترك الجزع والانتقام، وسائر ما ينافي الآداب المُستَحْسَنَةَ المرضية عقلاً وشرعاً، وهي المُسمّاة بالصبر (بحار الأنوار، م، ص، ٦٨، ج٦٨-٦٩).

(٤)- الصبر هو الاستقامة في القلب وحفظ النظام النفساني الذي به يستقيم أمر الحياة الإنسانيّة من الاختلال، وضبط الجمعيّة الداخليّة من التفرّق والتلاشي ونسيان التدبير واختياط الفكر وفساد الرأي، فالصابرون هم القانمون في النوائب على ساق لا تزيلهم هجمات المكاره، وغيرهم المنهزمون عند أول هجمة تمّ لا يلوون على شيء (الطباطبائي، الميزان في تفسير القرآن، ج ١١، ص ١٠٥).



بناءً على ما تقدّم، فقد عرّف علماء الإسلام الصبر بأنّه حبس النفس على الأمور الشاقّة، والثبات في مواجهة الدوافع النفسيّة، وهو ما يتفق مع تعريف علماء اللغة.

كما وردت تفسيرات للصبر في بعض الروايات. فقد فسّر جبرئيل عليه السلام الصبر للرسول صلى الله عليه وآله بأنّه الثبات على الحال نفسه في السراء والضراء، وعدم الشكوى من الله<sup>(١)</sup>. الإمام الجواد عليه السلام فسّره بعدم الشكوى<sup>(٢)</sup>. وأمّا أمير المؤمنين عليه السلام فقد قال عن الصابر: إنّه من يتمنّى الدنيا ولكنّه يلجم نفسه عنها لسوء عاقبتها<sup>(٣)</sup>.

في بعض الروايات الأخرى، بيّنت أقسام الصبر. ويجب أن يكون تعريف الصبر شاملاً لتلك الأقسام. ففي رواية عن النبي صلى الله عليه وآله، قسّم الصبر إلى ثلاثة أقسام: «الصبر عند المصيبة؛ الصبر على الطاعة؛ الصبر عن المعصية»<sup>(٤)</sup>. هذه الأقسام تنقسم بدورها إلى مجموعتين: مجموعة الأحكام (الطاعة والمعصية)،

(١)- مشكاة الأنوار، م.س، ص ٤٢٣.

(٢)- جامع الأخبار، م.س، ص ١١٢؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ٩٢.

(٣)- «أيها السائل استمع ثم استمعهم ثم استيقن ثم استعمل؛ واعلم أنّ الناس ثلاثة: زاهدٌ وصابرٌ وراغبٌ، فأما الزاهد فقد خرّجت الأحران والأفراح من قلبه فلا يفرح بشيء من الدنيا ولا يأسى على شيء منها فأنه، فهو مستريح؛ وأمّا الصابر فإنه يتمنّاها بقلبه فإذا نال منها ألجم نفسه عنها لسوء عاقبتها وشأنها، ... وأمّا الراغب فلا يبالي من أين جاءت الدنيا من حلّها أو [من] حرامها ولا يبالي ما دنس فيها عرضة وأهلك نفسه وأذهب مروءته، فهم في عمرة يضطربون» (الكافي، م.س، ج ٢، ص ٤٥٥-٤٥٦).

(٤)- م.ن، ح ١٥، ص ٩١؛ جامع الأخبار، م.س، ص ١١١؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ١، ص ٤٠؛ المفيد، الإرشاد، ص ١٥٩؛ الهمداني، الدليلي: الفردوس بمأثور الخطاب، ج ٢، ح ٣٨٤٦، ص ٤١٦.

ومجموعة الحوادث (المصيبة). ولكن في روايات أخرى ثمة تقسيم ثنائي للصبر: «صبر على ما تكره، وصبر عما تحب»<sup>(١)</sup>. عند تحليل المواقف الثلاثة من منظور «طبيعة النفس البشرية»، يتضح أنّ الطاعات والمصائب غير مرغوبة للنفس البشرية، بينما المعاصي مرغوبة لها.

بالتّمعن في هذا التحليل، يتضح أنّ المواقف الثلاثة للصبر تنقسم إلى المجموعتين المذكورتين في الرواية الثانية: «الأمر المرغوبة» و«الأمر غير المرغوبة». فالطاعة والمصيبة تدرجان تحت الأمر غير المرغوبة، بينما المعصية تدرج تحت الأمر المرغوبة<sup>(٢)</sup>. النقطة المهمّة هنا هي أنّ القاسم المشترك بين هاتين الحالتين هو «الصعوبة». فترك ما تُحِبُّه النفس، وفعل ما تكرهه، يتطلّب مشقّة تُخالف هوى النفس، ما يدفعها إلى الجزع. وهكذا، يُعرّف الصبر بأنّه «تحمل الصعوبات والمشقّات، والامتناع عن الجزع والتذمّر». وفقاً لهذا التعريف، يتعلّق الصبر أساساً ب«الأمر غير المرغوبة» التي تدفع النفس إلى الجزع والفرع. وهذا المعنى يتجلّى في بعض الروايات،

(١)- نهج البلاغة، الحكمة ٥٥؛ غرر الحکم ودُرر الکلم، م.س، ح ١٨٦٢ و ١٨٩٢.

(٢)- ويمكن العثور على هذا المعنى في الروايات أيضاً؛ فقد وصف النبي ﷺ الجنة بأنها محفوظة بالمكاره، والنار محفوظة بالشهوات. وأكد الإمام عليّ عليه السلام أنّ جميع طاعات الله تأتي بمشقة، وجميع معاصي الله تأتي بلذّة: «إنّ الجنة حفت بالمكاره وأنّ النار حفت بالشهوات؛ وأعلّموا أنّ ما من طاعة لله شيء إلا يأتي في كره، وما من معصية لله شيء إلا يأتي في شهوة» (نهج البلاغة، الخطبة ١٧٦).



وهذه الروايات تختلف عن تلك التي تحدّثت عن البلايا والمصائب كمادّة للصبر؛ ففي هذه الروايات، لا يوجد حديث عن التقسيم الثنائي أو الثلاثي، بل التركيز فيها فقط على النقطة المحورية، وهي الأمور غير المرغوبة، والتي تُعبّر عنها الأدبيات الدنيويّة بـ«المكروه»<sup>(١)</sup>. هذا المفهوم يتوافق مع ما تقدّم ذكره في النقاش اللغويّ.

في بعض الروايات الأخرى، أُشير إلى ضرورة التكيّف مع البلاء، ودُكر أنّ المؤمن مثل سنبلة الزرع، يكون مرناً ومطواعاً أمام البلاء<sup>(٢)</sup>. من جهة أخرى، تشير بعض الروايات إلى الثبات

(١) عن النبي الأكرم ﷺ: «في الصبر على ما يكره خير كثير» (مُسكّن الفؤاد، م، ص، ٤٨). وفي رسالة الإمام عليّ عليه السلام إلى ابنه الإمام الحسن عليه السلام: «عَوَّدْتَسَاكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَنِعَمَ الْخُلُقِ الصَّبْرُ» (نهج البلاغة، الرسالة ٣١). وعن الإمام الصادق عليه السلام: «لم يستزد في محبوبٍ بمثلِ الشُّكرِ، ولم يستفص من مكروهٍ بمثلِ الصَّبْرِ» (تُحَفُّ العقول، م، ص، ٣٦٣). وعن المسبح عليه السلام: «إنكم لا تُدركون ما تُحبون إلا بصبرٍ كم على ما تكرهون» (مُسكّن الفؤاد، م، ص، ٤٨).

(٢) عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ تُكْفَمُهَا الرِّيحُ كَذَا وَكَذَا، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ تُكْفَمُهُ الْأَوْجَاعُ وَالْأَمْرَاضُ؛ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الْإِرْزَبَةِ الْمُسْتَقِيمَةِ الَّتِي لَا يَصِيبُهَا شَيْءٌ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ، فَيَقْصِفُهُ فَصْفًا» (الكافي، م، ص، ٣، ص ٦٤٥). وعنه عليه السلام: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ السُّنْبَلَةِ، تَمِيلُ أَحْيَانًا وَتَقُومُ أَحْيَانًا» (كنز العمال، م، ص، ١، ح ٧٣٠، ص ١٤٧).

وعنه عليه السلام: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ السُّنْبَلَةِ؛ تَسْتَقِيمُ مَرَّةً وَتَحْمَرُ مَرَّةً، وَمَثَلُ الْكَافِرِ مَثَلُ الْأُرْزَةِ؛ لَا تَرَالُ مُسْتَقِيمَةً حَتَّى تَخْرُ وَلَا تَشْعُرُ» (ن، ح ١، ص ٧٣٢، ح ١٤٨). وعنه عليه السلام: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ؛ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ كَفَأَتْهَا، فَإِذَا سَكَنْتَ اعْتَدَلَتْ، وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يَكْفَأُ بِالْبَلَاءِ، وَمَثَلُ الْفَاجِرِ كَالْأُرْزَةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ، حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ» (ن، ح ٧٣٣).

وعنه عليه السلام: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ الزَّرْعِ، لَا تَرَالُ الرِّيحُ تَقْمُوهُ، وَلَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ يَصِيبُهُ بَلَاءٌ، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ مَثَلُ الشُّجْرَةِ الْأُرْزِ؛ لَا تَهْتَزُّ حَتَّى تُسْتَحْصَدَ» (الترمذي، سنن الترمذي، ح ٥، ص ٢٨٦، ح ١٥٠).

والصمود، حيث تصف المؤمن بأنه أقوى من الجبل، بل أشدّ صلابةً من زُبُرِ الحديد<sup>(١)</sup>.

في نصوصٍ أُخرى، أُشير إلى الصبر بوصفه «شجاعة»<sup>(٢)</sup>.

في هذه الروايات، يُذكر التحمُّل، المرونة، الثبات، والشجاعة كعناصر حاسمة للصبر. وقد مرَّ سابقاً أنّ علماء اللغة فسَّروا الصبر بأنه الحبس والإمساك في المواقف الصعبة، بينما عرَّف علماء الإسلام الصبر بأنه الحبس على الأمور الشاقَّة، والقدرة على مقاومة الدوافع النفسانيَّة.

من مجموع هذه النتائج، يمكن القول: إنّ الصبر يتضمَّن عناصر عدَّة رئيسة:

١. المرونة: أي قبول الوضع غير المرغوب به على أنه واقع

(١) عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «المؤمنُ أصلبُ من الجبلِ، الجبلُ يستقلُّ منه، والمؤمنُ لا يستقلُّ من دينه شيءٌ» (الكافي، م. س، ج ٢، ح ٣٧، ص ٢٤١).

وعنه عليه السلام: «المؤمنُ أشدُّ في دينه من الجبالِ الراسيةِ، وذلك أنَّ الجبلَ قد نحتَ منه، والمؤمنُ لا يقدرُ أحدٌ على أن ينحتَ من دينه شيئاً، وذلك لضعفه يدينه وشحِّه عليه» (الصدوق، علل الشرائع، ج ١، ص ٥٥٨؛ الصدوق، صفات الشيعة، ح ٤٢، ص ١٠٦).

وعنه عليه السلام: «إنَّ قوَّةَ المؤمنِ في قلبه، ألا تزولَ أكمَّ تجدونه ضعيفَ البدنِ نحيفَ الجسمِ وهو يقومُ الليلَ ويصومُ النهارَ؟!» (من لا يحضره الفقيه، م. س، ج ٣، ح ٤٩٢٤، ص ٥٦٠).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «إنَّ المؤمنَ أعزُّ من الجبلِ، إنَّ الجبلَ يستقلُّ منه بالمعاولِ والمؤمنُ لا يستقلُّ من دينه شيءٌ» (الكافي، م. س، ج ٥، ح ١، ص ٦٣؛ الطوسي، تهذيب الأحكام، ج ٦، ح ٣٦٧، ص ١٧٩).

وعنه عليه السلام: «إنَّ المؤمنَ أشدُّ من زُبُرِ الحديدِ، إنَّ الحديدَ إذا دخلَ النارَ لَانَ، وإنَّ المؤمنَ لو قُتِلَ ونُشِرَ ثمَّ قُتِلَ ونُشِرَ لم يتغيَّر قلبُه» (البرقي القمي، المحاسن، ج ١، ح ٨٧٠، ص ٣٩١).

(٢) عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الصبرُ شجاعةٌ» (نهج البلاغة، الحكمة ٤).



حقيقي<sup>(١)</sup>. يُشار إلى هذا العنصر في الأدبيات الدنيّة بمصطلح الرفق والتعامل السلس مع الحياة. فالمشاكل تدخل مثل عاصفة تهبُّ داخل حياة الإنسان. الشخص الصبور لا يقف في وجه المشاكل، بل يتقبَّلها ويكيّف نفسه مع الوضع الجديد.

٢. الشجاعة: أي التحلّي بالجرأة وعدم الخوف من مواجهة المشاكل. المشاكل والصعوبات غالبًا ما تبدو بمظهر مخيف ومرعب. الشخص الصبور يمتلك شجاعة الأسد، ولا يخاف من مواجهة الصعوبات ولا يهرب منها.

٣. الثبات: أي التمسك بالمبادئ القيّمة والحفاظ على التوازن النفسي<sup>(٢)</sup>. إنَّ دخول المشاكل وما تُسبِّبه من ضغوط نفسية يُهدِّدان شيئين مهمين: الأوَّل هو التوازن النفسي، والثاني هو القيم والمبادئ الإنسانيّة. الشخص الصبور يتمنّع بثبات يجعله لا يختلُّ نظامه النفسيّ أمام هجوم المشاكل، كما يبقى متمسكًا بمبادئه وقيمه ولا يتنازل عنها.

٤. ضبط النفس: أي كبح النفس عن القيام بتصرفات غير لائقة<sup>(٣)</sup>. إنَّ الضغط الناتج عن الوضع غير المرغوب فيه يجعل الإنسان غير مستقرّ نفسيًّا، ما قد يُؤدِّي إلى تصرفات خاطئة.

(١)- يمكن لهذا العنصر أن يكون قريبًا من نظريّة (Resilience) التي تُعرّف في إيران غالبًا بـ«المرونة النفسيّة»؛ وهي نوعٌ من المرونة أمام المشاكل والقدرة على العودة إلى النقطة الأولى. كما يمكن أن يرتبط بعلاج (ACT) الذي يتمحور حول المرونة النفسيّة (Flexibility).

(٢)- يمكن أن يرتبط هذا العنصر بنظريّة (Hardiness).

(٣)- يمكن لهذا العنصر أن يرتبط بمفهوم (self-control).

الشخص الصبور يُحكَم السيطرة على نفسه ويمنعها من القيام بتصرفاتٍ غير صحيحة.

### آلية تأثير الصبر على الحياة

من القضايا المهمة في هذا السياق هي كيفية تأثير الصبر على الحياة. يحظى الصبر بمكانة خاصة في مواجهة البلاء والمصاعب. يؤثر هذا العنصر على الحياة في جوانب عدة:

أحدها: هو تقليل الضغط النفسي و«السيطرة على الحالة المزاجية السلبية» في تلك المواقف: عندما يواجه الشخص صعوبة يجد نفسه في ضائقة نفسية، ويظهر فيه مزاجٌ سلبي. التسرع والجزع يزيدان المحنة<sup>(١)</sup>. إذا سيطر الجزع على شخصٍ ما، فلن يرى الراحة أبداً<sup>(٢)</sup>؛ والسبب في ذلك أن الجزع لا يمكنه تغيير القدر<sup>(٣)</sup>. من هنا، يرى الإمام الكاظم عليه السلام أن المصيبة على

(١)- عن الإمام علي عليه السلام: «الجزعُ يعظمُ المحنة» (غرر الحكم، م.س، ح ٥٦١٩)، وفي موضع آخر: «بكثرَ الجزعُ تعظمُ الفجعة» (غرر الحكم، م.س، ح ٥٦٢٩؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ١٨٧)، كما يؤكد عليه السلام: «الجزعُ عند المصيبة يزيدُها والصبرُ عليها يُبديها» (غرر الحكم، م.س، ح ٥٦٢٦)، وعنه عليه السلام كذلك: «الجزعُ عند البلاء تمامُ المحنة» (البحراني، المائة كلمة، ح ١٢؛ غرر الحكم، م.س، ح ٥٦٢٢؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٦٧؛ جامع الأخبار، م.س، ص ١١٣)، ويضيف عليه السلام: «الجزعُ عند المصيبة أشدُّ من المصيبة» (غرر الحكم، م.س، ح ٥٦٢٣)، كما يقول عليه السلام: «مَن جزعَ عظمَت مصيبته» (م.ن، ح ٥٦٣١؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٤٢٩).

(٢)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «مَن استولى عليه الصجرُ رحلت عنه الراحة» (من لا يحضره الفقيه، م.س، ج ٤، ح ٥٧٦٢؛ ص ٣٥٥؛ الصدوق، الخصال، ج ١، ح ٧٢، ص ٢٣٠؛ مشكاة الأنوار، م.س، ص ٣٠٧؛ روضة الواعظين، م.س، ص ٤١٥).

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «الجزعُ لا يدفعُ القدرَ ولكن يحبطُ الأجرَ» (غرر الحكم، م.س، ح ٥٦٢٥؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٢١).



الشخص الجازع تكون مضاعفة<sup>(١)</sup>. لذلك، يحكم العقل بأنَّ الإنسان ينبغي أن يتحمَّل القليل من الأمور غير المرغوب فيها، وألَّا يزيد مشاكله بالجزع<sup>(٢)</sup>. ومع أنَّ الصبر صعب، لكنَّ عواقب الجزع أشدُّ صعوبةً<sup>(٣)</sup>.

الصبر في مثل هذه المواقف يُخفِّف من الضغط النفسيّ ويزيل المزاج السلبي<sup>(٤)</sup>. لا شيء يزيل الأمور المكروهة مثل الصبر<sup>(٥)</sup>. التحلِّي بالصبر يُخفِّف من الحزن الناجم عن البلاء، ولذلك يقترح الإمام عليٌّ عليه السلام الصبر للتخفيف من الحزن في المصائب<sup>(٦)</sup>. وفي وصيته لابنه محمَّد بن الحنفية يقول: «ألْقِ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ، عَوِّدْ نَفْسَكَ الصَّبْرَ فَنِعَمَ الْخُلُقِ الصَّبْرُ وَاحْمِلْهَا عَلَى مَا أَصَابَكَ مِنْ أَهْوَالِ الدُّنْيَا وَهُمُومِهَا»<sup>(٧)</sup>.

- (١) - «المُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَلِلْجَازِعِ اثْنَتَانِ» (تُحَفِّفُ الْعُقُولَ)، م.س، ص ٤١٤؛ أعلام الدِّين، م.س، ص ٤١٤؛ الشهيد الأوَّل، الذِّرَّةُ الْبَاهِرَةُ، ص ٤٢).
- وعن الإمام عليٍّ عليه السلام: «المُصِيبَةُ وَاحِدَةٌ وَإِنْ جَزَعْتَ صَارَتْ اثْنَتَيْنِ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ)، م.س، ح ٥٦٢؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٢٦.
- (٢) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «لَا تَجَزَّعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ فَيُوقِعْكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ)، م.س، ح ٥٦٣٨؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٥٢٣.
- (٣) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الْجَزَعُ أَوْعَبُ مِنَ الصَّبْرِ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ)، م.س، ح ٥٦٢٠؛ الواحدي، الدعوات، ح ٤٦٤، ص ١٦٧؛ المائة كلمة، م.س، ح ٤٢؛ الخوارزمي، المكي: المناقب، ح ٣٩٥، ص ٣٧٥.
- (٤) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا» (عُرِّرَ الْحِكْمَ)، م.س، ح ٥٦٢٦.
- (٥) - عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَمْ يُسْتَرَدَّ فِي مَحْبُوبٍ بِمِثْلِ الشُّكْرِ، وَلَمْ يُسْتَنْقَضْ مِنْ مَكْرُوهِ بِمِثْلِ الصَّبْرِ». (تُحَفِّفُ الْعُقُولَ)، م.س، ص ٣٦٣.
- (٦) - «أَطْرُدُوا وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ» (تنبيه الخواطر، م.س، ج ١، ص ٨٧).
- (٧) - من لا يحضره الفقيه، م.س، ح ٤، ص ٥٨٣٤، ح ٣٨٦.

في الحقيقة، الصبر عاملٌ يُخَفِّفُ الآلامَ والمِحْنَ<sup>(١)</sup>، الصبر كالدرع الذي يحمي الإنسان من الحوادث القاسية والمُرَّة. طريق الأمان من أضرار الأحداث اليومية هو ارتداء درع الصبر<sup>(٢)</sup>. وعليه، فإنَّ الصبر -من خلال ضبط الحالة النفسية السلبية الناتجة عن المشكلات- يهيئ الأرضية للرضا.

الجانب الثاني: «القوة»: الأشخاص الصابرون يتمتَّعون بقدرةٍ على مواجهة المشكلات وحلِّها. مَنْ لا يتحلَّى بالصبر يصبح ضعيفاً وغير قادر على المواجهة<sup>(٣)</sup>. الصبر هو أفضل مُعين في أمور الحياة<sup>(٤)</sup>، وفي مواجهة مشكلات الحياة اليومية<sup>(٥)</sup>؛ لأنَّ الصبر يجعل الإنسان لا يشعر بالضعف أمام المشكلات<sup>(٦)</sup>، والشخص الذي لا يشعر بالضعف يكون لديه وضعٌ نفسيٌّ أكثر

(١)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «بِالصَّبْرِ تَخَفُّ المِحْنَةُ» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ح ٦٣٣٩؛ عيون الحِكْم والمواعظ، م.س، ١٨٧).

وعنه عليه السلام: «مَنْ صَبَرَ هَانَتْ مُصِيبَتُهُ» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ح ٦٢٩٣؛ عيون الحِكْم والمواعظ، م.س، ص ٤٥٣).

وجاء في روايةٍ أُخرى عنه عليه السلام: «إِذَا صَبَرْتَ لِلْمِحْنَةِ فَلَلَّتْ حَدَّهَا» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ح ٦٢٨١).

(٢)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «مَنْ أَدْرَعَ جَنَّةَ الصَّبْرِ هَانَتْ عَلَيْهِ التَّوَابِتُ» (م.ن، ح ٦٢٩٥؛ عيون الحِكْم والمواعظ، م.س، ص ٤٦١).

(٣)- عن الإمام الباقر والإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ لَا يُعِدُّ الصَّبْرَ لِتَوَابِتِ الدَّهْرِ يَعْجِزُ» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ٢٤، ص ٩٣).

(٤)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الصَّبْرُ عَوْنٌ عَلَى كُلِّ أَمْرٍ» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ص ٧٦٦).

وعنه عليه السلام: «الصَّبْرُ أَفْضَلُ العُدَدِ» (م.ن، ص ٧٦٧).

(٥)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «الصَّبْرُ سِتْرٌ مِنَ الكُرْبِ، وَعَوْنٌ عَلَى الخُطُوبِ» (الطرابلسي، الكراجكي: كنز الفوائد، ج ١، ص ١٣٩).

وعن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الصَّبْرُ أَعْوَنُ شَيْءٍ عَلَى الدَّهْرِ» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ح ١٢٤٨).

(٦)- «وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران: ١٤٦).



ملاءمةً للرضا، وهذه القوَّة تساعد على مواجهة المشكلات وحلِّها أو التغلُّب عليها، ما يُهيئ له ظروف الرضا.

الجانب الثالث: إنَّ الصبر يُمكن الإنسان من تحقيق الخير الكامن في قضاء الله. التقديرات الإلهية غير المستحبة تتم بناءً على الخير، ولكنَّ مَنْ يصبر هو الذي ينال هذا الخير؛ عندما يصبر الإنسان يزداد خير حياته. في الأدبيات الدنيَّة، يُشار إلى هذا المفهوم بـ«تحويل المصيبة إلى نعمة»<sup>(١)</sup>. ومن الطبيعي أنَّ الإنسان عندما يواجه نعمةً يشعر بالرضا.

هذه النعمة يمكن أن يكون لها بعدان:

البعد الأوَّل: «الإنجازات الحياتية»: الصبر يُؤدِّي إلى زيادة النجاح في الحياة. تحقيق أيِّ نجاح دائماً ما يكون مصحوباً بالصعوبات والمشاقِّ، ولا ينال النجاح إلاَّ مَنْ يملك القدرة على تحمُّل تلك المشاقِّ. كما قال الشاعر: «مَنْ لم يذُق ألمَّ الصبر، لن ينال لذَّة النصر». كلُّ فرد أو أُمَّة وصلت إلى مكانة مرموقة كان ذلك بالصبر<sup>(٢)</sup>. بالصبر تُنال الأمور المرغوبة<sup>(٣)</sup>. ومن الأمور التي أكَّد عليها كثيراً في النصوص الدنيَّة، العلاقة

(١)- عن الإمام الصادق (عليه السلام): «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْعَمَ عَلَى قَوْمٍ فَلَمْ يَشْكُرُوا فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ وَبَالًا، وَابْتَلَى قَوْمًا بِالْمَصَائِبِ فَصَبَرُوا فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ نِعْمَةً» (الكافي، م، س، ج ٢، ح ١٨، ص ٩٢).

(٢)- «وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا» (الأعراف: ١٣٧).

«وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ» (السجدة: ٢٤).

(٣)- عن الإمام علي (عليه السلام): «بِالصَّبْرِ تُدْرِكُ الرَّغَائِبَ» (عزَّ الحُكْم، م، س، ح ٤٢٢٧).

وعنه (عليه السلام): «بِالصَّبْرِ تُدْرِكُ مَعَالِيَ الْأُمُورِ» (م، ن، ح ٤٢٧٦).

بين الصبر والنصر<sup>(١)</sup>؛ فإنَّ النصر مرتبط بالصبر<sup>(٢)</sup>. مَنْ يَصْبِر يَنَالُ النَّصْرَ<sup>(٣)</sup>، وإنَّ طَالَ الزَّمَنَ<sup>(٤)</sup>. لذلك يجب الصبر لتحقيق النصر<sup>(٥)</sup>. بالتالي، الصبر من خلال الإنجازات التي يُحَقِّقُهَا يُفْضِي إِلَى الرِّضَا. عندما يعلم الإنسان أنه سينال النصر ويراه سيشعر بالرضا.

البُعد الثاني: «النمو الشخصي»: الشخص الصبور هو شخصٌ ناضج. بعيداً عن الإنجازات الحياتية يساهم الصبر في نضوج الفرد. مَنْ لَا يَمْلِكُ الصَّبْرَ لَا يُعَدُّ إِنْسَانًا نَاضِجًا<sup>(٦)</sup>. الصبر على كلِّ مشكلة يواجهها الإنسان في حياته يُضِيفُ خَطْوَةً أَوْ أَكْثَرَ فِي طَرِيقِ نَضُوغِهِ. هذا الشعور بالنموّ ينعكس على تصوُّر الإنسان لنفسه، ويزيد من مستوى الرضا عن حياته.

(١) - ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ﴾ (الأنفال: ٦٥).  
 ﴿كَمْ مِنْ فِتْنَةٍ غَلْبَتْ فَتَّةٌ كَثِيرَةٌ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٤٩).  
 ﴿إِنْ تَمَسَّكْتُمْ حَسَنَةً تَنْسُوهُمْ وَإِنْ تَصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنْ اللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (آل عمران: ١٢٠).  
 ﴿بَلَى إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُمْ مِنْ فُورِهِمْ هَذَا يَمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ﴾ (آل عمران: ١٢٥).

(٢) - عن النبي الأكرم ﷺ: «إِنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَالْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ح ٢، ص ٨٨).

(٣) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «مَنْ رَكِبَ مَرَكَبَ الصَّبْرِ اهْتَدَى إِلَى مِضْمَارِ النَّصْرِ» (م.ن، ج ٧٨، ح ٥٦٦، ص ٧٩).

(٤) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «لَا يَعْدَمُ الصَّبُورُ الظَّفَرَ، وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ» (نهج البلاغة، الحكمة ١٥٣).

(٥) - عن الإمام الصادق عليه السلام: «الصَّبْرُ يُعْقِبُ خَيْرًا، فَاصْبِرُوا تَطْفَرُوا» (مشكاة الأنوار، م.س، ج ٦٥، ص ٥٨).

(٦) - عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَا يَنْبَغِي... لِمَنْ لَمْ يَكُنْ صَبُورًا أَنْ يُعَدَّ كَامِلًا» (تُحَفُ الْعُقُولِ، م.س، ص ٣٦٤).



الخلاصة: الصبر يُؤثّر على الحياة من جوانب ثلاثة: تقليل الضغوط النفسيّة والمشاعر السليبيّة الناتجة عن المشكلات، تمكين الفرد من مواجهة المشكلات بطريقة منطقيّة، تحقيق الخير والنعم. عندما يستطيع الإنسان تقليل المشاعر السليبيّة، ويجد القدرة على مواجهة المشكلات، ويحقّق الإنجازات، فمن الطبيعي أن يشعر بالسكينة والراحة.

### المبحث الثاني: نمط التعامل السلبيّ

كما أشرنا سابقاً، فإنّ التفاعل الإيجابيّ مع الأمور المحبوبة هو الشكر والحمد، بينما التفاعل الإيجابيّ مع الأمور المكروهة هو الصبر والثبات، وهذان معاً يُشكّلان الرضا عن نظام الكون. ومن البديهيّ أنّ أيّ ردّ فعل آخر بخلاف هذا هو سلبيّ. المثير للاهتمام أنّ التفاعل السلبيّ في أحد الموقّفين يُؤدّي غالباً إلى التفاعل السلبيّ في الموقّف الآخر. على سبيل المثال، إذا فقد الإنسان الصبر في موقّف مكروه، فسوف يُظهر الجحود في موقّف محبوب أيضاً. إنّ أحد أساسيّات الحياة الطيّبة هو ضبط التفاعلات السليبيّة في كلا الموقّفين. وقد تناولت الآيات القرآنيّة والروايات الإسلاميّة هذا الموضوع باهتمام. لذلك، سنبدأ بدراسة سلوك الإنسان في هذين الموقّفين، ثمّ نستعرض العوامل المؤثّرة في التحكّم بها.

## ١. نمط «الفرح - اليأس»

بعض الناس عندما يواجهون موقفاً محبوباً يغرقون في الغرور والفرح المفرط، وعندما يواجهون موقفاً مكروهاً يغرقون في اليأس والقنوط. هذا النمط من التفاعل مع المحبوب والمكروه تمّ توضيحه في كلام الله تعالى: ﴿وَإِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ (الروم: ٣٦).

«الفرح» يفهم -هنا- بمعنى الجحود بالنعمة ونسيان المنعم (الله سبحانه وتعالى)، بينما «القنوط» يعني اليأس وفقدان الأمل. يرى الناس الظاهر فقط، ولا يتجاوزون ما تراه أعينهم من النعمة أو المصيبة؛ عندما ينالون نعمةً يفرحون بها دون أن يتأملوا أنّها ليست بأيديهم بل جاءت بفضل مشيئة الله سبحانه وتعالى، وإذا فقدوا نعمة يدخلون في حالة من اليأس وكأنّ الله ليس له علاقة بالأمر، هؤلاء الناس سطحيون في تفكيرهم<sup>(١)</sup>.

في الآيات ٤٩ و ٥٠ من سورة فصلت إشارة إلى جذور «الفرح والقنوط»<sup>(٢)</sup>. تشير هذه الآيات إلى غرور الإنسان بنفسه؛ فعندما يُصاب بضرر يعجز عن دفعه يغرق في اليأس ويلجأ إلى الدعاء والتضرّع لله، وإذا نال رحمةً بعد الضرر يغترُّ بها

(١) - الطباطبائي، الميزان في تفسير القرآن، ج ١٨، ص ٦٨؛ ج ١٦، ص ١٨٤.

(٢) - ﴿لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِن مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُبْسُ قَنُوطٌ وَلَئِن أَدَقْنَا رَحْمَةً مِّنَّا مِنْ بَعْدِ ضَرَاءٍ مَسَّتَهُ لَيَقُولَنَّ هَذَا لِي وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِن رُجِعْتُ إِلَىٰ رَبِّي إِنَّ لِي عِنْدَهُ لَلْحُسْنَىٰ﴾ (فصلت: ٤٩-٥٠).



ويقول: «هذا لي». يصبح الخير الذي يناله وسيلةً لنسيان الله وكلِّ حقيقةٍ أُخرى<sup>(١)</sup>. في الآية الأولى، يُرجع القرآن الكريم سبب يأس الإنسان إلى طبيعته الطامعة وحبّه للراحة. الحقيقة أنّ الإنسان لا يملُّ من طلب الخير، ولكنّه إذا أصابه شرٌّ يفقد الأمل فقداناً مفراطاً؛ لأنّه يعتقد أنّ كلّ الأسباب التي يعتمد عليها قد تخلّت عنه<sup>(٢)</sup>.

## ٢. نمط «الفرح - الكفران»

ردُّ فعل بعض الأشخاص يكون على شكل «الفرح والكفران»، ويختلف عن النموذج السابق. ورد في الآية ٤٨ من سورة الشورى: «وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ». في هذه الآية الكريمة إشارة إلى إعراضهم، وتوبيخ الله لهم على انشغالهم بالدنيا؛ لأنَّ طبيعة هذا الإنسان تميل إلى الغفلة عن الله. فمهما ذُكر بالنعمة التي أنعم الله بها عليه، فإنَّ فرحه بهذه النعمة يمنعه من تذكُّر المنعم. وإذا ذُكر بالعذاب أو المصيبة التي هي نتيجة لأفعاله السابقة، فإنَّ طبيعته الكافرة تمنعه من التذكُّر أيضاً. وهكذا يبقى هذا الإنسان غافلاً عن ذكر ربّه سواء في النعمة أم العذاب. وبالتالي، من المستبعد أن تُؤثّر فيه الدعوة أو تفيده الموعظة<sup>(٣)</sup>.

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج١٧، ص٤٠٣.

(٢)- م.ن.

(٣)- م.ن، ج١٨، ص٦٨.

### ٣. نمط «الفرح والفخر - اليأس والكفران»

في الآيتين ٩ و ١٠ من سورة هود، ورد وصف ردود الفعل لكلتا الحالتين، ما نتج عنه نموذج «الفرح والفخر - اليأس والكفران»: ﴿وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَيْفُوسٌ كَفُورٌ وَلَيِّنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّتُهُ لِيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ﴾.

النموذج المذكور في هذه الآيات يدمج ردود الفعل في الآيتين السابقتين في حالة الضيق، مع إضافة الفخر في حالة النعمة. معنى الآية أنه إذا أعطينا الإنسان نعمةً من نعم الدنيا ثم أخذناها منه، فإنه يصير في غاية اليأس ويعتقد أن عودة النعمة أمر مستحيل، ثم يكفر بنعمة الله، وكأنه كان يعتقد أن النعمة حقٌ ثابت له، وأن الله ملزم بإعطائها له<sup>(١)</sup>. وإذا حصل على نعمة بعد بلاء، فإنه يفرح فرحاً شديداً، متصوراً أن النعمة ستبقى إلى الأبد. ولو تأمل أن ما بين يديه من نعمة زائل، ولا يستطيع الاعتماد على دوامها؛ لأنها ليست بيده بل هي بيد الله، لما فرح بهذه الطريقة. وكذلك عندما يُعطى نعمةً، فإنه يتفاخر بها على الآخرين، مع أن الفخر يخص الفضائل التي يكتسبها الإنسان بنفسه، وليس الصفات الممنوحة له مثل الجمال، أو الصحة، أو

(١)- الميزان في تفسير القرآن، ج ١٠، ص ١٥٦.



المال. ومن خلال هذا التفاخر، يظهر أنه يعتبر النعمة من نفسه، وأنه المتصرف فيها، متجاهلاً أن الله هو المعطي والسالب<sup>(١)</sup>.

#### ٤. نمط «الدعاء - الإعراض»

بعض الأشخاص يتصرفون وفق نموذج «الدعاء والإعراض». هذا النموذج ورد في آيات القرآن الكريم بصيغ متعددة. ففي الآيات الآتية من سورة فصلت التي تناولت جذور الفرح واليأس، جاء قوله تعالى: ﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ﴾ (فصلت: ٥١).

عبارة ﴿وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ﴾ كناية عن الابتعاد والإعراض، وهي -أيضاً- كناية عن التكبر والغطرسة. أمّا «الدعاء العريض»، فيعني الدعاء الطويل والمستمر، وهو كناية عن إصرار الداعي في طلبه. في المجمل، الآية الكريمة تعاتب الإنسان على أنه حين يمن الله عليه بنعمة، يعرض ويتكبر، ولكن حين تسلب منه النعمة، يتذكر الله ويلجأ إليه بالراح في الدعاء<sup>(٢)</sup>.

في آية أخرى، جاء بدلاً من كلمة «الإعراض» تعبير «الشرك»: ﴿وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا آذَاهُمْ مِنْهُ رَحْمَةٌ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ﴾ (الروم: ٣٣).

مفهوم الآية أن الإنسان، حين يُصاب بأدنى ضرر، مثل

(١)- الميزان في تفسير القرآن، ج ١٠، ص ١٥٧.

(٢)- م، ج ١٧، ص ٤٠٣.

المرض أو الفقر أو الشدّة، يلجأ إلى الله ويعترف بربوبيّته، ولكنّه بمجرد أن يُنعم الله عليه بشيءٍ من الرحمة، يتحوّل بعض هؤلاء الناس إلى الشرك، ويجعلون شركاء مع الله. الآية تشير إلى طبيعة الإنسان الناكرة للنعمة، حيث يُقرُّ بالنعمة ووليّ النعمة في الشدّة، ولكنّه يكفر بها في الرخاء<sup>(١)</sup>.

في آيةٍ أُخرى، مضافاً إلى الشرك، صرّح بالنسيان بوصفها حالةً للإنسان في أوقات النعمة: ﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَلَهُ نِعْمَةٌ مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَنْدَادًا لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِهِ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا إِنَّكَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ﴾ (الزمر: ٨).

بعد أن ذكرت الآية السابقة الكفران بالنعمة، حيث بيّنت أن الله الغني عن الناس لا يرضى بذلك الفعل منهم، يأتي في هذه الآية لئيبه إلى أن الإنسان بطبعه كفور، مع أنّه بالفطرة يعرف ربّه، ويلجأ إليه عند الضرورة والبأس، كما قال تعالى: ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ كُفُورًا﴾ (الإسراء: ٦٧)، وكذلك قوله: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (إبراهيم: ٣٤).

بالتالي، معنى الآية أن الإنسان عندما تصيبه شدّة أو مرض أو قحط وما شابه، يلجأ إلى ربّه معترفاً بربوبيّته، متوجّهاً إليه، متخليّاً عن غيره، يطلب منه إزالة الضرر، لكن عندما يزيل الله

(١) - الميزان في تفسير القرآن، ج ١٦، ص ١٨٣.



عنه الشدة ويمنحه نعمةً من عنده، ينسى الشدة والدعاء الذي كان يتضرع به لرفعها<sup>(١)</sup>.

في آية أخرى، بدلاً من الإعراض، استُخدم التعبير ﴿كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا﴾ للدلالة على أنه كأن لم يدع الله أصلاً: ﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (يونس: ١٢).

معنى الآية هو: عندما تصيب الإنسان بليّة عظيمة أو شدة قاسية، يلجأ إلينا باستمرار ودون انقطاع لرفع تلك الشدة، ويصرُّ في دعائه إلينا، ولكن عندما نرفع عنه البلاء ينسى أمرنا تمامًا، ويتوجّه قلبه نحو الأعمال التي كان منشغلاً بها قبل ذلك. وهكذا تبدو تلك الأفعال -التي يقوم بها المسرفون والمبالغون في التمتع بزخارف الدنيا- جميلةً في أعينهم، إلى درجة أن جانب الربويّة ينسونه تمامًا، وحتى إن ذكرهم أحدٌ بذلك، فإنهم يعرضون عن ذكر الله إعراضًا تامًّا<sup>(٢)</sup>.

في سورة الأعراف، عوضًا عن كلمة «دعاء»، استُخدم تعبير «التضرع»، وعوضًا عن الإعراض، وردت عبارة (قَدْ مَسَّ آبَاءَنَا الضَّرَّاءَ وَالسَّرَّاءَ): ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّن نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ ثُمَّ بَدَّلْنَا مَكَانَ السَّيِّئَةِ الْحَسَنَةَ

(١)- الميزان في تفسير القرآن، ج ١٧، ص ٢٤٢.

(٢)- م، ن، ح، ١٠، ص ٢٣.

حَتَّى عَفَوْا وَقَالُوا قَدْ مَسَّ آبَاءَنَا الضَّرَّاءُ وَالسَّرَّاءُ فَأَخَذْنَاهُمْ بَعْتَةً  
وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٩٤-٩٥﴾ (الأعراف: ٩٤-٩٥).

يشير الله سبحانه في هذه الآية إلى ' أنَّ سُنَّتَهُ الإلهية كانت دائماً جاريةً بأنَّ يُرْسِلَ نَبِيًّا إِلَى كُلِّ مَنْطِقَةٍ لِيَهْدِيَ أَهْلَهَا. ولتحقيق هذا الهدف، كان يبتلي أهل تلك المنطقة بأنواعٍ مختلفة من المصاعب المادية والجسدية؛ لعلَّهم يتضرَّعون إلى رَبِّهِمْ ويتوسَّلون إليه، ما يُسَهِّم في نجاح دعوة النبيِّ بنحو أفضل وأسرع، ثمَّ يمنحهم الله المال والأولاد بعد أن قلَّ منها بالبيَّات، ولكن بدلاً من أن يهتدوا إلى الطريق الحقِّ ويعترفوا بأنَّ الضَّرَّاءَ والسَّرَّاءَ من عند الله تعالى، قالوا: إِنَّ الإنسان في هذا العالم الماديِّ محكومٌ بالتغيُّر والتحوُّل، لذا فإنَّ النِّعَمَ والمصائب ليست سوى نتائجٍ طبيعيَّةٍ لتحوُّلات هذا العالم، وليست ابتلاءاتٍ من الله أو نِقَماتٍ منه<sup>(١)</sup>.

### ٥. نمط «الجزع - المنع»

في بعض الآيات الأخرى، يُطرح نمط «الجزع والمنع»، ويُذكر أنَّ بعض الناس عند الابتلاءات يجزعون، وعند النِّعَم يبخلون. ورد ذلك في آيات من سورة المعارج: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ (المعارج: ١٩-٢١).

(١)- الميزان في تفسير القرآن، ج٨، ص ١٩٥ وما بعدها.



«الهلوع» هو الشخص الذي يُطهر جزعاً كبيراً عند مواجهة المصاعب، وعندما ينال الخير يمتنع عن الإنفاق على الآخرين. فالشخص الهلوع بطبيعته يمتلك حرصاً شديداً على المنافع والخيرات المتعلقة بنفسه، وهذا الحرص الشديد يجعله مضطرباً عند مواجهة الشر؛ لأنَّ الشرَّ يناقض الخير. كما يدفعه هذا الحرص إلى تقديم مصلحته الخاصة على مصالح الآخرين، فيمتنع عن إعطائهم، إلا إذا كانت المصلحة تعود إليه بنفع أكبر. وبالتالي، فإنَّ الجزع عند الشرِّ، والمنع عند الخير، هما من خصائص «الهَلَع» ونتائج طبيعته<sup>(١)</sup>.

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ٢٠، ص ١٣.

الخلاصة

ممّا سبق يتّضح أنّ هناك أنماطاً خمسةً للسلوك السلبيّ تجاه المواقف السارّة وغير السارّة في القرآن الكريم، ويمكن تلخيصها في الجدول الآتي:

النمط	ردُّ الفعل تجاه المواقف السارّة	ردُّ الفعل تجاه المواقف غير السارّة
1	الفرح	القنوط
2	الفرح	الكفران
3	الفرح - الفخر	اليأس - الكفران
4	الإعراض	الدعاء
5	المنع	الجزع

الجدول (١١ - ١)

كما يظهر، هناك اختلاف بين النمط الرابع والأنماط السابقة، وهو أنّ النمط الرابع يشير إلى 'الدعاء وطلب المساعدة من الله في حالة الشدّة، بينما الأنماط الثلاثة الأولى تشير إلى 'اليأس والقنوط. والسؤال -هنا- هو: كيف يمكن الجمع بين اليأس والدعاء؟ الشخص اليأس كيف يمكن أن يدعو؟ الأمل هو



الأساس للدعاء والطلب، ومن دون الأمل يصبح الدعاء بلا معنى. فهل يشير هذا الاختلاف إلى نوعين مختلفين من الاستجابات، أم أنه يمكن تقديم تفسير آخر لهذه الحالة؟ قبل الوصول إلى خلاصة نهائية، يجب الإجابة عن هذا السؤال.

الجواب يكمن في اختلاف موضوع «اليأس» و«الدعاء». موضوع «اليأس» هو «الأسباب المادية»، بينما موضوع «الدعاء» هو «الله سبحانه وتعالى».

توضيح: إن طبيعة هؤلاء الأفراد تجعلهم يغفلون عن الله، ويرون أن كل شيء يعتمد على قدرتهم الشخصية والأسباب المادية، ولا يعترفون بأي دور لله. لذلك، عند وقوع البلاء والمحن، حيث تُغلق كلُّ السُّبُل المادية ويصبح الفرد عاجزاً، فإنَّهم بطبيعتهم يصابون باليأس. هذا اليأس هو اليأس من أنفسهم ومن الأسباب المادية. ومع ذلك، ولأنَّ الإنسان بفطرته يبحث عن الله، فإنَّه يقطع الأمل عن نفسه وعن الأسباب المادية، ويتوجَّه إلى الله بالدعاء وطلب العون. هذا الانتقال هو في الحقيقة انتقال من الطبيعة إلى الفطرة. بعبارة أخرى: الفرق يعود إلى اختلاف مقتضيات الطبيعة والفطرة. طبيعة هؤلاء الأفراد هي الكفر والجحود، ولذلك يكون اليأس من غير الله. أمَّا الفطرة، فإنَّها تجعل الإنسان يأمل بالله، فيتوجَّه إليه بالدعاء<sup>(١)</sup>.

(١) - همداني، موسوي: ترجمة تفسير الميزان، ج ١٦، ص ٢٧٥.

ما سبق أشار إلى 'ردود الفعل تجاه الأوقات العصبية. ومضافاً إلى ذلك، هناك اختلاف في ردود الفعل تجاه الأوقات السعيدة بين النمط الرابع والأنماط الثلاثة الأولى. ففي الأنماط الثلاثة الأولى، يُذكر «الفرح»، بينما في النمط الرابع يُذكر «الإعراض». مع قليلٍ من التأمل في تفسير الآيات المتعلقة، تزول هذه التناقضات الظاهرية؛ لأنَّ أصل الفرح هو الغفلة عن الله، وهذا لا يتعارض مع الإعراض عنه، بل يتناسب معه؛ فهؤلاء الأفراد يغفلون عن الله ويعرضون عنه، وينشغلون بالفرح والسرور المفرط. لذلك، في بعض الآيات، يُستخدم «اليأس» للتعبير عن ردِّ الفعل تجاه الأوقات العصبية (كما في الأنماط الثلاثة الأولى)، ويُستخدم «الإعراض» للتعبير عن ردِّ الفعل تجاه الأوقات السعيدة (كما في النمط الرابع): ﴿وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا﴾ (الإسراء: ٨٣).

في تحليل هذه الأنماط الخمسة، يمكن القول: إنَّ الإنسان في الحالة العصبية، وبسبب طبيعة البشر الجاحدة (الكفران)، يغفل عن الله. لذلك، من ناحية، ينحدر إلى 'اليأس' ويصبح غير صبور أمام المصاعب (الجزع). ومن ناحيةٍ أُخرى، بسبب فطرته التي تتوجَّه إلى الله، يلجأ إليه ويطلب منه العون (الدعاء). أمَّا في الحالة السعيدة، فإنَّه يغفل مجدداً عن الله، فيدير ظهره له (الإعراض)، وبسبب الغرور والتكبر، ينغمس في السرور



والفرح المفرط (الفرح)، ويفخر بنفسه (الفخر)، ويمنع الخير عن الآخرين (المنع).

كما هو واضح، تُبيِّن آيات القرآن الكريم بوضوحٍ أبعاداً مختلفةً للتفاعل السلبيّ تجاه هذين الموقفين. الآن جاء دور الإجابة على السؤال: كيف يمكن تحويل التفاعل السلبيّ إلى تفاعلٍ إيجابيٍّ؟ سنناقش هذا الموضوع في مستويين: الأوّل مستوى الروايات التي تناولت مباشرةً ضبط موضوعي الحزن والسُرور، والثاني الأمور التي تسهم في تحقيق التفاعل الإيجابيّ تجاه كلّ من المواقف السارة وغير السارة.

### خلاصة الفصل

إنّ الوعي بالنموذج السلوكيّ للأفراد في المواقف السارة وغير السارة يُعدُّ من القضايا المهمّة في هذا المجال. وفقاً للنصوص الإسلاميّة، توجد نماذج خمسة في هذا السياق وهي: «الفرح - القنوط»، «الفرح - الكفران»، «الفرح والفخر - اليأس والكفران»، «الدعاء - الإعراض»، و«الجزع - المنع». بينما النموذج المناسب لهذين الموقفين هو «الشكر - الصبر».

## الفصل الثالث

### التوازن في السراء والضراء

إنَّ قدرةَ عاملٍ واحدٍ على ضبط استجابتين مختلفتين في موقفين متناقضين تُعدُّ موضوعاً فريداً ومثيراً للاهتمام، لم يُسلط عليه الضوء الكافي بعد ويستحقُّ دراساتٍ علميةً أعمق. يمكن فهم العوامل التي تعمل في موقفٍ معينٍ على أنها تستهدف سبباً محدداً، ما يساعد في تعديل ردِّ فعل الفرد من خلال التحكم في ذلك السبب فقط. لكن العوامل التي تعمل في كلا الموقفين تشير إلى وجود سبب مشترك واحد وراء التفاعل السلبي في الحالتين. إذا استطعنا التحكم في هذا السبب المشترك، ستمكَّن من تعديل استجابة الإنسان في كلا الموقفين! إنَّ اكتشاف أنَّ سلوكين متناقضين في موقفين مختلفين يشتركان في سبب واحد هو أمرٌ بالغ الأهمية. ومهمٌّ -أيضاً- أن نكتشف أنَّ عاملاً واحداً يمكنه ضبط استجابتين مختلفتين في موقفين متضادين ليصل بالفرد إلى سلوكٍ متوازن. هذا يُعتبر أحد المجالات المهمة في إنتاج العلم الإسلامي والتنظير في علم النفس المستند إلى المعارف الإسلامية. الأسباب المشتركة أعمق جذوراً من الأسباب الخاصة. السبب الخاصُّ يرتبط بوجه التمايز بين الاستجابتين، بينما الأسباب المشتركة تنفذ إلى طبقاتٍ أعمق وتكتشف السبب الأساس المشترك، وينطبق الأمر نفسه على



العوامل التي تضبط هذه الاستجابات. العوامل الخاصّة تتحكّم فقط في الأسباب الخاصّة، بينما العوامل المزدوجة الوظيفة تتحكّم في الأسباب المشتركة. لذلك، فإنّ استخدام العوامل المشتركة والمزدوجة الوظيفة يُقلّل من تكلفة التعديل والعلاج ويزيد من نجاحهما، وهذه ميزة أخرى لهذه العوامل.

على أيّ حال، يُعتبر هذا الموضوع من الإمكانيات المهمّة في المصادر الإسلاميّة التي لم تحظَ بالاهتمام الكافي. في ما يأتي، سنتناول عرض هذه العوامل. هذه العوامل تمنع ظهور الاستجابات السلبية وتُؤدّي إلى ظهور الاستجابات الإيجابية؛ أي الصبر في مواجهة المواقف غير السارة، والشكر في مواجهة المواقف السارة، وبالمجمل: الرضا بتقدير الله سبحانه وتعالى.

### ١. تنظيم اللذة

اللذة جزء لا يتجزأ من الحياة؛ ولكن الخطأ يكمن في أن يجعل الإنسان محور حياته قائماً على اللذة والاستمتاع فقط. هذا الأساس يُؤدّي إلى التباهي في السراء والجزع في الضراء. إذا أصبحت اللذة فلسفة الحياة، فإنّ الإنسان في حالة السراء يصاب بالفرح والفخر، وفي حالة الضراء يصاب باليأس والجزع؛ والسبب في ذلك أنّ السراء تتوافق مع طبيعة الإنسان الباحث عن اللذة، وبالتالي يشعر بالفرح عند تحقّقها، بينما تتعارض الضراء مع هذه الطبيعة، ما يُؤدّي إلى الضيق والتذمّر.

بعبارة أخرى: عندما تصبح اللذة محور الحياة، يقوم الإنسان بتقييم وضعه بناءً على 'معادلة اللذة'. وفقاً لهذه المعادلة، تصبح اللذة معيار الحكم والشعور، وليس الخير. بينما كما أوضحنا سابقاً، فإن أساس الرضا هو الخير وليس أي شيء آخر.

من بين الأمور التي تُقلل من التفاعل السلبي في كلا الموقفين وتؤدي إلى 'رد فعل إيجابي'، هو تعديل النزعة إلى 'اللذة وإبعادها عن محور الحياة'. إذا لم تكن اللذة محور الحياة، فستمنح بطبيعة الحال، لكنّها لن تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الرضا أو التذمّر. عندما لا تكون اللذة أساس الحياة، لن يصبح الإنسان مفرط السعادة في السراء أو شديد البؤس في الضراء؛ لأنّه لا يُقيّم وضعه بناءً على 'معادلة اللذة'. لذلك، يُركّز الإسلام على تعديل اللذة ويقدم حلولاً لتحقيق ذلك.

في الثقافة الإسلاميّة، يُعتبر «ذكر الموت» عاملاً لتعديل اللذة. النبي ﷺ، أكّد على دور ذكر الموت في تعديل حُبّ اللذة، مشيراً إلى تأثيره في السراء والضراء. فقال: «ما ذكره أحد في ضيق من العيش إلاّ وسّعه عليه، ولا ذكره في سعة إلاّ ضيّقها»<sup>(١)</sup>.

وفي روايات أخرى منقولة عن النبي ﷺ، ورد أنّه إذا تذكّر الإنسان الموت في حالة الغنى كسره، وإذا تذكّره في حالة الفقر

(١) - «أكثر وا ذكر هادم اللذات فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلاّ وسّعه عليه ولا ذكره في سعة إلاّ ضيّقها» (كنز العمال، م، س، ج، ١٥، ح، ٤٢٠٩٧، ص ٧٠٠).



أرضاه بحياته<sup>(١)</sup>.

في هذه الروايات، توجد نقطتان رئيستان:

النقطة الأولى: هي الإشارة إلى ذكر الموت بعبارة «هادم اللذات»، وهو وصفٌ يعكس أثره. بناءً على مبدأ التناسق بين الوصف والأثر، يتضح أنّ سبب التحكّم في السراء والضراء وضبط التفاعلات هو تعديل حُبّ اللذة. ومن هنا، وبحركة عكسيّة، يمكن استنتاج أنّ أحد أسباب التفاعل السلبيّ هو ميل الإنسان المفرط إلى اللذة.

النقطة الثانية: هي استخدام تعبير «الفقر والضيّق» للموقف السلبيّ، وتعبير «الغنى والسعة» للموقف الإيجابي؛ التعبير الأوّل لكلّ موقف يشير إلى الحالة الموضوعيّة للحياة<sup>(٢)</sup>، في حين أنّ التعبير الثاني يعكس الحالة النفسيّة<sup>(٣)</sup> للفرد. بناءً على ذلك، فإنّ ذكر الموت يعمل على تعديل حُبّ اللذة وتحويل الضيق النفسيّ في الأوقات الصعبة إلى انشراح ورضا، بينما يُحطّم الشعور بالثراء في الأوقات السعيدة ويُقلّل من الغرور الناجم عنه.

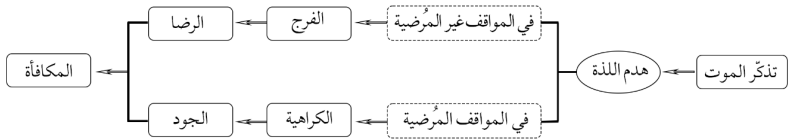
في حديثٍ آخر عن النبيّ ﷺ، أُضيفت نقاطٌ أخرى إلى

(١)- «أكثرُوا ذَكَرَ المَوْتِ؛ فَإِنَّهُ يُمَحِّصُ الذُّنُوبَ وَيُزَهِّدُ فِي الدُّنْيَا. فَإِنَّ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْغِنَى هَدَمَهُ وَإِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْفَقْرِ أَرْضَاكُمْ بِعَيْشِكُمْ» (م.ن، ح.٤٢٠٩٨، ص.٥٤٢).

(2)- Objective.

(3)- Subjective.

ما سبق، قال النبي: «أكثرُوا من ذكر هادم اللذات، فإنكم إن كنتم في ضيق وسعه عليكم، فرضيتم به فأجرتم، وإن كنتم في غنى بغضه إليكم فجدتم به فأثبتتم، إن المنايا قاطعات الآمال، والليالي مديئات الآجال»<sup>(١)</sup>. في هذا الحديث، استخدم تعبير «الضيق والغنى» مرّةً أخرى لكلّ من الموقفين، وجرى توضيح عمليّة تأثير ذكر الموت في كلّ منهما. بناءً على ذلك، فإنّ ذكر الموت، من خلال تعديل حبّ اللذّة، يُحوّل الضيق النفسيّ في الأوقات الصعبة إلى انشراح يُؤدّي إلى الرضا، ما يجعل الفرد مستحقّاً للأجر الإلهي. أمّا في الجانب الإيجابي، فإنّ ذكر الموت يجعل الفرد ينفر من الشعور بالغنى، ما يدفعه إلى البذل والعطاء، وبالتالي يستحقّ الأجر مرّةً أخرى. في سياق السخاء، يرتبط هذا بالنقطة المتعلّقة بأنّ الإنسان مناع للخيرات، والتي وردت في القرآن الكريم ودُكرت سابقاً. بناءً على ذلك، فإنّ ذكر الموت يُحوّل المناعة إلى الكرم.



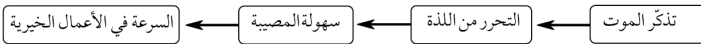
### المخطّط (١١ - ٢)

في بعض الروايات، ركّزت النصوص فقط على المواقف

(١) - أعلام الدّين، م.س، ص ٣٣٥.



السليبية. عَنْ أَبِي بَصِيرٍ، قَالَ: شَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْوَسْوَاسَ، فَقَالَ: «يَا أَبَا مُحَمَّدٍ اذْكُرْ تَقَطَّعَ أَوْصَالَكَ فِي قَبْرِكَ وَرُجُوعَ أَحْبَابِكَ عَنْكَ إِذَا دَفَنْتُكَ فِي حُفْرَتِكَ وَخُرُوجَ بَنَاتِ الْمَاءِ مِنْ مَنْخَرَيْكَ وَأَكَلَ الدُّودُ لَحْمَكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُسَلِّي عَنْكَ مَا أَنْتَ فِيهِ. قَالَ أَبُو بَصِيرٍ: فَوَاللَّهِ مَا ذَكَرْتُهُ إِلَّا سَلَّى عَنِّي مَا أَنَا فِيهِ مِنْ هَمِّ الدُّنْيَا»<sup>(١)</sup>. وفي حديثٍ عن الإمام علي عَلَيْهِ السَّلَامُ عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ورد أنَّ ذكر الموت يفصل الإنسان عن الشهوات، ما يجعل المصائب أهون عليه، ويحفِّزه على الإسراع في فعل الخير<sup>(٢)</sup>.



### المخطَّط (١١ - ٣)

مماً تقدِّم، يتَّضح أنَّ ذكر الموت له دور في الحياة سواء في المواقف السارة أم الكريهة، وفي كلتا الحالتين يساهم في السيطرة على النتائج السلبية؛ فقد تنتج عن هاتين الحالتين آثار سلبية، مثل الترف والبطر (التنعم والغرور) من جهة، والجزع من جهة أخرى. وفقاً لهذه الروايات، فإنَّ ذكر الموت هو ظاهرة تعمل في كلتا الحالتين المتناقضتين وتساهم في

(١) - الكافي، م.س، ج٣، ح٢٠، ص٢٥٥.

(٢) - «أدبموا ذكر هادم اللذات!» قالوا: يا رسول الله وما هادم اللذات؟ قال: «الموت؛ فإنه من أكثر ذكر الموت سلا عن الشهوات ومن سلا عن الشهوات، هانت عليه المصائب ومن هانت عليه المصائب، سارع في الخيرات». (البغدادي، مسند زيد بن علي بن الحسين عَلَيْهِمَا السَّلَامُ، ص٣٨٦).

تعديل نتائجهما. ورغم أنَّ دراسة هذا الموضوع تتطلب بحثاً مستقلاً، لكنَّ الروايات استخدمت كلمات يمكن أن تساعد في توضيح الفكرة. في ما يتعلَّق بفترة الشدَّة، ورد التصريح بأنَّ ذكر الموت يُسبِّب «توسعة الضيق»<sup>(١)</sup>، و«الرضا»<sup>(٢)</sup>. عندما تُزال الضوائق، تقلُّ الضغوط النفسيَّة ويحصل الرضا. أمَّا بالنسبة إلى فترة السعة، فقد ورد التصريح بأنَّ ذكر الموت يُسبِّب «كراهية الغنى»<sup>(٣)</sup>، و«التضييق»<sup>(٤)</sup>، و«هدم الإحساس بالغنى»<sup>(٥)</sup>. عندما يشعر الإنسان بكراهية وضعه المادِّي، يخرج من حالة الغرور، وتصبح تلك السعة ضيقة عليه، ومن ثمَّ يتجنَّب السلوكيَّات السلبية المرتبطة بفترة السعة. سرُّ الأمر يكمن في خاصيَّة «الهدم» للذَّة. فذكر الموت بهذه الخاصيَّة يُعدِّل كلاً من فترات السعة والضيق.

باختصار، فإنَّ ذكر الموت يُعدِّل من نزعة اللذَّة، ما يُؤدِّي إلى تعديل ردود الأفعال السلبية. وبما أنَّ الموت جزء من الحقائق الإلهيَّة في الحياة، والمسائل النفسيَّة المرتبطة به جزء من القوانين النفسيَّة الحاكمة على الإنسان والتي نظمها الله تعالى، فإنَّ هذا الموضوع يرتبط أيضاً بالتوحيد.

(١)- «إِنْ كُنْتُمْ فِي ضَيْقٍ وَسَعَهُ عَلَيْكُمْ لِمَ يَذْكُرُهُ أَحَدٌ فِي ضَيْقٍ مِنَ الْعَيْشِ إِلَّا وَسَعَهُ عَلَيْهِ».

(٢)- «وَإِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْفَقْرِ أَرْضَاكُمْ بِعَيْشِكُمْ».

(٣)- «إِنْ كُنْتُمْ فِي غِنَى بَغَضَهُ إِلَيْكُمْ».

(٤)- «وَلَا ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إِلَّا ضَيَّقَهَا».

(٥)- «فَإِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْغِنَى هَدَمَهُ».



## ٢. تنظيم الرغبة

الرغبة والميل أحد الأبعاد الوجودية للإنسان التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمواقف السارة وغير السارة. يمكن تنظيم نظام الرغبة لدى الإنسان بطرق مختلفة، وبالتالي فإن النموذج الحاكم على هذا النظام يمكن أن يؤدي إلى التوازن أو عدمه. في ما يأتي، نتناول هذا الموضوع.

للرغبة والتعلق نظام خاص. فالإنسان إذا تعلق بشيء ورغب فيه، فإنه يعرض عن ضده. والسؤال المهم هو: بماذا ينبغي أن يتعلق الإنسان؟ إذا ارتبطت رغبة الإنسان بالدينا، فإن هذا التعلق يؤلّد ارتباطاً شديداً، بحيث يجعل الحصول عليها سبباً في سعادته الشديدة، وفقدانها سبباً في حزنه وجزعه الشديد. حين يرتبط قلب الإنسان بالدينا، يصبح أسير تقلباتها؛ فإن أقبلت الدنيا عليه، ارتفع وبلغ حد الغبطة والانبساط، وإن أدبرت عنه، انخفض وأصيب باليأس والكآبة.

عن الإمام الكاظم عليه السلام، ضمن وصاياه لهشام بن الحكم: قال المسيح عليه السلام لحواريه: «أكثر الناس جزعاً عند البلاء هو أشدهم حباً للدينا»<sup>(١)</sup>. كذلك يقول الإمام علي عليه السلام والإمام

(١) - «يا هشام، إن المسيح عليه السلام قال للحواريين: ... إن أجزعكم عند البلاء لأشدكم حباً للدينا، وإن أصبركم على البلاء لأزهدكم في الدينا» (تحف العقول، م.س، ص ٣٩٢-٣٩٣؛ ابن كثير، البداية والنهاية، ج ٩، ص ٣٠٠؛ السيوطي، الدر المشور، ج ٢، ص ٢٠٥).

الصادق عليه السلام: «من كانت الدنيا همته، اشتدَّت حسرته عند فراقها»<sup>(١)</sup>.

التعلُّق بالدنيا يورث الإنسان شهية لا تشبع، فلا يكفي مهما بلغ ممَّا فيها، ولا يصل إلى 'أقصى' طموحاته، فيظلُّ يشعر بالفقر والحاجة، ويعاني من اضطراب وقلق دائمين، ينشغل فكره ويرهق ذهنه<sup>(٢)</sup>. لهذا، فإنَّ الإنسان مهماً بلغ من نعيم الدنيا، فإنَّه يظلُّ يعاني من الهمِّ والحزن<sup>(٣)</sup>. وفي النتيجة، فإنَّ الإنسان لا يجني من التعلُّق بالدنيا سوى زيادة التعب والمشقة<sup>(٤)</sup>.

الارتباط بالدنيا الزائلة، بسبب تقلُّباتها العديدة، يلقي بالإنسان بين الارتفاع والانخفاض بشدَّة ويعكِّر صفو الحياة. فأحياناً، يؤدِّي القلق من مستقبل مجهول إلى 'إصابة الإنسان بـ«الاضطراب»'، وأحياناً تكون المصائب والشدائد سبباً في إصابته بـ«الحزن»، وأحياناً أخرى يُغرق الماضي غير الناجح الإنسان في «الندم والحسرة». إنَّ المتعلِّق بالدنيا يحمل كثيراً من

(١)- من لا يحضره الفقيه، م.س، ج٤، ح٥٨٣٣، ص٣٨٢؛ معاني الأخبار، م.س، ج٤، ص١٩٨؛ الأمالي، م.س، ج٩٧٤، ص٤٣٥. وراجع: الكافي، م.س، ج٢، ح١٦، ص٣٢٠؛ ابن فهد، عدَّة الداعي، ص١٠٥؛ مشكاة الأنوار، م.س، ح١٥٨٢، ص٤٧٣.

(٢)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَصْبَحَ وَأَمْسَى وَالدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّهِ، جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَشَتَّتْ أَمْرَهُ، وَلَمْ يَنْلِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قَسَمَ لَهُ» (الصدوق، ثواب الأعمال، ج١، ص٢٠١).  
وعنه صلى الله عليه وآله: «مَنْ أَصْبَحَ وَالدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّهِ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ، وَالزَّمَّ قَلْبَهُ أَرْبَعَ خِصَالٍ: هَمًّا لَا يَنْقَطِعُ عَنْهُ أَبَدًا، وَشُغْلًا لَا يَنْفِرُجُ مِنْهُ أَبَدًا، وَقَفْرًا لَا يَبْلُغُ غِنَاهُ أَبَدًا، وَأَمَلًا لَا يَبْلُغُ مُتْنَاهُ أَبَدًا» (ريشهري، محمدي، دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حديث، ج١، ح٧١٢، و٧١٤-٧١٧، ص٤٤٢).

(٣)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الهمَّ وَالحَزْنَ» (م.ن، ح٦٨٢، ص٤٢٢).

(٤)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يَرِيحُ البَدْنَ، وَالرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُعَبِّدُ البَدْنَ»، وعن الإمام علي عليه السلام: «مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَرَاحَ قَلْبُهُ وَبَدَنُهُ، وَمَنْ رَغَبَ فِيهَا تَعَبَ قَلْبُهُ وَبَدَنُهُ» (م.ن، ح٦٧٧-٦٧٨، ص٤٢٢).



الآمال والتوقعات، ولكن بسبب طبيعة الدنيا الزائلة والمتقلّبة، فإنّها لا تستجيب لتطلّعاته وآماله. ونتيجة ذلك، يكون إمّا قلقاً بشأن مستقبل سيّئ يرغب في تجنّبه، أو حزيناً بسبب مصيبة لم يكن يتوقّعها، أو نادماً على ما مضى لم يكن كما يريد. كلّ هذا نتيجة التعلّق بالدنيا. النبي الأكرم ﷺ يعتبر التعلّق بالدنيا سبباً في زيادة الحزن والهم<sup>(١)</sup>. ويشير إلى أنّه يُؤدّي إلى شعور بالفقر لا غنى له، وإلى انشغال دائم لا فراغ منه، وحزن لا نهاية له<sup>(٢)</sup>. كما يذكر الإمام عليّ عليه السلام أنّ من عواقب التعلّق بالدنيا: الحزن غير المثمر، والطمع، والآمال غير المحقّقة<sup>(٣)</sup>. وبناءً على ذلك، فإنّ المحنة مقترنة بحبّ الدنيا<sup>(٤)</sup>. رسالة هذه النصوص الدنيويّة -وهي كثيرة- ليست الدعوة إلى هجر الحياة أو معاداتها، وإنّما هي توضيح لحقيقة التعلّق بالدنيا ودوره في تدمير الحياة وعدم الرضا بها. ومن يعي هذه الحقائق يسعى لتجنّب التعلّق بالدنيا لكي يعيش حياة مطمئنّة.

(١)- «الرغبة في الدنيا تُكثر الهمّ والحزن» (الخصال، م.س، ج ١، ص ٧٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٣، ح ٦٥، ص ٩١)، وفي حديث آخر، قال ﷺ: «الرغبة في الدنيا تُطيل الهمّ والحزن» (الآبي، نثر الدرّ، ج ١، ص ١٧٠).

وعن الإمام الصادق عليه السلام: «الرغبة في الدنيا تورث العمّ والحزن» (تخف العقول، م.س، ص ٣٥٨؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ص ٢٤٠).

(٢)- «أنا زعيم بثلاث لمن أعب على الدنيا: يفقر لا غناء له ويشغل لا فراغ له ويهمّ وحزن لا انقطاع له» (كنز الفوائد، م.س، ج ١، ص ٣٤٤؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٣، ص ٨١).

(٣)- «من لهج قلبه بحبّ الدنيا الناطق منها بثلاث: هم لا يغنيه حرص لا يتركه وأمل لا يدركه» (نهج البلاغة، الحكمة ٢٢٨؛ غرر الحكم، م.س، ج ٢٤٥٦؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٤٦٢).

(٤)- «المحنة مقرونة بحبّ الدنيا» (غرر الحكم، م.س، ج ٢٤٤٧؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٤٣).

## الزهد في الدنيا

من العوامل المهمة للوقاية من ردود الأفعال السلبية في كلتا الحالتين (السعادة والشقاء) هو الزهد في الدنيا والرغبة في الآخرة. ومع إدراك الحقيقة القائلة بأنَّ جذور كلتا ردود الأفعال السلبية واحدة، يتَّضح أنَّ علاج هذا الإشكال -أيضاً- واحد، وهو قطع التعلُّق والرغبة في الدنيا. فإذا انقطع تعلُّق القلب بالدنيا، لا يفرح الإنسان في السعادة ولا يجزع في الشقاء. هذا هو ما يُعرف في الأدبيات الدينيَّة بـ «الزهد». الزهد يعني «عدم الرغبة» وليس ترك الدنيا<sup>(١)</sup>؛ ولذلك أكَّدت الروايات على أنَّ الزهد لا يعني تحريم الحلال أو ترك المال<sup>(٢)</sup>. الزهد لا يعني لبس الثياب الخشنة أو أكل الطعام الجشب<sup>(٣)</sup> بل الزهد يعني عدم التعلُّق. ولهذا جاء في الروايات -أيضاً- أنَّ الزهد والرغبة متقابلان<sup>(٤)</sup>.

إذا كان الإنسان زاهداً أو غير راغبٍ في الدنيا، فإنَّه لا يجزع في الشدائد ولا يفرح بشدَّة في المسرَّات؛ لأنَّ الزاهد ليس

(١) - دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حديث، م.س، ج٢، ص٢٥.

(٢) - «ليس الزُّهدُ في الدُّنيا تحريم الحلال، ولا إضاعة المال، ولكنَّ الزُّهدُ في الدُّنيا الرِّضا بالقضاء، والصَّبْرُ على المصائب، والبأسُ عن النَّاسِ» (م.ن، ح٨٤٩، ص٦٢)، كما يقول النبي ﷺ: «الرَّهَادَةُ فِي الدُّنْيَا لَيْسَتْ بِتَحْرِيمِ الحلال، وَلَا إِضَاعَةَ المَالِ، وَلَكِنَّ الرَّهَادَةَ فِي الدُّنْيَا إِلَّا تَكُونَ بِمَا فِي يَدَيْكَ أَوْ تَقَى مِمَّا فِي يَدَى اللَّهِ، وَأَنْ تَكُونَ فِي ثَوَابِ المُصِيبَةِ إِذَا آتَتْ أُصِيبَتْ بِهَا أَرْغَبَ فِيهَا لَوْ أَنَّهَا أُبْقِيَتْ لَكَ» (م.ن، ح٨٥٠، ص٦٢).

(٣) - «ليس الزُّهدُ في الدُّنيا بُسَ الحَسَنِ وأكل الجَشِبِ، ولكنَّ الزُّهدُ في الدُّنيا قَصْرُ الأَمَلِ» (م.ن، ح٨٥١).

(٤) - «زُهدُكَ في رَاغِبٍ فِيكَ نُقْصَانُ حَظِّكَ، وَرَغْبَتُكَ فِي زَاهِدٍ فِيكَ ذُلُّ نَفْسِ» (م.ن، ح٨٠١، ص٤٠)، وفي ذكر جنود العقل والجهل: «الزُّهُدُ وَضِدُّ الرِّغْبَةِ» (الكافي، م.س، ج١، ح١٤، ص٢١).



«متعلِّقًا» بالدنيا بل هو «حرٌّ» منها؛ ولهذا، لا يتأثر بالتقلبات الحادة في الحياة، ويعيش حياة مطمئنة. وقد أشار القرآن الكريم إلى هذه الحالة النفسية الإيجابية بقوله: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٣). وجاء في الروايات أن زهد الإنسان وعدم رغبته في الدنيا يُؤدِّي إلى أن لا تصيبه المصائب بالحزن، ولا تجعله النعم يفرح بشدة<sup>(١)</sup>.

يُقسِّم الإمام عليٌّ عليه السلام الناس من هذه الزاوية إلى فئات ثلاث، وإحدى هذه الفئات هم الزُهَّاد، ويشير في وصفهم إلى هذه الحقيقة نفسها<sup>(٢)</sup>. وبحسب الإمام عليٍّ عليه السلام، فإن الزاهد صبور تجاه المال الحرام وشاكر على نعم الله<sup>(٣)</sup>. ولذا، لا يقع في تبعات الثروة السلبية.

(١)- «الزُهْدُ كُلُّهُ بَيْنَ كَلِمَتَيْنِ مِنَ الْقُرْآنِ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾، وَمَنْ لَمْ يَأْسَ عَلَى الْمَاضِي وَلَمْ يَفْرَحْ بِالْآتِي فَقَدْ أَخَذَ الزُّهْدَ بِطَرَفَيْهِ» (نهج البلاغة، ٤٣٩؛ مشكاة الأنوار، م.س، ح ٥٦٣، ص ٢٠٧؛ النيشابوري، الفئال: روضة الواعظين، ص ٤٧٥). وفي أمالي الصدوق، عَنْ حَفْصِ بْنِ غِيَاثٍ: «قُلْتُ لِلصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ: مَا الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا؟ فَقَالَ: قَدْ حَدَّثَ اللَّهُ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ، فَقَالَ: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾» (الأمالي، م.س، ح ٩٨٤، ص ٧١٤؛ القمي، تفسير القمي، ج ٢، ص ١٤٦؛ مشكاة الأنوار، م.س، ح ٥٦٥، ص ٢٠٨).

(٢)- «إِنَّمَا النَّاسُ ثَلَاثَةٌ: زَاهِدٌ وَرَاغِبٌ وَصَابِرٌ. فَأَمَّا الزَّاهِدُ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا أَنَاهُ وَلَا يَحْزَنُ عَلَى شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَهُ، وَأَمَّا الصَّابِرُ فَيَتَمَنَّاها بِقَلْبِهِ، فَإِنْ أَدْرَكَ مِنْهَا شَيْئًا صَرَفَ عَنْهَا نَفْسَهُ لِمَا يَعْلَمُ مِنْ سَوْءِ عَاقِبَتِهَا، وَأَمَّا الرَّاغِبُ فَلَا يُبَالِي مِنْ حِلِّ أَصَابِهَا أَمْ مِنْ حَرَامِ» (التوحيد، م.س، ص ٣٠٧؛ الصدوق، الأمالي، ح ٥٦٠، ص ٤٢٤؛ المفيد، الاختصاص، ص ٢٣٧)، ويقول عليه السلام في كلام آخر: «النَّاسُ ثَلَاثَةٌ أَصْنَافٍ: زَاهِدٌ مُعْتَزِمٌ، وَصَابِرٌ عَلَىٰ مُجَاهَدَةِ هَوَاهُ، وَرَاغِبٌ مُنْقَادٌ لِمَهْوَاهُ. فَالزَّاهِدُ لَا يَعْظُمُ مَا آتَاهُ اللَّهُ فَرَحًا بِهِ، وَلَا يَكْثُرُ عَلَىٰ مَا فَاتَهُ أَسْفًا» (دستور معالم الحكم، م.س، ص ١٢٠).

(٣)- «الزَّاهِدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَمْ يَغْلِبِ الْحَرَامُ صَبْرَهُ، وَلَمْ يَشْغَلِ الْحَلَالُ شُكْرَهُ» (دنيا وآخرت از نگاه قرآن وحديث، م.س، ج ٢، ح ٨١٥، ص ٤٦).

من منظورٍ آخر، يعتبر من الصعوبات التي يواجهها المؤمن في الدنيا هي العزلة وقلة الاحترام الاجتماعي بين أصحاب الدنيا. ولكن الزهد يجعل المؤمن لا يجزع من خزيه في الدنيا، ولا يعير أيَّ أهميَّة لأصحاب الدنيا أو عزَّتهم<sup>(١)</sup>.

وعلى الجانب الآخر، أُشير إلى أن مَنْ يرغب في الآخرة والمعنويَّات، لا يبالي كيف يعيش أيَّامه: في يُسرٍ أو عُسرٍ<sup>(٢)</sup>.

إنَّ الزهد لا يُؤدِّي فقط إلى السيطرة على ردود الأفعال السلبيَّة، بل يخلق ردودَ أفعالٍ إيجابيّة. ولهذا، فإنَّ الزاهد، إنَّ كان في أيِّ نوعٍ من البلايا يشكر الله، وإنَّ كان في الرفاهية يحمده<sup>(٣)</sup>.

الزهد يُكسب الإنسان حالةً من التحرُّر من تقلُّبات الحياة الدنيا وتغييراتها، ويضعه في مستوًى أعلى. وبذلك، لا تُؤثِّر هذه التغييرات الماديَّة بشدَّة على حالته النفسيَّة، ما يحفظ سلامته النفسيَّة. ونتيجة هذا الوضع هي الوصول إلى الراحة النفسيَّة<sup>(٤)</sup>.

(١)- عن النبيِّ الأكرم ﷺ: «يا أبا ذرٍّ، إنَّ المؤمنَ لم يجزع من ذلِّ الدنيا، ولم يبيل من أهلها وعزِّها» (م.ن، ح ٢٨٨، ص ٥٠).

(٢)- «أفضلُ النَّاسِ مَنْ عَشَقَ العِبَادَةَ فَعَانَقَهَا وَأَحَبَّهَا بِقَلْبِهِ وَبِأَشْرَها بِجَسَدِهِ وَنَفَرَخَ لَهَا، فَهُوَ لا يُبالي على ما أصبَحَ مِنَ الدُّنيا على عُسرٍ أم على يُسرٍ» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ٣، ص ٨٣).

(٣)- «إنَّ أَمسى على عُسرٍ حَمَدَ اللهِ، وإنَّ أصبَحَ على يُسرٍ شَكَرَ اللهُ، فَهُوَ الزَّاهِدُ» (الكوفي، الجعفریَّات، ص ٢٣٢)، وعنه عليه السلام أيضًا: «الزاهدون في الدنيا... إنَّ أصابَهُمْ يُسرٌ شَكَرُوا، وإنَّ أصابَهُمْ عُسرٌ صَبَرُوا» (الطبرسي، النوري: مستدرك الوسائل، ج ١٢، ص ٤٤).

(٤)- «الزُّهدُ في الدُّنيا يريخُ القَلْبَ وَالبدَنَ» (محمّدي ريشهري، دنيا وآخرت از نگاه قرآن وحديث، ج ٢، ح ٩٥٤-٩٥٥-٩٥٦، ص ١٠٨).



كما يُغَلَّلُ الزهد من الضغوط النفسية<sup>(١)</sup>.

وردت في كتاب «نوادير الأصول» قصّة تروي مثالاً ملموساً للزهد. يقول أنس: «بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَأَطَّلِعْ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ تَنْظِفُ لِحِيتهِ مِنْ مَاءٍ وَضُوئِهِ مُعَلَّقٌ نَعْلُهُ فِي يَدِهِ الشِّمَالِ فَلَمَّا كَانَ مِنَ الْعَدَا قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَأَطَّلِعْ ذَلِكَ الرَّجُلِ عَلَى مِثْلِ مَرْتَبَةِ الْأُولَى فَلَمَّا كَانَ مِنَ الْعَدَا قَالَ ﷺ مِثْلَ ذَلِكَ فَأَطَّلِعْ الرَّجُلَ فَلَمَّا قَامَ اتَّبَعَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنُ الْعَاصِ فَقَالَ: إِنِّي لِأَحْيَيْتُ لِأَبِي فَأَقْسَمْتُ أَنْ لَا أُدْخِلَ عَلَيْهِ ثَلَاثًا فَإِنْ رَأَيْتُ أَنْ تُؤْوِينِي إِلَيْكَ حَتَّى يَحِلَّ يَمِينِي فَعَلْتُ قَالَ نَعَمْ فَإِذَا لَهُ خِيْمَةٌ وَنَخْلٌ وَشَاةٌ فَلَمَّا أَمْسَى خَرَجَ مِنْ خِيْمَتِهِ فَاحْتَلَبَ الْعِزْرَ وَاجْتَنَى لِي رَطْبَةً ثُمَّ وَضَعَهُ فَأَكَلْتُ فَبَاتَ نَائِمًا وَبَتَّ قَائِمًا وَأَصْبَحَ مُفْطَرًا وَأَصْبَحْتُ صَائِمًا فَفَعَلَ ذَلِكَ ثَلَاثَ لَيَالٍ غَيْرَ أَنَّهُ كَانَ إِذَا انْقَلَبَ عَلَيَّ فَرَأَيْتُهُ ذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى وَكَبَّرَ حَتَّى يَقُومَ لِصَلَاةِ الْفَجْرِ فَيَسْبِغُ الْوُضُوءَ غَيْرَ أَنِّي لَا أَسْمَعُهُ يَقُولُ إِلَّا خَيْرًا فَلَمَّا مَضَتْ اللَّيَالِي وَكَدْتُ أَحْتَقِرَ عَمَلَهُ قُلْتُ يَا عَبْدَ اللَّهِ إِنَّهُ لَمْ يَكُنْ بَيْنِي وَبَيْنَ وَالِدِي غَضَبٌ وَلَا هِجْرَةٌ وَلَكِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ لَكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي ثَلَاثَ مَجَالِسٍ: «يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فَطَلَعْتَ أَنْتَ تِلْكَ الْمَرَّاتِ الثَّلَاثَ فَأَرَدْتُ أَنْ آوِي إِلَيْكَ فَأَنْظُرْ مَا عَمَلَكَ

(١)- «مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ» (م.ن، ح ٩٧٦-٩٧٨، ص ١١٤).

فَأَخْبَرَنِي مَا عَمَلَك قَالَ فَأَتِ الَّذِي أَخْبَرَكَ حَتَّى يُخْبِرَكَ بِعَمَلِي  
فَأَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: ائْتِهِ فَمَرَهُ فليخبرك فَقُلْتُ إِنَّ رَسُولَ  
اللَّهِ ﷺ يَأْمُرُكَ أَنْ تُخْبِرَنِي قَالَ: أَمَا الْآنَ فَنَعَمْ لَوْ كَانَتْ الدُّنْيَا لِي  
فَأَخَذْتُ مِنِّي لَمْ أَحْزَنْ عَلَيْهَا وَلَوْ أُعْطِيتَهَا لَمْ أَفْرَحْ بِهَا وَأَبَيْتُ  
وَكَيْسَ عَلَيَّ أَحَدٍ فِي قَلْبِي غُلٌّ وَلَا أَحْسَدُهُ عَلَى خَيْرٍ أُعْطَاهُ اللَّهُ  
إِيَّاهُ قَالَ عَبْدُ اللَّهِ لَكِنِّي وَاللَّهِ أَقْوَمُ اللَّيْلُ وَأَصْوَمُ النَّهَارُ وَلَوْ  
وَهَبْتُ لِي شَاةً لَفَرَحْتُ بِهَا وَلَوْ ذَهَبْتُ لَحَزَنْتُ عَلَيْهَا وَاللَّهِ لَقَدْ  
فَضَّلَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا فَضلاً بَيِّنًا<sup>(١)</sup>.

لتحقيق الرضا عن الحياة، لا يلزم تغيير العالم أو تمني  
عالم آخر وإبداعه. يمكن العيش براحة في هذا العالم الزائل  
بشرط معرفة الطريق إلى ذلك، وأحد هذه الطرُق هو عدم التعلُّق  
بالدنيا. في الأدبيات الدنيوية، يُستخدم مصطلح «الزهد» للإشارة  
إلى عدم التعلُّق بالدنيا؛ فكلما ذُكِرَ الزهد، يُقصد به عدم التعلُّق  
بالدنيا، وهذا المفهوم هو أحد مفاتيح الرضا عن الحياة، يصف  
الإمام عليُّ عليه السلام ثمرة الزهد بأنها راحة الحياة<sup>(٢)</sup>، وعن النبي ﷺ الزهد  
يُوفِّر راحة الجسد والروح<sup>(٣)</sup>. بناءً على ذلك، مَنْ أراد أن يعيش

(١)- دنيا وآخرت از نگاه قرآن وحديث، م.س، ج٢، ح٩٢٢، ص٩١.

(٢)- «ثمرة الزهد الراحة» (غُرر الحكيم، م.س، ح٦٠٧٩؛ عيون الحكيم والمواعظ، م.س، ص٢٠٧)، «الراحة في الزهد» (الأمدي، غُرر الحكيم، ح٦٠٧٦)، «الزهد في الدنيا راحة العظمى» (غُرر الحكيم، م.س، ح٦٠٧٧)، «الزهد أفضل الراحتين» (م.ن، ح٦٠٧٨).

(٣)- عن النبي الأكرم ﷺ: «الزهد في الدنيا يريح القلب والبدن» (الخصال، م.س، ج١، ص٧٣؛ الأبي، نثر الدر، ج١، ص١٧٠؛ روضة الواعظين، م.س، ج٢، ص٤٤١؛ تحف العقول، م.س، ص٣٥٨).



براحة، عليه أن يترك التعلُّق بالدنيا<sup>(١)</sup>. ومضافاً إلى ذلك، فإنَّ تذوق حلاوة الإيمان يرتبط بعدم التعلُّق بالدنيا؛ فأحدى لذات الحياة هي تذوق حلاوة الإيمان، وأولئك الذين يُحرَمون من هذه النعمة لا يتمتَّعون بلذَّة الحياة بنحو كامل، والطريق إلى تذوق حلاوة الإيمان هو ترك التعلُّق بالدنيا، يقول الإمام الصادق عليه السلام في هذا الصدد: «حَرَامٌ عَلَى قُلُوبِكُمْ أَنْ تَعْرِفَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَزْهَدَ فِي الدُّنْيَا»<sup>(٢)</sup>.

### ٣. تصحيح الإسناد

الإسناد (النسبة) يعني تحديد مصدر الأمور وَمَنْ الذي يديرها ويُنظِّمها. من المهمَّ جداً للإنسان أن يعرف مصدر ما يحدث أمامه وإلى مَنْ يُنسب. هذه النسبة لها دور كبير في تخفيف الضغوط النفسية أو زيادتها. ليس المهمُّ بالنسبة إلى الإنسان ما الذي حدث بل الأهمُّ أن يعرف مَنْ الذي قام بهذا الفعل. إذا كان مصدر الفعل جهة يثق بها الإنسان ويطمئنُ إليها، فإنه سيُظهر ردَّ فعل إيجابيَّ تجاه أفعالها. هذا يوضِّح دور الإسناد في الأحداث.

من الأسباب المشتركة والمهمَّة للردود السلبية في كلتا الحالتين السارة وغير السارة، هو اعتبار الأحداث غير متوقَّعة

(١) - «مَنْ أَحَبَّ الرَّاحَةَ فَلْيُؤَثِّرِ الزَّهْدَ فِي الدُّنْيَا» (عُرِّرَ الْحِكْمَ، م.س، ح ٦٠٨٠؛ عيون الحكيم والمواعظ، م.س، ص ٤٣٤).

(٢) - (الكافي، م.س، ج ٢، ص ١٢٨ و ١٣٠؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ٢، ص ١٩١).

أو عشوائية. لهذا السبب، نواجه ردود أفعال تَحَدَّثْنَا عنها سابقًا. كتب الإمام عليٌّ عليه السلام رسالةً إلى ابن عباس، وذكر فيها جملةً يقول عنها ابن عباس: «لم أستفد بعد كلام النبي صلى الله عليه وآله مثلما استفدت من هذه الجملة». الجملة تُعبّر عن هذه الحالة التي وصفها الإمام عليه السلام: «فَإِنَّ الْمَرْءَ قَدْ يَسُرُّهُ دَرْكُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَفْوَتْهُ وَيَسُوءُهُ فَوْتُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَدْرِكُهُ»<sup>(١)</sup>.

من الواضح أنَّ اعتبار الظواهر «غير متوقّعة» هو الذي يُولّد السرور أو الحزن لدينا، وهو أمرٌ لا يتوافق مع الواقع.

الحقيقة هي أنَّ كلَّ شيءٍ يحدث وفق تقديرٍ إلهيٍّ مسبق. الحلو والمرُّ في الحياة يخضع لبرنامجٍ دقيقٍ وهادفٍ وحكيم. إذا أدرك الإنسان أنَّ الحياة ليست كلُّها سعادةً أو كلُّها شقاء، بل هي تجري وفق نظامٍ حكيمٍ ومدبّرٍ، فإنَّ ردَّ فعله تجاه الأحداث السارة وغير السارة سيتغيّر؛ لن يكون هناك مبالغة في الفرح، ولا إفراط في الحزن والجزع. القرآن الكريم يُصرِّح بذلك في قوله: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٢-٢٣).

إنَّ حكمةَ معرفة أنَّ حوادث الدنيا مكتوبة ومقدّرة وفائدة ذلك

(١) نهج البلاغة، الرسالة ٢٢٩٥؛ تُحفّ العقول، م.س، ص ٢٠٠. وراجع أيضًا: الكافي، م.س، ج ٨، ح ٣٢٧، ص ٢٤٠؛ عيون الحكيم والمواعظ، م.س، ص ١٦٠؛ نهج البلاغة، الرسالة ٦٦.



هي أنَّ الإنسان لا يحزن على ما فقده، ولا يفرح بما حصل عليه. يقول المرحوم العلامة الطباطبائي، مستنداً إلى الآية الثانية، في هذا الصدد: (تعليل راجع إلى الآية السابقة، وهو تعليل للإخبار عن كتابة الحوادث قبل وقوعها لا لنفس الكتابة، والأسى الحزن، والمراد بما فات وما أتى النعمة الفائتة والنعمة المؤتاة. والمعنى: أخبرناكم بكتابة الحوادث قبل حدوثها وتحققها لئلاً تحزنوا بما فاتكم من النعم ولا تفرحوا بما أعطاكم الله منها؛ لأنَّ الإنسان إذا أيقن أنَّ الذي أصابه مقدر كائن لا محالة لم يكن ليخطئه، وأنَّ ما أوتيته من النعم وديعة عنده إلى أجلٍ مسمى لم يعظم حزنه إذا فاتته ولا فرحه إذا أُوتيه)<sup>(١)</sup>.

إنَّ منطلق أهل البيت عليهم السلام كان دائماً هكذا. عندما وصل موكب أسرى كربلاء إلى الشام وديوان يزيد، وجَّه يزيد كلامه إلى الإمام زين العابدين عليه السلام بقراءة الآية: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾ (الشورى: ٣٠)، أراد بذلك أن يظهر أنَّ هذا الحادث كان عقوبةً على أعمالهم، فردَّ عليه الإمام زين العابدين عليه السلام بقراءة آيةٍ أخرى، موضِّحاً أننا من أولئك الذين لا يحزنون على ما فقدوه من أمور الدنيا، ولا يفرحون بما حصلوا عليه<sup>(٢)</sup>. وكذلك خاطبت فاطمة الصغرى في الكوفة وفي ديوان

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ١٩، ص ١٦٧.

(٢)- «كلّاً ما فينا هذه نزلت، وإنما نزلت فينا: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾، فتحنُّ الذين لا تأسو على ما فاتنا من أمر الدنيا ولا تفرح بما أوتينا». (القمي، تفسير القمي، ج ٢، ص ٢٧٧؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٤٥، ص ١٦٨).

عبيد الله بن زياد مستندةً -أيضاً- إلى المبدأ نفسه<sup>(١)</sup>.

عندما كان المسلمون في صدر الإسلام يواجهون أزمات، كان المنافقون يسخرون منهم بفرح وسرور، فجاءت تسليية الله لهم بتذكيرهم بمسألة التقدير الإلهي، ووجّه كلامه للنبي الأكرم ﷺ قائلاً: ﴿إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: ٥٠-٥١).

يعتقد العلامة الطباطبائي<sup>(٢)</sup> (قده) أنّ حاصل الجواب هو أنّ الولاية واختيار أمورنا بيد الله وحده، وأنّ الله تعالى 'قدّر مصيرنا محتوماً من الخير والشرّ لكلّ إنسان. ومع علمنا بأنّ مصيرنا قد كتّب وعيّن مسبقاً، لماذا لا نمثّل أوامره ولا نسعى في إحياء أمره والجهاد في سبيله؟! فالله تعالى 'يُنقذ مشيئته، سواء أدت إلى نصرتنا أم هزيمتنا، وهذا لا علاقة له بعلمنا؛ لأنّ وظيفة العبد هي العبادة، وكلّ ذلك يختصر في التوكّل. الإيمان بهذه الحقيقة يستلزم التوكّل على الله وتفويض الأمر إليه، دون أنّ يُفضّل الإنسان في قلبه الحسنات والنجاح في الحرب على المصائب والهزيمة، أو أنّ يختارها. وبالتالي، إذا جعل الله

(١)- «فلا تدعونكم أنفسكم إلى الجدال بما أصبتم من دماننا ونالت أيديكم من أموالنا، فإنّ ما أصابنا من المصائب الجليّة والرزايا العظيمة في كتاب من قبل أن نبرأها»، «لو كَيْلًا نَأْسُوا عَلَنَ مَا قَاتَكُم وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُم وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (ابن طائوس، الملهوف، ص ١٩٥).



الحسنة نصيينا، فهذا منَّ منه علينا، وإذا اختار لنا المصيبة، فذلك مشيئته واختياره، ولا لوم علينا، ولا ينبغي لنا أن نشعر بالحزن أو الأسى<sup>(١)</sup>.

يشير العلامة الطباطبائي في موضع آخر إلى الآيات السابقة (سورة الحديد، الآيتان ٢٢ و ٢٣)، ويؤكد أن هذه الآيات تتضمن جميعها حقيقة ولاية الله سبحانه، وأنه لا ولاية ولا اختيار لأحد سواه. نعم، إذا آمن الإنسان حقًا بهذه الحقيقة وعرف مقام ربِّه، فإنه بطبيعة الحال يتوكَّل على ربِّه ويفوض إليه حقيقة المشيئة والاختيار، فلا يفرح بالوصول إلى الحسنة ولا يحزن عند المصيبة. كذلك، لا ينبغي للإنسان أن يفرح أو يحزن لما يصيب عدوّه؛ لأنَّ ذلك -أيضًا- من الجهل بمقام الربِّ؛ إذ إنَّ العدوَّ ليس له اختيار من نفسه<sup>(١)</sup>.

إنَّ الوصول إلى هذه المرحلة، حيث يستطيع الإنسان الحفاظ على توازنه في اللحظات السارة وغير السارة من الحياة، يعدُّ من المراتب العالية للإنسان الناضج. لذا فإنَّ شخصًا مثل الإمام زين العابدين عليه السلام يدعو في مناجاته الله أن يبلغه هذه المرتبة<sup>(٢)</sup>. وكان من صفات لقمان الحكيم -أيضًا- تمتعه بهذه

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م، س، ج، ٩، ص ٣٠٧.

(٢)- «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاجْعَلْ ثَنَائِي عَلَيْكَ وَمَدْحِي إِيَّاكَ وَحَمْدِي لَكَ فِي كُلِّ حَالَتِي حَتَّى لَا أَفْرَحَ بِمَا آتَيْتَنِي مِنَ الدُّنْيَا وَلَا أَحْزَنَ عَلَيَّ مَا مَنَعْتَنِي فِيهَا». (الصحيفة السجادية، الدعاء ٢١).

الحالة<sup>(١)</sup>. بناءً على ذلك، لا ينبغي عند وقوع حادث أليم أن نقول: «ليت، ليت»، ممّا يخلق أرضية لعدم الرضا؛ بل يجب أن نتأمل في كون الأمور مقدرةً من الله تعالى حتى تهدأ النفس، يقول النبي الأكرم ﷺ في هذا الصدد: «إن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أنّي فعلتُ كانَ كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن «لو» تفتح عمل الشيطان»<sup>(٢)</sup>.

#### ٤. تنظيم التوقعات

التوقعات التي نحملها عن الحياة تعني الرغبات والطموحات الماديّة فيها؛ أي الأشياء التي نودُّ الحصول عليها أو الأحداث التي لا نرغب في وقوعها. لكلِّ شخصٍ أمورٌ يُحبُّها وأخرى يكرهها، ولذلك يرغب في أن تسير حياته وفق ما يُحبُّ، وتبتعد عمّا يكره. كيفية تنظيم التوقعات تلعب دوراً مهماً في الرضا أو السخط. والسؤال هنا: ما هو النموذج الذي يساعد في تنظيم التوقعات بحيث يقي الإنسان من ردود الفعل السلبية تجاه الأحداث السارة وغير السارة ويؤدّي إلى إيجاد ردود فعلٍ إيجابية؟

#### التوقعات غير الواقعية

توقعات بعض الأفراد لا تتماشى مع حقائق الحياة الدنيا.

(١) - يقول الإمام الصادق عليه السلام عنه: «لم يفرح بشيءٍ إن أتاه من أمر الدنيا ولا حزنَ منها على شيءٍ قطُّ» (تفسير القمي، م.س، ج ٢، ص ١٦٢).

(٢) - النيسابوري، القشيري: صحيح مسلم، ج ٤، ص ٣٤؛ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ج ١، ص ٧٩، ج ٣١؛ ج ٢، ص ٤١٦٨، ص ١٣٩٥.



فالسراء والضراء هما وجهان لعملة الحياة الدنيا، والعالم تحكمه قوانين تُشكّل واقعه، وضعها الله سبحانه وتعالى. هذه القوانين ثابتةٌ وغير قابلةٍ للتغيير، وهي مصمّمةٌ بحيث تُحقّق السعادة الحقيقية والجوهريّة للإنسان؛ لأنّها قائمةٌ على مصلحة البشر. ولهذا السبب، فإنّ عدم توافق التوقّعات مع الحقائق يُؤدّي إلى السخط؛ لأنّ هذا التناقض يُؤدّي إلى الفشل، والفشل في تحقيق التوقّعات يُؤدّي إلى الشعور بعدم الرضا؛ إذا تحقّقت توقّعات الإنسان، شعر بالرضا والسرور، وإذا لم تتحقّق، شعر بالسخط. بعض الناس يسعون إلى التركيز على توقّعاتهم ومحاولة جعل الواقع يتماشى معها، وهذا يعني محاولة مواءمة الحقائق مع التوقّعات. ولكن بالنظر إلى ما سبق، فإنّ قوانين الدنيا وحقائقها التي وضعها الله سبحانه وتعالى غير قابلةٍ للتغيير؛ يقول القرآن الكريم عن واقع حياة الإنسان في الدنيا: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد: ٤)، وينقل الإمام عليّ عليه السلام هذه الحقيقة لابنه الإمام الحسن عليه السلام في وصيّته له<sup>(١)</sup>.

الإنسان يسعى إلى الراحة والطمأنينة والتمتّع بملذّات الحياة. ولهذا، يعتقد أنّ الدنيا مكانٌ لتحقيق هذه الرغبات أو يتمنّى أن تكون كذلك، ولكن الواقع هو أنّ الدنيا ليست مكاناً للراحة والطمأنينة، وهنا يظهر التناقض بين التوقّعات والواقع،

(١) - «اعلم... أنّ الدنيا لم تكن لتستقرّ إلاّ على ما جعلها الله عليه من النعماء والإبتلاء والجزاء في المعاد، أو ما شاء ممّا لا تعلم» (نهج البلاغة، الرسالة ٣١؛ تحف العقول، م.س، ص ٧٢؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ح ٢، ص ٢٢٠).

وهذا التناقض يُؤدِّي إلى الشعور بالإحباط؛ لأنَّ الإنسان لا يجد ما يطلبه وما يتوقَّعه. وبالأساس، لم تُخلَق الراحة للدينا، ومن الطبيعي أنَّ طلب ما لا وجود له يُسبب الألم والعذاب؛ قال رسول الله ﷺ: «إنَّ الله (عزَّ وجلَّ) يقول: ... وَصَعَتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا»<sup>(١)</sup>.

يُؤدِّي البحث عن ما لا وجود له إلى الإحباط، والشعور بالإحباط يُؤدِّي بدوره إلى الاكتئاب وعدم الرضا<sup>(٢)</sup>.

الإنسان يسعى إلى الراحة والطمأنينة. ولهذا يتوقَّع الراحة والسعادة من الدنيا، ولكن مثل هذا التوقُّع لا يتحقَّق في الدنيا، وهذا التوقُّع نفسه يصبح سبباً للقلق وعدم الرضا. روى الزهري أنَّ الإمام زين العابدين عليه السلام التفت ذات يوم إلى أحد الحاضرين في مجلسه وقال: «أتقَّ الله وأجمل في الطلِّب ولا تطلِّب ما لم يُخلِّق، فإنَّ من طلب ما لم يُخلِّق تقطعت نفسه حَسراتٍ ولم ينل ما طلب»<sup>(٣)</sup>، أشار الإمام عليه السلام في هذا القول إلى أصلٍ بديهيٍّ، وهو «عدم إمكان الحصول على ما لم يُخلِّق»، وهذا الأصل واضحٌ وبسيطٌ، لدرجة أنَّه قد يبدو غريباً أن يُطالب به شخص. ولهذا تعجَّب المخاطب وسأل: وكيف ينال ما لم يُخلِّق؟<sup>(٤)</sup>

(١)- ابن أبي الجهمور، عوالي اللآلي، ج ٤، ح ١١، ص ٦١.

(٢)- عن النبي الأكرم ﷺ: «من طلب ما لم يُخلِّق، أتعب نفسه ولم يُرزق». قيل: يا رسول الله! وما الذي لم يُخلِّق؟ قال: «الراحة في الدنيا». (جامع الأخبار، م.س، ح ١٤٦٤، ص ٥١٧).

(٣)- الخصال، م.س، ح ٩٥، ص ٦٤؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٣، ح ٦٩، ص ٩٢.

(٤)- م.ن.



فأجاب الإمام عليه السلام: «مَنْ طَلَبَ الْغِنَى وَالْأَمْوَالَ وَالسَّعَةَ فِي الدُّنْيَا، فَإِنَّمَا يَطْلُبُ ذَلِكَ لِلرَّاحَةِ، وَالرَّاحَةُ لَمْ تُخْلَقْ فِي الدُّنْيَا وَلَا لِأَهْلِ الدُّنْيَا، إِنَّمَا خُلِقَتِ الرَّاحَةُ فِي الْجَنَّةِ لِأَهْلِ الْجَنَّةِ، وَالتَّعَبُ وَالنَّصَبُ خُلِقَا فِي الدُّنْيَا لِأَهْلِ الدُّنْيَا»<sup>(١)</sup>.

في توضيح أن المال والثروة لا يجلبان الراحة للبشر، يُقدم الإمام زين العابدين عليه السلام بياناً واضحاً يغني عن أيِّ شرح: «وما أُعْطِيَ أَحَدٌ مِنْهَا جَفَنَةً إِلَّا أُعْطِيَ مِنَ الْحَرِصِ مِثْلَيْهَا، وَمَنْ أَصَابَ مِنَ الدُّنْيَا أَكْثَرَ كَانَ فِيهَا أَشَدَّ فَقْرًا لِأَنَّهُ يَفْتَقِرُ إِلَى النَّاسِ فِي حِفْظِ أَمْوَالِهِ، وَيَفْتَقِرُ إِلَى كُلِّ آلَةٍ مِنَ آلَاتِ الدُّنْيَا فَلَيْسَ فِي غِنَى الدُّنْيَا رَاحَةٌ وَلَكِنَّ الشَّيْطَانَ يُوسَّسُ إِلَى ابْنِ آدَمَ أَنْ لَهُ فِي جَمْعِ ذَلِكَ الْمَالِ رَاحَةٌ، وَإِنَّمَا يَسُوفُهُ إِلَى التَّعَبِ فِي الدُّنْيَا وَالْحِسَابِ عَلَيْهِ فِي الْآخِرَةِ»<sup>(٢)</sup>.

كما يُعلِّم الإمام الصادق عليه السلام هذا المبدأ لأصحابه لتحسين حياتهم؛ إذ خاطبهم ذات يوم قائلاً: «لَا تَتَمَنَّوْا الْمُسْتَحِيلَ»، فتعجَّب أصحاب حينها وسألوا: وَمَنْ الَّذِي يَتَمَنَّى الْمُسْتَحِيلَ؟ فقال الإمام عليه السلام بصراحة: «أَنْتُمْ، أَلَسْتُمْ تَمَنُّونَ الرَّاحَةَ فِي الدُّنْيَا؟»، أجبوا: بلى، فقال الإمام الصادق عليه السلام: «الرَّاحَةُ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا مُسْتَحِيلَةٌ»<sup>(٣)</sup>.

(١) - الخصال، م.س، ح ٩٥، ص ٦٤؛ بحار الأنوار، م.س، ح ٧٣، ص ٦٩، ح ٩٢.

(٢) - م.ن.

(٣) - بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ح ٥٢، ص ١٩٥.

من هنا، فإنَّ السعيَ لتغيير الواقع وتطويعه ليتوافق مع التوقُّعات الشخصية ليس إلاَّ جهداً عبثياً لا يجلب سوى المزيد من الألم والتعب، ما يُؤدِّي إلى انتشار السخط وعدم الرضا.

### توافق التوقُّعات مع الواقع

يتَّضح ممَّا سبق أنَّ السبيل الصحيح هو تعديل التوقُّعات وتنسيقها مع الواقع؛ قوانين الحياة ثابتة ولا يمكن تغييرها. يجب على الإنسان أن يُطوِّع توقُّعاته لتناسب مع طبيعة الدنيا التي يعيش فيها، حتَّى يتمكن من العيش براحة، وهذا يعني توافق التوقُّعات مع الواقع. عندما يُنسَّق الإنسان توقُّعاته مع الواقع، تصبح توقُّعاته واقعيَّة، ما يُقلِّل من الشعور بالإحباط ويؤدِّي إلى الرضا بالحياة. بناءً على ذلك، يشير النبي ﷺ إلى بعض خصائص الدنيا مؤكِّداً أنَّ معرفتها تُعدِّل ردود الأفعال السلبية تجاه كلا الموقفين: «أَيُّهَا النَّاسُ! هَذِهِ دَارٌ تَرَحُّ لَا دَارٌ فَرَحٍ، وَدَارُ التَّوَاءِ لَا دَارُ اسْتِوَاءٍ، فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ، وَلَمْ يَحْزَنْ لِشِقَاءٍ»<sup>(١)</sup>.

وفي جانب آخر من الروايات، ثمة تركيز على دور معرفة الدنيا في تقبُّل الأوقات العصيبة. تُعدُّ المصائب والبلاءات من أهمِّ مسببات الشعور بعدم الرضا. الحزن والاكْتئاب وعدم الرضا تُعدُّ من تبعات المصائب في الحياة. يُوكِّد الإمام عليُّ عليه السلام

(١) - أعلام الدِّين، م.س، ص ٤٣٤؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ح ١٠، ص ١٨٧؛ الهندي، كنز العُمال، ج ٣، ح ٦٢٠٣، ص ٢١١.



على هذا المبدأ بأنَّ مَنْ يعرف الدنيا على حقيقتها، لن يشعر بالحزن أو عدم الرضا بسبب صعوباتها<sup>(١)</sup>. لا يشير الإمام إلى تصوُّر الدنيا كمكان مليء بالفرح والراحة، بل يُؤكِّد أنه إذا كانت معرفة الإنسان بالدنيا واقعيَّة، فإنَّ الصعوبات رغم الاعتراف بوجودها لن تُسبِّب له الحزن أو الشعور بعدم الرضا. تهدف التعاليم الدِّينيَّة إلى تربية الإنسان ليكون قادرًا على الحفاظ على الأمل والتفاؤل حتَّى في أوج المصاعب وأثناء أصعب الأزمات.

### معرفة حقيقة الدنيا

في سياق ما تقدَّم، فإنَّ العديد من النصوص الدِّينيَّة تناولت ماهيَّة الدنيا. تتمثَّل مهمَّة جميع النصوص التي تناولت الحديث عن الدنيا في تعريف الناس بحقيقتها. لذلك، سنستعرض الروايات الإسلاميَّة المتعلِّقة بهذا الموضوع لتوضيح الحقائق للإنسان، ما يمكِّننا من مواءمة توقُّعاتنا مع الواقع.

### أولاً: صعوبة الدنيا

غالبًا ما يكون الأشخاص غير الراضين هم أولئك الذين يتوقَّعون أن تكون الدنيا جنَّة. ففي الجنَّة، يتحقَّق كلُّ ما يريده الإنسان، بينما الأمر ليس كذلك في الدنيا. الدنيا لها طبيعتها وهدفها المحدَّد، ويتطلَّب ذلك من الإنسان أن يُنظِّم نفسه وفقًا

(١)- «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَحْزَنْ لِلْبَلْوَى» (ابن أبي الحديد، شرح نهج البلاغة، ج ٢٠، ح ١٣٧، ص ٢٧١)، كما يقول الإمام عليه السلام في موضع آخر: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ» (عُرِّرَ الحِكْم، م.س، ح ٢٢٥٨؛ عيون الحِكْم والمواعظ، م.س، ص ٤٣٥).

لهذه الطبيعة ويضبط توقُّعاته بناءً عليها. إذا توقَّع الإنسان من الدنيا أن تكون كالجنَّة، فسوف يحدث تناقض بين توقُّعاته وواقع الحياة، وهذا التناقض يُؤدِّي إلى الإحباط، ممَّا يزيد من الضغوط النفسيَّة ويؤدِّي إلى الشعور بعدم الرضا. أمَّا إذا تعرَّف الإنسان على الدنيا كما هي وقبَلها، وخطَّط لحياته وفقاً للظروف الموجودة، يمكنه أن يطمح إلى تحقيق الرضا عن الحياة. في الجنَّة، يتحقَّق ما نريده؛ أمَّا في الدنيا، فعلياً أن نرغب في ما هو ممكن الحدوث. وهذا مبدأ أساس لت تحقيق الرضا عن الحياة<sup>(١)</sup>.

النقاش يدور حول «البشر» الذين يعيشون في هذه «الدنيا». البشر لديهم رغبات، والدنيا لها مقتضياتها. الرغبات البشريَّة تدور حول ما هو «محبوب»، فما هو محبوب يصبح رغبة الإنسان. هذه قاعدة أساس. عندما يكون شيء ما محبوباً، ويصبح رغبة الإنسان، فإنَّ التوقُّع هو أن يتحقَّق هذا الشيء. لكن وفقاً لقوانين الدنيا، هناك أمور «ممكنة» وأخرى «غير ممكنة». لذلك، يمكننا أن نُحبَّ أيَّ شيء ونتمنَّاه، لكن هل كلُّ ما نُحبُّ يمكن تحقيقه؟ وهل كلُّ ما هو محبوب يمكن أن يصبح واقعاً؟

في هذا السياق، يبدو أنَّه ينبغي تبديل موقع شيئين: «ما نُحبُّه» و«إمكانات الحياة». نتوقَّع أن يتحقَّق كلُّ ما نُحبُّه؛ أي أن تأتي درجة الحدوث بعد مشاعرنا. ولكن الواقع يقول: إنَّه يجب علينا أن نرغب في ما هو ممكن ويتوافق مع مقتضيات الحياة.

(١) قال الإمام عليٌّ عليه السلام: «إذا لم يكن ما تُريد، فأرد ما يكون» (عُزْر الحِكم، م.س، ح ٩٠٠٧).



هذه هي الطريقة لتصحيح التوقعات. لذلك، علينا أن نرغب في ما هو ممكن، وإذا لم يتحقق ما نرغب فيه، فلا ينبغي أن نشعر بالاستياء واليأس؛ يقول الإمام علي عليه السلام: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ، فَلَا تُبَلِّ مَا كُنْتَ»<sup>(١)</sup>، وأضاف عليه السلام: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ، فَلَا تُبَلِّ كَيْفَ كُنْتَ»<sup>(٢)</sup>.

### ثانياً: كون الدنيا ممرًا

إن اعتبرنا الإنسان كائنًا تكون الدنيا هي نهاية حياته، وليس لديه وعاء آخر للحياة، وإذا نظرنا إلى الدنيا على أنها غاية قائمة بذاتها، وكمالها يكمن في وفرة نعيمها، فسيصبح نقصها وفقدانها أمرًا مؤلمة وغير قابلة للتحمُّل، وستصبح مباحجها ذات أهمية كبيرة وتدفع إلى الغرور. ولكن، هل تصوُّرنا هذا يتطابق مع الواقع؟ الحقيقة هي أن الدنيا ليست الوجود كله، وحياة الإنسان ليست محصورة في هذه الدنيا فقط. الدنيا ليست سوى جزء من الحياة بل هي مقدمة تمهيدية للحياة الحقيقية والدائمة للإنسان، وهي مزرعة الآخرة<sup>(٣)</sup>. لذا، الدنيا وحياة الإنسان فيها ليست ذات أصالة، وأمور الإنسان كلها لا تُعرَّف داخلها فقط؛ نحن نأتي إلى الدنيا، ولكننا لم نُخلَق لها<sup>(٤)</sup>. الدنيا ليست كل شيء، وليست

(١)- نهج البلاغة، الحكمة ٦٩.

(٢)- غُرر الحِكَم، م.س، ح ١١٠٣٨.

(٣)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «الدُّنْيَا مَرْعَى الآخِرَةِ» (عوالي اللآلي، م.س، ج ١، ص ٢٦٧؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ١، ص ١٨٣).

(٤)- عن الإمام علي عليه السلام: «فَعَيَّ الدُّنْيَا حَيْثُكُمْ وَللآخِرَةِ خَلِقْتُمْ» (الصدوق، عيون أخبار الرضا عليه السلام، ج ١، ح ٥٦، ص ٢٩٨؛ الأمالي، م.س، ص ١١٠).

نهاية حياة الإنسان<sup>(١)</sup>؛ لقد خُلِقنا للآخرة، وخلقنا الدنيا لنا<sup>(٢)</sup>، والدنيا منزل لا بدَّ أن نستعدَّ فيه للرحيل في كلِّ لحظة، وليست دار إقامة دائمة<sup>(٣)</sup>.

يجب أن نعتبر الدنيا ممرًا للآخرة، لا بيتًا للحياة وموطنًا للإقامة<sup>(٤)</sup>. إذا أدركنا هذه الحقيقة وأمنَّا بها، فإننا ستتحمل صعوبات الدنيا ونقائصها، لأنَّها مؤقتة وغير أصيلة. أمَّا الذي لا يُحتمل فهو نقائص دار الخلود والأصالة.

لتسهيل العيش في هذه الدنيا، من الأفضل أن تصوِّر أنفسنا

(١)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِعَيْرِهَا وَلَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسِهَا» (نهج البلاغة، الحكمة ٤٦٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٣، ح ١٣٦، ص ١٣٣).

(٢)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «إِنَّكُمْ خُلِقْتُمْ لِلْآخِرَةِ وَالدُّنْيَا خُلِقَتْ لَكُمْ» (شعب الإيمان، م.س، ج ٧، ح ١٠٥٨١، ص ٣٦٠؛ تنبيه الغافلين، م.س، ح ٣٠٩، ص ٢٣٨).

(٣)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «إِنَّ الدُّنْيَا مَنَزَلٌ قُلَعَةٌ وَلَيْسَتْ بَدَارٌ تُجْعَلُ، خَيْرُهَا زَهِيدٌ وَشَرُّهَا عَتِيدٌ وَمُلْكُهَا يَسْلَبُ وَعَامُرُهَا يَخْرُبُ» (غرر الحِكَم، م.س، ح ٢٢٧٤؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ص ١٤٥). وراجع أيضًا: نهج البلاغة، الخطبة ١١٣؛ ابن طائوس، كشف المحجَّة، ص ١٦٥.

(٤)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «أَوْصِيَكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِتَقْوَى اللَّهِ، وَأُحَذِّرْكُمْ الدُّنْيَا؛ فَإِنَّهَا دَارٌ سُخُوصٌ، وَمَحَلَّةٌ تَنْغِيصُ، سَاكِنُهَا ظَاعِنٌ، وَقَاطِنُهَا بَائِنٌ» (نهج البلاغة، الخطبة ١٩٦؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٣، ح ١٣٧، ص ١٣٣).

وعنه عليه السلام: «إِنَّ الدُّنْيَا دَارٌ سُخُوصٌ وَمَحَلَّةٌ تَنْغِيصُ، سَاكِنُهَا ظَاعِنٌ، وَقَاطِنُهَا بَائِنٌ، وَبِرْفِئِهَا خَالِبٌ، وَنُطْقُهَا كَاذِبٌ، وَأُمُورُهَا مَحْرُوبَةٌ، وَأَعْلَاقُهَا مَسْلُوبَةٌ. أَلَا وَهِيَ الْمَتَصَدِّبَةُ الْعَتُونُ، وَالْجَامِحَةُ الْحَرُونُ، وَالْمَانِيَةُ الْخَوُونُ» (غرر الحِكَم، م.س، ح ٣٦٧٢؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ج ٣٢٤١، ص ١٤٦؛ ح ١٠٢٤٣، ص ٥٥٦).

وعنه عليه السلام: «الدُّنْيَا دَارٌ مَمَّرٌ لَا دَارَ مَقَرٍّ، وَالنَّاسُ فِيهَا رَجُلَانُ: رَجُلٌ بَاعَ فِيهَا نَفْسَهُ فَأَوْبَقَهَا، وَرَجُلٌ إِنْتَبَهَ نَفْسَهُ فَأَعْتَقَهَا» (نهج البلاغة، الحكمة ١٣٣؛ الحلواني، نزهة الناظر، ح ٥٨، ص ٦٧؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ١، ص ٧٥).



- فيها كالاتي: ١. كالضيف<sup>(١)</sup>، ٢. كغريب وعابر سبيل<sup>(٢)</sup>، ٣. كالحلم العابر<sup>(٣)</sup>، ٤. كجسرٍ على نهر<sup>(٤)</sup>، ٥. كالمسافر<sup>(٥)</sup>، ٦. كمستأجر<sup>(٦)</sup>.

### ثالثاً: تفاهة الدنيا

#### إحدى أسباب الجزع أمام المصاعب هي المبالغة في تقدير

- (١)- عن النبي الأكرم ﷺ: «كونوا في الدنيا أضيافاً... تَبْنُونَ ما لا تَسْكُونُونَ، وَتَجْمَعُونَ ما لا تَأْكُلُونَ، وَتَأْمَلُونَ ما لا تُدْرِكُونَ» (كنز الفوائد، م.س، ج ١، ص ٣٤٤؛ أعلام الدين، م.س، ص ١٤٦ و ٣٦٥؛ إرشاد القلوب، م.س، ص ٩٤).
- وعنه ﷺ أيضاً: «إِنَّ النَّاسَ فِي الدُّنْيَا ضَيْفٌ، وما في أيديهم عاريةٌ، وَإِنَّ الضَّيْفَ راحِلٌ وَإِنَّ العارِيَةَ مُردودةٌ» (أعلام الدين، م.س، ص ٢٣؛ إرشاد القلوب، م.س، ص ٣٤٤؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٧، ح ١٠، ص ١٨٧).
- (٢)- عن النبي الأكرم ﷺ: «كن في الدنيا كأنك غريبٌ أو عابرٌ سبيل، وعُدَّ نَفْسَكَ في أهل القُبور» (الترمذي، سنن الترمذي، ج ٢، ص ٣٨٨؛ البخاري، صحيح البخاري، ج ٥، ص ٦٠٥٣؛ الطوسي، الأمالي، ح ٨١٩، ص ٣٨١؛ مشكاة الأنوار، م.س، ص ٣٠٤؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ٢، ص ٥٢).
- (٣)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «أنزل الدنيا كمنزل نزلته فارتحلت عنه، أو كمال أصبته في منامك فاستيقظت وليس في يدك شيءٌ منه. فكم من حريصٍ على أمرٍ قد شقي به حين أتاه، وكم من تاركٍ لأمرٍ قد سعد به حين أتاه» (تحف العقول، م.س، ص ٣٧٧).
- وقال الإمام الباقر عليه السلام لجابر: «أنزل الدنيا كمنزل نزلته ثم ارتحلت عنه، أو كمال وجدته في منامك فاستيقظت وليس معك منه شيءٌ، إني إنما ضربت لك هذا مثلاً لأنها عند أهل اللبِّ والعلم بالله كفى الظلال» (الكافي، م.س، ج ٢، ص ١٦٦؛ تنبيه الخواطر، م.س، ج ٢، ص ١٩٤).
- (٤)- قال الإمام الصادق عليه السلام نقلاً عن وصية لقمان لابنه: «اجعل الدنيا بمنزلة قنطرة على نهرٍ جرت عليها وتزكيتها ولم ترجع إليها آخر الدهر» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ٢٠، ص ١٣٥).
- (٥)- سئل النبي ﷺ: كيف يكون الرجل في الدنيا؟ قال: مُسَمِّراً كطالب القافلة، قيل: في كم القارِ فيها؟ قال: كقدر المَخْلَفِ عن القافلة، قيل: فكم ما بين الدنيا والآخرة؟ قال: غمضة عين؛ قال الله عز وجل: ﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ ما يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا ساعَةً مِّن نَّهارٍ﴾ (الأحقاف: ٣٥) (روضة الواعظين، م.س، ص ٤٩١).
- وعن الإمام علي عليه السلام: «عباد الله! أوصيكم بالرِّفْضِ لهذه الدنيا التاركة لكم وإن لم تُحِبُّوا تركها... فإنما مثلكم ومثلها سفيرٌ سلكوا سبيلاً فكأنهم قد قطعوه، وأمواً علماً فكأنهم قد بلغوه» (نهج البلاغة، الخطبة ٩٩).
- (٦)- عن الإمام الكاظم عليه السلام: «كن في الدنيا كساكنٍ دارٍ ليست له، وإنما يتنظر الرِّحيل» (تحف العقول، م.س، ص ٣٩٨؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ح ١، ص ٣١٣).

مكاسب الدنيا وجعلها ذات أهميّة عظيمة. إذا اعتقد الإنسان أنّ شيئاً ما ذو قيمة كبيرة، فإنّه سيشعر بحزنٍ شديدٍ عندما لا يحصل عليه أو يفقده. إنّ شدّة الضغوط تعتمد على المكانة التي يحتلّها الشيء المفقود أو غير المحقّق في نفس الفرد. الشخص الذي يُعظّم الدنيا وما فيها لا يستطيع تحمّل فقدانها، لكنّ هذا التصوّر لا يتماشى مع الحقيقة؛ ففي الآية (٧٧) من سورة النساء<sup>(١)</sup>، يُعاتب الله المسلمين على شكوهم، إذ إنّهم عندما كان الإسلام في حالة ضعف، تساءلوا باستمرار عن سبب عدم السماح لهم بالقتال، لكن عندما أصبح الإسلام قوياً وأمروا بالقتال، شعر فريق منهم بالخوف من الكفّار كما يخشون الله أو أكثر، وقالوا: لماذا فرض علينا القتال؟ ولماذا لم يُوجّلنا الله إلى أجلٍ قريب لنتمتّع بالحياة الدنيا القصيرة؟ كان مصدر هذا الحديث هو التعلّق بالحياة الدنيا. لكن وفق التعليم القرآني، الحياة الدنيا «متاع قليل» يتمتّع به الإنسان لفترةٍ قصيرةٍ ثمّ يزول سريعاً، ولا يبقى له أثر، بينما الحياة الآخرة هي حياةٌ دائمةٌ وحقيقيّة. من الواضح أنّ هذه الحياة أفضل من الحياة الدنيا. ولهذا السبب، أمر الله النبي ﷺ أن يردّ على هؤلاء الأشخاص الضعفاء بجوابٍ يوضّح خطأ تفكيرهم، حيث فضّلوا الحياة الدنيا القليلة على

(١) - «أَلَمْ تَرَ لِكِ الْبَئِينِ قَبِيلَ لَهُمْ كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كَتَبْتَ عَلَيْنَا الْقِتَالَ نُوَلِّأُ أَحْرَبْنَا لِي أَجَلٍ قَرِيبٍ قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى».



كرامة الجهاد وشرف الاستشهاد في سبيل الآخرة، فقال: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ﴾<sup>(١)</sup>.

في الآية (٣٩) من سورة غافر<sup>(٢)</sup>، أكد على هذه الحقيقة بشأن الدنيا، وكذلك في الآية (٦٠) من سورة القصص<sup>(٣)</sup> تنبيه إلى أن ما يصل إلى الإنسان من هذه الدنيا هو متاعٌ محدود، بينما ما عند الله هو خير وأبقى.

اللافت أن هذه الآية تدعو الناس إلى التعقل والتفكير، ما يشير إلى دور الفهم الصحيح للدنيا في شعور الإنسان تجاه المكاسب أو الخسائر فيها. الذين يُقدِّرون الدنيا على أنها ذات قيمة عظيمة يفرحون بما ينالونه منها، في حين أن الواقع يُظهر أنهم اكتسبوا شيئاً قليل القيمة، لا يُبرِّر هذا الفرح المفرط، كما ورد في الآية: ﴿وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ (الرعد: ٢٦).

وفقاً للنصوص الدينية، الدنيا ليست سوى متاع قليل ينقضي سريعاً، مثل السراب الذي يختفي أو السحاب الذي يتبدد<sup>(٤)</sup>. إنها

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ٥، ص ٧.

(٢)- ﴿يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ﴾.

(٣)- ﴿وَمَا أَوْقِعْتُمْ مِنْ شَيْءٍ مِّنْ مَّتَاعِ الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾.

(٤)- عن الإمام علي عليه السلام: «إنما الدنيا متاعٌ أيامٌ قلائلٌ، ثمَّ تزولُ كما يزولُ السرابُ، وتُتَشَعُّ كما يتشعُّ السحابُ» (عُرر الحِكَم، م.س، ج ٣٨٩٠؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ج ٣٦٧، ص ١٧٨).

تتجمّع بصعوبة، وتُفقد قليلاً، وتفنى بسرعة<sup>(١)</sup>. حتّى لو طالَت أيّام الدنيا، فإنّها قصيرة، ومهما كثرت متعتها، فإنّها قليلة<sup>(٢)</sup>.

إذا أدرك الإنسان هذه الحقيقة، سيعي أنّ ما فقده أو لم يحصل عليه قليلٌ وغير مهمّ، ما يجعله أقلّ عرضةً للضغوط النفسيّة. لكنّ الأمر الأهمّ ليس حجم الشيء في الواقع، بل كيف ننظر إليه. إذا فقدنا شيئاً عظيماً مثل الدّين واعتبرناه غير مهمّ، فلن نحزن عليه كثيراً؛ أمّا إذا فقدنا شيئاً تافهاً ووطننا مهمّاً، فسنحزن بشدّة. لذلك، لتحقيق الرضا عن الحياة وتقليل الضغوط النفسيّة، ينبغي تصحيح تصوّراتنا عن نعم الدنيا لتتوافق مع واقعها.

### رابعاً: زوال الدنيا

من بين الحقائق المتعلّقة بالدنيا، هي عدم استقرارها وديمومتها. إذا أراد الإنسان أن يعيش حياةً ناجحةً ومُرضية، عليه أن يتعلّق بما هو دائمٌ وثابتٌ لا يتغيّر. ف«ما لا يدوم، لا يستحقّ التعلّق». لكنّ بعض الناس، بسبب رغبتهم في دوام حالتهم المرغوبة، يتخيّلون أنّ ما يُحبّونه دائمٌ! في الحقيقة، يتحوّل الميل إلى دوام المرغوب إلى اعتقادٍ بأنّه دائم، رغم أنّ الواقع يختلف تماماً. الذين يرغبون في حياةٍ مريحةٍ ومطمئنّةٍ يجب أن يؤمنوا بحقيقة عدم دوام الدنيا،

(١) - عن الإمام عليّ عليه السلام: «إنّما الحياة الدّنيا متاعٌ؛ ومتاع الدّنيا بطيءُ الاجتماع، قليلُ الإنفِاع، سريعُ الإنقطاع» (تنبيه الخواطر، م.س، ج ٢، ص ١٠٢).

(٢) - عن الإمام عليّ عليه السلام: «أوقات الدّنيا وإن طالّت قصيرة، والمتعة بها وإن كثرت سيرة» (عُزْر الحِكم، م.س، ح ٢١٨٨؛ عيون الحِكم والمواعظ، م.س، ح ١٦٩٨، ص ٦٧).



ما يجعلهم أكثر استعداداً لمواجهة المصائب والأزمات. بناءً على ذلك، خصّصت بعض النصوص الدنيّة جزءاً كبيراً لتوضيح هذه الحقيقة. يصف الله سبحانه وتعالى الدنيا في القرآن الكريم بمثل واضح: «إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَن لَّمْ تَغْنَبِ بِالْأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (يونس: ٢٤)، وضرب سبحانه وتعالى في موضع آخر مثلاً مشابهاً: «وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا» (الكهف: ٤٥).

يُشَبِّهُ الإمام عليٌّ عليه السلام الدنيا بمرجٍ نضِر تعجب منظره الناظرين، ماؤه عذب وتربته طيبة، لكنه سريع الزوال، يقول عليه السلام: «فَهِيَ كَرَوْضَةٍ اعْتَمَّ مَرَعَاهَا، وَأَعْجَبَتْ مَنْ يَرَاهَا، عَذْبٌ شَرِبُهَا، طَيْبٌ تَرَبُّهَا، تَمَجُّ عُرُوقُهَا الثَّرَى، وَتَنْطَفُ فُرُوعُهَا النَّدى، حَتَّى إِذَا بَلَغَ الْعُشْبُ إِبَانَهُ، وَاسْتَوَى بِنَانَهُ، هَاجَتْ رِيحٌ تَحْتُ الْوَرَقِ، وَتُفَرِّقُ مَا اتَّسَقَ، فَأَصْبَحَتْ كَمَا قَالَ اللَّهُ: ﴿هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا﴾... أَنْظَرُوا فِي الدُّنْيَا فِي كَثْرَةِ مَا يَعْجَبُكُمْ، وَقِلَّةِ مَا يَنْفَعُكُمْ»<sup>(١)</sup>.

(١)- الكافي، م، ج ٨، ص ٣، ح ١٧.

ويصف أمير المؤمنين عليه السلام زوال الدنيا بقوله: «دارٌ بالْبَلَاءِ مَحْفُوفَةٌ وبالْغَدْرِ مَعْرُوفَةٌ، لا تَدُومُ أَحْوَالُهَا ولا يَسْلَمُ نَزْلُهَا، أَحْوَالٌ مُخْتَلِفَةٌ وتَارَاتٌ مُتَصَرِّفَةٌ...»<sup>(١)</sup>.

ويصفها الإمام الصادق عليه السلام بقوله: «إِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا وَإِنْ أَمْتَعَتْ بِبَهْجَتِهَا وَعَرَّتْ بِزَبْرَجِهَا، فَإِنَّ آخِرَهَا لا يَعدُو أَنْ يَكُونَ كَأَخْرِ الرَّبِيعِ الَّذِي يَرُوقُ بِخُضْرَتِهِ ثُمَّ يَهِيجُ عِنْدَ انْتِهَاءِ مُدَّتِهِ. وَعَلَى مَنْ نَصَحَ لِنَفْسِهِ وَعَرَفَ حَقَّ مَا عَلَيْهِ وَلَهُ، أَنْ يَنْظُرَ إِلَيْهَا نَظْرَ مَنْ عَقَلَ عَنِ رَبِّهِ جَلًّا وَعَلَا، وَحَذَرَ سَوْءِ مُنْقَلَبِهِ؛ فَإِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا قَدْ خَدَعَتْ قَوْمًا فَارْقَوْهَا أَسْرًا ما كانوا إِلَيْهَا، وَأَكْثَرَ ما كانوا اغْتِبَاطًا بِهَا، طَرَفَتَهُمْ آجَالُهُمْ بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ، أَوْ ضَحَى وَهُمْ يَلْعَبُونَ...»<sup>(٢)</sup>.

في الأدبيات الدنيوية، تزخر النصوص بمثل هذه المعاني، حيث تُوضَّح حقائق الدنيا؛ فجزءٌ كبير من النصوص الدنيوية يُبين طبيعة الدنيا الزائلة. وإذا كانت الدنيا زائلةً، فلا يليق بالإنسان أن يتعلَّق بها.

(١)- نهج البلاغة، الخطبة ٢٢٦.

(٢)- بحار الأنوار، م.س، ج ٩٤، ح ١، ص ٢٧٢، عن: ابن طاوس، مهج الدعوات، ص ٢٢٢.



## ملخص الفصل

أن تكون هناك وسيلة واحدة قادرة على ضبط ردّتي فعل مختلفتين في حالتين متناقضتين هو أمرٌ جديد ومثير للاهتمام لم ينل حظّه من الدراسة الكافية. تُظهر العوامل التي تعمل في كلتا الحالتين أنّ هناك سببًا مشتركًا واحدًا وراء ردّ الفعل السلبيّ في كليهما، وإذا تمّ ضبطه، يمكن تعديل استجابة الإنسان في كلتا الحالتين!

من العوامل التي تضبط ردّ الفعل السلبيّ في الحالتين وتُحدِث ردّ فعل إيجابيّ:

**العامل الأوّل: تعديل اللذة وإزالتها من محور الحياة:** عندما لا تكون اللذة هي محور الحياة، تتحقّق دون أن تكون أساس الرضا أو السخط. بذلك، لا يصبح الإنسان مغرورًا في أوقات السرور ولا يائسًا في أوقات الشقاء. «الزهد» هو الحالة التي تُنظّم رغبة الإنسان وتحوّلها من أمور زائلة وغير مستحقّة إلى أمور مستدامة ومستحقّة، ما يُحرّره من التوتّرات وتقلّبات الحياة.

**العامل الثاني: تنظيم التعلّق والرغبة:** التعلّق بالدنيا يُدخل الإنسان في حلقة مفرغة من الجشع الذي لا يمكن إشباعه، ما يجعله دائم الشعور بالفقر والحاجة، وبالتالي يتعرّض لاضطرابات نفسيّة وذهنيّة. لكن إذا قطع الإنسان ارتباطه بالدنيا، فإنّه لن يفرح بملذّاتها الزائلة ولن يجزع في محنها. وهذا ما

يُعرف بـ«الزهد»، الذي يُمكن الإنسان من تجاوز تقلُّبات الحياة الماديَّة ويحفظ استقراره النفسيّ.

العامل الثالث: تصحيح الإسناد: من الأسباب المشتركة وراء ردود الفعل السلبيَّة في الحالتين، اعتبار الأمور غير متوقَّعة أو عشوائيَّة. لكن الإيمان بأنَّ كلَّ شيء يحدث بتقدير إلهيٍّ وأنَّ مرَّ الحياة وحلَّوها يتمُّ وفق نظامٍ وحكمة، يجعل ردَّ الفعل مختلفاً. بهذا الإدراك، يختفي الفرح المفرط في السرور والتذمُّر المدمَّر في المحن.

العامل الرابع: تنظيم التوقُّعات: عدم تطابق التوقُّعات مع الواقع يُؤدِّي إلى خيبة الأمل التي تُسبِّب بدورها شعوراً بالسخط. الحلُّ يكمن في تعديل التوقُّعات لتتوافق مع الواقع. عندما تصبح التوقُّعات واقعيَّة، تختفي مشاعر الفشل وتزداد مشاعر الرضا عن الحياة.

هذه العوامل الأربعة هي مفتاح التوازن النفسيِّ والرضا عن الحياة، حيث يتجاوز الإنسان تقلُّبات الدنيا ويحافظ على سلامته النفسيَّة في مواجهة تحدياتها.



## الفصل الرابع

### أسلوب التعامل مع المواقف الإيجابية

أحد أبعاد الحياة هو البُعد الإيجابي الذي يُطلق عليه في الأدبيات الدنيئة «النعمة». طريقة استجابة الإنسان لهذه النعم، سواء أكانت مناسبة أم غير مناسبة، تُؤثّر تأثيراً كبيراً على مستوى الرضا أو السخط، وبالتالي تُؤثّر على السعادة. في هذا الفصل، سنتناول ردود الفعل السلبية تجاه النعم ونحلّل العوامل التي تُؤدّي إلى ردود فعلٍ إيجابية.

الشكرُ مبنيٌّ على الشعور بما يمتلكه الإنسان من نعم في حياته. إذا أدرك الإنسان أنه يمتلك أشياءً يفتخر بها، سيكون سعيداً وشاكراً وراضياً. أمّا الجحود وعدم الرضا فينشآن عندما يظنُّ الإنسان أنه محروم ولا يملك شيئاً. بناءً على ذلك، فإنَّ الشعور بالامتلاك يُؤدّي إلى الشكر والرضا. لذلك، يجب البحث عن العوامل التي تُعزّز الشكر. من المهمّ أن ندرك أنَّ الجحود غالباً ما يكون نتيجةً تصوّراتٍ خاطئةٍ وردود فعلٍ غير مناسبةٍ تجاه الإيجابيات، بينما الشكر ينبع من الفهم الصحيح والتفاعل المناسب.

## ١. تصحيح قائمة النعم

بعض الأشخاص يعتقدون أنّ النعم مقتصرة على الجوانب الماديّة فقط، ولذلك تكون معاييرهم لتقييم حياتهم مبنيّة على وجود هذه الأمور الماديّة أو غيابها. لذا، عندما يواجه هؤلاء نقصاً في الإمكانيّات الماديّة، يتجاهلون الجوانب غير الماديّة، ويعتبرون أنفسهم محرومين. لكن إذا حللنا الإمكانيّات البشريّة، سنجد أنّ الجوانب غير الماديّة جزءٌ لا يتجزأ من الحياة. لذلك، مع وجود هذه الإمكانيّات، لا يمكن أن يشعر الإنسان بحرمان تامّ. مضافاً إلى ذلك، لا يمكننا التغاضي عن أهميّة الجوانب غير الماديّة، لأنّها تلعب دوراً أساسياً في تحقيق الرضا الحقيقيّ.

### النعم الشاملة

نظراً إلى أنّ الإنسان يتمتّع بجانب غير ماديّ وهدف يتجاوز مجرد التمتع الدنيويّ، فإنّ ما يملكه لا يقتصر على الأمور الماديّة فقط. والحقيقة أنّ حياة الإنسان - لا سيّما الإنسان المؤمن - ليست فارغة. هناك نعم كثيرة في حياة الإنسان يمكن أن تمنحه الشعور بالسعادة، ولكن بسبب جهل الإنسان بها، فإنّها لا تُؤدّي دورها. الدّين، مع اعتباره الأمور الماديّة من الضروريّات للحياة، يرى أنّ حصر الحياة في هذه الأمور خطأ؛ ويرجع ذلك إلى أنّ موضوع النقاش هنا هو «الإنسان»، وليس الجماد أو النبات أو الحيوان. ولهذا، فإنّ ما يملكه الإنسان وما



يتوقَّر له للحياة يتمُّ تعريفه بناءً على طبيعته. من جهةٍ أُخرى، لا ينبغي في توفير الإمكانيَّاتِ الاقتصار على الأمور الماديَّة فقط بل يجب الالتفات إلى الجوانب غير الماديَّة.

إنَّ سعادة الإنسان ونجاحه وراحته الحقيقيَّة تحتاج إلى عناصر تُحقِّقها. هذه العناصر تُعدُّ من احتياجات الإنسان. والحقيقة أنَّ السعادة تتطلَّب حاجات، وعندما يتمُّ تليبيتها تتحقَّق الإمكانيَّات لتحقيقها. بناءً على ذلك، فإنَّ الإمكانيَّات التي يتمتَّع بها الفرد تُسمَّى «ما يملكه في الحياة». لكن السؤال الأساس هو: في أيِّ مجالات يجب البحث عن ممتلكات الإنسان؟ وما هي الأمور التي تُعدُّ من ممتلكاته؟ هذا السؤال يُعدُّ من المواضيع المهمَّة في تحقيق الرضا.

بعض الناس لديهم شعور بعدم الرضا الوهميِّ؛ لأنَّهم لا يدركون ما هي الأمور التي تُعدُّ من ممتلكات الإنسان والتي يتمتَّعون بها بالفعل. بينما يعاني آخرون من الرضا الوهميِّ؛ لأنَّهم لا يعلمون أنَّ بعض الأمور التي يظنُّونها ممتلكات لا يمتلكونها في الحقيقة. إذا أدرك الأفراد أنواع ممتلكاتهم إدراكاً صحيحاً، فإنَّ حالات الرضا وعدم الرضا الوهميَّة ستزول. ولهذا، فإنَّ إعادة التعرُّف على ممتلكات الحياة الإنسانيَّة تلعب دوراً هاماً في تحقيق الرضا الحقيقيِّ.

هناك نصوص كثيرة حول ممتلكات الحياة وردت

بمصطلحاتٍ مختلفةٍ مثل: «النعمة»، «السعادة»، «العيش»، «الراحة»، «الخير»، و«الغنى»<sup>(١)</sup>. نظرًا إلى أن المصدايق تتداخل أحيانًا من جهة، وتشمل طيفًا واسعًا من جهةٍ أُخرى، فإنّه من الضروري التفریق بينها وتصنيفها للوصول إلى قائمةٍ بالإمكانيّات اللازمة للحياة. في ظلّ ذلك، يمكن في مرحلة التعرف على الممتلكات تقييم الوضع تقييمًا صحيحًا.

### الطبقة الأولى: الإمكانيات الماديّة

تشير الإمكانيات الماديّة إلى الجوانب الماديّة والحاجات الأساس للحياة. وفي النصوص الدنيّة، تشمل هذه النعم:

١. نعمة الوجود: أساس كلّ نعمة ومنتعة هو الوجود. مجرد أن نكون موجودين هو بحدّ ذاته نعمة عظيمة.

٢. الخلق الحسن والتكوين المتناسق: خلق الله الإنسان في أفضل صورة، وجعل تكوين جسده متناسقًا تمامًا مع متطلّبات حياته. هذا التكوين متناسب بدقّة مع حاجات الإنسان.

٣. الرزق: من أولى الحاجات الأساس هي الرزق وتوفير متطلّبات الحياة. الله سبحانه وتعالى هو من يمنح الرزق، ولولاه لما استطاع الإنسان بمفرده أن يؤمّن قوته.

٤. العمل والشغل: امتلاك عملٍ لتأمين الرزق يعدّ نعمةً

(١)- راجع: پسنديده، الكوي اسلامي شادكامي (النموذج الإسلامي للسعادة)، ص ٤٦٥ وما بعدها.



أخرى'. العمل يساهم في تأمين مستلزمات الحياة. وإذا كان العمل في الوطن من دون الحاجة لتحمل مشقة السفر، وكان صاحب العمل من الشرفاء والكرماء، تزداد أهمية هذه النعمة.

٥. المال: امتلاك المال يُعتبر من نعم الحياة التي تمكن الإنسان من تلبية احتياجاته.

٦. المسكن: أحد احتياجات الإنسان هو مكان للإقامة؛ فإن الحاجة إلى منزل يوفر الاستقرار والراحة تُعد من ضروريات الحياة. يُفضل أن يكون المنزل واسعاً لتأمين الراحة للأسرة وحمايتهم من أعين الغرباء، وهذا بالطبع إذا كان ذلك ممكناً<sup>(١)</sup>. ثم إن المقصود بالمنزل الواسع هو أن يكون بمقدار يناسب احتياجات حياة كل فرد وظروفه. في الثقافة الإسلامية، ورد ذم شديد للإسراف والتفاخر بالمنازل الفاخرة<sup>(٢)</sup>.

٧. المركب: نظراً إلى أن الحياة تتطلب الحركة والتنقل، فإن امتلاك وسيلة نقل مريحة وفعالة يُعد من الاحتياجات الأساس. يشير النص الديني إلى أن المركب يجب أن يكون سريعاً ومناسباً لتلبية احتياجات الفرد ومساعدته على خدمة إخوانه.

٨. الخادم: في الحياة، هناك أعمال شتى تتطلب مجهوداً

(١) - عن الإمام الكاظم عليه السلام أنه اشترى منزلاً لأحد خدمه وطلب منه الانتقال إليه، وقال له: «إن منزلك ضيق»، فقال: أجزأت هذه الدار لأبي، فقال أبو الحسن عليه السلام: «إن كان أبوك أحمق ينبغي أن تكون مثله؟» (الكافي، م.س، ج ٦، ص ٥٢٥؛ المحاسن، م.س، ج ٢، ص ٦١١).

(٢) - للمزيد، راجع: بسنديده، رضابت از زندگي (الرضا عن الحياة)، ص ١٦٧، منزل بمقدار الحاجة.

كبيراً. لذا، فإنَّ وجودَ خادمٍ يُعَدُّ من الإمكانيَّات التي تُخفِّف عن الإنسان وتوفِّر له الوقتَ لأُمورٍ أكثرَ أهميَّة.

٩. الجَمال: على الرغم من أنَّ المظهر الخارجيَّ ليس المعيار الأساس، لكنَّه يُعتَبَر نعمة من نِعَم الله التي يمكن أن تلعب دوراً في تحسين جودة الحياة.

### الطبقة الثانية: الإمكانيات غير الماديَّة

تشمل الإمكانيات غير الماديَّة مستوياتٍ متعدِّدة تُكَمِّل البُعد الماديَّ للحياة. في ما يأتي استعراض لهذه المستويات:

#### المستوى الأوَّل

يُمثِّل المستوى الأوَّل الإمكانيات غير الماديَّة التي تُكَمِّل الجانب الماديَّ للحياة:

١. الصِّحَّة: وجود جميع الإمكانيَّات الحياتيَّة يصبح ممتعاً فقط عندما يكون الإنسان بصحَّة جيِّدة تُمكِّنه من الاستفادة منها. من دون الصِّحَّة، لا يمكن لأيِّ ثروة أن تكون لذَّة حقيقيَّة. لذا، الصِّحَّة من الاحتياجات الأساس للإنسان.

٢. الأمان: لا يمكن للإنسان أن يعيش حياةً مريحةً وهادئةً من دون أن يتمتَّع بالأمان. في ظلِّ الخوف وانعدام الأمان، تفقد الحياة معناها. لذا، الأمان من شرِّ الأعداء الظاهريين والخفيين يُعتَبَر نعمة عظيمة.



٣. الفراغ الذهني: الحياة الممتعة تتطلب راحة ذهنية. الذهن المشغول والقلق يعيق الاستمتاع بالحياة. لذا، فراغ البال يُعدُّ من الإمكانيات الضرورية لحياة مريحة وسعيدة.

٤. القناعة: كما ذُكر سابقاً، الشعور بالغنى لا يأتي من امتلاك المال والثروات، بل يتحقق من خلال الرضا بما هو متاح. لذا، القناعة هي من نعم الله العظيمة.

٥. محبة الوالدين: يحتاج الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه إلى محبة والديه لتلبية احتياجاته العاطفية. هذه المحبة مغروسة من قبل الله في قلوب الوالدين، لذا فهي تُعدُّ لطفاً إلهياً عظيماً.

٦. دفع البلاء: يدفع الله سبحانه وتعالى الكثير من البلياء قبل أن تقع. هذه نعمة صامته ولكنها عظيمة. النعمة لا تعني العطاء فقط بل تجنب المشكلات نعمة عظيمة أيضاً.

٧. حلُّ المشاكل: المشكلات التي تطرأ في الحياة إذا لم تُحلَّ تتحوَّل إلى كوارث أكبر وأكثر ألماً. من نعم الله سبحانه وتعالى أنه يزيل هذه المشاكل. ولا يملك أحد غير الله القدرة على فعل ذلك.

### المستوى الثاني

يتعلَّق المستوى الثاني من الإمكانيات بالحياة الاجتماعية للإنسان، وهي كما يأتي:

١. الألفة بين الناس: يحتاج الإنسان في علاقاته الاجتماعية إلى «الألفة» لتكوين علاقات دافئة وحميمة. من دون هذا العنصر، لن تنشأ علاقات سليمة، وستكون الحياة الاجتماعية باردةً وصعبة.

٢. ستر العيوب وعدم الفضح: من الضرورات الحياتية الحفاظ على الكرامة والسمعة الاجتماعية. لولا أن الله تعالى ستر للعيوب، لما تكوّنت سمعة أو مكانة اجتماعية مستقرة في المجتمع.

٣. السلامة من ألسنة الناس: الغيبة والافتراء والتهم أحياناً تجعل الحياة صعبةً للغاية وتضيق على الإنسان. لذلك، الأمان من ألسنة الناس المؤذية يعدُّ من نعم الحياة الإيجابية.

٤. انتشار السمعة الطيبة: السمعة الحسنة من احتياجات الحياة الاجتماعية. وأحياناً يمنح الله سبحانه وتعالى الإنسان سمعةً طيبةً لا يستحقُّها، وهو فضل من الله.

٥. حسن الخلق: تعتمد صحّة العلاقات الاجتماعية على الأخلاق الإيجابية، التي يُشار إليها في النصوص الدينية بحسن الخلق. لذلك، يعدُّ حسن الخلق نعمة من الله وإحدى إمكانات الحياة الإيجابية.

٦. الزواج: تلبية الغريزة الجنسية وإيجاد الأنس مع شريك



الحياة هما من احتياجات الإنسان، لذا يُعدُّ الزواج من نِعَم الحياة.

٧. الزوج أو الزوجة: مضافاً إلى الجانب الجنسي، يحتاج الإنسان إلى شريك حياة لأسباب عاطفية وتواصلية. لذا، فإنَّ وجود الزوج أو الزوجة يُعتبر نعمةً. ويجب أن تتوفر في الشريك صفات مثل: الصلاح، الدين، الأمانة، البهجة، والجمال.

٨. الأبناء: الأبناء -أيضاً- من احتياجات الحياة، ووجودهم يُعدُّ نعمةً. لكن يُفضَّل أن يكونوا على قدرٍ من الصلاح، ويشبهوا آباءهم، ويكونوا عوناً لهم.

٩. الصديق: وجود الصديق من احتياجات الإنسان؛ إذ إنَّه يُشكِّل رفيقاً عاطفياً ودعمًا في الأزمات وعوناً في التكامل الروحي. لكن يجب أن يكون الصديق صالحاً ومتديناً.

١٠. الجيران: بعض الأشخاص يُشكِّلون علاقات مع الإنسان بحكم الجيرة. إذا كان الجار سيئاً، فقد يجعل الحياة بائسة، حتَّى لو كان الشخص يعيش في قصر. لذلك، الجار الصالح يُساهم في راحة الحياة ويكون عوناً عند الحاجة.

١١. الابتعاد عن الناس: عندما يسود الفساد في المجتمع، ويصير المحيطون بالإنسان فاسدين وسيئ الخلق، فإنَّ أفضل حلٍّ هو الابتعاد عنهم والعزلة. في هذه الحالة، تكون الحياة بعيداً عنهم نعمةً كبيرة.

١٢. الحاكم العادل: يحتاج المجتمع إلى حاكمٍ يدير شؤونه. وعلى الرغم من أن الحاكم الظالم قد يكون أفضل من غياب السلطة، فإن الحياة المريحة تتطلب وجود حاكمٍ عادل. لذا فإن العيش تحت حكم الله أو حاكمٍ عادلٍ يُعتبر نعمةً عظيمة.

### المستوى الثالث

يشمل المستوى الثالث تلك الإمكانيات التي تُعدُّ من الفضائل الداخليَّة للإنسان:

١. العقل: يُعدُّ العقل من أهمِّ المفاهيم الأخلاقيَّة الأساس. وفقاً للروايات، يعني العقل «المعرفة التي تمنع الإنسان»، ويُعتبر أساس الأخلاق الإسلاميَّة<sup>(١)</sup>. لذلك، يُعدُّ التمتعُّ بالعقل بمعناه الأخلاقيِّ أحد أعظم النعم التي يتمتَّع بها الإنسان.

٢. العلم: للعلم دورٌ رئيس في تحقيق السعادة في الحياة. فالسعادة تعتمد على عوامل ومعوقات، ومعرفة هذه العوامل والمعوقات تسهم إسهاماً كبيراً في تحقيقها. مضافاً إلى ذلك، فإن الإنسان العالم يستطيع تحقيق نجاحاتٍ كبيرة حتَّى بمواردٍ محدودة، بينما الإنسان الجاهل قد يهدر إمكانياتٍ كبيرة. علاوة على ذلك، فإنَّ صاحب العلم يميل إلى الحقِّ ويتجنَّب الباطل. لذلك، يُعدُّ التمتعُّ بالعلم والمعرفة نعمةً كبيرة في الحياة.

٣. التقوى: التقوى عامل رئيس في ضبط النفس والسيطرة

(١)- راجع: پسنديده، اخلاق پژوهي حديثي، ص ٥٢ وما بعدها.



عليها. يحتاج المؤمن إلى التقوى للقيام بأعمال مطلوبة وترك أخرى مرفوضة لتحقيق السعادة. بالتقوى يتحرر الإنسان من شهوات النفس ويعمل بما فيه المصلحة. لذلك، يُعدُّ التمتع بهذه القدرة نعمة كبيرة ومهمّة في حياة الإنسان.

### المستوى الرابع

يتعلّق المستوى الرابع بتلك الإمكانيّات التي ترتبط مباشرةً بالجانب الروحيّ والدينيّ:

١. الله سبحانه وتعالى: الله هو الكائن الأصيل في الخلق، وكلُّ شيءٍ في الوجود بيده. أحد أسماء الله الحسنی هو «الغني»<sup>(١)</sup>. لذلك، غنيُّ الله سبحانه وتعالى يشير إلى غناه المطلق<sup>(٢)</sup>. وبالتالي، مَنْ يملك الله، يملك كلَّ شيءٍ<sup>(٣)</sup>. مضافاً إلى ذلك، استجابة الله لجميع طلبات البشر وإمكانيّة الاتصال به مباشرةً دون وساطة هي نعمة عظيمة. كما أنّ حلم الله وصبره على معاصي البشر تُعدُّ من نعمه الكبرى. لذلك، الله سبحانه وتعالى هو أعظم الإمكانيّات في حياة الإنسان.

### ٢. القرآن والإسلام: تحقيق السعادة والشعور بالبهجة يحتاج

(١)- صفة «الغني» تعني الاكتفاء الذاتي المطلق، وهي من مادّة «غنى» التي تدلُّ على الكفاية (معجم مقاييس اللغة، م.س، ج٤، ص٣٩٧).

(٢)- راجع: محمّدي ري شهري، دانش نامه عقايد اسلامي، ص٦.

(٣)- في دعاء عرفة المنقول عن الإمام الحسين (عليه السلام): «ماذا وَجَدَ مَنْ فَقَدَكَ؟! وما الذي فَقَدَ مَنْ وَجَدَكَ؟! لَقَدْ خَابَ مَنْ رَضِيَ دُونَكَ بَدَلًا» (بحار الأنوار، م.س، ج٩٨، ح٣، ص٢٢٦).

إلى برنامج هداية. القرآن الكريم هو كتاب الهداية وبرنامج السعادة للإنسان. كما أن جميع ما شمله الدين الإسلامي يُؤدّي الدور نفسه. لذلك، فإنّ القرآن والدين الإسلاميّ هما من أهمّ الإمكانيّات لتحقيق السعادة.

٣. النبيّ الأكرم ﷺ وأهل بيته عليهم السلام: الوصول إلى السعادة والنجاح يتطلّب وجود مرشدين خاضوا هذا الطريق بأنفسهم. الأنبياء والأولياء الإلهيّون هم من يعرفون طريق السعادة حقّ المعرفة، ولديهم القدرة على الإرشاد والتوجيه. لذلك، وجود هؤلاء الحُجَج الإلهيّين يُعدُّ من أعظم النعم للبشريّة. ولولا وجودهم لما كان بإمكان البشر العثور على طريق السعادة.

٤. الإيمان: جميع الإمكانيّات الروحيّة التي ذكّرت لتحقيق السعادة، لا تُؤتي ثمارها إلّا بوجود الإيمان. الله، الإسلام، وحُجَج الله كلّها حقائق موجودة في الخلق؛ لكن إن لم يقبلها الإنسان، فلن تُؤثّر على سعادته. الإيمان يعني معرفة الله ودينه وحُججه وقبول ولايتهم. ومن يصل إلى الإيمان الحقيقيّ يكون قد نال الاستفادة من جميع النعم المذكورة سابقاً.

### الخلاصة

من خلال ما تمّ تناوله في هذا البحث، يمكن استخلاص النقاط الآتية: كما أنّ الإمكانيّات الماديّة تُؤثّر في تحقيق السعادة، فإنّ للإمكانيّات غير الماديّة تأثيراً أعظم وأعمق.



فالحياة من دون إمكانيّات مادّيّة مع وجود الإمكانيّات المعنويّة والروحيّة قد تكون محتملة ويمكن أن تقود إلى السعادة. لكن العكس، حيث تتوافر الماديّات من دون المعنويّات، لا يمكن أن يكون كذلك. لذا، فإنّ الجزء المغفول عنه في تحقيق السعادة هو الأمور المعنويّة والأخلاقيّة. فالإنسان السعيد الحقيقيّ هو ذلك الذي يتحلّى بالفضائل الأخلاقيّة والروحيّة أولاً وقبل كلّ شيء. التقييم الواقعيّ يعتمد على النظر إلى «الإمكانيّات الشاملة» التي يمتلكها الإنسان. الأفراد الذين يحرصون تقييمهم في الجوانب الماديّة فقط لن يحصلوا على نظرة دقيقة أو واقعيّة. فقد تجد أشخاصاً لديهم الكثير من النعم الروحيّة والأخلاقيّة، ولكن بسبب حصرهم تقييمهم في الماديّات، يظنون أنفسهم محرومين. وفي المقابل، قد تجد من يفتقر إلى النعم الحقيقيّة، لكنّه يعتبر نفسه سعيداً بناءً على وهم التمتع بالماديّات.

## ٢. معرفة النعم

بعد استعراض أنواع النعم والإمكانيّات التي يمتلكها الإنسان، تبرز أهميّة «معرفة النعم» بوصفها طريقة أساس لتحقيق السعادة. كما أشرنا، فإنّ محور الرضا يعتمد على النعم التي يتمتع بها الإنسان، ولكن مجرد وجود النعم لا يكفي بل يجب على الإنسان إدراكها. وجود النعم وحده لا يضمن الشعور بالرضا؛ الإدراك والوعي بها هو العامل الأساس لتحقيق السعادة والرضا. هناك أشخاص يملكون النعم، لكنهم غير

مدركين لها أو يغفلون عنها بسبب تركيزهم على ما ينقصهم، ما يُؤدِّي إلى شعورهم بالحرمان وزيادة معاناتهم. يشير الإمام الصادق عليه السلام إلى هذا المفهوم بعبارته جوهريّة: «كم من مُنعمٍ عليه وهو لا يعلم!»<sup>(١)</sup>.

بناءً على هذا الحديث، يتّضح أنّ سبب السخط هو الجهل بالنعم الموجودة، في حين أنّ السبيل إلى الرضا يكمن في إدراك هذه النعم. فالإنسان، خاصّة المؤمن، ليس فارغاً من النعم بل إنّ هناك عدداً من النعم التي تحيط به، لكنّها غير مدركة أو معروفة؛ ولذا لا تؤثر في شعوره بالسعادة.

في الخطوة القادمة، سيتمُّ التركيز على العوامل التي تساهم في «معرفة النعم» وإدراكها لتحقيق السعادة والرضا.

### الأول: التركيز على النعم غير المرئيّة

وفقاً لما سبق، تشمل النعم نطاقاً واسعاً من الجوانب، ما يسمح للإنسان أن يشعر بالامتلاك حتّى عند فقدان بعض الأشياء؛ من خلال التركيز على جوانب أخرى. الأئمة المعصومون عليهم السلام كانوا يستخدمون هذا المبدأ لإعادة الإحساس بالرضا إلى أتباعهم. يقول الإمام علي عليه السلام: «إذا طلبت شيئاً من الدنيا فرؤى عنك، فأذكر ما خصك الله به من دينك و صرفه عن

(١)- الخصال، م.س، ح ٥١، ص ٢٢٣.



غَيْرِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ أَحْرَى أَنْ تَسْتَحِقَّ بِمَا فَاتَكَ»<sup>(١)</sup>.

وردت عن الكليني<sup>(٢)</sup> (قده) رواية عن أَحْمَدَ بْنِ عُمَرَ، قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَاءِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَا وَحُسَيْنُ بْنُ ثَوْبِرِ بْنِ أَبِي فَاخِتَةَ، فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ، إِنَّا كُنَّا فِي سَعَةِ مِنَ الرِّزْقِ وَعِضَارَةٍ مِنَ الْعَيْشِ، فَتَغَيَّرَتِ الْحَالُ بَعْضَ التَّغْيِيرِ، فَادَّعَى اللَّهُ (عَزَّ وَجَلَّ) أَنْ يَرُدَّ ذَلِكَ إِلَيْنَا. فَقَالَ: أَيُّ شَيْءٍ تُرِيدُونَ؛ تَكُونُونَ مُلُوكًا؟ أَيْسُرُكَ أَنْ تَكُونَ مِثْلَ طَاهِرٍ وَهَرِثَمَةَ، وَأَنْتَ عَلَى خِلَافٍ مَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟ قُلْتُ: لَا وَاللَّهِ، مَا يَسُرُّنِي أَنْ لِي الدُّنْيَا بِمَا فِيهَا ذَهَبًا وَفِضَّةً وَأَنْيَّ عَلَى خِلَافٍ مَا أَنَا عَلَيْهِ، قَالَ: فَقَالَ: فَمَنْ أَيْسَرَ مِنْكُمْ فَلْيَشْكُرِ اللَّهَ، إِنَّ اللَّهَ (عَزَّ وَجَلَّ) يَقُولُ: ﴿لَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾، وَقَالَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ﴾، وَأَحْسِنُوا الظَّنَّ بِاللَّهِ، فَإِنَّ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَقُولُ: «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِاللَّهِ كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّهِ بِهِ، وَمَنْ رَضِيَ بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ قَبْلَ اللَّهِ مِنْهُ الْيَسِيرَ مِنَ الْعَمَلِ، وَمَنْ رَضِيَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الْحَلَالِ خَفَّتْ مَوْزِنَتُهُ وَتَنَعَّمَ أَهْلُهُ، وَبَصَّرَهُ اللَّهُ دَاءَ الدُّنْيَا وَدَوَاءَهَا، وَأَخْرَجَهُ مِنْهَا سَالِمًا إِلَى دَارِ السَّلَامِ»<sup>(٢)</sup>.

في هذه الرواية، يتضح بجلاء كيف أنَّ الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ أعاد توجيه اهتمامهم من النعم المادية إلى بقية ما يمتلكونه من نعم

(١) - الإمام الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ (المتنسب إليه)، فقه الرضا عَلَيْهِ السَّلَامُ، ص ٣٦٠؛ كنز الفوائد، م.س، ص ٣٤٥.

(٢) - الكافي، م.س، ج ٨، ح ٥٤٦، ص ٣٤٦؛ تحف العقول، م.س، ص ٤٤٨.

معنويّةٍ وغير مادّيّةٍ، ما جعلهم يُدركون بأنَّ شعورهم بالحرمان لا يستند إلى أساسٍ قويٍّ.

وقد روى ثقة الإسلام الكلينيّ في روايةٍ أُخرى أنّ الأحوال الماليّة لأحد أصحاب الإمام الصادق عليه السلام قد تغيّرت بحيث لم يعد يستطيع أداء فريضة الحجّ، فسأل الإمام عليه السلام أحد معارفه عن حاله، وكان هذا الأخير يظنُّ أنّ الإمام يسأل عن وضعه الماليّ، فحاول أن يتكلّم بطريقةٍ غير مباشرة، عندئذ سأل الإمام عليه السلام: «كَيْفَ دَيْنُهُ؟» فأجاب: «كَمَا تُحِبُّ»، فقال الإمام عليه السلام: «هُوَ وَاللَّهِ الْغَنِيُّ»<sup>(١)</sup>.

وروى الشيخ الطوسي في كتابه (الأمالي) عن الإمام الكاظم عليه السلام أنّ رجلاً جاء إلى مولانا الإمام الصادق عليه السلام يشكو إليه الفقر، فقال له الإمام عليه السلام: «ليس الأمر كما ذكرت، وما أعرفك فقيراً، قال: والله يا سيدي ما أستبيت، وذكر من الفقر قطعةً، والصادق عليه السلام يكذبه -إلى أن قال له:- خبرني لو أعطيت بالبراءة منّا مئة دينار كنت تأخذ؟ قال: لا، إلى أن ذكر ألوف دنانير، والرجل يحلف أنه لا يفعل، فقال له: من معه سلعةٌ يعطى بها هذا المال لا يبيعها، هو فقير؟»<sup>(٢)</sup>.

وروي عن أبي هاشم الجعفري أنّه قال: «أصابتني ضيقة

(١)- عَنْ يُونُسَ بْنِ يَعْقُوبَ، عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ، قَالَ: كَانَ رَجُلٌ يَدْخُلُ عَلَيَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام مِنْ أَصْحَابِهِ، فَقَبِرَ زَمَانًا لَا يُحِجُّ، فَدَخَلَ عَلَيْهِ بَعْضُ مَعَارِفِهِ، فَقَالَ لَهُ: «فُلَانٌ مَا فَعَلَ؟»، قَالَ: فَجَعَلَ يُصَحِّحُ الْكَلَامَ يَظُنُّ أَنَّهُ إِنَّمَا يَعْنِي الْمَيْسِرَةَ وَالْدُنْيَا، فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «كَيْفَ دَيْنُهُ؟»، فَقَالَ: كَمَا تُحِبُّ، فَقَالَ: «هُوَ وَاللَّهِ الْغَنِيُّ» (الكافي، م.س، ج.٢، ح.٤، ص.٢١٦).

(٢)- (الأمالي، م.س، ص.٢٩٨، ح.٥٨٤؛ الأملي، الطبري: بشارة المصطفى، ص.١٩٠).



شديدة فصرت إلى أبي الحسن علي بن محمد عليه السلام فاستأذنت عليه فأذن لي، فلما جلست قال: يا أبا هاشم أي نعم الله عليك تريد أن تؤدّي شكرها؟ قال أبو هاشم: فوجمت فلم أدّر ما أقول له، فابتدأني عليه السلام فقال: إن الله (عزّ وجلّ) رزقك الإيمان فحرّم به بدنك على النار، ورزقك العافية فأعانك على الطاعة، ورزقك القنوع فصانك عن التبذّل، يا أبا هاشم إنّما ابتدأتك بهذا لأنّي ظننت أنّك تريد أن تشكو لي من فعل بك هذا، قد أمرت لك بمائة دينار فخذها»<sup>(١)</sup>.

من مجموع هذه الأمور يمكننا أن ندرك أنّ النظرة الأحاديّة إلى النعم التي نملكها هي إحدى أسباب عدم الرضا. كما اتّضح من تحليل الأمثلة أنّه إذا أدرك الأفراد مجموعة ما يُعتبر عوامل للسعادة ووسائل للراحة في حياتهم، ثمّ أنعموا النظر فيها، سيُدركون أنّ لديهم الكثير ممّا يفتخرون به، ولن يشعروا بالحرمان أبداً.

### الثاني: إدارة المقارنات

إحدى الطُّرق التي نستخدمها في حياتنا لتقييم أوضاعنا هي مقارنة أنفسنا بالآخرين. من خلال هذه المقارنة، يُحدّد الإنسان موقعه الاجتماعيّ ومستوى النجاح الذي يُحقّقه في حياته. ونتيجة هذه المقارنة قد تكون إمّا شعوراً بالسعادة والرضا عن الحياة مصحوباً بالأمل والحيويّة، وإمّا شعوراً بعدم الرضا

(١) - من لا يحضره الفقيه، م، س، ج، ٤، ص ٤٠١؛ الأمالي، م، س، ص ٤١٢.

والإحباط مصحوبًا باليأس والعجز. في ما يأتي نستعرض نوعين من هذه المقارنات:

### المقارنة التصاعديّة

تُؤدّي المقارنة التصاعديّة إلى 'تقليل الرضا عن الحياة في الظروف المريحة. فالشخص الذي يقارن حاله بحال مَنْ هم في مستوى أعلى، يُخفّض من مستوى رضاه عن حياته؛ ويعود ذلك إلى 'أنّ مقارنة حاله مع حال مَنْ يتمتّعون بموقع أفضل تُؤدّي إلى 'تصغير قيمة ما يملكه» و«تضخيم قيمة ما يملكه الآخرون»، ما يدفعه إلى 'التركيز على' ما يفتقده هو وما يتمتّع به الآخرون»، فيمنعه ذلك من رؤية النعم التي يمتلكها، تمامًا كما يمنع ضوء الشمس خلال النهار من رؤية القمر والنجوم. في الحياة، هناك عددٌ من الأمور التي يمكن أن تجعل الإنسان يعيش بسعادة ونشاط. ولكن المقارنة التصاعديّة تجعل الإنسان يغفل عن هذه الأمور، ويظلّ يتمنّى ما لدى الآخرين. هذا التصغير لما يملكه، مع تضخيم ما يملكه الآخرون، والتركيز على الأمور التي يفتقدها، يُؤدّي في مجمله إلى وضعٍ صعبٍ ومزعجٍ للغاية، ما يقود في النهاية إلى الشعور بعدم الرضا والإحباط.

ورد في رواية عن الإمام الصادق عليه السلام تأكيدٌ على أنّ المقارنة التصاعديّة تُؤدّي إلى 'تصغير النعم، وهو الأمر الذي يُقلّل من شكر الإنسان لله. كما أنّ هذا النوع من المقارنة يجعل الشخص



يصاب بحزنٍ طويل الأمد وغضبٍ دائمٍ لا يهدأ<sup>(١)</sup>.

وفي روايةٍ أُخرى، يقول الإمام عليه السلام: «خَصَلْتَانِ مَنْ كَانَتْ فِيهِ كِتْبَةُ اللَّهِ شَاكِرًا صَابِرًا وَمَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ لَمْ يَكْتُبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا... وَمَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ وَنَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَأَسِفَ عَلَى مَا فَاتَهُ، لَمْ يَكْتُبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا»<sup>(٢)</sup>.

من الواضح أنَّ مَنْ يَنخِرُطُ فِي مَقَارِنَةِ تَصَاعُدِيَّةٍ، لَنْ يَكُونَ شَاكِرًا عَلَى النِّعَمِ الَّتِي يَمْتَلِكُهَا، وَلَنْ يَكُونَ صَبُورًا عَلَى مَا يَفْتَقِدُهُ. وَلِهَذَا السَّبَبُ، أَوْصَى الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ بِالِابْتِعَادِ عَنِ الْمَقَارِنَاتِ التَّصَاعُدِيَّةِ وَالنَّظَرِ إِلَى حَيَاةِ الْآخِرِينَ الَّذِينَ يَعِيشُونَ فِي ظُرُوفٍ أَفْضَلَ؛ إِذْ يَقُولُ تَعَالَى: ﴿لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾<sup>(٣)</sup>.

مُضَافًا إِلَىٰ مَا تَقَدَّمَ حَوْلَ أَثَرِ الْمَقَارِنَةِ الصَّعُودِيَّةِ، تُشِيرُ هَذِهِ الْآيَةُ إِلَىٰ قَضِيَّةِ الْحُزَنِ، حَيْثُ إِنَّ الْمَقَارِنَةَ الصَّعُودِيَّةَ تَزِيدُ مِنَ حُزَنِ الْفَرْدِ<sup>(٤)</sup>.

(١) - «إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرَافَكُمْ إِلَىٰ مَا فِي أَيْدِي آبَاءِ الدُّنْيَا، فَمَنْ مَدَّ طَرَفَهُ إِلَىٰ ذَلِكَ طَالَ حُزْنُهُ وَلَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ وَاسْتَصَعَرَ نِعْمَةُ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقِلُّ شُكْرَهُ لِلَّهِ» (عَدَّةٌ مِنَ الرِّوَاةِ، الْأَصُولُ السَّنَّةُ عَشْرٌ، ص ٥٧؛ بَحَارُ الْأَنْوَارِ، الْأَمَلِيُّ، ج ٧٥، ص ٣٦٨).

(٢) - سُنَنِ التِّرْمِذِيِّ، الْأَمَلِيُّ، ج ٤، ح ٢٦٣٠، ص ٧٤.

(٣) - سُورَةُ الْحَجَرِ، الْآيَةُ ٨٨.

(٤) - عَنِ الْإِمَامِ الصَّادِقِ عليه السلام: «لَمَّا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بِعَزَاءِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَى الدُّنْيَا حَسْرَاتٍ، وَمَنْ رَمَى بِبَصَرِهِ إِلَىٰ مَا فِي يَدِ غَيْرِهِ كَثُرَ هَمُّهُ وَلَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ» (بَحَارُ الْأَنْوَارِ، م. س، ج ٧٧، ح ١١، ص ١١٦).

وفي رواية أخرى، ورد أن المقارنة الصعوديّة تُؤدّي إلى إطالة أمد الحزن<sup>(١)</sup>.

وفي رواية أخرى، نزل جبرئيل على النبي ﷺ وقال: «يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقْرِيكَ السَّلَامَ وَيَقُولُ: اقْرَأْ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ...﴾ (طه: ١٣١).

بعد نزول هذه الآية الكريمة، أمر النبي ﷺ أن يبلغ الناس بهذه الرسالة: «مَنْ لَمْ يَتَأَدَّبْ بِأَدَبِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَى الدُّنْيَا حَسْرَاتٍ»<sup>(٢)</sup>. فكيف لشخص يعيش في هذه الحالة أن يشعر بالرضا؟ هذا الإحساس بعدم الرضا نابع من المقارنة الصعوديّة التي تجعل الحياة تبدو ثقيلة وقاسية إلى درجة تعوق الشعور بالراحة واللذة في العيش.

يفهم من هذه الروايات أن المقارنة الصعوديّة تُفضي إلى الحسرات على ما يفتقد، وتعرض الإنسان للهموم الكثيرة والطويلة. في ظلّ هذه الظروف، لا يمكن توقُّع شعور الإنسان بالرضا عن حياته أو الاستمتاع بها.

ومن الآثار الأخرى للمقارنة الصعوديّة هو «الحسد». الحسد

(١)- عن الإمام الباقر عليه السلام: «مَنْ أُنْبَجَ بَصَرُهُ مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ، طَالَ هَمُّهُ وَلَمْ يَشْفَ عَيْظُهُ» (تفسير القمّي، م.س، ج ٢، ص ٦٦؛ ابن المبارك، الزهد، ص ٤٧).

(٢)- بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ٣٤٨؛ الإمام الرضا عليه السلام (المنتسب إليه)، فقه الرضا عليه السلام، ص ٣٦٤.



ينشأ حينما تكون هناك فضيلةٌ أو مزيةٌ لدى الآخر، وهذا ما يعني بالمقارنة الصعوديّة<sup>(١)</sup>. ففي حديثٍ عن النبي ﷺ، تظهر العلاقة بوضوح بين المقارنة الصعوديّة والحسد. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ لِمُوسَى بْنِ عِمْرَانَ: يَا بَنَ عِمْرَانَ لَا تَحْسُدَنَّ النَّاسَ عَلَى مَا آتَيْتَهُمْ مِنْ فَضْلِي وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى ذَلِكَ وَلَا تُتْبِعْهُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْحَاسِدَ سَاخِطٌ لِنَعْمِي صَادٌّ لِقِسْمِي الَّذِي قَسَمْتُ بَيْنَ عِبَادِي»<sup>(٢)</sup>.

في المحصّلة: الحسد أحد نتائج المقارنة الصعوديّة، وله آثار مدمرةٌ تُحوّل الحياة إلى 'جحيم'<sup>(٣)</sup>.

الشخص الحسود يؤذي نفسه قبل أن يؤذي غيره<sup>(٤)</sup>، وسعادة الآخرين تجلب له الغضب والحزن<sup>(٥)</sup>. لذلك، يعيش دائماً في غمٍّ وحزنٍ؛ فمن جهة، الحزن يجبرّ له المشكلات، ومن جهةٍ أخرى، تزيده راحة الآخرين وسعادتهم حزناً<sup>(٦)</sup>. لا شيء يهدّئه

(١)- يشير القرآن الكريم إلى هذا الأمر في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلرِّجَالِ مِمَّا كَسَبْنَ وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (النساء: ٣٢)، وفي آيةٍ أخرى يقول تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (النساء: ٥٤).

(٢)- الكافي، م.س، ج ٢، ص ٣٠٧؛ وسائل الشيعة، م.س، ج ١٥، ح ٢٠٧٥٩، ص ٣٦٦؛ أيضاً: الكافي، م.س، ج ٨، ص ٤٥؛ أعلام الدّين، م.س، ص ٢٢٠.

(٣)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «أَسْوَأُ النَّاسِ عَيْشًا الْحَسُودُ» (الكافي، م.س، ج ٨، ص ٤٥).

(٤)- الإمام عليّ عليه السلام: «لِللَّهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا أَعْدَلَهُ بَدَأُ بِصَاحِبِهِ فَتَقْتَلُهُ» (إرشاد القلوب، م.س، ص ١٢٩؛ شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد، ج ١، ص ٣١)؛ راجع أيضاً: مصباح الشريعة، م.س، ص ٣٣.

(٥)- الإمام عليّ عليه السلام: «يَكْفِيكَ مِنَ الْحَاسِدِ أَنَّهُ يَغْتَمُّ وَقَتَ سُرُورِكَ» (كنز الفوائد، م.س، ج ١، ص ١٣٧)؛ راجع أيضاً: غرر الحكم، م.س، ح ٦٨٤٥.

(٦)- الإمام عليّ عليه السلام: «إِنَّمَا يَحْزَنُ الْحَسَدَةُ أَبَدًا لِأَنَّهُمْ لَا يَحْزَنُونَ لِمَا يَنْزِلُ بِهِمْ مِنَ الشَّرِّ فَقَطْ، بَلْ وَلِمَا يَنَالُ النَّاسُ مِنَ الْخَيْرِ» (شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد، ج ٢٠، ص ٣٣٢).

سوى الموت أو زوال نعم الآخرين<sup>(١)</sup>. فرحته قليلة وقصيرة، وحزنه كثيرٌ وطويل<sup>(٢)</sup>. أثر الحسد شديدٌ لدرجة أنه يؤثر على الجسم ويصيبه بالمرض<sup>(٣)</sup>. في الحقيقة، الحسد مطية الألم والعذاب<sup>(٤)</sup>. لهذا السبب، لا يجد الحسود راحة وطمأنينة<sup>(٥)</sup>، ولا يستمتع بحياته<sup>(٦)</sup>. الحسد يجعل الحياة مرّة<sup>(٧)</sup>؛ ولذلك يعيش الحسود أسوأ حياة<sup>(٨)</sup>.

الشخص الحسود يعتقد خطأً أنّ زوال النعمة عن غيره نعمةٌ له، غافلاً عن أنّ النعم بيد الله وحده، وأنّ الإنسان ينبغي له أن يتوجّه إلى الله ليطلب منه ما يريد. أيُّهما أفضل: أن يتمنى زوال نعمة الغير - وهو أمرٌ لا يثمر إلاّ الخسائر ولا يؤثر في الآخر-، أم أن يتوجّه إلى الله بالدعاء ويسأله، وهو مالك الخلق وخزائن

(١)- الإمام علي عليه السلام: «الحاسد لا يَشْفِيهِ إِلَّا زَوَالُ النِّعْمَةِ» (غرر الحكم، م.س، ح ٦٨٣٧)؛ راجع أيضاً: م.ن، ح ٦٨٢٣؛ شرح نهج البلاغة، م.س، ص ٢٨١.

(٢)- الإمام علي عليه السلام: «الحسودُ مغمومٌ» (غرر الحكم، م.س، ح ٦٧٨٩)؛ راجع أيضاً: م.ن، ح ٦٨٢٥، ٦٨٥٢ و ٦٨٥١.

(٣)- الإمام علي عليه السلام: «العَجَبُ مِنْ عَقَلَةِ الحُسَادِ عَن سَلَامَةِ الأَجْسَادِ» (نهج البلاغة، الحكمة ٢٢٥).

(٤)- الإمام علي عليه السلام: «الحَسَدُ مَطِيَّةُ التَّعَبِ» (الشافعي، مطالب السؤل، ص ٥٧؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ص ١٣).

(٥)- رسول الله ﷺ: «أَقْلُ النَّاسِ رَاحَةَ الحَسودِ» (روضة الواعظين، م.س، ص ٣٢٣)؛ راجع أيضاً: غرر الحكم، م.س، ح ٦٨٢٩ و ٦٨٣٠؛ الخصال، م.س، ج ٢، ح ٢٠، ص ٢٣٣.

(٦)- رسول الله ﷺ: «أَقْلُ النَّاسِ لَذَّةَ الحَسودِ» (معاني الأخبار، م.س، ص ١٩٥)؛ من لا يحضره الفقيه، م.س، ج ٢، ح ٥٨٢٠، ص ٣٩٢)؛ راجع أيضاً: الخصال، م.س، ج ١، ص ٢٧١؛ تحف العقول، م.س، ص ٢٥٠؛ غرر الحكم، م.س، ح ٦٧٧٩.

(٧)- الإمام عليه السلام: «الحَسَدُ يَكْثُرُ العَيْشَ» (غرر الحكم، م.س، ح ٦٨٢٦).

(٨)- الإمام عليه السلام: «أَسْوَأُ النَّاسِ عَيْشًا الحَسودُ» (م.ن، ح ٦٨٢٧).



السموات والأرض؟ الإمام زين العابدين عليه السلام يختار الطريق الثاني، يقول عليه السلام في الدعاء الثاني والعشرين من الصحيفة السجادية: «اللَّهُمَّ... ارزُفني سَلَامَةً الصِّدْرِ مِنَ الحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسَدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَى شَيْءٍ مِنْ فَضْلِكَ وَحَتَّى لَا أَرَى نِعْمَةً مِنْ نِعَمِكَ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَافِيَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَخَاءٍ... إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَمِنْكَ».

### المقارنة النزوليّة

المقارنة التي ترفع مستوى الرضا والسعادة هي المقارنة النزوليّة، أي النظر إلى 'من هم أقلّ منّا مقارنةً بحياتنا. تُعتبر المقارنة النزوليّة إحدى عوامل السعادة والرضا. السؤال هنا: لماذا تُؤدّي المقارنة النزوليّة إلى 'الرضا؟ إنّ المقارنة النزوليّة تُظهر الجوانب الإيجابيّة والمشرقة في الحياة التي تُخفي تحت ظلّ المقارنة الصعوديّة السوداء. المقارنة النزوليّة ليست من التعاليم الوهميّة التي تدعو إلى 'إيهام النفس بأنّ حالك جيّد، وأنّك تعيش أفضل الحياة في أجمل الأمكنة، مع أفضل الوظائف وأجمل الزوجات وما إلى ذلك. التعاليم الدّينيّة لا تقبل المقارنة الصعوديّة المُحيطّة ولا التلقينات الوهميّة بل تقوم على فهم الواقع وإدراك النقاط الإيجابيّة الموجودة، وليس على توهم وجودها. ميزة المقارنة النزوليّة أنّها تُظهر نقاط الحياة الإيجابيّة والمُبسّرة وتضعها أمام عين الإنسان، هذا هو التأثير

النفسي للمقارنة النزوليّة. يقول النبي ﷺ: «أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ»<sup>(١)</sup>.

إحدى خصائص المقارنة الصعوديّة هي تقليل قيمة النعمة، في حين أنّ المقارنة النزوليّة تمنع هذا الأمر وتُظهر ما هو موجودٌ بالفعل. الإنسان المتوازن يعترف بشجاعة أنّ الآخرين قد يملكون أشياء لا يملكها هو؛ ولكنه يدرك في الوقت نفسه أنّه يمتلك أشياء كثيرة يفتقر إليها الآخرون. وهذا يمكنه من الشعور بالرضا والتطلع إلى الحياة بأمل.

ولهذا، من توصيات الدّين لأتباعه استخدام المقارنة النزوليّة، فقد أوصى النبي ﷺ أبا ذرٍّ، عندما أراد تربيته، بتجنّب المقارنة الصعوديّة وبالاعتماد على المقارنة النزوليّة<sup>(٢)</sup>. لذلك، تُعدُّ إحدى المهارات اللّازمة للنجاح في الحياة استخدام المقارنة النزوليّة. إنّ تفاوت الأحوال بين الناس حقيقة لا يمكن إنكارها. فإذا قارن الإنسان نفسه بمن هم في أحوال أفضل، فإنّه قد يشعر بالمرارة والإحباط، وعدم الاستمتاع بحياته. وفي هذه الحالة، تُعدُّ المقارنة النزوليّة إحدى أفضل الوسائل لمواجهة هذا الشعور. هذه الطريقة تُعدُّ من تعاليم أولياء الدّين، يقول النبي ﷺ: «إِذَا

(١) - صحيح مسلم، م، س، ج، ٨، ص ٢١٣؛ روضة الواعظين، م، س، ج، ٢، ص ٤٥٤.

(٢) - عن أبي ذرٍّ: أوصاني رسول الله ﷺ بسبع: أن أنظر إلى من هو دوني، ولا أنظر إلى من هو فوقي... (الخصال، م، س، ج، ٢، ص ٣٤٥؛ المحاسن، م، س، ج، ١، ص ١١).



نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَا هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ»<sup>(١)</sup>.

من النقاط اللافتة في هذا الحديث أنَّ المقارنة ليست دائماً في المال والثروة، بل قد تتناول الجمال والهيئة. وهذه المشكلة تظهر بنحو خاص بين الشباب، وخصوصاً بين الفتيات، حيث تُؤدِّي مقارنة الإنسان نفسه بمن هو أكثر جمالاً إلى الحزن والكآبة، وهذه -أيضاً- تُعدُّ من المقارنات الصعوديَّة. في مثل هذه الحالات، يمكن استخدام المقارنة النزوليَّة لتخفيف هذا الشعور السلبي. كما أنَّ المقارنة الصعوديَّة قد تظهر في الجمال الظاهري ضمن الحياة الأسريَّة، حيث قد يُقارن أحد الطرفين شريكه بشخص آخر أجمل منه، سواء أكان المقارن رجلاً أم امرأة. مثل هذه المقارنة، التي قد تحدث بسبب رؤية الشخص الآخر مباشرة أو من خلال صورته، تُؤثِّر على تقييم الشريك وتُغيِّر من إدراكه له. أظهرت الأبحاث أنَّ رؤية شخص أو أشخاص أكثر جاذبيَّةً وجمالاً قبل تقييم شخص معيَّن، يجعل التقييم أقلَّ إيجابياً فيما يخصُّ جمال الشخص المقصود<sup>(٢)</sup>.

علاوة على ذلك، أثبتت دراسة أخرى أنَّ الرجال عندما يشاهدون صور النساء الجميلات جداً، فإنَّهم يُقيِّمون زوجاتهم

(١) - صحيح البخاري، م، س، ج، ٧، ص ١٨٧.

(٢) - أُجريت هذه الدراسة من قِبَل «كينريك» في عام ١٩٩٣م، راجع: سالاري فر، روانشناسي اجتماعي با نگرش به منابع اسلامي (علم النفس الاجتماعي بنظرة إلى المصادر الإسلاميَّة)، ص ٢٥٣.

اللّاتِي يُفَضِّلُونَهُنَّ بدرجةٍ أقلّ من الجاذبيّة<sup>(١)</sup>. بناءً على ذلك، يمكن أن تكون المقارنة الصاعدة في الجانب الماليّ أو في جانب الجمال. والطريقة لمواجهة المشاعر غير المريحة الناتجة عن المقارنة الصاعدة هي استخدام المقارنة النازلة. والمشير للاهتمام أنّ هذه المقارنة لا تقتصر على الحياة الحاليّة فقط بل يمكن -أيضاً- الاستفادة من حياة الشخصيات التاريخيّة، كما أشار الإمام الباقر عليه السلام إلى 'حياة النبيّ صلى الله عليه وآله'<sup>(٢)</sup>.

النقطة الأساس -هنا- هي أنّ بعض الناس قد يعتقد أنّ صعوبة الحياة علامةٌ على عدم رضا الله أو على سوء الحظّ، ولكنّ دراسة حياة النبيّ صلى الله عليه وآله وأهل البيت عليهم السلام تُزيل هذه الفكرة الخاطئة، حيث يدرك الإنسان أنّ أرقى الناس وأكملهم عاشوا حياةً بسيطةً وأحياناً مليئةً بالمصاعب. هذا الفهم يبعث الطمأنينة في النفس ويُزيل المشاعر السلبيةّ والتصورات الخاطئة.

من الجدير بالذكر أنّ بعض الروايات أشارت إلى دور هذه المقارنة في الشكر. فالشكر يعتمد على معرفة النعم. المقارنة الصاعدة تُقلّل من قيمة النعم وتؤدي إلى الجحود، بينما المقارنة النازلة تُبرز النعم وتُحفّز على الشكر<sup>(٣)</sup>. النقطة الأكثر

(١)- أُجريت هذه الدراسة أيضًا بواسطة كينريك وزملائه في عام ١٩٨٠م (راجع: م. ن).

(٢)- عن الإمام الباقر عليه السلام: «إياك أن تُطمحَ بِصَمْرِكَ إلى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ... فَإِنَّ دَخْلَكَ مِنْ ذَلِكَ شَيْءٌ فَادْكُرْ عَيْشَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَإِنَّمَا كَانَ قُوَّةَ الشَّعِيرِ وَحَلْوَاهُ التَّمْرَ وَوَقْدَهُ السَّعْفَ إِذَا وَجَدَهُ» (الكافي، م، ج ٢، ص ١٣٧؛ مشكاة الأنوار، م، س، ص ١٣٠).

(٣)- لهذا السبب يقول الإمام عليّ عليه السلام: «وَأَكْثَرُ أَنْ تَنْظُرَ إِلَى مَنْ فَضَّلْتَ عَلَيْهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ» (نهج البلاغة، الرسالة ٦٩؛ غرر الحِكَم، م، س، ح ٦١٥٨).



إثارةً للاهتمام هي أنّ هذا الفعل يُؤدّي إلى 'زيادة النعم، ما يُوسّع دائرة الرضا؛ يقول الله تعالى' في القرآن الكريم: 'إنّ طريق زيادة النعم هو شكرها'<sup>(١)</sup>.

وفي روايةٍ أُخرى يُضيف النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصبرَ بوصفه أحد آثار المقارنة النازلة<sup>(٢)</sup>؛ عندما ينظر الإنسان إلى حياة مَنْ هم أقلّ منه، يُدرك ما لديه من نعم، فيُثني على الله ويحمده، وفي الوقت ذاته يُلاحظ أنّ حياته ليست بالصعوبة التي كان يظنّها. بهذه الطريقة، تنخفض مشاعره السلبية، ويقلُّ ضغطه النفسيّ إلى أدنى مستوياته، ويزداد تحمُّله وصبره.

بناءً على ذلك، يُعتبر استخدام المقارنة النازلة أحد عوامل الصبر والرضا عن الحياة. فالذين يُقارنون وضع حياتهم بمن هم أدنى منهم، يكتفون بما قسمه الله لهم ويرضون به. وهذا هو ما يُشار إليه في الأدبيات الدنيّة بمفهوم «القناعة». القناعة تعني الرضا بما هو موجود. ولا يستطيع الإنسان أن يكون قانعاً إلا إذا رضي بما لديه. يتحقّق الرضا عندما يعتبر الإنسان أنّ ما يملكه كاف؛ إذ إنّ الكفاية شرطٌ للرضا. أمّا عدم الرضا فينشأ من شعور الإنسان بأنّ ما يملكه قليل وغير كافٍ لتلبية احتياجاته.

(١)- «لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد» (إبراهيم: ٧). وعلى هذا الأساس يقول الإمام عليّ عليه السلام: «وانظر إلى من هو دونك فتكون لأنعم الله شاكراً ولِمَزيدِهِ مُستوجِباً ولجوده ساكناً» (مستدرک الوسائل، م.س، ج ٨، ص ٣٣٧).

(٢)- «من نظر... في دنياه إلى من هو دونه فحمد الله على ما فضل الله به عليه، كتبه الله شاكراً صابراً» (سنن الترمذي، م.س، ج ٤، ص ٧٤).

أحد أسباب هذه الظاهرة هو المقارنة الصاعدة. فالمقارنة الصاعدة تُثير شعوراً بعدم الكفاية، لأنها تُقلّل من قيمة النعم التي يملكها الإنسان. على العكس، تُساعد المقارنة النازلة على الشعور بالكفاية، لأنها تُبرز النعم الموجودة في الحياة. لا نقول: إن المقارنة النازلة تجعل الإنسان يعتقد بأنه يملك أفضل الأرزاق، بل تجعل الإنسان يشعر بأنه يمكنه العيش بالمقدار الذي يملكه، لأنه يرى آخرين يعيشون في ظروفٍ أصعب<sup>(١)</sup>.

### ٣. تنظيم الأمان

الأمانى تُمثّل أحد أبعاد الحياة، وكلُّ إنسان لديه أمان في حياته. هذه الأمانى قد تُؤدّي إلى عدم الرضا. لذلك، من الضروري التعرف على النمط الصحيح للأمانى لتحقيق الرضا. في ما يأتي بحث هذا الموضوع.

#### النمط الخاطى: الأمانى الطويلة والبعيدة

جاء في بعض الروايات أنّ الأمانى الطويلة تُفقد الإنسان لذة النعمة، وتجعله يستهين بها، وتُقلّل من شكره، كما تُسبّب له

(١)- قال الإمام الصادق عليه السلام لحمران بن أعين: «يا حُمران! انظر إلى مَنْ هُوَ دونك في المقدرة ولا تنظر إلى مَنْ هُوَ فوقك في المقدرة؛ فإن ذلك أفتع لك بما قسم لك وأحرى أن تستوجب الزيادة من ربك» (الكافي، م.س، ج ٨، ص ٢٤٤؛ تحف العقول، م.س، ص ٣٦٠؛ علل الشرائع، م.س، ج ٢، ص ٥٥٩).



الحسرة بسبب عدم تحقيق تلك الأمانى<sup>(١)</sup>. وتناولت روايات أُخرى خداع الأمانى وكونها تُسبب اليأس للإنسان<sup>(٢)</sup>، كما تُدخل الإنسان في انتظار لا نهاية له<sup>(٣)</sup>. وتُشبه الأمانى الطويلة السراب الذي لا يجلب سوى الخيبة<sup>(٤)</sup>، ولا تزيد الإنسان إلاَّ عناءً وشدة<sup>(٥)</sup>.

من خلال دراسة هذه النقاط، يمكن تقسيم خصائص الأمانى إلى مجموعتين: الأولى تتعلّق بالموجودات (النعم)، والثانية تتعلّق بالمفقودات التي تُرغب بها. في مجال الموجودات، تُؤدّي الأمانى إلى التقليل من قيمة النعم وعدم التمتع بها. أمّا في مجال المفقودات، فهي من جهة تُسبب الإحباط واليأس والحسرة، ومن جهة ثانية تُؤدّي إلى توسيع دائرة الأمانى، ومن

(١)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «تَجَبَّنُوا الْمُنَى؛ فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِهَجَةٍ مَا حَوَّلْتُمْ وَتَسْتَصْغِرُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى عِنْدَكُمْ وَتَعْقِبُكُمْ الْحَسَرَاتُ فِيمَا وَهَمْتُمْ بِهِ أَنْفُسَكُمْ» (الكافي، م، ج ٥، ص ٧، ح ٨٥). وفي رواية أخرى عنه عليه السلام: «تَجَبَّنُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِهَجَةٍ نَعَمَ اللَّهُ عِنْدَكُمْ وَتَلْزِمُ اسْتِصْغَارَهَا لَدَيْكُمْ وَعَلَى قَلَّةِ الشُّكْرِ مِنْكُمْ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م، ص، ح ٧٢٩٨).

(٢)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوهٌ خَصْرَةٌ، تَفْتَنُ النَّاسَ بِالشَّهَوَاتِ وَتُزِينُ لَهُمْ بِعَاجِلِهَا، وَابِمَ اللَّهِ إِنَّهَا لَتَعْرُ مِنْ أَمَلِهَا وَتُخْلِفُ مَنْ رَجَاهَا» (الكافي، م، ج ٨، ح ٣٦٨، ص ٢٥٦؛ بحار الأنوار، م، ج ٣٢، ح ١٨٦، ص ٢٣٣). وعنه عليه السلام: «الْأَمَلُ كَالسَّرَابِ، يُعْرُ مَنْ رَأَهُ وَيُخْلِفُ مَنْ رَجَاهُ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م، ص، ح ٧٢٠٧؛ عيون الحكم والمواعظ، م، ص، ح ٥٧).

(٣)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «مَنْ أَمَلَ مَا لَا يُمَكِّنُ طَالَ تَرَقَّبَهُ» (م، ن، ص ٤٣٩).

(٤)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «مَنْ أَمَلَ الرَّيَّ مِنَ السَّرَابِ، خَابَ أَمَلُهُ وَمَاتَ بِعَطَشِهِ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م، ص، ح ٢٣٧٤؛ عيون الحكم والمواعظ، م، ص، ح ٤٢٥).

(٥)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «مَنْ سَعَى فِي طَلَبِ السَّرَابِ طَالَ تَعَبُهُ وَكَثُرَ عَطَشُهُ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م، ص، ح ٢٣٧٥؛ عيون الحكم والمواعظ، م، ص، ح ٤٢٥). وعنه عليه السلام: «مَنْ كَثُرَ مِنْهُ كَثُرَ عَنَائُهُ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م، ص، ح ٧٣٠٦؛ عيون الحكم والمواعظ، م، ص، ح ٤٥٩).

جهةٍ ثالثة تزيد من الألم والمعاناة.

بناءً على هذه المعلومات المصنّفة، يمكن توضيح العلاقة بين الأمانى وآثارها وتفسير سبب تأثيرها السلبيّ. كما تبين، فإنّ الأمانى البعيدة تلحق الضرر بالإنسان من جانبيين: الموجودات والمفقودات. في جانب الموجودات، تجعل الأمانى الإنسان ينظر إلى ما يملكه نظرة استصغارٍ وتحقير، ما يؤدّي إلى شعورٍ بالحرمان. والشخص الذي يشعر بالحرمان سيكون غير راضٍ عن حياته. مضافاً إلى ذلك، فإنّ هذا الشعور يحرمه من الاستمتاع بالنعم المتوفّرة لديه، ما يزيد من حالة الكآبة والحزن، وبالتالي يولد عدم الرضا.

أمّا في جانب المفقودات، فإنّ الأمانى البعيدة لا تعرف حدّاً للتوقّف، وبالتالي تستمرّ دائرة الأمانى في التوسّع. ومن جهةٍ أخرى، بسبب استحالة تحقيق هذه الأمانى، يشعر الإنسان بالإحباط والفشل والحسرة. ومع هذا الوضع، فإنّ كلّ جهد يبذله الفرد لا يؤدّي إلّا إلى زيادة آلامه ومعاناته. وبهذا الأسلوب، ينخفض مستوى رضاه عن حياته؛ ولهذا السبب قال الإمام عليّ عليه السلام: «مَنْ كَثُرَ مِنْهُ قَلَّ رِضَاهُ»<sup>(١)</sup>.

الأمل الطويل أو البعيد - وهو ما يُعبّر عنه غالباً في الأدبيّات الدنيويّة بكلمة «أمل» - يعود إلى مفهوم الرجاء. ولهذا السبب،

(١)- غرر الحِكَم، م.س، ح ٤، ٧٣٠؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ص ٤٢٤.



فسر بعض علماء اللغة «الأمل» بمعنى الرجاء<sup>(١)</sup> والتوقُّع<sup>(٢)</sup>. هذه الخاصية تُعتبر محرِّك الحياة ودافع الإنسان نحو العمل. العالم يقوم على الأمل<sup>(٣)</sup> والإنسان يعيش بالأمل. إذا فُقد الأمل من الإنسان، فلن تُرَضِع أيُّ أمٍّ ولدها، ولن يغرس أيُّ بستانيٍّ شجرةً، ولن يُنجِز أيُّ عملٍ آخر. لذلك، يُعدُّ الأمل رحمةً إلهيةً للناس<sup>(٤)</sup>؛ ولكن الأهمُّ هو ألاَّ تتجاوز هذه الخاصية حدودها، وألاَّ تتحوَّل إلى انحراف. عندما يُذكر الأمل بسياقٍ سلبيٍّ، يكون ذلك نتيجةً لوقوعه تحت تأثير آفاتٍ معيَّنة. هذا الاستخدام السلبيُّ للأمل يظهر في الحالات التي تتَّصفُ بصفاتٍ معيَّنة:

أولاً: أن تكون الآمال متتابعةً بلا توقُّف عند حدٍّ معيَّن، حيث مع تحقيق كلِّ أمل، ينشأ أمل جديد، ويستمرُّ هذا المسار دون نهاية. مثل هؤلاء الأشخاص لا يشبعون من التمنيِّ والبحث عن المفقودات<sup>(٥)</sup>. هنا، لا يهمُّ ما يملك الشخص أو ما يفترقه، بل الأهمُّ هو أن تكون شخصيته متمحورة حول وجود آمال كبيرة متواصلة. هذه الحالة، بما أنَّها خاصية شخصية، لا تشبع مطلقاً.

(١)- الفراهيدي، العين، ص ٥٤.

(٢)- معجم مقاييس اللغة، م.س، ج ١، ص ١٤٠. ولمزيد من الدراسة راجع: محمدي ريشهري، فرهنگنامه آرزو، ص ٩ وما بعدها.

(٣)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الدُّنيا بِالْأَمَلِ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٢٣٥).

(٤)- عن النبيِّ الأكرم صلى الله عليه وآله: «إِنَّمَا الْأَمَلُ رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لِأُمَّتِي، لَوْلَا الْأَمَلُ مَا أَرْضَعَتْ أُمَّمٌ وَلَدًا وَلَا عَرَسَ غَارِسٌ شَجَرًا» (فرهنگنامه آرزو، م.س، ح ١، ص ٢١).

(٥)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «الْأَمَالُ لَا تَنْتَهِي» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٦٣٩)، وعنه عليه السلام أيضاً: «الْأَمَلُ لَا غَايَةَ لَهُ» (م.ن، ح ١٠١٠).

ثانياً: أن تكون موضوعات الآمال غير واقعية وغير قابلة للتحقق. وهذا قد يكون إما نتيجة لانعدام حدود آمال الشخص كما ذُكر سابقاً، أو بسبب طبيعة آماله. بعض الآمال لدى الناس لا يمكن تحقيقها في الدنيا<sup>(١)</sup>، أو قد تكون طموحات بعضهم تتجاوز أعمارهم<sup>(٢)</sup>. في روايات عدة، قيل: إنَّ رسول الله ﷺ رسم خطأ وقال: «هذا الإنسان»، ثم رسم خطأ آخر وقال: «هذا موته»، ثم رسم خطأ ثالثاً أبعد من ذلك وقال: «هذا أمله»<sup>(٣)</sup>.

الإنسان الموت الأمل



وفي نقل آخر، رُوِيَ أَنَّ رسول الله ﷺ رسم شكلاً ذا أضلاع أربعة، يُمثِّلُ عمر الإنسان، ثمَّ رسم حوله خطوطاً تُعبِّرُ عن البلى والمصائب التي تصيب الإنسان في حياته، ورسم خارج ذلك خطأً أطول يُعبِّرُ عن أمل الإنسان. وبهذا الأسلوب، أشار

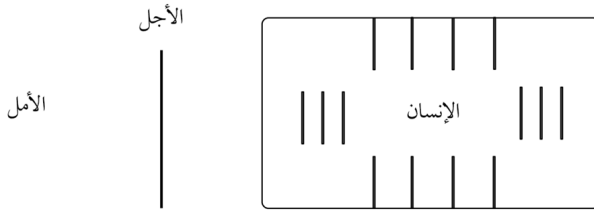
(١)- مثل الذين يتوقَّعون السعادة الدائمة وغياب الحزن والمصاعب.

(٢)- ولذلك، ورد في بعض الروايات الحديث عن «طول الأمل».

(٣)- راجع: فرهنگ‌نامه آرزو، م.س، ح ١٥-١٧، ص ٢٦.



النبي ﷺ إلى ' أَنْ آمال الإنسان تتجاوز عمره (١).



رسم بياني (١٢ - ٢)

### النمط الصحيح: ترشيد الأماني

لِلوَصُولِ إِلَى الرِّضَا، يَجِبُ إِدَارَةُ الْأُمَانِيِّ وَتَنْظِيمُهَا بِحَيْثُ لَا تُثَقِّلُ مِنْ قِيَمَةِ الْمَوْجُودَاتِ وَلَا تُؤَدِّي إِلَى عَدَمِ الرِّضَا. وَيُمْكِنُ تَتَبُّعُ جُذُورِ هَذِهِ الظَّاهِرَةِ السَّلْبِيَّةِ فِي «ضَعْفِ الْمَعْرِفَةِ». فَالْأُمَانِيُّ الطَّوِيلَةُ وَالْمَبَالِغُ فِيهَا تُمَثِّلُ ظَاهِرَةً تُخَالِفُ حَقَائِقَ الْحَيَاةِ، وَكُلُّ مَا يَخَالِفُ الْوَاقِعَ يُعْتَبَرُ مُسْتَحِيلًا وَغَيْرَ قَابِلٍ لِلتَّحْقِيقِ، وَهُوَ نَاتِجٌ عَنِ الْجَهْلِ وَضَعْفِ الْفَهْمِ، وَهَذِهِ قَاعِدَةٌ مَفَادُهَا: «الْأُمَانِيُّ الْمُسْتَحِيلَةُ عَلَامَةٌ عَلَى الْجَهْلِ وَالْغَبَاءِ» (٢). وَعَلَيْهِ، فَإِنَّ تَصْحِيحَ الْمَعْتَقَدَاتِ وَفَهْمِ الْوَاقِعِ هُوَ الْحَلُّ لِهَذِهِ الْمَشْكَلَةِ. يَجِبُ أَنْ تُؤَاءَمَ الْأُمَانِيُّ مَعَ حَقَائِقِ الْحَيَاةِ. وَحَقِيقَةُ الْحَيَاةِ هِيَ أَنَّ الدُّنْيَا لِكُلِّ إِنْسَانٍ أَيَّامٌ مَعْدُودَةٌ، وَأَنَّ عَمْرَهُ مَحْدُودٌ. مَنْ يُؤْمِنُ بِهَذِهِ الْحَقِيقَةِ،

(١) - راجع: فوهنگنامه آرزو، م.س، ح ١٨، ص ٢٨.

(٢) - عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «رَغَبْتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ، م.س، ح ٧٢١٨؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٢٦٩).

تصبح أمانيته قصيرة وواقعية<sup>(١)</sup>. مَنْ يتأمل نهاية عمره ومصيره، ويُفكر في وجهته المستقبلية، سيبعد دون شك عن الأمانى المدمرة، ولن ينخدع بها<sup>(٢)</sup>. المهم هو أن يكون الإنسان دائم التفكير في الموت<sup>(٣)</sup>. وعليه، فإن المعرفة الصحيحة بالحياة والعمر والموت هي الأساس الذي يصلح أمانى الإنسان<sup>(٤)</sup>.

النبي ﷺ، من خلال الإشارة إلى 'محدودية العمر وعدم إدراك كثير من الغدوات، يعتبر التأمل في هذه الحقيقة سبباً لتقصير الآمال وجعلها منطقية<sup>(٥)</sup>. وعلى هذا الأساس، أوصى الإمام زين العابدين عليه السلام ابنه الإمام الباقر عليه السلام قائلاً: «إِيَّاكَ وَالْأَمَلَ الطَّوِيلَ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ أَمَلًا لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَا يَأْكُلُهُ»<sup>(٦)</sup>. في ظل

(١)- عن الإمام علي عليه السلام: «مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يَفَارِقُ الْأَحْيَابَ وَيَسْكُنُ التُّرَابَ وَيُوجِهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَعْنِي عَمَّا خَلْفَ وَيُتَّقِرُ إِلَى مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيًّا بِقَصْرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَمَلِ» (كنز الفوائد، م.س، ج ١، ص ٣٥١)؛ وراجع أيضاً: شرح نهج البلاغة، م.س، ج ٢٠، ح ١٠٧، ص ٢٦٨.

(٢)- عن الإمام علي عليه السلام: «لَوْ رَأَى الْعَبْدُ الْأَجَلَ وَمَصِيرَهُ، لَأَبْغَضَ الْأَمَلَ وَغُرُورَهُ» (نهج البلاغة، الحكمة ٣٣٤)، وعنه عليه السلام: «لَوْ رَأَيْتُمْ الْأَجَلَ وَمَسِيرَهُ، لَتُهِمْتُمْ عَنِ الْأَمَلِ وَغُرُورِهِ» (الطبرسي، مشكاة الأنوار، ص ٤٤)؛ وراجع أيضاً: المفيد، الأمالي، ح ٨، ص ٣٠٩؛ الطوسي، الأمالي، ص ٧٨؛ غرر الحكم، م.س، ح ٧٢٧٩.

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «مَنْ اسْتَقْصَرَ بَقَاءَهُ وَأَجَلَهُ، قَصَرَ رَجَاؤُهُ وَأَمَلُهُ» (م.ن، ح ٣١٤٤؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص ٤٣٦).

(٤)- عن الإمام علي عليه السلام: «لَوْ عَرِفَ الْأَجَلَ، قَصَرَ الْأَمَلَ» (الإرشاد، م.س، ج ١، ص ٣٠٠).

(٥)- «كَمْ مِنْ مُسْتَقْبِلٍ يَوْمًا لَا يَسْتَكْمِلُهُ وَمُنْتَظَرٍ عَدَا لَا يَبْلُغُهُ، لَوْ نَظَرْتُمْ إِلَى الْأَجَلِ وَمَسِيرِهِ لَأَبْغَضْتُمْ الْأَمَلَ وَغُرُورَهُ» (الفردوس بمأثور الخطاب، م.س، ج ٣، ص ٣٠٤، ح ٤٩١٣)؛ وراجع أيضاً: الطوسي، الأمالي، ص ٥٢٥.

(٦)- الخزار القمي، كفاية الأثر في النص على الأئمة الاثني عشر، ص ٢٤٠؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٤٦، ص ٧، ح ٢٣٠.



هذه الحقائق، يُثير العجب أن يُصاب أحدهم بطول الأمل<sup>(١)</sup>. وللوفاية من آفة طول الأمل وللوصول إلى حياة سليمة، يجب على الإنسان أن يُعيد النظر في فهمه للعالم وعمره، وأن يُوائم بين هذه المفاهيم وواقع الحياة.

#### ٤. تصحيح مقياس النعم

الإنسان يعتبر ما يمتلكه شيئاً ذا قيمة عندما يكون كبيراً أو ذا أهميّة في نظره. أمّا الأمور التي تُعتبر صغيرة، فلا تُحتسب عادةً ولا تُؤدّي إلى شكر النعم أو الرضا. لذلك، من القضايا المهمّة في هذا السياق هي معايير تقييم حجم النعم. يتمّ تقييم حجم النعم بناءً على مقياس معين. ينبغي تحديد أيّ المعايير تُؤدّي إلى الشكر وأيّها تُؤدّي إلى الجحود. وفي ما يأتي بيان هذا الموضوع.

#### النمط الخاطيء: المقياس المادّي

سبق أن أُشير إلى أنّ التقليل من شأن النعم يُؤدّي إلى الجحود وعدم الرضا، وهذا يعود إلى أنّ تقييم الظواهر يتمّ باستخدام مقياس «مادّي بحت». الظواهر من حيث المادّة تُشكّل طيفاً واسعاً يتراوح من أصغر الأشياء إلى أكبرها، وكلّها موجودة في الحياة. لذلك، إذا استخدم المقياس المادّي فقط، فإنّ بعض الأمور ستُعتبر صغيرة وغير ذات أهميّة، ما يترتب عليه الجحود وعدم الرضا.

(١) عن النبي الأكرم ﷺ: «عَجِبْتُ لِمُؤَمِّلِ دُنْيَا وَالْمَوْتُ يَطْلُبُهُ» (الراوندي، الحسني: النوادر، ص ٢٣٧، ح ٦٥٨؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ص ١٧٢).

### النمط الصحيح: المقياس المرتبط بـ«المانح»

في المقابل، من الأمور التي تُؤدِّي إلى الشكر، هو تعظيم النعم. عندما يُعظَّم الإنسان ما لديه، يشعر بالوفرة والامتلاك، ما يُؤدِّي إلى الرضا. لذلك، للوصول إلى الرضا، ينبغي تعظيم النعم. لكنَّ تعظيم النعم يتطلَّب أساساً؛ وهذا الأساس يمكن أن يكون مرتبطاً بـ«مانح النعم» لا النعم نفسها؛ فإنَّ للظواهر بُعداً آخر يرتبط بـ«مانح النعم». في هذا السياق، يقول النبي ﷺ: «أَوْحَى اللَّهُ (عَزَّ وَجَلَّ) إِلَى عَزْرِي: (يَا عَزْرِي)... إِذَا أُوتِيتَ رِزْقًا مِنِّي فَلَا تَنْظُرْ إِلَى قَلْتِهِ، وَلَكِنْ انظُرْ إِلَى مَنْ أهدَاهُ»<sup>(١)</sup>.

لذا، بهذه الطريقة يمكن للإنسان أن يُعظَّم ما لديه من نعم في حياته، فيشعر بالامتلاك والرضا. ولهذا السبب قال الإمام الباقر عليه السلام لجابر بن يزيد الجعفي: «اسْتَكْثِرْ لِنَفْسِكَ مِنَ اللَّهِ قَلِيلَ الرِّزْقِ؛ تَحَلُّصًا إِلَى الشُّكْرِ»<sup>(٢)</sup>. مضافاً إلى ذلك، فإنَّ تعظيم النعم يُؤدِّي إلى بركتها وزيادة الرزق، ما يزيد من مستوى الرضا. ومن يستهين بالقليل من الرزق، يُحرَم من الكثير<sup>(٣)</sup>.

رُويَ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عليه السلام: «أَنَّهُ دَخَلَ عَلَى أَبِي جَعْفَرِ الْمَنْصُورِ وَعِنْدَهُ رَجُلٌ مِنْ وُلْدِ الزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَّامِ وَقَدْ سَأَلَهُ، وَقَدْ

(١)- الواحدي، الدعوات، ح ٤٧٢، ص ١٦٩؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ح ١٦٦، ص ١٣٢.

(٢)- تُحَفَّ الْعُقُول، م.س، ص ٢٨٥؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٨، ح ١، ص ١٦٣.

(٣)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «مَنْ اسْتَقَلَّ قَلِيلَ الرِّزْقِ حَرَمَ الْكَثِيرَ» (الكافي، م.س، ج ٥، ح ٣٠، ص ٣١١؛ تهذيب الأحكام، م.س، ج ٧، ح ٩٩٣، ص ٢٢٧).



أَمَرَ لَهُ بِشَيْءٍ فَتَسَخَّطَهُ الزُّبَيْرِيُّ فَاسْتَقَلَّهُ، فَأَغْضَبَ الْمَنْصُورَ ذَلِكَ مِنْ الزُّبَيْرِيِّ حَتَّى بَانَ فِيهِ الْعَضْبُ، فَأَقْبَلَ عَلَيْهِ جَعْفَرٌ فَقَالَ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ أَبِيهِ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ أَعْطَى عَطِيَّةً طَيِّبَةً بِهَا نَفْسُهُ بوركَ للمُعْطَى والمُعْطَى، فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ: وَاللَّهِ لَقَدْ أَعْطَيْتُهُ وَأَنَا غَيْرُ طَيِّبِ النَّفْسِ بِهَا، وَلَقَدْ طَابَتْ بِحَدِيثِكَ هَذَا. ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيَّ الزُّبَيْرِيُّ فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ اسْتَقَلَ قَلِيلَ الرِّزْقِ حَرَمَهُ اللَّهُ كَثِيرُهُ، فَقَالَ الزُّبَيْرِيُّ: وَاللَّهِ لَقَدْ كَانَ عِنْدِي قَلِيلًا وَلَقَدْ كَثُرَ عِنْدِي بِحَدِيثِكَ هَذَا، قَالَ سُفْيَانٌ: فَلَقِيتُ الزُّبَيْرِيَّ فَسَأَلْتُهُ عَنْ تِلْكَ الْعَطِيَّةِ، فَقَالَ: لَقَدْ كَانَتْ نَزْرَةً قَلِيلَةً فَقَبِلْتُهَا فَبَلَغَتْ فِي يَدِي خَمْسِينَ أَلْفَ دِرْهَمٍ<sup>(١)</sup>.

وروي في (الكافي) -أيضاً- عن الحسن بن بسام الجمال: «كنتُ عندَ إسحاقَ بنِ عمَّارِ الصَّيرَفِيِّ، فَبِجَاءِ رَجُلٍ يَطْلُبُ غَلَّةَ بَدِينَارٍ، وَكَانَ قَدْ أَغْلَقَ بَابَ الْحَانُوتِ وَخَتَمَ الْكَيْسَ، فَأَعْطَاهُ غَلَّةَ بَدِينَارٍ، فَقُلْتُ لَهُ: وَيْحَكَ يَا إِسْحَاقُ! رَبِّمَا حُمِلَتْ لَكَ مِنْ السَّنْفِينَةِ أَلْفُ أَلْفِ دِرْهَمٍ. قَالَ: فَقَالَ لِي: تَرَى كَانَ لِي هَذَا! لَكِنِّي سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: مَنْ اسْتَقَلَ قَلِيلَ الرِّزْقِ حُرِمَ كَثِيرُهُ. ثُمَّ التَفَّتْ إِلَيَّ فَقَالَ: يَا إِسْحَاقُ، لَا تَسْتَقِلْ قَلِيلَ الرِّزْقِ فَتُحْرَمَ كَثِيرُهُ»<sup>(٢)</sup>.

(١) - كنز العمال، م، ج ٦، ح ١٦٩٦٠، ص ٥٦٦؛ مستدرک الوسائل، م، ج ٧، ح ٨٢١٣، ص ٢٧٣.

(٢) - (الكافي)، م، ج ٥، ح ٥٦، ص ٣١٨.

## ملخص الفصل

التفاعل الإيجابي مع المواقف السارة هو الشكر. الوصول إلى مرحلة الشكر يعني أولاً أن يدرك الشاكر النقاط الإيجابية في حياته ولا يرى حياته خالية. وثانياً: يُفعل الشكر البركة في النعمة ويُحقق خيرها في الحياة. وثالثاً: يُسهّم الشكر في زيادة النعم التي يمتلكها الإنسان. تُسهّم هذه العناصر الثلاثة معاً في تعزيز الشعور بالرضا.

لتحقيق ذلك، هناك أمور يجب مراعاتها:

**تصحيح قائمة النعم:** يقارن كل شخص وضعه بقائمة افتراضية للنعم التي يجب أن يمتلكها. إذا كانت هذه القائمة غير واقعية، قد تهمل بعض الأمور الأساس ولا تُؤخذ بعين الاعتبار. إعداد قائمة شاملة وواقعية يُساعد على إدراك النعم بشكل أفضل.

**التعرّف على النعم الموجودة:** هناك عددٌ من الأمور التي يجب القيام بها لهذا الغرض. أحدها: احتساب النعم غير المرئية والمعنوية؛ والآخر: استخدام المقارنة النزولية بدلاً من الصعودية.

**تنظيم الأمانى:** الأمانى الطويلة تُعيق رؤية النعم الحالية، وتُزيد من الشعور بالحُرمان.

**إعادة النظر في معايير تقييم النعم:** بتغيير معيار التقييم من الجانب المادي إلى جانب المعطي، يمكن إدراك القيمة الحقيقية لما نمتلكه، ما يُعزّز الشعور بالامتلاك والرضا.

## الفصل الخامس

### أسلوب التعامل مع المواقف غير السارة

إنَّ أحداث الحياة وظروفها كما تقع ضمن تقدير الله وحكمته، كذلك فإنَّ الله -عزَّ وجلَّ- يمنح الإنسان القدرة على التحمُّل في مواجهة هذه الظروف. الله تعالى لا يُقدِّر الأحداث فقط، بل يُزوِّد الإنسان بالقوَّة لمقاومتها. ومع ذلك، نحن غالباً نغفل عن هذه القوَّة الإلهية الكامنة فينا، وبالتالي نفشل في الاستفادة منها. الإنسان القوي الذي يجهل قوَّته يبدو ضعيفاً؛ إذ إنَّ الإحساس بالقوَّة لا يعتمد على وجودها فقط بل يتطلَّب وعياً بها وإيماناً بامتلاكها. الصبر قدرة فطريَّة، هذه القدرة تصبح فعالة فقط عندما تُدرك وتُستخدم.

الحقيقة أنَّ مع وقوع المصيبة، تأتي قوَّة التحمُّل المناسبة معها. الوضع الجديد يأتي بقوَّة جديدة تُعين الإنسان على تحمُّله. والأمر الأكثر إدهاشاً أنَّ «قوَّة الصبر» تسبق حتَّى وقوع البلاء. ليس فقط أنَّ الموقف الجديد يُزوِّد الإنسان بالقوَّة بل إنَّ هذه القوَّة تُمنَح له قبل وقوع المصيبة. في السباق بين البلاء

والصبر، الصبر يسبق دائماً<sup>(١)</sup>. لذلك، قبل أن تُصاب بالمصيبة، تكون قد مُنحت القدرة على الصبر. هذا يمنح الإنسان الثقة في أنه يستطيع التحمّل. كثير منّا يصبح غير صبور لأنّه يعتقد أنّه لا يملك القدرة على التحمّل. اليأس والشعور بالعجز هما نتيجة للجهل بوجود «قدرة الصبر». الله -عزّ وجلّ- يمنح هذه القدرة للإنسان، ولكن نحن من يجب أن نستخدمها ونفعلها.

ثمّ إنّ هناك توازناً دقيقاً بين الصبر والبلاء؛ فكلّما زادت شدّة البلاء، زادت القدرة على الصبر<sup>(٢)</sup>. لذلك، لا يهّمُ إن كانت المصيبة صغيرة أو كبيرة؛ فالمقدار نفسه من القدرة على تحمّلها يُمنح للإنسان. وبالتالي، لا يُعدُّ صغر حجم المشكلة دليلاً على سهولة تحمّلها، كما أنّ كبر حجمها لا يعني بالضرورة أنّها فوق طاقة الإنسان. قد تكون هناك مشاكل صغيرة يتطلّب صبراً عظيماً، ومشاكل كبيرة يمكن تحمّلها بسهولة. المهمُّ هو أنّ قدرة الصبر موجودة، ونحن من يجب أن نُفعل هذه القدرة.

حين يدرك الإنسان أنّ لديه القدرة على التحمّل، ينبعث النور في عينيه ويشعر بالقوّة. في هذه الحالة، لن تكون هناك

(١)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «إِنَّ الصَّبْرَ وَالْبَلَاءَ يَسْتَبْقَانِ إِلَى الْمُؤْمِنِ فَيَأْتِيهِ الْبَلَاءُ وَهُوَ صَابِرٌ» (الكافي، م، س، ج ٣، ح ٣٢٤؛ من لا يحضره الفقيه، م، س، ج ١، ح ٥٢٨، ص ١٧٧؛ ابن همام، التمهيد، ص ٦٣؛ مُسْكَنُ الْفُؤَادِ، م، س، ص ٥١).

(٢)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «إِنَّ الصَّبْرَ يَأْتِي مِنَ اللَّهِ عَلَى قَدْرِ الْبَلَاءِ» (المنذري، الترغيب والترهيب، ج ٣، ح ١٣، ص ٦٤؛ كنز العمال، م، س، ج ٦، ص ٣٧٦).  
وعن الإمام علي عليه السلام: «يَنْزِلُ الصَّبْرُ عَلَى قَدْرِ الْمُصِيبَةِ» (عُرَرِ الْحِكْمِ، م، س، ج ٦٢٦)، ورُوِيَ أيضاً في: من لا يحضره الفقيه، م، س، ج ٤، ص ٤١٦؛ تحف العقول، م، س، ص ٢٢١.



أيُّ مشكلةٍ كبيرةٍ تُثقلُ كاهله. عندما نمتلك القدرة على الصبر ونُدرك وجودها، تصير الصعوبات كلها صغيرةً ويمكن التغلب عليها. لذا، بدلاً من الشكوى والجزع، فكروا في القوة التي تمتلكونها؛ ستكتشفون أنَّ المشاكل أصغر ممَّا تبدو عليه ولا تستحقُّ أن تُفقدكم توازنكم.

سنستعرض في ما يأتي أهمَّ العوامل التي تُقوي الصبر وتُعزز القدرة على التحمُّل:

### ١. تصحيح الشعور بالحرمان

الحرمان بحدِّ ذاته لا يُسبب الشعور بعدم الرضا، إنَّما الشعور بالحرمان هو الذي يُؤدِّي إلى ذلك. عندما يشعر الفرد بأنَّه محروم، يتولَّد لديه الإحساس بعدم الرضا. لذا، من المهمَّ جدًّا تحديد معنى الحرمان وما هي سماته؟ وهل يتوافق شعورنا بالحرمان مع الواقع أم لا؟ تفسيرنا للحرمان يلعب دوراً رئيساً في زيادة الضغط النفسي أو تقليله، وهذا ما سنتطرق إليه لاحقاً.

#### الاعتقاد الخاطيء: تفسير الحرمان تفسيراً مادياً

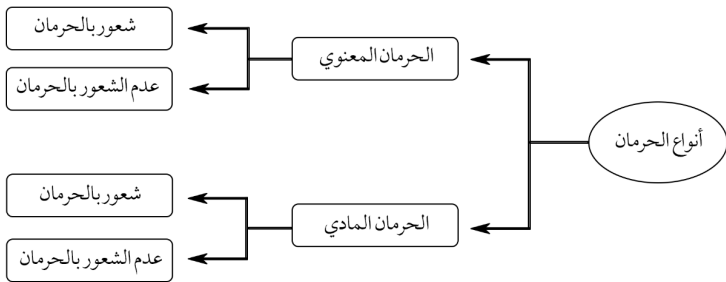
استناداً إلى ما ورد حول تفسير الفقر والغنى، فإنَّ بعض الأفراد يعتقدون أنَّ الموجودات والمفقودات في حياتهم محصورة فقط في الجوانب الماديَّة. ولهذا السبب، يعتمد معيار تقييمهم على توفُّر الإمكانيَّات الماديَّة فقط أو عدم توفُّرها.

هؤلاء الأشخاص عند نقص الموارد الماديّة لا يأخذون بعين الاعتبار الإمكانيّات غير الماديّة؛ ولذلك يشعرون بالحرمان. وبالمثل، عندما تنقصهم الإمكانيّات غير الماديّة، لا يشعرون بالحرمان ولا يسعون للحصول عليها.

### الاعتقاد الصحيح: تفسير الحرمان تفسيراً واقعياً

يمكن تقييم وضعنا من حيث الحرمان فقط عندما نفهم تعريف الفقر والحرمان، ونحدّد أمثلةً لهما. إذا كان الشخص يتعامل مع مفهوم الحرمان بواقعيّة ويحدّد أمثلةً دقيقةً له، فسيتمكّن عند مواجهة المشكلات من التحقق ممّا إذا كان حقاً محروماً أم لا.

ذُكرت في النصوص الدينيّة أمثلة للحرمان. ينقسم الحرمان -من منظور ديني- إلى قسمين: الحرمان القابل للتحمّل،



رسم بيانيّ (١٣ - ١)



والحرمان غير القابل للتحمُّل. محور هذا التقسيم يعتمد على نوعين من موارد الإنسان: الماديَّة والمعنويَّة. بناءً على ذلك، الحرمان غير القابل للتحمُّل هو الحرمان المعنوي، والحرمان القابل للتحمُّل هو الحرمان المادي. عند الجمع بين هذين النوعين، تنشأ أربع حالات للوضعيَّة:

إذا كان الفرد يعاني من حرمان معنوي، فقد تعرَّض لضرر كبير ويجب أن يكون غير راضٍ عن وضعه، وإذا شعر بعدم الرضا، فإنَّ ذلك طبيعي، ولكن إذا لم يشعر بعدم الرضا، ينبغي توعيته بخطورة وضعه. أمَّا إذا كان الفرد يعاني من حرمان مادي، فإنَّه لم يتعرَّض لضرر كبير بل إنَّ هذا قد يكون فرصةً لتحقيق فوائد ومنافع عظيمة. لذلك، إذا لم يشعر بعدم الرضا وكان راضيًا، فإنَّ وضعه يُعتبر مناسبًا ومثاليًا، أمَّا إذا شعر بعدم الرضا فيجب مساعدته ليصل إلى حالة الرضا باستخدام الوسائل والعوامل التي سيتناولها النقاش.

### أمثلة الحرمان

جزء من النصوص الدينيَّة خُصَّص لتوضيح أمثلة للحرمان الأساس. وعلى الرغم من الاهتمام الملحوظ بالحرمان المادي في المعارف الإسلاميَّة، نجد أنَّ الحرمان الأساس وغير القابل للتحمُّل هو الحرمان المعنوي؛ يمكن استنباط ذلك من مجمل المصادر الدينيَّة التي تناولت أمثلة الحرمان. في الأدبيات

الدِّينِيَّة، يُتناول هذا الموضوع باستخدام مصطلحات مختلفة مثل: «الحرمان»، «الغبين»، «الخسران»، «المصيبة»، «الشر»، وسيتمُّ التَّطَرُّقُ إلى تحليل هذه المصطلحات واستعراض أمثلة لها في الفقرات القادمة.

### أولاً: مصطلح «الحرمان»

جرى توضيح مفهوم الحرمان وأمثله بطرُق متنوعة في النصوص الدِّينِيَّة. ومن أبرز هذه الأمثلة: «الحرمان من خير المال». فالمفهوم السائد لدى الكثيرين هو أنَّ الحرمان يتمثَّل في فقدان المال، بينما الحقيقة وفقاً للمنطق الإسلامي تكمن في الحرمان من الاستفادة من المال لجلب الخير؛ إذ إنَّ المال بحدِّ ذاته ليس معياراً للحرمان أو النعمة، بل الكيفيَّة التي يُستخدم بها هي الأساس؛ فمن الناس مَنْ يستخدمون المال لجلب الخير لأنفسهم، ومنهم مَنْ يجلبون به الشرَّ<sup>(١)</sup>.

مورد آخر: «الحرمان من فوائد الآخرة». قد يظنُّ بعض الناس أنَّ عدم التمتع بالدنيا يشير إلى الحرمان، ولكن في ميزان الإسلام يُعتبر الحرمان الأخروي هو الأساس، بينما الحرمان الدنيوي لا يوازي شيئاً أمامه. فالمتاع الدنيوي لا قيمة له إذا كان سبباً لحرمان الإنسان من نعيم الآخرة. قال الإمام عليٌّ عليه السلام: «إِنَّ عِلَامَةَ

(١)- عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا مَاتَ قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ: مَا قَدَّمَ؟ وَمَا قَدَّمَ؟ وَقَالَ النَّاسُ: مَا آخَرَ؟ فَقَدَّمُوا فَضْلاً بَعْدَ لَكُمْ، وَلَا تُؤَخَّرُوا كَيْلًا يَكُونُ حَسْرَةً عَلَيْكُمْ؛ فَإِنَّ الْمَخْرُومَ مِنْ حَرَمٍ خَيْرٌ مَالِهِ، وَالْمَعْبُوطُ مَنْ تَقَلَّ بِالصَّدَقَاتِ وَالْخَيْرَاتِ مَوَازِينَهُ» (عيون أخبار الرضا عليه السلام، م.س، ج ١، ح ٥٦، ص ٢٩٨).



الرَّاعِبِ فِي ثَوَابِ الْآخِرَةِ زُهْدُهُ فِي عَاجِلِ زَهْرَةِ الدُّنْيَا، أَمَا إِنَّ زُهْدَ الزَّاهِدِ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا لَا يَنْقُصُهُ مِمَّا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ فِيهَا وَإِنْ زُهْدًا، وَإِنْ حَرَصَ الْحَرِيصُ عَلَى عَاجِلِ زَهْرَةِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لَا يَزِيدُهُ فِيهَا وَإِنْ حَرَصَ، فَالْمَغْبُونُ مَنْ حُرِمَ حَظُّهُ مِنَ الْآخِرَةِ»<sup>(١)</sup>.

من الأمور الأخرى التي تُعدُّ من صور الحرمان هي: «الحرمان من فوائد شهر رمضان المبارك». هذا الشهر هو أعظم الشهور وأكثرها بركات وخيرات، ومن يُحرَم من خيراته يُعدُّ محروماً<sup>(٢)</sup>. في بعض الروايات تركيزٌ على المغفرة في هذا الشهر وتصريح بأن المحروم الحقيقي هو من يُحرَم من مغفرة الله فيه<sup>(٣)</sup>. اللَّافَت للنظر في هذه الروايات هو استخدام كلمة «شقي» لوصف المحرومين من بركات هذا الشهر، ما يدلُّ على أن هذا النوع من الحرمان ليس فقط حرماناً مادياً، بل عاملاً للشقاء والتعاسة الروحية.

في بعض الروايات الأخرى تركيزٌ خاصُّ على «ليالي القدر»،

(١)- الكافي، م.س، ج٢، ٦٦، ص١٢٩؛ الطبرسي، مشكاة الأنوار، م.س، ج٥٥٤، ص٢٠٦.

(٢)- عن النبي الأكرم ﷺ: «قَدْ جَاءَكُمْ شَهْرُ رَمَضَانَ؛ شَهْرٌ مُبَارَكٌ... فِيهِ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حَرَمَهَا فَقَدْ حُرِمَ» (تهذيب الأحكام، م.س، ج٤، ح٤٢٢، ص١٥٢؛ السنن الكبرى، ج٤، ص١٢٩).

(٣)- عن النبي الأكرم ﷺ: «إِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ عُقْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ» (تهذيب الأحكام، م.س، ج٦١، ص٧٧)، وفي حديث آخر عنه ﷺ: «إِنَّ الشَّقِيَّ حَقَّ الشَّقِيَّ مَنْ خَرَجَ عَنْهُ هَذَا الشَّهْرُ وَلَمْ يَغْفِرْ ذُنُوبَهُ، فَحِينَئِذٍ يَخْسِرُ حِينَ يَفُورُ الْمُحْسِنُونَ بِجَوَائِزِ الرَّبِّ الْكَرِيمِ» (م.ن، ص٥٣، ٧٣).

حيث اعتُبرَ المحروم من بركاتها من أشدَّ الناس حرماناً<sup>(١)</sup>. لذلك، كانت السيِّدة فاطمة عليها السلام لا تدعُ أحداً من أهلها ينامُ تلك اللَّيْلَةَ (اللَّيْلَةَ الثَّالِثَةَ وَالْعِشْرِينَ) وتداويهم بِقِلَّةِ الطَّعَامِ، وتَتَأَهَّبُ لَهَا مِنَ النَّهَارِ، وتَقُولُ: «مَحْرُومٌ مِّنْ حُرْمِ خَيْرِهَا»<sup>(٢)</sup>.

وفي موردٍ آخر، ذُكِرَ «فقدان العقل» باعتباره من صور الحرمان، حيث صُرِّحَ بأنَّ مَنْ يُحْرَمُ من نفع العقل يُعَدُّ محروماً<sup>(٣)</sup>. وقال الإمام الحسن المجتبي عليه السلام موضِّحاً: «بالعقل تُدرِك الدارانِ جَمِيعاً، وَمَنْ حُرِمَ مِنَ الْعَقْلِ حُرِمَهُمَا جَمِيعاً»<sup>(٤)</sup>. ومن الجدير بالذكر أنَّ الرواية الأولى قد أشارت أيضاً إلى أنَّ فقدان العقل يُعَدُّ سبباً للشقاء والبؤس.

وفي سياقٍ آخر، اعتبر النبي صلى الله عليه وآله المحروم الحقيقيَّ مَنْ حُرِمَ من وصيَّةٍ بعد وفاته<sup>(٥)</sup>. وكما ذُكِرَ سابقاً، فإنَّ إمكانيَّة الوصيَّة من النِّعَمِ الإلهيَّة التي أنعم بها الله على عباده، ومَنْ حُرِمَ منها فهو من أشدَّ الناس حرماناً.

(١)- قال النبيُّ الأكرم صلى الله عليه وآله عند حلول شهر رمضان: «جاءكم رَمَضَانُ، جاءكم شهرٌ مُباركٌ افترَصَ اللهُ عليكم صيامَهُ، فَمُنَحَّ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَانِ، وتُعَلَّقُ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وتُعَلُّ فِيهِ الشَّيَاطِينُ، فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا فَقَدَ حُرْمٌ» (البيهقي، فضائل الأوقات، ح ٤٥، ص ٣٧؛ مسند، م.س، ج ٣، ح ٧١٥١، ص ٨؛ ح ٩٥٠٢، ص ٤١٢؛ تهذيب الأحكام، م.س، ج ٤، ح ٤٢٢، ص ١٥٢؛ المفيد، الأمالي، ح ٢، ص ١١٢؛ ح ١، ص ٣٠١).

(٢)- التميمي المغربي، دعائم الإسلام، ج ١، ص ٢٨٢؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٩٧، ح ١٢، ص ١٠.

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «إِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ نَفْعَ مَا أُوتِيَ مِنَ الْعَقْلِ وَالتَّجَرِبَةِ» (نهج البلاغة، الرسالة ٧٨).

(٤)- الإريلي، كشف الغمَّة في معرفة الأئمَّة، ج ٢، ص ١٩٧.

(٥)- «المحرومُ من حُرْمِ الوصيَّة» (كنز العُمال، م.س، ح ٤٦٠٥١).



لقد أشار -أيضاً- إلى 'فقدان الرفق والمداراة في العلاقات الاجتماعية' بوصفه نوعاً من أنواع الحرمان<sup>(١)</sup>. إنَّ العلاقات مع الآخرين يمكن أن تجلب كثيراً من البركات، والرفق يُعدُّ عاملاً رئيساً لتحقيق النجاح فيها. لذلك، مَنْ يفتقد الرفق يُحرَم من بركات هذه العلاقات.

وأخيراً، في موضع أكثر إثارة للاهتمام، إشارة إلى 'المصيبة'، وهي الموضوع الأساس في نقاشنا. نحن غالباً ما نعتبر وقوع المصيبة علامةً على الحرمان، ولكن بحسب الروايات، فإنَّ المحرومَ الحقيقيَّ هو الذي يُحرَم من ثواب الصبر على المصيبة. سيَتَّضح لاحقاً أنَّ إحدى فلسفات شذائد الحياة هي التمهيد لنيل الأجر والثواب. المصاب الذي يحظى بثواب صبره على المصيبة لا يُعتبر محروماً. بعد رحيل النبي ﷺ، وعندما حان وقت التعزية، جاء شخصٌ يُسمَعُ صوته لكنَّه لم يرَ، وقال في جزءٍ من كلامه: «فإنَّ المصاب من حرم الثواب»<sup>(٢)</sup>. هذا يوضِّح أنَّ وقوع المصيبة بحدِّ ذاته ليس حرماناً، بل الحرمان الحقيقيُّ هو فقدان الثواب المرتبط بها.

وجاء في روايةٍ أُخرى أنَّ الإمام الصادق عليه السلام، في تفسير المصيبة الحقيقية، قال لإسحاق بن عمَّار: «لا تُعدنَّ مُصيبةً أُعطيت

(١) - عن النبي الأكرم ﷺ: «مَنْ حُرِمَ الرُّفْقُ فَقَدْ حُرِمَ الحَيْرَ كُلَّهُ» (تَحَفُّ العُقُول، م.س، ص ٤٩).  
 (٢) - اللخمي الطبراني، المعجم الكبير، ج ٣، ح ٢٨٩٠، ص ١٢٩؛ الصدوق، الأمالي، ح ٤٢١، ص ٣٤٨؛ روضة الواعظين، م.س، ص ٨٢؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٢٢، ح ٤، ص ٥٠٤.

عَلَيْهَا الصَّبْرَ، وَاسْتَوْجِبَتْ عَلَيْهَا مِنَ اللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ- الثَّوَابَ،  
 إِنَّمَا الْمُصِيبَةُ الَّتِي يَحْرُمُ صَاحِبُهَا أَجْرَهَا وَثَوَابَهَا إِذَا لَمْ يَصْبِرْ عِنْدَ  
 نَزْوِلِهَا»<sup>(١)</sup>.

### ثَانِيًا: مِصْطَلَحُ «الْخُسْرَانِ»

يمكن رؤية معنى ومفهوم الحرمان -أيضًا- في الآيات  
 والروايات التي تستخدم مصطلح «الخسران». تُقدِّم هذه  
 النصوص حالاتٍ متنوعة، ومن أهمّها «خسارة النفس»، حيث  
 يفقد الإنسان ليس فقط المال والثروة، أو حتّى الصّحّة والأمن،  
 بل كلّ كيانه الإنسانيّ. يُعرّف القرآن الكريم الخسران الحقيقيّ  
 والواضح بأنّه ما يصيب أولئك الذين يخسرون أنفسهم وأهليهم  
 يوم القيامة<sup>(٢)</sup>. وفي بعض الروايات، فسّرت عبارة «خسروا  
 أنفسهم» بمعنى «غبنوا أنفسهم» أو ما يُعرّف بخسارة النفس<sup>(٣)</sup>.

ذكر المرحوم العلامة الطباطبائي في تفسير هذه الآية الشريفة  
 أنّ كلمتي «خسر» و«خسران» تعنيان فقدان رأس المال، إمّا كليًّا  
 أو جزئيًّا، ولكن كلمة «خسران» أقوى تعبيرًا من كلمة «خسر».  
 أمّا «خسران النفس»، فيعني أنّ الإنسان يُعرّض نفسه للهلاك

(١)- الكافي، م.س، ج ٣، ح ٧، ص ٢٢٤؛ مُسَكَّنُ الْفَوَادِ، م.س، ص ٥٧؛ تُحَفُّ الْعُقُولِ، م.س،  
 ص ٣٧٥؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ح ٤٣، ص ٩٠.

(٢)- ﴿قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾  
 (الزمر: ١٥).

(٣)- عن الإمام الباقرؑ في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ  
 الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾: «غَبَنُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (تفسير القمي، م.س،  
 ج ٢، ص ٢٤٨).



والشقاء بحيث يفقد قابليته للكمال، وابتعد عن السعادة تمامًا. و«خسران الأهل» يحمل نفس المعنى، وهو ما يُعتبر الخسران الحقيقي. الخسائر المرتبطة بأُمور الدنيا، مثل المال أو الجاه، زائلةٌ وغير دائمة، على عكس خسران يوم القيامة الذي لا ينتهي أبدًا، فهو دائم وأبدي؛ إذ لا ينقطع ولا يُزال. مضافاً إلى ذلك، فإنَّ خسارة المال أو الجاه يمكن تعويضها؛ حيث يمكن للمرء أن يُعوِّض ذلك بما يماثله أو بما هو أفضل. أمَّا خسران النفس فلا يمكن تعويضه بأيِّ حال<sup>(١)</sup>.

تناولت سورة هود -أيضًا- مسألة خسران النفس<sup>(٢)</sup>. يُبين العلامة الطباطبائي أنَّ هذه الآيات تشير إلى أنَّ الكفَّار خسروا أنفسهم لأنَّ الإنسان يملك نفسه فقط، وهذه الملكية ليست ذاتية بل بتملُّك من الله تعالى. وعندما يُقدِّم الإنسان على شراء ما يهلك نفسه، مثل الكفر والمعصية، مقابل استثمار عمره وماله، فإنَّه قد أوقع نفسه في الخسران<sup>(٣)</sup>.

يُشير الله تعالى بوضوح في آيةٍ أُخرى إلى أنَّ الذين تخفُّ موازين أعمالهم يوم القيامة هم الذين خسروا أنفسهم، وعلَّة هذا الخسران هي ظلمهم لآيات الله، والذي يتجلى في عدم

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ١٧، ص ٢٤٩.

(٢)- ﴿أُولَئِكَ لَمْ يَكُونُوا مُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَمَا كَانَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءٍ يُضَاعَفُ لَهُمُ الْعَذَابُ مَا كَانُوا يَسْتَطِيعُونَ السَّمْعَ وَمَا كَانُوا يُبْصِرُونَ أُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ لَا جَرَمَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ هُمْ الْأَخْسَرُونَ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَخْبَتُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (هود: ٢٠-٢٣).

(٣)- الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ١٠، ص ١٩٢.

الإيمان بها<sup>(١)</sup>. وفي هذه الآية، يُفسر الظلم المذكور بالإيمان المنقوص أو المفقود، كما أُشير إليه في آية أُخرى<sup>(٢)</sup>. وهناك آيات وأحاديث أُخرى تُؤكّد على الحقيقة أيضاً<sup>(٣)</sup>.

وفقاً لبعض الآيات، فإن هؤلاء الذين ظلموا أنفسهم وضيّعوا فُرص الإيمان سيواجهون عذاباً دائماً يوم القيامة<sup>(٤)</sup>. وهذا المفهوم يتماشى تماماً مع ما ورد في تعريف السعادة الحقيقية التي أُشير إليها سابقاً؛ حيث إنّ السعادة الحقيقية تكمن في الفوز الأبدي في الآخرة. أمّا مَنْ يخسر المال أو الثروات الدنيوية، فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن يصل إلى درجة الشقاء أو الخسران الأبدي.

الحقيقة أنّ كثرة الدنيا تُؤدّي إلى نقصان الآخرة، ونقصان الدنيا يُؤدّي إلى زيادة الآخرة. هذا من قوانين الحياة الدنيا.

بناءً على ذلك، لدينا نموذجان في ما يتعلّق بالمكاسب

والخسائر:

(١)- ﴿وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ بِمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَظْلِمُونَ﴾ (الأعراف: ٩).

(٢)- ﴿قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ لِيَجْزِيََكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: ١٢).

(٣)- راجع: سورة البقرة، الآيات ٢٧-١٢١؛ سورة الزمر، الآيتان ٦٤-٦٥؛ سورة العنكبوت، الآية ٥٢؛ سورة الأعراف، الآية ٩٩؛ سورة آل عمران، الآيات ٨٥-١٤٩؛ سورة المائدة، الآية ٥؛ سورة يونس، الآية ٤٥؛ سورة غافر، الآية ٧٨؛ سورة الحج، الآية ١١؛ سورة الأنعام، الآية ١٤٠؛ سورة النساء، الآية ١١٩؛ سورة المجادلة، الآية ١٩؛ سورة الكهف، الآيتان ١٠٣-١٠٤؛ سورة النمل، الآيتان ٤-٥.

(٤)- ﴿وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ وَلِيٍّ مِنْ بَعْدِهِ وَتَرَى الظَّالِمِينَ لَمَّا رَأَوْا الْعَذَابَ يَقُولُونَ هَلْ إِلَىٰ مَرَدٍّ مِنْ سَبِيلٍ وَتَرَاهُمْ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا خَائِشِينَ مِنَ الذَّلِيلِ يَنْظُرُونَ مِنْ طَرْفٍ خَفِيِّ وَقَالَ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا إِنَّ الظَّالِمِينَ فِي عَذَابٍ مُقِيمٍ﴾ (الشورى: ٤٤-٤٥).



الأوّل: هو مكسب الدنيا الذي يُؤدّي إلى خسارة الآخرة (مكسب الدنيا - خسارة الآخرة).

والثاني: هو خسارة الدنيا التي تُؤدّي إلى مكسب الآخرة (خسارة الدنيا - مكسب الآخرة).

الآن، علينا أن نُحدّد أنّ أيّاً من هذين النموذجين أكثر فائدةً وأفضل. إذا أخذنا بعين الاعتبار زوال الدنيا ومتاعها القليل مقابل دوام الآخرة ونعيمها الذي لا مثيل له، فلا شكّ أنّنا سنختار مكسب الآخرة وقبول نقصان الدنيا؛ لأنّ الخسارة الحقيقية تكمن في فقدان الآخرة.

يقارن الإمام عليّ عليه السلام بين هذين النموذجين، ويؤكد على أفضلية نموذج «خسارة الدنيا - مكسب الآخرة» حيث يقول: «اعلموا أنّ ما نقص من الدنيا وزاد في الآخرة خير مما نقص من الآخرة وزاد في الدنيا، فكم من منقوص رابح ومزيد خاسر»<sup>(١)</sup>.

قاعدة «النقص المربح» و«الزيادة المضيعة» تُعدّ من القواعد المهمّة في الحياة الدنيا، وينبغي أخذها بعين الاعتبار عند تقييم المكاسب والخسائر. ليس كل ما يبدو غير مرغوب فيه يُؤدّي

(١) - نهج البلاغة، الخطة ١١٤. للإمام عليّ عليه السلام تعبيرات عديدة حول هذا الموضوع، ومنها: «رَبِّ رَابِحٍ خَاسِرٍ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٢٧٥؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ح ٤٨٦٢، ص ٢٦٦)، «رَبِّ أَرْبَاحٍ تَوَلَّى إِلَى خُسْرَانٍ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٥٣٠٨)، «كُلُّ أَرْبَاحِ الدُّنْيَا خُسْرَانٌ» (م.ن، ح ٦٨٥٨؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ح ٦٣٣٤، ص ٣٧٥)، «الدُّنْيَا سُوقُ خُسْرَانٍ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ٣٩٦؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ح ١٨، ص ١٨)، «الدُّنْيَا خُسْرَانٌ» (عُرِّرَ الْحِكْمُ، م.س، ح ١٩٩).

إلى الخسارة، وليس كل ما يبدو مرغوباً فيه يُؤدّي إلى الريح.

### ثالثاً: مصطلح «الغبين»

الغبين يعني الخسارة أو فقدان. من البديهي أن من يتعرّض للخسارة سيشعر بعدم الرضا، بينما من يُحقّق الربح سيشعر بالرضا. هذا المفهوم تناولته الأدبيّات الدنيّة بمصطلحات مثل «الغبين/ الخسارة، والخاسر» و«الغبطة/ السعادة، والفائز». الأمر المتعلّق بهذه المسألة هو مصطلح «الغبين». ونظراً إلى تأثير الغبن على الرضا، لا بدّ من معرفة معناه ومصاديقه. ففي الروايات، ورد الغبن بمعنى الخسارة والهزيمة، والمغبون بمعنى الخاسر. بعض الروايات ركّزت على قضية العمر، واعتبرت أن الشخص المغبون هو من أضع عمره في غير طاعة الله تعالى<sup>(١)</sup>.

عندما تُقارَن الدنيا بالآخرة، فإنّ كل ما يُحصَل عليه من الدنيا يُعتبر غبنًا وخسارة<sup>(٢)</sup>. وعليه، من انشغل بالدنيا وخسر نصيبه من الآخرة، فهو مغبون<sup>(٣)</sup>؛ ومن قصر في تحسين عمله على الرغم من يقينه بالثواب، فهو مغبون<sup>(٤)</sup>؛ ومن باع الجنّة العالية بمعصية دنيّة،

(١)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «إِنَّ الْمَغْبُونَ مَنْ عَبَنَ عُمُرَهُ، وَإِنَّ الْمَغْبُوطَ مَنْ أَنْقَذَ عُمُرَهُ فِي طَاعَةِ رَبِّهِ» (عُرر الحكم، م. س، ح ٣٥٠٢).

(٢)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «الدنيا صَفَقَةٌ مَغْبُونٌ بِهَا» (م. ن، ح ١٨٨٣).

(٣)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «الْمَغْبُونُ مَنْ شَغِلَ بِالدُّنْيَا، وَفَاتَهُ حَظُّهُ مِنَ الْآخِرَةِ» (م. ن، ح ٢٠١٠).

(٤)- عن الإمام عليّ عليه السلام: «التَّقْصِيرُ فِي حُسْنِ الْعَمَلِ إِذَا وَثِقَ بِالْثَوَابِ عَلَيْهِ عَبَنَ» (نهج البلاغة، الحكمة ٣٨٤).



فقد غبن نفسه<sup>(١)</sup>. والغبن يشمل -أيضاً- مَنْ حُرِمَ من القيام لصلاة الليل<sup>(٢)</sup>. واللافت للنظر أَنَّ النصوص الدنيئة وصفت مَنْ يُفْضَل الدنيا على الدِّين بأنه قد باع نفسه وخسر كيانه<sup>(٣)</sup>. على العكس، مَنْ يحرص على تنمية نفسه وترقيتها هو الراجح الحقيقي<sup>(٤)</sup>.

يعتبر الإمام عليٌّ عليه السلام أَنَّ الفوز الحقيقي يتمثل في الحفاظ على الدِّين، والخسارة الحقيقية في التفريط به<sup>(٥)</sup>. وينقل الإمام الصادق عليه السلام عن النبي عيسى عليه السلام وصفاً لمن يقع في خسارة حقيقية، وهو الشخص الذي يطمئنُ إلى الدنيا ويثق بها؛ لذلك يدعو عيسى أصحابه إلى نبذ الدنيا والرجوع إلى الله<sup>(٦)</sup>.

فتحصّل أَنَّ المغبون الحقيقي ليس مَنْ يخسر الدنيا، بل مَنْ يبيع دينه من أجل الدنيا وينسى الله وأخرته. السبب في ذلك أَنَّ وجود الإنسان وهويته مرتبطان بالله ودينه. الابتعاد عن الله

(١)- عن الإمام علي عليه السلام: «المَغْبُونُ مَنْ بَاعَ جَنَّةَ عَلَيْهِ، بِمَعْصِيَةِ دِينِهِ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ، م.س، ح ١٣٥٢).

(٢)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «لَا تَدَعُ قِيَامَ اللَّيْلِ، فَإِنَّ الْمَغْبُونَ مَنْ عَنِ قِيَامِ اللَّيْلِ» (معاني الأخبار، م.س، ح ١، ص ٣٤٢).

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «المَغْبُونُ مَنْ عَبَّ نَفْسَهُ، وَالْمَغْبُوطُ مَنْ سَلِمَ لَهُ دِينُهُ» (نهج البلاغة، الخطبة ٨٦).

(٤)- عن الإمام علي عليه السلام: «مَا الْمَغْبُوطُ إِلَّا مَنْ كَانَتْ هِمَّتُهُ نَفْسَهُ» (عُرِّرَ الْحِكْمَ، م.س، ح ٩٦٨٥).

(٥)- «المَغْبُونُ، مَنْ عَبَّ دِينَهُ، وَالْمَغْبُوطُ مَنْ حَسَّنَ يَقِينَهُ» (ابن همام، التمهيد، ح ١٣٦، ص ٦١). «المَغْبُونُ مَنْ عَبَّ دِينَهُ، وَالْمَغْبُوطُ مَنْ سَلِمَ لَهُ دِينُهُ وَحَسَّنَ يَقِينَهُ» (تَحْفَ الْعُقُولِ، م.س، ص ١٥١).

(٦)- كَانَ عِيسَى بْنُ مَرْيَمَ عليه السلام يَقُولُ لِأَصْحَابِهِ: «يَا بَنِي آدَمَ اهْرَبُوا مِنَ الدُّنْيَا إِلَى اللَّهِ، وَأَخْرَجُوا قُلُوبَكُمْ عَنْهَا؛ فَإِنَّكُمْ لَا تَصْلَحُونَ لَهَا وَلَا تَصْلَحُ لَكُمْ، وَلَا تَبْقُونَ فِيهَا وَلَا تَبْقَى لَكُمْ، هِيَ الْخِدَاعَةُ الْفَجَاعَةُ، الْمَعْرُورُ مَنْ اغْتَرَبَ بِهَا، الْمَغْبُونُ مَنْ اطْمَأَنَّ إِلَيْهَا، الْهَالِكُ مَنْ أَحْبَبَهَا هُوَ جَازٍ وَأَرَادَهَا، فَتَوَبُوا إِلَى بَارئِكُمْ وَأَتَّقُوا رَبَّكُمْ، وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ، وَلَا مَوْلُودٌ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا» (الصدوق، الأمالي، ح ٨٨٤، ص ٦٥٠؛ الفَتَالُ النيشابوري: روضة الواعظين، ص ٤٨٩).

والدين يعني فقدان «الذات» الحقيقية.

### رابعاً: مصطلح «المصيبة»

وردت في الروايات قاعدة مفادها أنّ كلّ ما يصيب المؤمن ويجعله غير راضٍ يُعدُّ «مصيبة»<sup>(١)</sup>. لذلك، فإنّ مثل: الخوف وانعدام الأمن، الفقر والجوع، ونقص المال والنفس والشمرات<sup>(٢)</sup>، وحتى الأمور مثل انطفاء المصباح في الليل<sup>(٣)</sup> وانقطاع شسع النعل<sup>(٤)</sup>، تُعدُّ مصيبة. ومن جهة أخرى، فإنّ فقدان الأمور غير المادّية -التي هي أهمّ من فقدان الأمور المادّية- يُعدُّ -أيضاً- مصيبة. ومن هذه الأمور: فقدان الدين<sup>(٥)</sup>، معصية الله<sup>(٦)</sup>،

(١)- عن النبي الأكرم ﷺ: «ما أصاب المؤمن مما يكره فهو مصيبة» (المعجم الكبير، م، س، ج ٨، ص ٧٨٣١، ٢٠٤؛ ابن أبي شيبة، المصنّف، ج ٦، ح ٣، ص ٢٥٩)، وعنه ﷺ أيضاً: «كُلُّ شَيْءٍ سَاءَ الْمُؤْمِنِ فَهُوَ مُصِيبَةٌ» (ابن السني، عمل اليوم والليلة، ح ٣٥٣، ص ١٢٧؛ كنز العمال، م، س، ج ٣، ص ٦٦٣٩، ٢٩٨).

(٢)- «وَلْيَبْلُوكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ» (البقرة: ١٥٥).

(٣)- عكرمة: «إنّ مصباح رسول الله ﷺ انطفأ ذات ليلة فقال: إنّ الله وإنّا إليه راجعون، فقبل: أمصيبة هي يا رسول الله؟ قال: نعم، كلّ ما أذى المؤمن فهو مصيبة» (تفسير القرطبي، م، س، ج ٢، ص ١٧٥).

(٤)- أبو إدريس الخولاني: «بيننا النبي ﷺ يمشي هو وأصحابه إذ انقطع شسعُه فقال: إنّ الله وإنّا إليه راجعون، قال: ومصيبة هذه؟! قال: نعم، كلّ شيءٍ ساءَ المؤمنِ فهو مصيبة» (عمل اليوم والليلة، ابن سني، ح ٣٥٣، ص ١٢٧؛ الدر المنثور، م، س، ج ١، ص ٣٨٠)، وأيضاً: «انقطع قبالة رسول الله ﷺ فاسترجع، فقالوا: أمصيبة يا رسول الله؟! قال: ما أصاب المؤمن مما يكره فهو مصيبة» (المعجم الكبير، م، س، ج ٨، ص ٧٨٢٣، ٢٠٢).

(٥)- زيد بن صوحان: «يا أمير المؤمنين: ... أيّ المصائب أشدُّ؟ قال: المصيبة بالدين» (من لا يحضره الفقيه، م، س، ج ٤، ص ٥٨٣٣، ٣٨٣؛ معاني الأخبار، م، س، ج ٣، ص ١٩٩).

(٦)- رسول الله ﷺ: «... المصيبة مصيبة» (شعب الإيمان، م، س، ج ٥، ص ٧٠٢، ٣٨٨).



الاستخفاف بالذنوب<sup>(١)</sup>، إنفاق المال في المعصية<sup>(٢)</sup>، الجهل<sup>(٣)</sup>، الطمع في الدنيا<sup>(٤)</sup>، والحاجة في الآخرة<sup>(٥)</sup>. لذلك، لا يمكن حصر المصيبة بفقدان الأمور المادية فقط؛ بل إنَّ فقدان الأمور غير المادية يُعدُّ -أيضاً- من المصائب.

### خامساً: مصطلح «الشرّ»

الخير والشرُّ من المصطلحات الشائعة في الأدبيات الدينيّة. عرّفت بعض النصوص الخير والشرَّ تعريفاً واضحاً، قال الإمام عليٌّ عليه السلام: «ما شرٌّ بِشَرِّ بَعْدَهُ الْجَنَّةُ، وما خَيْرٌ بِخَيْرٍ بَعْدَهُ النَّارُ، وكلُّ نَعِيمٍ دُونَ الْجَنَّةِ مَحْقُورٌ، وكلُّ بَلَاءٍ دُونَ النَّارِ عَاقِبَةٌ»<sup>(٦)</sup>. بالتالي، فإنَّ كلَّ صعوبة أو معاناة تنتهي إلى الجنة لا يمكن أن تُعتبر شرّاً حقيقياً، وكلُّ بلاء دون النار يُعدُّ عاقبةً. في الواقع، الخير لا

(١)- الإمام الباقر عليه السلام: «لا مُصِيبَةٌ كَاسْتِهَاتِنَاكَ بِالذَّنْبِ، وَرِضَاكَ بِالْحَالَةِ الَّتِي أَنْتَ عَلَيْهَا» (تحف العقول، م، ص، ٢٨٦؛ بحار الأنوار، م، ص، ٧٨، ج ١، ص ١٦٥).

(٢)- الإمام علي عليه السلام: «إِنَّ إِفْثَاقَ هَذَا الْمَالِ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَعْظَمُ نِعْمَةً، وَإِنَّ إِفْثَاقَهُ فِي مَعَاصِيهِ أَعْظَمُ مِحْنَةً» (غرر الحكم، م، ص، ٣٣٩٢).

(٣)- عن الإمام الباقر عليه السلام: «لا مُصِيبَةٌ كَعَدَمِ الْعَقْلِ» (تحف العقول، ص ٢٨)، وعن الإمام الصادق عليه السلام: «لا مُصِيبَةٌ أَعْظَمُ مِنَ الْجَهْلِ» (الأختصاص، م، ص، ٢٣)، وعن الإمام علي عليه السلام: «مِنَ أَشَدِّ الْمَصَائِبِ غَلْبَةُ الْجَهْلِ» (غرر الحكم، م، ص، ٩٣٠١).

(٤)- الإمام علي عليه السلام: «أَعْظَمُ الْمَصَائِبِ وَالشَّقَاءِ الْوَلُؤُءُ بِالْدُنْيَا» (م، ن، ح ٣٠٨١)، ويقول أيضاً: «شَرُّ الْمِخَنِ حُبُّ الدُّنْيَا» (م، ن، ح ٥٧٢١).

(٥)- الإمام علي عليه السلام: «ما أصغر المصيبة مع عظم الفاقة غدا» (الكافي، م، ص، ٨، ج ٢، ص ٢٣؛ من لا يحضره الفقيه، م، ص، ٢، ج ٢، ح ٥٨٨٠، ص ٢٠٧).

(٦)- الكافي، م، ص، ٨، ج ٤، ح ٤، ص ٢٤؛ من لا يحضره الفقيه، م، ص، ٤، ج ٤، ح ٥٨٨٠، ص ٤٠٧؛ نهج البلاغة، الحكمة ٣٨٧.

يتحقَّق إلَّا عبر مواجهة الصعاب والمعاناة<sup>(١)</sup>.

بناءً على ذلك، لا يمكن اعتبار كلِّ ما هو محبَّب إلى النفس نعمةً دائماً؛ إذ إنَّ بعض الأمور المحبَّبة قد تُؤدِّي إلى عواقب وخيمة<sup>(٢)</sup>. لذلك، يجب على الإنسان أن يتجنَّب اعتبار كلِّ ما يُحبَّب إليه خيراً إذا كان يُؤدِّي إلى شرٍّ، كما يجب عليه أن لا يعتبر كلِّ ما يكرهه شراً إذا كان يُؤدِّي إلى خير<sup>(٣)</sup>. بناءً على ذلك، إذا كانت المصائب تُفضي إلى منفعةٍ وخير للإنسان، فلا ينبغي اعتبارها علامة على الحرمان<sup>(٤)</sup>.

### الخلاصة

ممَّا تقدَّم، يتَّضح أنَّ مفهوم «الحرمان» في النصوص الدنيَّة قد بُيِّن من خلال مفردات مختلفة. في الروايات، عرَّف الحرمان بأنَّه عدم الاستفادة من «خير المال» وليس المال ذاته، عدم الحصول على «منافع الآخرة»، فقدان «بركات شهر رمضان والمغفرة في هذا الشهر وليالي القدر»، «فقدان العقل»، «عدم الوصيَّة»، «فقدان الرفق والمداراة في

(١)- قال عليه السلام: «ما خَيْرُ خَيْرٍ لا يَنالُ إلَّا بِشَرٍّ، ويسِرُّ لا يَنالُ إلَّا بِعُسْرٍ!» (نهج البلاغة، الرسالة ٣١؛ تُحَفِّ العقول، م.س، ص ٧٧؛ كشف المحجَّة، م.س، ص ٢٣٠؛ غرر الحِكَم، م.س، ح ١٠٣٧).

(٢)- عن الإمام عليه السلام: «ما خَيْرٌ بَعْدَهُ النَّارُ بِخَيْرٍ» (غرر الحِكَم، م.س، ح ٩٤٩٦؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ح ٨٨٤٣، ص ٤٨١).

(٣)- عن الإمام عليه السلام: «لا تُعَدُّ خَيْرًا ما أدركتَ به شرًّا» (غرر الحِكَم، م.س، ح ١٠١٨٦؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ح ٩٤٥٨، ص ٥٢٠)، وعنه عليه السلام: «لا تُعَدُّ شَرًّا ما أدركتَ به خَيْرًا» (غرر الحِكَم، م.س، ح ١٠١٨٥؛ عيون الحِكَم والمواعظ، م.س، ح ٩٤٥٧، ص ٥٢٠).

(٤)- لمزيد من الاطلاع، راجع: الصفحة ١٨١، الفصل السادس «خَيْرُ البلاء» من هذا الكتاب.



العلاقات الاجتماعية»، و«فقدان أجر الصبر».

وتناولت الروايات مفهوم الغبن بمصدايق عدّة منها: «إضاعة العمر في غير طاعة الله»، «الانشغال بالدنيا والغفلة عن الآخرة»، «بيع الجَنَّة بمعصية»، «ترك الأعمال العبادية كقيام الليل»، «فقدان الدين». المغبون الحقيقي هو مَنْ يبيع دينه بدنيا زائلة ويغفل عن الله والآخرة، وليس مَنْ يخسر الدنيا، لأنَّ جوهر الإنسان مرتبط بالله ودينه، وفقدان هذا الجوهر يعني فقدان الذات.

يظهر مفهوم الحرمان -أيضاً- في النصوص التي تناولت «الخسران»، والتي ذكرت «الذاتية المهلكة»، حيث يخسر الإنسان ليس فقط ماله أو صحته، بل وجوده الإنسانيّ بالكامل. تُبين النصوص أنَّ وفرة الدنيا تقود إلى نقصان الآخرة، والعكس صحيح. بناءً على ذلك، هناك نموذجان: «ريح الدنيا-خسارة الآخرة»، «خسارة الدنيا-ريح الآخرة». الخسارة الحقيقية تكمن في فقدان الآخرة، وليس فقدان الدنيا.

تمّ تناول جزء آخر من مصدايق الحرمان في الروايات المتعلقة بـ«المصيبة». في هذه الروايات، قرّر كقاعدة أن كلَّ ما يصيب المؤمن ويُسعِرُه بعدم الرضا يُعتبر «مصيبة». بناءً على ذلك، فإنَّ أموراً مثل: الخوف وعدم الأمن، الفقر والجوع، نقص المال، النفس والثمار، وحتىُّ أموراً صغيرة كإطفاء

المصباح في الليل أو انقطاع رباط الحذاء، تُعدُّ من المصائب. من جهةٍ أُخرى، اعتُبرَ فقدانُ الأمور غير الماديَّة -أيضاً- مصيبة. بعض هذه الأمور تشمل: فقدان الدين، عسيان الله، الاستهانة بالذنب، إنفاق المال في المعصية، الجهل، الطمع في الدنيا، الحاجة في الآخرة. لذلك، فإنَّ فقدان الأمور غير الماديَّة يُعتبر -أيضاً- من مصائب الحياة، ولا يمكن حصر المصيبة في فقدان الأمور الماديَّة فقط.

أمَّا في الروايات المتعلقة بـ«الشرِّ»، فقد صرَّح فيها بأنَّ كلَّ ما يُؤدِّي إلى تدمير المستقبل يُعدُّ شرًّا، حتَّى لو كان ظاهره ممتعاً ومليئاً باللذَّة. بناءً على ذلك، يجب اعتبار هذه الأمور من مصاديق الحرمان الحقيقيِّ.

## ٢. تصحيح نمط التوقُّع من الدنيا

نحن البشر نعيش حاليًّا في الدنيا، وفي الوقت ذاته نحن كائنات تتسم بالتوقُّعات. لهذا السبب، لدينا -أيضاً- توقُّعات من الدنيا، هذه التوقُّعات يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة، وطبيعتها تلعب دوراً مهمًّا في تحقيق الرضا أو الشعور بالسخط. لذلك، يُعدُّ نمط التوقُّع من الدنيا عاملاً رئيساً في تقليل الضغوط النفسيَّة أو زيادتها. في ما يأتي توضيح ذلك.

النمط الخاطي: توقُّع «عالم بلا معاناة»

نتوقُّع أن تكون الدنيا خاليةً من الألم والمعاناة. ولأنَّ الراحة



وغياب المعاناة هما حالتان مرغوبتان، والإنسان بطبيعته يسعى للراحة، فإننا نريد حياة في الدنيا خالية من الألم والمعاناة، ونتنظر أن تكون مليئة بالسعادة والراحة فقط. لكن الواقع، وفقاً لما تقدّم بيانه في الأسس السابقة، هو أن المعاناة تمثّل واحدة من حقائق الحياة، وهي ضروريّة لنموّ الإنسان وتكامله. لذلك، فإنّ عدم التوافق بين هذا التوقُّع وهذه الحقيقة يُؤدّي إلى زيادة الضغط النفسيّ عند مواجهة البلاءات والصعوبات.

### النمط الصحيح: توقُّع «معاناة متقطّعة»

الواقع هو أنّ الدنيا دار صعوبات وابتلاءات. وقد أوضحنا ذلك ضمن الأسس المتعلّقة بمعرفة العالم. استناداً إلى هذه الحقيقة، تنشأ حقيقة أُخرى وهي «حتميّة الصعوبات». الواقع يُؤكّد أنّ الصعوبات لا يمكن تجنّبها. يجب تقبُّل هذه الحقيقة كما هي؛ لأنّ إنكارها لن يُغيّر شيئاً. الدنيا، بوصفها موطن حياتنا، تحمل خصائص تفرضها طبيعتها، وهي خارجة عن إرادتنا. ليس لنا دور في ترتيبها، ولا قدرة على تغييرها. السمات التي تميّز الدنيا جرى تنظيمها وفقاً للحكمة والمصلحة الإلهيّة، وفيها الخير والمصلحة للبشريّة. المطلوب منّا هو أن نتعرّف على شكل الدنيا الواقعيّ ونقبله. توقُّع حياة خالية من الصعوبات هو توقُّع غير واقعيّ. الصعوبات جزء لا يتجزأ من حياتنا، وإنكارها لن يُغيّر من واقع الأمر شيئاً.

لذلك، يجب أن تكون توقُّعاتنا من الحياة واقعيَّة. وهذا ما أشرنا إليه سابقاً بمصطلح «تنظيم التوقُّعات مع الواقع». إدراك هذه الحقيقة يساعد على ضبط توقُّعاتنا من الحياة، ويُتيح تقبُّل فكرة العالم بمعاناة متقطَّعة، ما يجعل أوقات الشدَّة أكثر احتمالاً ويُساهم في تحقيق جزءٍ من الرضا.

شكا أحد الأشخاص من معاناته إلى الإمام الصادق عليه السلام، فأوصاه الإمام بالصبر، وبعد فترةٍ من السكوت، قال له: «أخبرني عن سجن الكوفة كيف هو؟»، أجاب الرجل: ضيق، نتن، وفيه سجَّانون في أسوأ حال، فقال له الإمام عليه السلام: «فإنَّما أنت في السِّجْنِ فترِيدُ أن تكونَ فيه في سَعَةٍ؟ أما علمتَ أنَّ الدُّنيا سِجْنُ المؤمنِ؟»<sup>(١)</sup>.

أشار الإمام الصادق عليه السلام في هذا القول إلى حقيقة الحياة وما تتضمنه من مشقَّات وصعوبات. ومن خلال توجيه نظر الرجل إلى حتميَّة الصعوبات في الحياة وتصحيح توقُّعاته منها، عزَّز الإمام قدرة الرجل على التحمُّل وقلَّل من معاناته النفسيَّة. هذه هي ثمرة إدراك الواقع. غالباً ما يكون عدم تحمُّل الشدائد ناتجاً عن توقُّعات غير واقعيَّة من الحياة، حيث يعتقد بعض الناس أنَّ الحياة يجب أن تكون خاليَّة من المشاقِّ. هذا الفهم الخاطئ يجعل الإنسان غير مستعدِّ للتعامل مع صعوبات الحياة. إنَّ ما يُعزِّز مهارات مواجهة الشدائد ويجعل الحياة أكثر احتمالاً هو

(١)- الكافي، م، ج ٢، ح ٦، ص ٢٥٠؛ مشكاة الأنوار، م، ص، ص ٢٧١.



قبول هذه الحقيقة بأنَّ المشقَّات جزءٌ لا يتجزأٌ من الحياة. فإذا أيقن الإنسان أنَّ الدنيا ليست دار راحة، فإنَّ حياته تصبح أكثر احتمالاً، ولا تضيق نفسه من الشدائد<sup>(١)</sup>.

### ٣. تصحيح نمط المواجهة الأولى

من القضايا التي تبرز عند ظهور مشكلة ما هي كَيْفِيَّة التعامل الأولي معها. طريقة مواجهة المشكلة عند بدايتها تُؤثِّر تأثيراً كبيراً في تقليل الضغط النفسيِّ الناجم عن الموقف أو زيادته. لذا، فإنَّ تصحيح نمط المواجهة الأولى واعتماد نمط مناسب أمر ضروريٌّ. وفي ما يأتي سنبحث في هذا الموضوع.

#### المواجهة الخاطئة: مقاومة الشدائد

عند وقوع المشكلات، يميل الإنسان عادةً إلى معارضة وجودها والدخول في صراعٍ لإبعادها عن حياته، ولكن الواقع هو أنَّ الشدائد لا يمكن إعادتها إلى الوراء. هذا التنافر بين الواقع وردة الفعل يزيد من الضغوط النفسية ويؤدي إلى الشعور بعدم الرضا. وبالتالي، فإنَّ جزءاً من زيادة الضغوط النفسية والألم الناتج عن الموقف يرجع إلى هذا النوع من ردود الفعل.

#### المواجهة الصحيحة: تقبُّل الشدائد

كما أشرنا سابقاً، فإنَّ الشدائد تُقدَّر وفقاً لتقدير الله تعالى

(١) - قال النبي ﷺ: «أبها الناس! هذه دار نرح لا دار فرح ودار التواء لا دار استواء، فمن عرفها لم يفرح لرجاء ولم يحزن لشفاء» (أعلام الدين، م.س، ص ٣٤٣).

وبما يتوافق مع مصلحة البشر. لذلك، عندما يحدث أمرٌ غير مرغوب فيه، فإنه لن يزول حتى يُحقَّق غايته ويؤدِّي دوره. لكلِّ شدةٍ مدَّةٌ زمنيَّةٌ يجب أن تنقضي، وقد تكون هذه المدَّة قصيرة أو طويلة بحسب ظروف الأشخاص المختلفة، ولكنَّ أصلها لا رجعة فيه. عندما تقع محنةٌ أو ضائقةٌ، فإنه لا يمكن استعادتها أو إلغاؤها. ومع ذلك، فإنَّ مرارة الشدائد والنفور البشري منها تدفع الإنسان إلى محاولة إعادة الأمور إلى حالتها السابقة وتجثب الموقف الحالي. لهذا السبب، عند مواجهة موقف غير سارٍّ، يركِّز الإنسان غالباً على التخلُّص من الحادثة بدلاً من إدارتها، ويرغب في إعادة الوضع إلى ما كان عليه بسرعة.

في ظلِّ هذه الأجواء، تنشأ ظاهرة «محاربة المصاعب»، حيث ينهض الإنسان لمواجهة الشدائد بهدف إزالتها وإعادة الظروف إلى حالتها الطبيعيَّة. الجزع، الفزع، والشكوى تمثِّل مظاهر الدخول في صراعٍ مع الشدائد. لكن -كما أشرنا سابقاً- فإنَّ الشكوى، وعدم الصبر، وما شابهها من السلوكيَّات -التي تُعبِّر عن مواجهة المصاعب- لا تُؤثِّر في تغيير الواقع، ولا تُحوِّل الوضع من كونه غير مرغوبٍ إلى وضعٍ مرغوب.

نتيجة إدراك هذه الحقيقة يقود إلى قبول الوضع والتسليم به. فإذا كان التصادم مع المصاعب ومواجهتها لا يعيدها إلى الورا بل يزيد من معاناة الإنسان وآلامه، فمن الأفضل قبول المصاعب بوصفها جزءاً من الواقع والعمل على احتوائها



وإدارتها. يُوضح الإمام عليٌّ عليه السلام -استناداً إلى مبدأ حتمية استمرار المصاعب إلى أجلها- أن قبول الوضع الصعب شرطٌ لتجاوزه بسلام. هذه الكلمات الحكيمة جعلت أحنف بن قيس يقول: بعد كلمات النبي صلى الله عليه وآله، لم أسمع كلاماً أجمل من هذا القول لأمير المؤمنين عليه السلام: «إِنَّ لِلنَّكَاتِ نَهَايَاتٍ لَا بُدَّ لِأَحَدٍ إِذَا نَكَبَ مِنْ أَنْ يَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَيَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا أَصَابَتْهُ نَكْبَةٌ أَنْ يَنَامَ لَهَا حَتَّى تَنْقُضِي مُدَّتَهَا فَإِنَّ فِي دَفْعِهَا قَبْلَ انْقِضَاءِ مُدَّتِهَا زِيَادَةً فِي مَكْرُوهِهَا»<sup>(١)</sup>.

قبول الموقف علامةً على الحكمة، والحكيم لا يقوم بعملٍ عبثيٍّ. ولأنَّ المصاعب لا يمكن إعادتها، فإنَّ مواجهتها والصدام معها ليس عديم الفائدة فحسب بل قد يكون ضاراً. لذلك، فإنَّ العقل يحكم بأن يقف الإنسان «جنباً إلى جنب مع المصاعب» بدلاً من «مواجهتها»؛ إذ إنَّ الوقوف بجانب المصاعب يتيح إمكانيةً إدارتها والتحكُّم بها، على عكس الجزع والمواجهة المباشرة التي تُضعف الإنسان.

فقد معاذ بن جبل -وهو أحد أصحاب النبي صلى الله عليه وآله - ابنه وأصابه الجزع، فكتب النبي صلى الله عليه وآله إليه رسالةً يُعزِّيه فيها بمصاب ابنه. أشار النبي صلى الله عليه وآله -في جزء من الرسالة- إلى قضيتين مهمتين: الأولى: هي

(١) - ابن عساکر، تاریخ مدينة دمشق، ج ٤٢، ص ٥١٤؛ مقتل الحسين، م.س، ح ٣٨٠، ص ٣٦٤. وفي نقل آخر عن الإمام عليٍّ عليه السلام، قال: «إِنَّ لِلنَّكَاتِ غَايَاتٍ لَا بُدَّ أَنْ تَنْتَهِيَ إِلَيْهَا، فَإِذَا حُكِمَ عَلَى أَحَدِكُمْ بِهَا فَلْيَبْطِئْ لَهَا وَبصبرٍ حَتَّى يَجُوزَ، فَإِنَّ إِعْمَالَ الْحَبِيلَةِ فِيهَا عِنْدَ إِقْبَالِهَا زَائِدٌ فِي مَكْرُوهِهَا» (تُحَفُّ الْعُقُولُ، م.س، ص ٢٠١؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ٩٥).

«حتمية المصاعب»، والثانية: «عدم رجوع المصاعب». ومن خلال ذلك هداه النبي ﷺ: «وَأَعْلَمُ أَنَّ الْجَزَعَ لَا يَرُدُّ مَيْتًا وَلَا يَدْفَعُ قَدْرًا، فَأَحْسِنِ الْعَزَاءَ وَتَنَجَّزِ الْمَوْعُودَ فَلَا يَذْهَبَنَّ أَسْفُكَ عَلَى مَا لَازِمٌ لَكَ وَلِجَمِيعِ الْخَلْقِ، نَازِلٌ بِقَدَرِهِ»<sup>(١)</sup>.

المرض هو إحدى مصاعب الحياة التي رتب لها أجر عظيم، ولكن ذلك مشروط بقبولها. بمعنى أن المريض ينال الأجر عندما يقبل المرض، لا عندما يصطدم به أو يشكو منه<sup>(٢)</sup>. من الواضح أن قبول الواقع هو أحد المفاهيم المهمة التي يجب مراعاتها عند مواجهة المصاعب.

كان لأشعث بن قيس أخ قد توفي فأصابه الحزن عليه، فجاء أمير المؤمنين ﷺ لزيارته وتعزيته، واستند ﷺ في كلامه إلى «عدم رجوع المصاعب»، حيث يمكن استخلاص هذه النتيجة من قوله ﷺ: «إِنَّ الْجَزَعَ وَمُوَاجَهَةَ الْمَصَاعِبِ لَا يُؤَدِّيَانِ إِلَّا إِلَى الْخُسَارَةِ»<sup>(٣)</sup>.

(١)- تُحَفُّ الْعُقُولُ، م.س، ص ٥٩.

(٢)- عن الإمام الصادق ﷺ: «مَنْ اشْتَكَى لَيْلَةً فَقَبِلَهَا بِقَبُولِهَا وَأَدَّى إِلَى اللَّهِ شُكْرَهَا، كَانَتْ كَعِبَادَةِ سِتِينَ سَنَةً»، سُئِلَ ﷺ: «وَمَا قَبُولُ الْمَرَضِ؟ فَقَالَ: «يَصْبِرُ عَلَيْهَا وَلَا يَخْبِرُ بِمَا كَانَ فِيهَا فَإِذَا أَصْبَحَ حَمَدَ اللَّهُ عَلَى مَا كَانَ» (الكافي، م.س، ج ٣، ح ٦، ص ١١٦؛ ح ٥، ص ١١٥؛ مكارم الأخلاق، م.س، ص ٣٥٨).

(٣)- «إِنَّكَ إِنْ صَبَرْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَضَاءُ وَأَنْتَ مَحْمُودٌ وَإِنْ جَزَعْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَضَاءُ وَأَنْتَ مَذْمُومٌ» (الكافي، م.س، ج ٣، ح ٤، ص ٢٦١)، كذلك أنظر: تُحَفُّ الْعُقُولُ، م.س، ص ٢٠٩. ورد في نهج البلاغة أن هذه العبارة قيلت عند وفاة ابن أشعث، وقد تكون حادتين مختلفتين. العبارة في نهج البلاغة تختلف قليلاً: «إِنْ صَبَرْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَدْرَ وَأَنْتَ مَا جُورَ، وَإِنْ جَزَعْتَ جَرَى عَلَيْكَ الْقَدْرَ وَأَنْتَ مَا زُورَ» (نهج البلاغة، الحكمة ٢٩١)، كذلك أنظر: جامع الأخبار، م.س، ص ١١٢؛ اليعقوبي، تاريخ اليعقوبي، ج ٢، ص ٢٠٩.



يروى فضيل بن ميسر أنه كان يوماً في حضرة الإمام الصادق عليه السلام فجاءه شخص يشتكي من مصيبة ألمت به، فاستند الإمام عليه السلام إلى هذا المبدأ نفسه ووجهه <sup>(١)</sup>.

شخص آخر يدعى مهرا ن كتب رسالة إلى الإمام الكاظم عليه السلام يشتكي فيها من الديون وتغير حاله، فردَّ عليه الإمام عليه السلام بذكر المبدأ نفسه <sup>(٢)</sup>.

في جميع هذه الأحاديث تركيزٌ على مبدأ «عدم رجعية» المصائب، وبيان أنه كما أنَّ مجيئها ليس باختيارنا، فإنَّ زوالها أيضاً ليس باختيارنا. لذا، يجب قبول المصيبة والوقوف بجانبها، لا مواجهتها، هذا مبدأ أساس <sup>(٣)</sup>. إذا تمكَّن الإنسان من الوقوف بجانب الأحداث بدل مواجهتها، حينها يمكنه أن يقرِّر ما الذي ينبغي فعله.

والجدير بالذكر أنَّ قبول الوضع، هو ما يُشار إليه في أدبيات الدِّين بـ«التسليم»، وهو ما سبق أنَّ تحدَّثنا عنه في موضوع «نتيجة معرفة الخير».

(١)- «أما إنَّك إنَّ تصبر تُوجر وإلاَّ تصبر يمضى عليك قدرُ الله الَّذي قدرَ عليك وأنتَ مأزورٌ» (الكاظمي، م.س، ج ٣، ح ١٠٠، ص ٢٢٥؛ الطبرسي، مشكاة الأنوار، ص ٢٧٩).

(٢)- «اصبر تُوجر؛ فإنَّك إنَّ لم تصبر لم تُوجر ولم تُردَّ قضاءُ الله» (مشكاة الأنوار، م.س، ص ٢١؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٠، ص ١٨٤).

(٣)- عن الإمام علي عليه السلام: «إذا أتتكَ المِحْنُ فاقعد لها فإنَّ قيامك فيها زيادةٌ لها» (عُرر الحكَم، م.س، ح ١٧٧٩).

## الفرق بين «التقبُّل» و«السلبية»

المقصود بتقبُّل المصاعب ليس الاستسلام السلبيّ أو الانهيار، بل هو التقبُّل الإيجابيّ والفعال. في هذا النوع من التقبُّل، لا يصبح الفرد عاجزاً أو ضعيفاً؛ بل يُصمّم أفضل استجابةٍ ممكنةٍ للوضع القائم. وربما يمكن القول: إنّ أفضل تعبير عن هذا المفهوم جاء من الإمام عليّ عليه السلام، حيث يقول: «إياك والجزعَ فإنّه يقطعُ الأملَ ويضعّفُ العملَ ويورثُ الهمَّ. وأعلمُ أنّ المخرَجَ في أمرين، ما كانت فيه حيلةٌ فالاحتِيالُ وما لم تكن فيه حيلةٌ فالاصطِبَارُ»<sup>(١)</sup>.

يُشار في الجزء الأوّل من الحديث إلى الآثار السلبية للجزع وعدم تقبُّل المشكلة، وهي: قطع الأمل، إضعاف القدرة على العمل، وجلب الهمّ أو الاكتئاب. لذا، فإنّ الجزع لا يُفيد في تغيير الوضع؛ بل يزيده سوءاً. أمّا الجزء الثاني من الحديث، فيُقدِّم نموذجاً لمواجهةٍ فعّالة وإيجابية، يقوم على مبدأين: التفكير في الحيلة أو الصبر، ويوضّح أنّ الحوادث تنقسم إلى قسمين: ما يمكن التعامل معه بحيلة كالكوارث العامة، ويكون الردُّ المناسب هو اتّخاذ الإجراءات الملائمة؛ وما لا يمكن تغييره أو التعامل معه بحيلة كفقدان الأحبّة، ويكون أفضل ردٌّ هو الصبر والتحمُّل لعبور مرحلة الأزمة.

(١) - دعائم الإسلام، م.س، ج ١، ص ٢٢٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٨٢، ح ٢٩، ص ١٤٤. وفي كلامٍ آخر منقول عن الإمام عليّ عليه السلام يقول فيه: «إذا نزل بك مكروهٌ فأنظر، فإن كان لك حيلةٌ فلا تعجز وإن لم يكن فيه حيلةٌ فلا تجزع» (شرح نهج البلاغة، م.س، ج ٢٠، ص ٣١٠).



## ٤. تنظيم الصورة عن المستقبل

من القضايا المهمة في أوقات الشدائد هي الصورة التي يمتلكها الإنسان عن المستقبل؛ وهو أمر نغفل عنه غالبًا. هذه الصورة، بما أنها قد تكون إيجابية أو سلبية، تُؤثر تأثيرًا كبيرًا في تخفيف الضغوط النفسية أو زيادتها. ولذلك، تصبح ضرورة تنظيم الصورة عن المستقبل أمرًا بالغ الأهمية. وهذا ما سنناقشه في ما يأتي.

### الاعتقاد الخاطيء: وهم «ديمومة المصائب»

من الصفات التي قد يمتلكها بعض الأشخاص أثناء مواجهة الشدائد هو «تصوّر ديمومة المصائب». عندما تنشأ مشكلة أو تقع حادثة مؤلمة، قد يتخيّل بعض الناس أنها دائمة ولن تنتهي أبدًا. في هذه الحالة، قد يُقيّم الفرد مستقبله استنادًا إلى وضعه الراهن، وهذا النمط من التفكير يُؤدّي إلى الإحباط وزيادة الضغوط النفسية، كما يُضعف الشعور بالرضا.

بعبارة أخرى: إحدى السمات المميزة لأوقات الشدائد هي الانقطاع عن المستقبل أو تعميم الكآبة الراهنة على المستقبل. أثناء المصيبة، قد يظن المرء أنّ حياته بأكملها محصورة في اللحظة الراهنة ولا يتصوّر وجود مستقبل على الإطلاق. وفي أحيان أخرى، قد يؤمن بوجود مستقبل، ولكنه يقيسه بمعايير وضعه الراهن، فيعمّم الكآبة الحاضرة على المستقبل. كلتا

الحالتين تُؤدِّيَانِ إلى التركز على الجوانب السلبية وتضخيم المصائب، ما ينتج عنه زيادة التوتر النفسي والضغط.

### الاعتقاد الصحيح: «زوال المصائب»

من المبادئ المسلمة والمؤكدّة بشأن الشدائد أنّها «زائلة». صحيح أنّ الشدائد لا يمكن استرجاعها بعد حدوثها، ولكن هذا لا يعني أنّها أبدية أو غير قابلة للزوال. لا ينبغي تفسير عدم إمكانية استرجاع الشدائد على أنّها دائمة لا تنتهي. يقول الإمام عليّ عليه السلام: «إِنَّ لِلْمَحَنِّ غَايَاتٍ وَلِلْغَايَاتِ نِهَايَاتٍ فَاصْبِرْ وَالْهَاتِي تَبْلُغْ نِهَايَاتِهَا فَالتَّحَرُّكُ لَهَا قَبْلَ انْقِضَائِهَا زِيَادَةٌ لَهَا»<sup>(١)</sup>.

من هنا، لا يجب على الفرد أن يظنّ أنّ المصائب التي يمرُّ بها اليوم ستلازمه إلى الأبد، بل عليه أن يوقن أنّ المستقبل لن يكون محصوراً بظروف المعاناة الحالية<sup>(٢)</sup>. إذا كانت الدنيا نفسها غير دائمة، فلا سعادتها دائمة ولا مصائبها أبدية. الفرح والحزن حالتان متعاقبتان تتداولان في مسيرة الحياة، وفي كلّ مرحلة يواجه الإنسان واحدةً منهما. وكما أنّ الحزن يأتي بعد الفرح، فإنّ السعادة -أيضاً- تأتي بعد الحزن، لذلك لا ينبغي للمرء أن يُصاب باليأس أو الاستسلام.

(١) - غرر الحِكْم، م.س، ح ١٧٧٧؛ عيون الحِكْم والمواعظ، م.س، ص ١٥٧.

(٢) - عن الإمام عليّ عليه السلام: «إِنْ بَقِيَتْ لَمْ يَبْقِ الْهَمُّ» (شرح نهج البلاغة، م.س، ج ٢٠، ح ٨٩٨، ص ٣٤٠).



## انتظار الفرج

في ضوء الحقيقة المبيّنة، يصبح مفهوم «انتظار الفرج» واضحاً؛ لأنَّ الشدائد إذا كانت زائلة، فلا بدَّ من انتظار الفرج. يلعب انتظار الفرج دوراً مهماً في تعزيز الأمل لدى الإنسان. مَنْ يعتقد أنَّ الشدائد أبدية يقع في براثن اليأس، وهو عاملٌ رئيس يزيد من التوتر والضغط النفسي. أمّا إذا أدرك الإنسان أنَّ الشدائد تنتهي، فإنَّ انتظار الفرج يصبح جزءاً من يقينه، ما يُقلِّل من التوتر ويُخفِّف العبء النفسي. انتظار الفرج بحدِّ ذاته يُعدُّ فرجاً<sup>(١)</sup>. قد يُعتبر اليأس أشدَّ أنواع التوتر وأصعب الضغوط النفسية. لذا، الوصول إلى مرحلة انتظار الفرج -التي تعكس روح التفاؤل والأمل- يُعدُّ بحدِّ ذاته فرجاً كبيراً، ويسهم في تحقيق الشعور بالراحة والطمأنينة<sup>(٢)</sup>.

الإيمان بمؤقَّتية الشدائد وبأنَّ الفرج آت، يزيد من قدرة الإنسان على التحمُّل، ويُخفِّف من حدَّة التوتر، ما يجعل المحنة أكثر تحمُّلاً. لهذا السبب، كان المعصومون عليهم السلام يركِّزون في أحاديثهم على هذه الحقيقة، وبهذا يُهدِّون روع المُبتلين ويُخفِّفون عنهم.

(١)- عن الإمام زين العابدين عليه السلام: «انتظارُ الفرج من أعظم الفرج» (الطبرسي، الاحتجاج، ج ٢، ص ٣١٧؛ الصدوق، كمال الدين وتمام النعمة، ج ١، ص ٣١٩).

(٢)- عن الإمام علي عليه السلام: «توقُّعُ الفرج إحدى الرّاحتين» (عُرر الحِكم، م، ص ٧٥٦٥؛ عيون الحِكم والمواعظ، م، ص ٢٠٠).

قَالَ مُحَمَّدُ بْنُ عَجَلَانَ: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَشَكَأَ إِلَيْهِ رَجُلٌ الْحَاجَةَ فَقَالَ لَهُ: «اصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لَكَ فَرْجًا» قَالَ: «ثُمَّ سَكَتَ سَاعَةً ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيَّ الرَّجُلُ فَقَالَ أَخْبِرْنِي عَنْ سَجْنِ الْكُوفَةِ كَيْفَ هُوَ فَقَالَ أَصْلَحَكَ اللَّهُ صَبِيحًا مُنْتِنًا وَأَهْلُهُ بِأَسْوَأَ حَالٍ» قَالَ: «فَإِنَّمَا أَنْتَ فِي السَّجْنِ فَتُرِيدُ أَنْ تَكُونَ فِيهِ فِي سَعَةٍ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الدُّنْيَا سَجْنُ الْمُؤْمِنِ؟»<sup>(١)</sup>. وجاء رجل آخر إلى الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ يشكو ظلم إخوته وأبناء عمومته، فأجابته الإمام عَلَيْهِ السَّلَامُ بالإشارة إلى الفرج المستقبلي وطلب منه الصبر<sup>(٢)</sup>. وكذلك استخدم الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ التذكير بالفرج المستقبلي لتهدئة أحد أصحابه من التجار الذي خسر تجارته وواجه ضيقًا نفسيًا<sup>(٣)</sup>.

تدور جميع هذه المواقف حول المبدأ نفسه: إن الإيمان

(١)- الكافي، م.س، ج ٢، ح ٦٦، ص ٢٥٠؛ الطبرسي، مشكاة الأنوار، ص ٢٧١.

(٢)- عَنْ عَثْمَانَ بْنِ عَمِيٍّ، عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «قُلْتُ لَهُ: إِنَّ إِخْوَتِي وَبَنِي عَمِّي قَدْ ضَيَّقُوا عَلَيَّ الدَّارَ وَالْجَأُونِي مِنْهَا إِلَى بَيْتِي وَلَوْ تَكَلَّمْتُ أَخَذْتُ مَا فِي أَيْدِيهِمْ، قَالَ: فَقَالَ لِي: اصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْعَلُ لَكَ فَرْجًا، قَالَ: فَانصَرَفْتُ وَوَقَعَ الْوَبَاءُ فِي سَنَةِ إِحْدَى وَثَلَاثِينَ (أَوْ مِائَةً) فَمَاتُوا وَاللَّهُ كُلُّهُمْ فَمَا بَقِيَ مِنْهُمْ أَحَدٌ، قَالَ: فَخَرَجْتُ فَلَمَّا دَخَلْتُ عَلَيْهِ قَالَ: مَا حَالُ أَهْلِ بَيْتِكَ؟ قَالَ: قُلْتُ لَهُ: قَدْ مَاتُوا وَاللَّهُ كُلُّهُمْ، فَمَا بَقِيَ مِنْهُمْ أَحَدٌ، فَقَالَ: هُوَ بِمَا صَعَّوْا بِكَ وَبِعَقُوبِهِمْ إِيَّاكَ وَقَطَعَ رَحِمَهُمْ بُتُّرُوا أَتُحِبُّ أَنْتَهُمْ بِقَوَا وَأَتَهُمْ صَبَّغُوا عَلَيْكَ؟ قَالَ: قُلْتُ: إِي وَاللَّهِ» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ٣، ص ٣٤٦).

(٣)- قَالَ إِبْرَاهِيمُ بْنُ مَسْعُودٍ: كَانَ رَجُلٌ مِنَ التُّجَّارِ يَخْتَلِفُ إِلَى جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ يَخَالِطُهُ وَيَعْرِفُهُ بِحَسَنِ حَالٍ، فَتَغَيَّرَتْ حَالُهُ فَجَعَلَ يَشْكُو إِلَى جَعْفَرِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ لَهُ: فَلَا تَجَزَّعْ وَإِنْ أَعْسَرَتْ يَوْمًا فَقَدْ أَيْسَرَتْ فِي الزَّمَنِ الطَّوِيلِ وَلَا تَيْأَسْ فَإِنَّ الْيَأْسَ كُفْرٌ لَعَلَّ اللَّهَ يُغْنِيكَ عَنْ قَلِيلٍ وَلَا تَنْظُرَنَّ بَرَبِّكَ ظَنَّ سَوْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ أَوْلَى بِالْجَمِيلِ (كشف الغمّة في معرفة الأئمّة، م.س، ج ٢، ص ١٦٢).



باتتهاء الشدائد والفرج القادم يزيد من قدرة الإنسان على التحمّل ويخفّف من الضغوط النفسية.

### ٥. تصحيح نموذج تقييم اللحظة الحالية

الابتلاء والمشكلة يُؤثران على اللحظة الحالية تأثيراً كبيراً. ولهذا السبب، تصبح اللحظة الحالية موضوع تقييم الإنسان. يمكن أن يكون هذا التقييم إيجابياً أو سلبياً، وقد يزيد أو يُقلّل من الضغط النفسي. وبالتالي، فإنّ كيفية تقييمنا للحظة الحالية تلعب دوراً مهماً في الشعور بالرضا. في ما يأتي مناقشة هذا الموضوع.

#### النموذج الخاطيء: التركيز على المشكلة فقط

ما يجعل الوضع غير المريح غير قابل للتحمّل هو أن تُعتبر المشكلة أو المصيبة الجانب الوحيد الموجود في الحياة. في هذه الحالة، يشعر الإنسان وكأنّه محاصرٌ في مساحة مظلمة وضيقة ليس فيها أيُّ نافذة أمل أو متنفس. إذا تمّ تفسير الحياة بأكملها على أنّها مرارةً ومعاناة، فإنّها تصبح مرهقةً وغير قابلة للتحمّل. عند مواجهة مصيبة، قد يتمّ تعميم عدم الراحة الناتجة عنها إلى الماضي والمستقبل وجميع جوانب اللحظة الحالية. في بعض الأحيان، قد يحصل تركيز مفرط على الجانب السلبي للحظة الحالية من دون النظر إلى أيّ شيء آخر. مع هذا التعميم أو التركيز، لا يبقى للإنسان أيُّ نقطة إيجابية يتشبّث بها، ما يُقلّل

من الأمل ويزيد من صعوبة تجاوز مشكلاته.

### النموذج الصحيح: التقييم الموجّه نحو الجوانب الإيجابية

يستند التقييم الموجّه نحو الجوانب الإيجابية إلى منطق توجيه انتباه الشخص المصاب إلى الجوانب الطيبة والجماليات بدلاً من التركيز على المشكلات والصعوبات. في الواقع، الإيجابية هي طريقة لتحويل الانتباه من الأمور السلبية إلى الأمور الإيجابية. قد نواجه مشكلة في أحد جوانب حياتنا، ولكن في هذه الحالة، لا تزال الجوانب الأخرى من حياتنا إيجابية وخالية من المشاكل. إذا كانت هناك أشياء سارة ترافق المأسى، فإنّ الوضع المسبّب للتوتر يصبح «معتدلاً». في هذه الطريقة، تدخل العناصر التي يمكن أن تجلب الفرح والسرور إلى الفضاء النفسي للشخص المصاب، ما يقلّل من حدة الألم والمعاناة التي يعاني منها.

بالطبع، المقصود من النظرة الإيجابية هنا ليس التخيل الإيجابي؛ فالتخيل الإيجابي، لافتقاره إلى قاعدة واقعية، يشبه الخداع الهشّ وغير المؤثّر. الطريقة التي يوصي بها الدين في هذا المجال لا تقوم على التخيلات. بل تستند الإيجابية في الدين إلى كشف الحقائق الإيجابية الموجودة. الدين لا يهدف إلى دفعكم نحو قصص خيالية أو وعود فارغة، بل يسعى لمساعدتكم على اكتشاف الججماليات الموجودة في حياتكم



وأخذها بعين الاعتبار بجانب المشكلات.

هذا ما يمكن تسميته النظرة الإيجابية الواقعية، التي لا تعني خلق أو هام إيجابية، بل تعني إدراك الجوانب الإيجابية الموجودة بالفعل. لذلك، لا بد أن تقوم هذه النظرة على معرفة النقاط الإيجابية. قد تكون هناك نقاط إيجابية ومشجعة في الحياة، لكنّها قد لا تُدرّك أو لا يُنتبه إليها. وما يمنح هذه النقاط الإيجابية تأثيرها المهدّئ هو إدراكها والانتباه إليها. لذلك، عندما يقع الإنسان في مواجهة مشكلة ويُرَكِّز على السلبيات أو يُعمّمها، فإنّ أفضل طريقة لتخفيف حدّة التوتّر هي تعديل الوضع الضاغط من خلال إدراك الجوانب الإيجابية. ففي ظروف التوتّر، توجد العديد من النقاط الإيجابية التي يمكن من خلال الانتباه إليها تخفيف الضغوط النفسية وتقليل التوتّر. المهمُّ هو التعرّف على هذه النقاط الإيجابية والانتباه إليها.

بناءً على ما تقدّم، كان المعصومون عليهم السلام يلفتون انتباه الناس إلى الجوانب الإيجابية التي يمتلكونها في ظلّ الصعوبات. وفي السياق الآتي، سنشير إلى المجالات التي يمكن البحث فيها عن هذه النقاط الإيجابية في الحياة.

### أولاً: التجارب الإيجابية السابقة

أحد تبعات المواقف غير السارة هو التركيز على السلبيات وعدم رؤية الإيجابيات التي مضت، ما يُؤدّي إلى الانفصال عن

الماضي الإيجابي وخيراته. في مثل هذه الحالة، تفقد اللحظات السارة الماضية قدرتها على تهدئة النفس وبث الأمل، ويبدو كلُّ شيء في الماضي والحاضر مليئًا بالسلبيات. هذا التضخيم للمشكلات يزيد من الضغط النفسي ويجعلها تبدو غير قابلة للتحمُّل.

بينما يشير الواقع إلى أنَّ الماضي الإيجابي يُعدُّ أحد الموارد المهمَّة لتقوية الإنسان في مواجهة الصعوبات. فعندما تُوضَع الأمور السلبية بجانب الإيجابيات الماضية، يتلاشى تضخمها الكاذب. إذا واجه الإنسان مواقف غير سارة من شخصٍ قدَّم له خيرًا كثيرًا في الماضي، فإنَّ تأثير تلك المواقف يكون أقلَّ إزعاجًا ولا يثير الجزع. بل إنَّ تلك السلبيات تبدو ضئيلةً وغير ذات أهميَّة عند مقارنتها بالخير الكثير الذي قدَّمه ذلك الشخص.

لذلك، فإنَّ أحد الأساليب المفيدة لتقليل التوتُّر النفسي هو استحضار النعم والخيرات السابقة. في هذا السياق، يقول الإمام الصادق عليه السلام: «لا خيرَ في عبدٍ شكَا من محنةٍ تقدَّمها آلافُ نعمةٍ واتبَعها آلافُ راحةٍ»<sup>(١)</sup>.

أحد تجار المدينة الذي كان يتمتَّع بوفرةٍ ماليَّةٍ ويتعامل مع الإمام الصادق عليه السلام، أصابه تبدُّل في حاله وشكا للإمام صعوبته.

(١)- مُسكَّن الفؤاد، م.س، ص ٥٢.



فأراد الإمام تهدئته بتذكيره بنعم حياته السابقة<sup>(١)</sup>.

### ثانياً: الموجودات الإيجابية في الحاضر

على الرغم من أن المصيبة قد وقعت في الزمن الحاضر وهي موجودة الآن، لكن يجب أن نعلم أن السلبيات لا تشمل جوانب الحاضر كلها. فالحدث السلبي يحدث في بُعد أو بُعدين فقط من الحياة، بينما تظلُّ الأبعاد الأخرى من الزمن الحاضر خالية من تلك السلبيات. مع ذلك، فإننا لا نكتفي بتعميم السلبيات إلى الماضي والمستقبل مع تجاهل الإيجابيات فيهما، بل نعمم -أيضاً- السلبيات في الحاضر على أبعاده كلها، متجاهلين الأبعاد الأخرى وكأنها غير موجودة! من الواضح أن هذا النوع من التفكير يزيد من الضغوط النفسية. والحقيقة أن السلبيات تنحصر فقط في بعض جوانب الحاضر.

إلى جانب السلبيات التي قد تكون موجودة في الوقت الحالي، هناك -أيضاً- جوانب إيجابية قد تفوق تلك السلبيات. ولذلك، فإنَّ الانتباه إلى هذه الإيجابيات يمكن أن يُقلِّل من دائرة السلبيات ويزيد من مستوى الرضا عن الحياة. بناءً على هذا، يقول الإمام عليٌّ عليه السلام: «إذا طلبت شيئاً من الدنيا فزوي عنك، فاذكر ما خصَّك الله به من دينه، أو صرفه عنك بغيرك، فإنَّ ذلك

(١)- ولا تجزع وإن أعسرت يوماً فقد أيسرت في زمنٍ طويلٍ (كشف الغمّة في معرفة الأئمّة، م.س، ج ٢، ص ١٦٢).

أخرى أن تسخو نفسك عمّا فاتك من الدنيا»<sup>(١)</sup>.

ورد في التاريخ أنّ بعض الأشخاص الذين كانوا يعانون من مشكلات وضغوط نفسية كانوا يجدون العلاج عندما يراجعون المعصومين عليهم السلام، باستخدام هذه الطريقة ذاتها. ومن هؤلاء أبو هاشم الجعفريّ الذي كان يعاني من ضائقة شديدة ووضع صعباً للغاية، فقد ذهب إلى الإمام الهادي عليه السلام ليشكو حاله، فلفت الإمام عليه السلام نظره إلى الجوانب الإيجابية في حياته، ما ساعده على الهدوء والطمأنينة<sup>(٢)</sup>.

وضع المشكلات بجانب النعم والنقاط الإيجابية يُحقّق نتيجتين: تصغير حجم المشكلات، والتركيز على النقاط الإيجابية، ما يُؤدّي إلى تلطيف الحالة النفسية.

### ثالثاً: الجانب الإيجابي لتخفيف المسؤوليةّة

من الجوانب الإيجابية التي قد تصاحب أوقات الشدة وقلة النعم، هو تخفيف المسؤوليةّة. فامتلاك النعمة يرافقه تكاليف

(١)- كنز الفوائد، م.س، ص ٣٤٥؛ الإمام الرضا عليه السلام (المتسبب إليه)، فقه الرضا، ص ٣٦٠؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧١، ص ١٤٥.

(٢)- ورؤي عن أبي هاشم الجعفري أنّه قال: أصابتنني ضيقة شديدة فصرت إلى أبي الحسن على بن محمّد عليه السلام، فاستأذنت عليه، فأذن لي، فلمّا جلست قال: «يا أبا هاشم أي نعم الله عليك تريد أن تؤدّي شكرها؟» قال أبو هاشم: فوجمت فلم أدر ما أقول له، فابتدأني عليه السلام فقال: إنّ الله عزّ وجلّ «رزقك الايمان فحرم به بدنك على النار، ورزقك العافية فأعانك على الطاعة، ورزقك القنوع فصانك عن التبذّر، يا أبا هاشم إنّما ابتدأتك بهذا لأنّي ظننت أنّك تريد أن تشكو لي من فعل بك هذا، قد أمرت لك بمائة دينار فخذها» (من لا يحضره الفقيه، م.س، ج ٤، ص ٤٠١؛ الصدوق، الأمالي، ص ٤١٢).



ومسؤوليات. لذلك، مَنْ يُحْرَمَ من نعمة ما، يتحرَّرَ من التزاماتها. عادةً، نُركِّزُ على 'فقدان النعمة، لكن الوجه الآخر لهذا الفقدان هو التحرُّر من المسؤوليات، وهذا بحدِّ ذاته يُعتبر نعمة. إنَّ التمعُّن في هذا الجانب قد يُخفِّف من الضغط النفسي الناتج عن الفقد، ويُضفي شعورًا بالرضا والطمأنينة.

يبدو أنَّ أحمد بن محمد بن أبي نصر كان يواجه مشكلةً ما، يقول: ذكرتُ للرُّضاءِ عليه السلام شيئاً، فقال: «اصبر؛ فإنِّي أرجو أن يصنعَ الله لك إن شاء الله». ثُمَّ قَالَ: «فوالله ما أخرجَ الله عن المؤمنِ من هذه الدنيا خيراً له ممَّا عَجَلَ له فيها». ثُمَّ صَغَرَ الدُّنيا وقال: «أي شيءٍ هي؟!» ثُمَّ قَالَ: «إنَّ صاحبَ النعمةِ على خَطَرٍ؛ إنَّه يجبُ عليه حُقوقُ الله فيها. والله، إنَّه لتكونُ على النعمِ من الله (عزَّ وجلَّ) فما أزالُ منها على وِجَلٍ -وَحَرَكَ يَدَهُ- حَتَّى أُخْرَجَ من الحُقوقِ الَّتِي تَجِبُ لله عليَّ فيها». فقلتُ: جعلتُ فداك، أنتَ في قَدْرِكَ تَخَافُ هذا؟! قَالَ: «نعم، فأحمدُ ربِّي على ما مَنَّ به عليَّ»<sup>(١)</sup>.

لذلك، يُعدُّ تقليل المسؤولية والتحرُّر من التكاليف وتبعاتها أحد الأبعاد الإيجابية للفقدان.

## ٦. تصحيح تفسير البلاء

تحدَّثنا سابقاً عن الجوانب الإيجابية للأحداث غير المرغوبة،

(١) - الكافي، م، ج ٣، ح ١٩، ص ٥٠٢.

حيث تناولنا فلسفة البلاء والمعاني الخفية للصعوبات في الحياة. لكن المسألة الأخرى تكمن في تفسيرنا وتقويمنا للموقف أو ما يمكن وصفه بطريقة نظرنا إليه. وهذه قاعدة أساس تشير إلى 'أَنَّ كُلَّ موقف غير مرغوب يتمُّ تقويمه من قِبَل الإنسان. هذه التقويمات لها تأثيرٌ مباشرٌ على' الضغط النفسي الناتج عن الموقف. فإذا قوّمنا الموقف غير المرغوب بطريقة إيجابية أو اعتبرناه يحمل جانبًا إيجابيًا، يصير قابلاً للتحمّل. أمّا إذا قوّمناه بتقويم سلبيّ، فإنّه يخرج عن سيطرتنا ويصبح غير محتمل.

بمعنى آخر: الأحداث ليست هي المحدّدة في ذاتها، بل تفسيرنا للمواقف غير المرغوبة هو الذي يُحدّد زيادة التوتّر والضغط النفسيّ أو تقليلهما. بناءً على ذلك، يمكننا من خلال تفسيراتنا إدارة هذه المواقف والسيطرة عليها. السيطرة على المواقف هي بيد مَنْ يملك القدرة على السيطرة على تفسيراته وتقويماته.

النقطة المهمّة في رؤية الدّين هي توافق التفسيرات مع الحقائق. الدّين لا يُشجّع التفسيرات الخياليّة وغير الواقعيّة، حتّى وإن بدت ظاهرياً تُقلّل من الضغوط النفسيّة. الواقعيّة في هذا الجانب تظهر -أيضاً- في التعاليم الدّينيّة، حيث تسعى النصوص الدّينيّة إلى توجيه تقويماتنا وتفسيراتنا لتكون واقعيّة بحيث تترك تأثيراً مستداماً. وفي ما يأتي، بيانٌ لبعض أنواع التفسيرات.



## أولاً: البلاء ومقام الإنسان عند الله

بمجرد وقوع البلاء والمصيبة، يساور الإنسان شكٌ في بعض معتقداته السابقة، وي طرح على نفسه هذا السؤال: ما هي مكانتي عند الله؟ يمكن تناول هذه القضية من وجهتين مختلفتين.

### التفسير الخاطيء: وهم «الإهانة»

الإجابة التي تُعطى عادةً عن السؤال المذكور ليست الإجابة الصحيحة؛ حيث تعتمد معادلة بعض الناس في تقويم المكانة على معيار «الراحة واللذة». ووفقاً لهذه المعادلة، تُعتبر الراحة دليلاً على الكرامة، بينما تُعتبر المشقة دليلاً على الإهانة. أولئك الذين يفقدون صبرهم أثناء المصاعب والابتلاءات لا يرون في هذه المواقف معنىً إيجابياً فحسب، بل يُقومونها تقويماً سلبياً أيضاً. غالباً ما يعتبر هؤلاء الأشخاص أنّ المشاق والصعوبات في الحياة تحمل طابعاً مهيناً. في تصور هؤلاء، يُعدّ المال والثروة رمزاً لـ«الكرامة»، بينما يُعتبر الحرمان علامة على «الإهانة»<sup>(١)</sup>. ما يزيد الضغط النفسي هو هذه التقويمات. في مثل هذه التقويمات، تُعتبر الابتلاءات سلبيةً ومهينة، ما يُضاعف من معاناة الموقف غير المرغوب فيه. لكن السؤال هنا: هل هذا التقويم صحيح؟ هل الابتلاءات تعني إذلال الإنسان وابتعاد الله عن عبده؟

(١)- يقول القرآن الكريم في هذا الشأن: ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (الفجر: ١٥-١٦).

### التفسير الصحيح: الإيمان بـ«الكرامة»

إنَّ البلاء ليس دليلاً على الهوان، بل يمكن أن يكون دليلاً على الكرامة والعزة. هذا الجواب صحيح. يستطيع تقديم هذا الجواب أولئك الذين تعتمد معادلة تقويمهم على «محيورية الخير». بناءً على ما ذُكر في مفهوم الإيمان بالخير، فإنَّ البلاء لصالح الإنسان وفي طريق نموه وتكامله. ولذلك لا يمكن أن يكون دليلاً على الهوان عند الله سبحانه وتعالى، يقول الإمام الكاظم عليه السلام: «إن الله تعالى يقول في هذا الشأن: إِنِّي لَمْ أَغْنِ الْغِنِي لِكِرَامَتِهِ بِهِ عَلِيٍّ وَلَمْ أُفْقِرِ الْفَقِيرَ لِهَوَانِهِ بِهِ عَلِيٍّ»<sup>(١)</sup>.

قال الإمام الصادق عليه السلام: «أَتَرَى اللَّهَ أَعْطَى مَنْ أَعْطَى مِنْ كِرَامَتِهِ عَلَيْهِ، وَمَنْعَ مَنْ مَنَعَ مِنْ هَوَانِهِ بِهِ عَلَيْهِ؟! كَلَّا!»<sup>(٢)</sup>.

إذاً، فإنَّ معنى الحرمان والمحن ليس الهوان أو التقليل من قيمة الإنسان عند الله تعالى. في هذه الدنيا، أشدُّ الناس بلاءً هم أشرفهم مكانةً؛ فقد تعرَّض رسول الله صلى الله عليه وآله لأشدَّ أنواع الأذى<sup>(٣)</sup>، وكذلك أمير المؤمنين عليه السلام، الذي هو أعظم مخلوق بعد

(١)- الكافي، م.س، ج ٢، ح ٢٠، ص ٢٦٥؛ التنخيص، م.س، ص ٤٧؛ مشكاة الأنوار، م.س، ص ٢٨٨.

(٢)- العياشي، تفسير العياشي، ج ٢، ص ١٣؛ بحار الأنوار، م.س، ج ٧٥، ص ٣٠٥؛ وسائل الشيعة، م.س، ج ١١، ص ٥٠٠.

(٣)- عن النبي الأكرم صلى الله عليه وآله: «ما أُوذِيَ نَبِيٌّ مِثْلَ مَا أُوْذِيَْتُ» (بحار الأنوار، م.س، ج ٣٩، ص ٥٦).



النبي ﷺ، كان أول مظلوم في العالم<sup>(١)</sup>، وتعرّضت زوجته الطاهرة فاطمة الزهراء ؑ أعظم نساء الخلق لمأسٍ شديدة بعد رحيل أبيها، حتّى إنّها لم تتمكّن من العيش أكثر من (٧٥) أو (٩٥) يوماً بعده ﷺ، أمّا ابنتهما الإمام الحسن ؑ، فقد واجه من الظلم ما لا يُحصى، وحتّى في داره لم يكن بأمان، حيث دُسّ إليه السمُّ من قِبَل زوجته، وجُعِلَ جسده الطاهر هدفاً للسهم، ولم يُسمح بدفنه بجانب جدّه المصطفى ﷺ، وعلى الرغم من ذلك كلّه، قال الإمام الحسن ؑ مخاطباً أخاه الإمام الحسين ؑ: «لا يوم كيومك يا أبا عبد الله».

تعرّض الإمام الحسين ؑ في يوم عاشوراء لتلك المصائب العظيمة؛ ففُطِعَ جسد عليّ الأكبر ؑ إرباً إرباً، واستُهدِفَ حلق الرضيع بسهم ثلاثي الشعب، وقُتِلَ أخوه الوفي أبو الفضل العبّاس ؑ أمام عينيه، واستُشهدَ أبناء إخوته وأصحابه الأوفياء، واستُشهدَ هو نفسه وقطعوا رأسه عن جسده، ودُهِسَ الجسد الذي كان يوماً على أكتاف النبي ﷺ بحوافر الخيول، وأسِرَتِ عائلته. أمّا قافلة الأسرى، فقد عانت من ألوان العذاب والمصائب.

كذلك شهد الأئمة المعصومون الآخرون ؑ أشدّ الآلام والمصائب.

فإذا كان البلاء والمصائب دليلاً على الهوان، فكيف يمكن

(١) - عن الإمام عليّ ؑ: «صَبْرْتُ وَفِي الْعَيْنِ قَذَى وَفِي الْحَلْقِ شَجَى» (معاني الأخبار، م.س، ص ٣٦١).

تفسير تلك المصائب والبلايا التي نزلت بأشرف عباد الله؟

كلُّ هذه الأمور تشير إلى 'أنَّ المصائب والشدائد ليست دليلاً على الهوان أو الذلَّ عند الله تعالى'، بل على 'العكس، هي دليلٌ على الكرامة والعظمة. ولهذا السبب، تحمَّل هؤلاء العظماء تلك المصائب القاسية والمريرة. المهمُّ هو أنَّه عندما تتجلى هذه الحقيقة للإنسان، تتلاشى الهموم والأحزان، ويحلُّ مكانها الرضا والصبر.

### ثانياً: البلاء وتفسير الإنسان له

البلاء والمصيبة، بوجه عامٍّ ومن منظور آخر، يتمُّ تقويمهما من قِبَل الإنسان الذي يُفسَّرهما إمَّا بالقبح أو بالجمال. كان النقاش السابق يدور حول منظور الكرامة، بينما هذا النقاش يتعلَّق بمنظور الجمال. هذا التفسير -أيضاً- يعتمد على النمطين السابقين ذاتهما؛ حيث تُعتبر الأمور المستحسنة جميلة، والأمر المستكرهه قبيحة. من البديهيِّ أنَّ هذا التقويم يلعب دوراً مهماً في زيادة الضغط النفسيِّ أو تقليله. وهو ما سنتناوله في الفصل الآتي:

#### التفسير الخاطيء: «اعتبار المصيبة قبيحة»

يلجأ بعض الناس في تحديد نظرتهم حول قبح المصيبة أو جمالها إلى 'نموذج' «المعيار المستحسن»، فيعتبرون المصيبة قبيحة. هذا التقويم يُؤدِّي إلى زيادة الضغط النفسيِّ؛ لأنَّ الإنسان



بطبيعته ينفر من كل أمر قبيح ويجده مزعجاً وغير مرضٍ. ولكن، هل هذا التفسير صحيح؟ وهل يمكن لهذا النموذج التقويمي أن يعكس حقيقة المصائب؟

### التفسير الصحيح: «اعتبار المصيبة جميلة»

استناداً إلى ما ورد في مفهوم الإيمان بالخير، فإنَّ التفسير الجماليّ للمصيبة لا يمكن أن يكون قبيحاً؛ كيف يمكن لما يكون خيراً للإنسان ويساهم في نموه وتكامله أن يُعتبر قبيحاً؟! البلاء صعب، لكنّه ليس قبيحاً. الثقافة الإسلاميّة تؤمن بمفهوم «الصعب الجميل». هذا التفسير يسهم في تقليل الضغط النفسيّ وزيادة قدرة الإنسان على الصبر. السيّدة زينب (عليها السلام) هي قدوة في الصبر والمقاومة. لم تستسلم للعدوّ ولا للمصائب، بل جعلت العدوّ والمصائب يخضعان أمامها. أحد أسرار هذا الثبات وهذه العظمة يكمن في التقويم الصحيح للموقف؛ فعندما سألتها يزيد: كَيْفَ رَأَيْتِ فِعْلَ اللَّهِ بِأَخِيكَ؟ رَدَّتْ قَائِلَةً: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً»<sup>(١)</sup>. كان سؤال يزيد حول تقويم الموقف، لكنّه لم يتوقّع أن يسمع إجابة كهذه من السيّدة زينب (عليها السلام). أمّا لماذا كان موقف عاشوراء المأساويّ والحدث المؤلم جميلاً؟ فهذا موضوع يستحقُّ نقاشاً مستقلاً. ما يهمُّ هنا هو الدور الحاسم لتقويم الموقف في تقليل الضغوط النفسيّة وزيادة الصبر. هذا

(١)- بحار الأنوار، م.س، ج٤٥، ص١١٥.

التقويم يعتمد على فهم عميق لمعاني المصائب والبلاءات، وهو ما سبق وتناولناه.

من يسير في طريق الله ويهتم فقط بأداء واجباته، لا يرى أي حدث قبيحاً أو قاسياً. بلا شك - في جوهر الأمر - لا يوجد حدثٌ قبيحٌ أو مؤلمٌ للمؤمن. لكن هذا الإدراك وحده لا يكفي لتخفيف التوتر وزيادة القدرة على التحمل. ما يجب إضافته إلى هذا الواقع هو «الانتباه» له و«الإيمان» به، وهو ما يجعل الإنسان يقاوم كما فعلت السيِّدة زينب عليها السلام. هذا المفهوم تقدّم تفصيله عند الحديث عن الأبعاد الإيجابية للأُمور.

### ثالثاً: البلاءات والإيمان بالعدالة

عند مواجهة البلاءات، يقوّم الإنسان هذه الأحداث من منظور العدل والظلم. يُعتبر تحديد ما إذا كان الحدث عادلاً أو ظالماً أمراً بالغ الأهميّة للإنسان؛ إذ يُشعر العدل بالرضا بينما يُثير الظلم الاستياء. إذا تمّ اعتبار البلاء ظلماً، فإنّه يزيد الضغط النفسي، أمّا إذا اعتُبر عادلاً، فإنّه يُخفّف هذا الضغط.

#### العقيدة الخاطئة: توهم البلاء الظالم

أحد التفسيرات الخاطئة التي قد يلجأ إليها بعض الناس عند مواجهة البلاءات هو الاعتقاد بأنّ البلاء ظالم. نحن غالباً ما نقع في «التبرئة الذاتية»، ونعتبر أنفسنا أبرياء تماماً. في الوقت نفسه، نميل إلى الاعتقاد بأنّ البلاءات دليلٌ على الهوان وعدم



الاستحقاق. بناءً على ذلك، نتصور أن من يعيش حياةً صالحةً لا يُصاب بالبلاءات، وعندما تقع المصيبة، نُفسرها ظلمًا.

مضافاً إلى ذلك، بسبب جهلنا بحكمة الأحداث، نفع في «اعتقاد عدم جدوى البلاء»، ونرى أن كلَّ أمرٍ مؤلمٍ لا يحمل فائدة. بناءً على هذا التصور الخاطيء، قد نعتبر البلاءات غير عادلة؛ لأنها تبدو عناءً بلا سبب أو منفعة.

### التصور الصحيح: الإيمان بابتلاءٍ عادلٍ

الحقيقة أن الله تعالى عادلٌ في أفعاله ولا يظلم أحداً. أكدت النصوص الدينية أن الله (عزَّ وجلَّ) لا يظلم مثقال ذرة، وإنما البشر هم الذين يظلمون أنفسهم<sup>(١)</sup>. الله قائمٌ بالقسط دائماً<sup>(٢)</sup>، وأمر الله البشر أن يلتزموا بالعدل<sup>(٣)</sup>. بناءً على هذا المبدأ، فإن قضاء الله وقدره يقوم على العدل، ولا يوجد فيه مثقال ذرة من الظلم. كان الإمام عليٌّ عليه السلام يشهد في أدعيته بعد الصلاة بحقانية قضاء الله وعدله في عطاءه<sup>(٤)</sup>. وفي قولٍ جميل، صرَّح الإمام

(١) - «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يَضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا» (النساء: ٤٠).  
«إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ» (يونس: ٤٤).  
وللمزيد، أنظر: سورة يس، الآية ٥٤. وأنظر كذلك: دانش نامه عقايد اسلامي، ج ٨، ص ٢٤؛ «ليس في أفعاله مثقال ذرة من الظلم».

(٢) - «شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (آل عمران: ١٨).

«وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ صِدْقًا وَعَدْلًا لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (الأنعام: ١١٥).

(٣) - «الأمرُ بالقِسطِ». أنظر: دانش نامه عقايد اسلامي، ج ٨، ص ٣٨.

(٤) - «اللَّهُمَّ إِنِّي أَشْهَدُكَ وَكُنِي بِكَ شَهِيدًا، وَأَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ رَبِّي... وَأَشْهَدُ أَنَّ قَوْلَكَ حَقٌّ، وَأَنَّ قَضَاءَكَ حَقٌّ، وَأَنَّ عَطَاءَكَ عَدْلٌ» (ابن طاووس، جمال الأسبوع، ص ١٧١).

عليٌّ عليه السلام بأنَّ الأرزاقَ موزعةٌ بعدلٍ<sup>(١)</sup>. رغم تطبيق قانون التوسيع والتضييق على الأرزاق، فإنَّ هذا القانون عادلٌ<sup>(٢)</sup>. وفي دعاء يوم عرفة، يناجي الإمام زين العابدين عليه السلام ربه متحدثاً عن عدله في قضاء الأمور وتوزيع الأرزاق<sup>(٣)</sup>. وفي دعاء آخر، يشكر الله على عدله ويطلب منه الرضا بقضائه<sup>(٤)</sup>. قراءة هذه الأدعية مع التأمل في مضامينها، يمكن أن تُهدئ الإنسان وتُخفِّف عنه.

الإيمان بعدالة الله (عزَّ وجلَّ) يمنح الإنسان الطمأنينة بأنَّه لم يُظلم. هذا الإيمان يمنع الإنسان من تفسير الأحداث وقوانين الحياة على أنَّها ظالمة، ما يزيل المشاعر السلبية ويؤلِّد الرضا عن تلك الأحداث. إذا ما اقتنع الإنسان بهذا المبدأ، فإنَّه لن يُفومَّ المصائب على أنَّها غير عادلة؛ بل سيعيد النظر في العناصر الأخرى المتعلقة بها. وكما أوضحنا سابقاً، فإنَّ المصائب ليست

(١) - «... إِنَّ الْمَالَ مَقْسُومٌ مَّضْمُونٌ لَكُمْ، قَدْ قَسَمَهُ عَادِلٌ بَيْنَكُمْ وَصَمِنَهُ، وَسَيُنْفِي لَكُمْ» (الكافي، م.س، ج ١، ح ٤٤، ص ٣٠).

(٢) - «قَدَّرَ الْأَرْزَاقَ فَكَثَّرَهَا وَقَلَّلَهَا، وَقَسَمَهَا عَلَى الضَّيِّقِ وَالسَّعَةِ، فَعَدَلَ فِيهَا لِيَبْتَلِيَ مَنْ أَرَادَ بِمَسْئُورِهَا وَمَعْسُورِهَا، وَلِيُخْتَبِرَ بِذَلِكَ الشُّكْرَ وَالصَّبْرَ مِنْ غَنِيِّهَا وَفَقِيرِهَا» (نهج البلاغة، الخطبة ٩١).

(٣) - «قَدَّرْتَ الْأُمُورَ بِعِلْمِكَ، وَقَسَمْتَ الْأَرْزَاقَ بِعَدْلِكَ، وَتَقَدَّدَ فِي كُلِّ شَيْءٍ عِلْمُكَ، وَحَارَتْ الْأَبْصَارُ دُونَكَ... فَلَمْ يَقَاسِ شَيْئًا بِشَيْءٍ مِنْ خَلْقِهِ، وَلَمْ يَسْتَعِنْ عَلَى خَلْقِهِ بغيرِهِ، ثُمَّ أَمْضَى الْأُمُورَ عَلَى قَضَائِهَا وَأَجَلَهَا إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى، قَضَى فِيهَا بِعَدْلِهِ، وَعَدَلَ فِيهَا بِفَضْلِهِ، وَفَصَلَ فِيهَا بِحُكْمِهِ، وَحَكَمَ فِيهَا بِعَدْلِهِ» (ابن طاوس، إقبال الأعمال، ج ٢، ص ١٠٢).

(٤) - «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَضِيَ بِحُكْمِ اللَّهِ، شَهِدْتُ أَنَّ اللَّهَ قَسَمَ مَعَايِشَ عِبَادِهِ بِالْعَدْلِ، وَأَخَذَ عَلَى جَمِيعِ خَلْقِهِ بِالْفَضْلِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَلَا تَفْتِنِّي بِمَا أَعْطَيْتَهُمْ، وَلَا تَفْتِنَهُمْ بِمَا مَتَّعْتَنِي، فَأَحْسَدُ خَلْقَكَ، وَأَعْمَطُ حُكْمَكَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَطَيِّبْ بِقَضَائِكَ نَفْسِي، وَوَسِّعْ بِمَوَاقِعِ حُكْمِكَ صَدْرِي، وَهَبْ لِي الثَّقَةَ لِأَفْرَمَ مَعَهَا بِأَنَّ قَضَاءَكَ لَمْ يَجِرْ إِلَّا بِالْخَيْرَةِ». (الصحيفة السجادية، الدعاء ٣٥).



بلا فائدة أو حكمة، وليست دليلاً على هوان الإنسان أو عدم استحقاقه. بناءً عليه، الإيمان بعدالة الله المسيطر على أمور الكون كلها يمنح الإنسان راحة البال، يُخَفِّف الضغط النفسي، ويُعزِّز صبره.

### رابعاً: الموت وتفسير الإنسان له

الموت من القضايا المصيرية التي لا يمكن إنكارها في حياة الإنسان. في مواجهة هذه الظاهرة، يتباين الناس بين مَنْ «يستقبل» الموت وَمَنْ «يفرُّ» منه. يكمن سبب هذا التباين في تفسيرهم للموت. إنَّ طريقة رؤيتنا للموت تلعب دوراً كبيراً في ردّات فعلنا تجاهه. بناءً على ذلك، سنستعرض تفسيرين للموت: تفسيراً إيجابياً وآخر سلبياً.

#### التفسير الخاطيء: «وهم الفناء ونهاية الحياة»

قد يعتقد بعض الناس أنَّ الموت يعني الفناء ونهاية الحياة السعيدة. يستند هذا التفسير إلى النموذج «الديني» لتقويم الحياة والموت، والذي يرى في الموت نهاية الحياة. لا شك أنَّ هذا الفهم يؤلِّد مشاعر سلبية وقلقاً تجاه الموت. في يوم عاشوراء، لم يكن الإمام الحسين عليه السلام وأصحابه الخُلص يشعرون بالخوف أو التردد مع تصاعد المعركة واقتراب الموت بل على العكس؛ كانت وجوههم أكثر انشراحاً وحماساً. في المقابل، كان هناك فريقٌ آخر يُظهر خوفاً متزايداً كلما اشتدَّت

المعركة واقترب موعد مقتلهم، وكانوا يتناجون قائلين: «انظروا إلى هذا الرجل، لا يخشى الموت». تكشف هذه العبارة أنّ ما كان يضغط على هؤلاء هو فكرة الموت نفسها، وأنّ ما جعل الموت عاملاً نفسياً ضاغطاً عليهم هو تفسيرهم الخاطيء له.

**التفسير الصحيح: «تصوّر الموت كعبور إلى السعادة الأبدية»**

أُسلوبٌ آخر في تقويم الحياة والموت يعتمد على نموذج «الأخرة المحور». وفقاً لهذا النموذج، الموت ليس نهاية الحياة، بل هو بداية حياة الإنسان الحقيقية في الآخرة، حيث تتحقّق السعادة الأبدية والنعيم المقيم. مع هذا التفسير، لا يعتبر الإنسان الموت شيئاً سلبياً أو مخيفاً، بل يستقبله بشوق واطمئنان. في حادثة قلق بعض أصحاب الإمام الحسين عليه السلام من الموت خلال يوم عاشوراء، لجأ الإمام عليه السلام إلى تقديم تفسير واقعيّ للموت لتهدئتهم ورفع معنوياتهم، ما خفّف عنهم الضغط النفسيّ وأكسبهم قوّة وثباتاً<sup>(١)</sup>. من خلال هذا القول، يظهر جلياً أنّ قلق بعض الناس وعدم رضاهم كان بسبب سوء فهمهم للموت. لقد صحّح الإمام الحسين عليه السلام نظرة أصحابه تجاه الموت، ما أكسبهم الشجاعة والقدره على المواجهة، حتّى إنّهم

(١) - «صَبْرًا بَنِي الْكِرَامِ فَمَا مَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ تَعْبُرُ بِكُمْ عَنِ الْبُؤْسِ وَالضَّرَاءِ إِلَى الْجَنَانِ الْوَاسِعَةِ وَالنَّعِيمِ الدَّائِمَةِ، فَأَيْكُمْ يَكْرَهُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ سِجْنٍ إِلَى قَصْرِ؟! وَمَا هُوَ لِأَعْدَائِكُمْ إِلَّا كَمَنْ يَنْتَقِلُ مِنْ قَصْرِ إِلَى سِجْنٍ وَعَذَابٍ؛ إِنَّ أَبِي حَدَّثَنِي عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ، وَالْمَوْتُ جِسْرٌ هُوَ لَاءٌ إِلَى جَنَاتِهِمْ، وَجِسْرٌ هُوَ لَاءٌ إِلَى جَحِيمِهِمْ، مَا كَذِبْتُ وَلَا كَذِبْتُ» (معاني الأخبار، م، ص، ص ٢٨٨).



قاتلوا ببسالة واستشهدوا وهم مطمئنون.

### خامسًا: الفشل وتفسير الإنسان له

الفشل والإخفاق من الأمور غير السارة في الحياة، ويؤديان إلى شعورٍ بالحزن وزيادة الضغط النفسي. ومع ذلك، فإنَّهما من حقائق الحياة التي لا يمكن إنكارها أو تغييرها. الأهمُّ في هذه الحالة هو تفسير الفشل نفسه والتعريف الذي يُعطيه الناس للنجاح والفشل. فالتفسير غير الصحيح يزيد الضغط النفسي، بينما التفسير الصحيح يساعد في تقليل هذه الآثار السلبية. السؤال هو: ما هو التفسير الذي يُخفِّف من الضغط النفسي، وما هو التفسير الذي يزيده؟

### النهج الخاطيء: التفسير المادي للفشل والنجاح

هناك مَنْ ينظرون إلى الفشل والنجاح من منظورٍ ماديٍّ بحت، فيعتبرون الحصول على الأمور الدنيويَّة (مثل المال، المنصب، الشهرة، طول العمر...) نجاحًا، وفقدانها فشلًا. هذا التفسير يُؤدِّي إلى حالةٍ من الغرور والفرح الزائد عند الحصول على هذه الأمور، واليأس والحزن العميق عند فقدانها.

### النهج الصحيح: التفسير الإلهي للفشل والنجاح

على النقيض من هذا النهج، هناك وجهة نظرٍ أخرى تُركِّز

على كون معيار النجاح والفشل هو مدى موافقة الأمور لإرادة الله تعالى. وفقاً لهذه النظرة الإلهية، فإنَّ النجاح يكمن في مدى الالتزام بما يريده الله، بغضِّ النظر عن النتائج الماديَّة، سواء أكانت فقراً أم غنى، خسارة أم نصراً، يقول الله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ وَنَحْنُ نَتَرَبَّصُ بِكُمْ أَنْ يُصِيبَكُمْ اللَّهُ بِعَذَابٍ مِّنْ عِنْدِهِ أَوْ بِأَيْدِينَا فَتَرَبَّصُوا إِنَّا مَعَكُمْ مُتَرَبِّصُونَ﴾ (التوبة: ٥٢).

يعتقد العلامة الطباطبائي (قده) أنَّ الحسنات والمصائب، كلاهما حسنات في منظور الدِّين؛ لأنَّ الحسنات إن كانت كذلك فهي لأنَّها تمثِّل انتصاراً وغنيمةً في الدنيا وثواباً عظيماً في الآخرة، والمصائب كذلك حسنات لأنَّها تمثِّل رضى الله وسبباً في أجر أبدي، وبالتالي كلاهما حسنات<sup>(١)</sup>. بناءً على هذا التفسير الإلهي، فإنَّ النجاح والفشل الظاهريين لا يؤثِّران على راحة الإنسان؛ لأنَّه في كلتا الحالتين، سواء أكانت النتيجة نجاحاً مادياً أم فشلاً ظاهرياً، فإنَّه يكسب الرضا الإلهي. هذا الفهم الإيماني يُقلِّل من الضغوط النفسيَّة ويمنح الفرد الصبر والقدرة على تحمُّل الأحداث والمواقف الصعبة.

## ٧. تصحيح ميزان البلاء

من القضايا المهمَّة في موضوع المصيبة هو قياس حجمها.

(١) - الميزان في تفسير القرآن، م.س، ج ٩، ص ٣٠٧.



فـ«المصيبة الكبيرة» تبدو غير قابلة للتحمل، بينما «المصيبة الصغيرة» تكون قابلة للتحمل. لذلك، فإنَّ الطريقة التي نقيس بها البلاء تلعب دوراً مهماً في تخفيف الضغط النفسي أو زيادته، وهو ما سنتناوله في ما يأتي.

### القياس الخاطيء: تضخيم المصيبة

إحدى الظواهر التي تحدث أثناء المحن هي تضخيم الصعوبات. عادةً ما يُقوِّم الأفراد المصاعب على أنها أكبر ممَّا هي عليه في الواقع. نتيجة هذا التضخيم هي زيادة غير معقولة في الضغط النفسي، ما يجعل الموقف يبدو غير قابل للتحمل ويدفع الإنسان إلى الجزع وعدم الرضا. في الحقيقة، المصائب ليست بالحجم الذي نتصوره. إذا بالغ الإنسان في تقدير أهميَّة الدنيا واعتبرها محلاً للراحة، فإنَّ صعوباتها ستبدو له كبيرة جداً، وستصبح مصائبها أكثر صعوبة للتحمل. هذه المبالغة في أهميَّة الدنيا تجعل فقدان والحرمان أكبر ممَّا هما عليه في الواقع، وبالتالي يُؤدِّي ذلك إلى تفاقم الضغط النفسي المرتبط بهما.

### القياس الصحيح: تقليل حجم البلاء

إذا تمَّ تصغير المشاكل أو رؤيتها بحجمها الحقيقي على الأقل، فإنَّ الصبر والرضا يتحقَّقان. من العوامل التي تسهم في النجاح في الحياة هو امتلاك «فنِّ تقليل حجم الصعوبات». يجب على الإنسان أولاً أن يقلل من حجم المصائب ثمَّ

يتحمَّلها. حتَّى لو كانت المصاعب والبلاءات شديدةً وصعبةً في الواقع، ينبغي أن يُنظر إليها على أنها صغيرة لبتمكَّن من تحمُّلها. هذه الطريقة تُعزِّز من القدرة على تحمُّل الصعوبات. مبدأ تقليل حجم البلاء يلعب دوراً مهماً في تقليل الضغوط النفسية. هناك عددٌ من الأساليب التي يمكن استخدامها لتقليل حجم المصائب، والتي ستطرق إليها لاحقاً:

### أولاً: المقارنة التصاعديَّة في الظروف غير المواتية

في أوقات الشدائد، يمكن استخدام عنصر المقارنة للسيطرة على الموقف وتحقيق الرضا. لكن السؤال هو: أيُّ نوعٍ من المقارنة يمكنه أن يُقلِّل من الضغط النفسي الناتج عن المشاكل والصعوبات؟ المقارنة في هذا السياق تنقسم إلى نوعين: مقارنة تُقلِّل الضغط النفسي وأخرى تزيده. ومع ذلك، هناك نقطة مهمَّة يجب ملاحظتها، وهي أن نوع المقارنة التي تُقلِّل أو تزيد الضغط النفسي يختلف عن المقارنة في الظروف المواتية. لتوضيح هذا الأمر، ينبغي الإشارة إلى أن محور المقارنة في الحالتين مختلف. ففي الظروف المواتية، كان المحور هو كيفية زيادة الإيجابية، ولذلك كانت المقارنة بين الإيجابيات. أمَّا هنا، فإنَّ السؤال هو: كيف يمكن تقليل السلبية؟ وبالتالي، تتمُّ مقارنة الظروف السلبية ببعضها البعض. وعليه، فإنَّ المقارنة الصاعدة في ذلك الموضوع تعني المقارنة بشيءٍ أفضل، والمقارنة النازلة تعني المقارنة بشيءٍ أدنى. أمَّا هنا، فالمقارنة الصاعدة تعني



المقارنة بمصائب أكبر، والمقارنة النازلة تعني المقارنة بمصائب أقل. وبناءً على ذلك، كانت المقارنة المطلوبة هناك هي المقارنة النازلة، وغير المطلوبة هي المقارنة الصاعدة؛ أمّا هنا، فالعكس تماماً، فالمقارنة المطلوبة هي المقارنة الصاعدة، وغير المطلوبة هي المقارنة النازلة.

في الظروف المؤاتية، تقلل المقارنة التصاعديّة -أي مقارنة الخير بخيرٍ أعلى- الرضا، وتزيد المقارنة التنازليّة -أي مقارنة الخير بخيرٍ أقل- الرضا. أمّا في الظروف غير المؤاتية، فإنّ العكس هو الصحيح؛ المقارنة التصاعديّة، أي مقارنة المشكلة بمشكلة أكبر، تزيد من التحمّل والرضا، والمقارنة التنازليّة، أي مقارنة المشكلة بمشكلة أصغر، تقلل من الرضا. في الظروف غير المؤاتية، تكون المقارنة التصاعديّة، أي مقارنة وضعك بأوضاعٍ أشدّ سوءاً، هي النوع المفيد من المقارنة؛ لأنّها تزيد من مستوى التحمّل والرضا. أمّا المقارنة التنازليّة، أي مقارنة وضعك بأوضاعٍ أفضل، فتزيد من الشعور بعدم الرضا وتفاقم الضغط النفسي. عند مواجهة المصائب، يظهر أثر نوع المقارنة على الحالة النفسيّة للفرد.

والسؤال الآن: ما هو الأثر النفسيّ لكلّ من هاتين المقارنتين بحيث تؤثّران في الرضا؟ الجواب هو أنّ المقارنة التنازليّة في المصائب تُؤدّي إلى تضخيم المشكلة الخاصّة وتقليل حجم مشكلة الآخرين، ما يزيد الضغط النفسيّ ويُقلّل من صبر الفرد

وقدرته على التحمّل، ويرفع مستوى عدم الرضا. أمّا المقارنة التصاعديّة، فإنّها تُصغّر حجم المشكلة الخاصّة وتجعل الوضع أكثر قبولاً، ما يزيد من القدرة على الصبر ويرفع مستوى الرضا. بناءً على ذلك، يمكن تقليل الضغط الناتج عن حادثة معيّنة من خلال مقارنة تلك الحادثة بمصائب أكبر. الالتفات إلى المصائب الأعظم يجعل المصيبة الحاليّة تبدو أصغر، ما يُقلّل التوتر والضغط النفسيّ، ويحوّل المصائب الصعبة إلى مستوى مقبول من التحمّل. وقد ورد في النصوص الحديثيّة استخدام هذه الطريقة لتخفيف الضغط النفسيّ.

جاء شخص إلى الإمام الصادق عليه السلام وقال له: أوصني بشيء، فكان ممّا أوصاه الإمام عليه السلام: «وَإِذَا أَصَبْتَ بِمُصِيبَةٍ فَادْكُرْ مُصَابِكَ بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ النَّاسَ لَمْ يَصَابُوا بِمِثْلِهِ أَبَدًا وَلَكِنْ يَصَابُوا بِمِثْلِهِ أَبَدًا»<sup>(١)</sup>.

الإمام علي عليه السلام يقول بنفسه: إنّنا نستخدم هذا الأسلوب لتهدئة أنفسنا وجعل المصائب قابلةً للتحمّل<sup>(٢)</sup>. عندما استشهد أمير المؤمنين عليه السلام وأبلغ الإمام الحسين عليه السلام بالخبر، وصفها في البداية بأنّها أعظم المصائب، لكنّه تذكّر عظمة مصيبة فقدان

(١) - الكافي، م.س، ج.٨، ص.١٦٨؛ الطوسي، الأمالي، ح.١٤٤٨، ص.٦٨١؛ المفيد، الأمالي، ص.١٩٤.

(٢) - «إِنَّا وَطْنَا أَنْفُسَنَا أَنْ نَصْبِرَ عَلَى كُلِّ مُصِيبَةٍ بَعْدَ مُصَابِنَا بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّهَا أَعْظَمُ الْمُصِيبَةِ» (الاختصاص، م.س، ص.٧٩).



النبي ﷺ فشعر بالهدوء<sup>(١)</sup>. مصيبة فقدان النبي ﷺ هي أعظم المصائب<sup>(٢)</sup>. المقارنة مع المصيبة الأعظم وتذكرها يجعل المصائب تبدو أصغر حجماً وأكثر احتمالاً<sup>(٣)</sup>. المقارنة بمصيبة فقدان النبي ﷺ لا تقتصر على مصائب الفقدان فقط؛ بل يمكن استخدام هذه الطريقة مع أي مصيبة لتخفيف شدة المعاناة<sup>(٤)</sup>. حين يواجه الإنسان المصائب، يعتقد أحياناً أن مصيبته هي الأكبر على الإطلاق، وأن لا أحد مرّ بمثلها. لكن لو خرج قليلاً من هذا التصوّر، واطّلع على مصائب أعظم، لأدرك أن ما يعانیه أصغر ممّا تصوّر. الانتباه إلى المصائب الكبرى يساعد في تقليل الضغط النفسي وتخفيف المعاناة.

### ثانياً: التشبيه بالحالة العادية

الحالة غير المريحة هي وضع خاص وغير عاديّ يؤدي إلى ضغط نفسيّ. ويمكن أن يساعد التشبيه بين هذه الحالة والحالة العادية - وليس بالضرورة الأفضل - في تقليل الضغط النفسيّ.

(١)- لما أُصيب أمير المؤمنين عليه السلام نعى الحسن عليه السلام إلى الحسين عليه السلام وهو بالمدائن، فلما قرأ الكتاب قال: «يا لها من مصيبة ما أعظمها، مع أنّ رسول الله ﷺ قال: مَنْ أُصِيبَ مِنْكُمْ بِمُصِيبَةٍ فَلْيَذْكُرْ مُصَابَهُ بِبِي فَإِنَّهُ لَنْ يُصَابَ بِمُصِيبَةٍ أَكْبَرَ مِنْهَا، وَصَدَقَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ» (الكافي، م، ص، ج ٣، ح ٣، ص ٢٢٠).

(٢)- عن النبي الأكرم عليه السلام: «مَنْ أُصِيبَ بِمُصِيبَةٍ فَلْيَذْكُرْ مُصِيبَتَهُ فِي فَإِنَّهَا أَكْبَرُ الْمَصَائِبِ» (الحميري، قرب الإسناد، ص ٤٥؛ مُسَكَّنُ الْفَوَادِ، م، ص، ج ١١٩).

(٣)- عن النبي الأكرم عليه السلام: «مَنْ عَظُمَتْ عِنْدَهُ مُصِيبَةٌ فَلْيَذْكُرْ مُصِيبَتَهُ بِبِي فَإِنَّهَا سَتَهَوُّ عَلَيْهِ» (بحار الأنوار، م، ص، ج ٨٢، ح ٢٦، ص ٨٤؛ وسائل الشيعة، م، ص، ج ٣، ص ٢٦٨).

(٤)- عن الإمام الباقر عليه السلام: «إِنْ أُصِيبَتْ بِمُصِيبَةٍ فِي نَفْسِكَ أَوْ فِي مَالِكَ أَوْ فِي وَوَلَدِكَ، فَادْكُرْ مُصَابِكَ بِرَسُولِ اللهِ ﷺ فَإِنَّ الْخَلَائِقَ لَمْ يَصَابُوا بِمِثْلِهِ قَطُّ» (الكافي، م، ص، ج ٣، ح ٢، ص ٢٢٠؛ الطوسي، الأمالي، ص ٦٨١؛ المفيد، الأمالي، ص ١٩٤).

وقد استُخدمت هذه الطريقة في النصوص الدنيئة لحالتين: الأولى 'فقدان شيء ما، والثانية الفشل في تحقيق شيء.

### - تشبيه الفقدان بعدم الامتلاك الأولي

الافتقار وفقدان الشيء كلاهما صعب ومرير؛ لكن من جوانب معينة، الفقدان أشدُّ صعوبةً؛ لأنَّ الشخص في هذه الحالة قد ذاق طعم الامتلاك. لذلك، فإنَّ فقدانه يكون أكثر إيلاماً. ولتخفيف ألم الفقدان، يمكن استخدام حالة «عدم الامتلاك» لتهدئة هذا الألم. يمكن للمصاب أن يُشبهه حالة «الفقدان» بحالة «عدم الامتلاك»، وبهذا يُخفَّف من وطأة الفقدان. فإذا كان من المفترض أن يحزن الإنسان على فقدان شيء ما، فهناك عددٌ من الأمور الأخرى التي لا يمتلكها الآن ولا يشعر بالحزن تجاهها. لذا، يجب تشبيه الحالة التي تُسبب الانزعاج بحالة لا تُسبب الانزعاج أو تُسبب انزعاجاً أقل. الإمام عليٌّ عليه السلام يعلمُ ابنه الإمام الحسن عليه السلام هذه الطريقة، فيقول: «إِنْ كُنْتَ جَازِعاً عَلَى مَا تَفَلَّتَ مِنْ يَدَيْكَ، فَاجْزَعْ عَلَى كُلِّ مَا لَمْ يَصِلْ إِلَيْكَ»<sup>(١)</sup>.

إذا كان من المفترض أن يشعر الإنسان بالجزع والاكْتئاب على كلِّ ما يفتقده في الوقت الحالي، فيجب عليه أن يجزع على كلِّ ما لم يُحقِّقه أيضاً. إنَّ ما يجعل مصيبة الفقدان مؤلمة هو أننا قد امتلكنها الشيء وألفناه، والآن فقدناه. لكي يصبح

(١)- نهج البلاغة، الرسالة ٣١؛ غرر الحكم، م، س، ح ٥٦٢٨؛ تحف العقول، م، س، ص ٨٢.



تحملُ الفقدان أسهل، من الأفضل ألا نُفكر في «امتلاك» ذلك الشيء، وأن نعتبر فقدانه كعدم وجود أيِّ من الأشياء الأخرى التي لم نعتد عليها. إذا لم نُفكر في امتلاكنا السابق لذلك الشيء وفي ألفتنا وحبنا له، فإنَّ مصيبة الفقدان ستراجع إلى مستوى الأشياء الأخرى التي لا نمتلكها، ممَّا سيقلل من الضغط النفسي الناجم عنها.

- مقارنة ما لم يتمَّ تحقيقه بما لم يكن مرغوبًا فيه

أحيانًا يكون للإنسان رغبات وأمنيات لحياة أفضل، ولكنه لا يصل إليها لأسباب مختلفة. هذا -أيضًا- مؤلمٌ ومزعج. إنَّ الألم والمعاناة في هذا الوضع ينبعان من الرغبة وعدم التحقق. عندما يفشل الإنسان في تحقيق ما يرغب فيه، يصاب بضغط نفسي. لذا، فإنَّ مجرد عدم الامتلاك ليس هو المهمُّ؛ بل إنَّ عدم تحقيق الرغبة هو الأمر المؤلم. نحن نفتقد أشياء كثيرة أخرى، ومع ذلك لا نحزن عليها لأنَّها ليست ضمن دائرة رغباتنا. لذلك، إذا استطاع الإنسان أن يعتبر «الرغبات التي لم تتحقق» كأنَّها «أشياء لم يرغب فيها أساسًا»، فسيتمكَّن من السيطرة على الضغط النفسي لهذا الوضع. الإمام الحسن المجتبي عليه السلام قدَّم نصيحة في هذا السياق حيث قال: «اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَكَمْ تَطْفُرُ بِهِ بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِبَالِكَ»<sup>(١)</sup>.

(١) - كشف الغمَّة في معرفة الأئمَّة، م، س، ج، ٢، ص ١٩٨.

### ثالثًا: قياس الدنيا بميزانها الحقيقي

إحدى أسباب الجزع أمام الشدائد هي أنّ الإنسان يبالغ في تقدير قيمة متاع الدنيا. إذا اعتبر الإنسان شيئًا ما بالغ الأهميّة، فإنّه يشعر بالحزن الشديد عند فقدانه أو عدم تحقيقه. إنّ شدّة الضغوط النفسيّة تعتمد على المكانة التي يحتلّها الشيء المفقود أو الذي لم يُحقّق في نظر الفرد. مَنْ يُعظّم الدنيا ومتاعها يصعب عليه تحمّل فقدانها، ولكن هذا التصوّر لا يتوافق مع الواقع؛ يقول القرآن الكريم: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى﴾ (النساء: ٧٧).

نزلت هذه الآية عندما كان الناس على وشك دخول إحدى المعارك وشعروا بعدم الرضا بسبب ما يترتّب عليها من صعوبات وخسائر، فلفت الله انتباههم إلى قلّة متاع الدنيا مقارنةً بفضل الآخرة. لا شك أنّ الحرب مدمّرة ومؤلمة، لكن إذا أدرك الإنسان أنّ ما يمتلكه من متاع الدنيا ليس ذا أهميّة كبيرة، فإنّه سيكون أكثر قدرة على مواجهة الخسائر الناجمة عنها. هذه الحقيقة لا تقتصر على الحروب فقط، بل يمكن تطبيقها في جميع المواقف.

القرآن الكريم -استنادًا إلى هذه الفكرة- يُوبّخ الذين يفرحون بمتاع الدنيا<sup>(١)</sup>. ويخاطب الذين يفرحون بالدنيا مذكرًا إيّاهم بأنّ

(١) - ﴿وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ (الرعد: ٢٦). وعن الإمام عليّ عليه السلام: «ما بالكم تُفرحون بالسّير من الدّنيا تُدركونه ولا يحزنكم الكثير من الآخرة تُحرمونه» (نهج البلاغة، الخطبة ١١٣؛ غرر الحِكَم، م، س، ح ٢٦١).



ما أعطاه الله لهم ليس إلاّ متاع الحياة الدنيا وزينتها، بينما ما عند الله خير وأبقى<sup>(١)</sup>. إذا أدرك الإنسان أنّ ما فقدّه أو لم يحصل عليه قليل القيمة، فإنّه لن يشعر بالضغط النفسيّة. المهمُّ ليس الحجم الحقيقيّ للشيء المفقود أو الذي لم يتحقّق، بل تصوّر الإنسان له. إذا فقدنا شيئاً مهماً كالدين ولكنّا اعتبرناه غير ذي قيمة، فلن نحزن عليه كثيراً؛ ولكن إذا فقدنا شيئاً عديم القيمة واعتبرناه بالغ الأهميّة، فسوف نحزن عليه بشدّة. لذلك، ما يؤثّر على الرضا بالحياة والتحكّم في الضغوط النفسيّة هو تصوّرنا للأشياء. لتحقيق الرضا عن الحياة والسيطرة على الضغوط النفسيّة، من الأفضل تعديل تصوّراتنا عن نعم الدنيا لتتوافق مع الواقع.

## ٨. تصحيح تقويم موقع الآخرين

من المسائل التي تحدث أثناء البلاء، مقارنة الإنسان نفسه بالآخرين من حيث الابتلاء. وتتمّ هذه المقارنة على محور: هل الآخرون يعانون من المصائب كما أعاني أنا؟ الإجابة على هذا السؤال قد تكون مخفّفة أو مضاعفة للضغوط النفسيّة، ومن هنا تأتي أهميّة دراسة هذا الموضوع، كما سنبيّن لاحقاً.

### الاعتقاد الخاطيء: وهُم «التفرد بالابتلاء»

من العوامل التي تزيد الضغوط النفسيّة أثناء المصائب،

(١) - ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتُهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (القصص: ٦٠).

اعتقاد الإنسان بأنه الوحيد الذي يعاني من المشكلات، بينما الآخرون يعيشون في راحة تامة<sup>(١)</sup>. هذا الاعتقاد يزيد من الأعباء النفسية على الفرد فوق أصل المشكلة.

### الاعتقاد الصحيح: شمولية الابتلاء

الواقع أن جميع الناس يعانون من المشكلات في حياتهم؛ قد يتزامن ذلك مع الفرد، وقد يسبقونه أو يتبعونه في الابتلاء. إدراك هذا الواقع يُقلّل من الضغوط النفسية غير المبرّرة، ويهيئ الفرد للصبر والتحمّل. وقد استخدم الله سبحانه وتعالى هذه الطريقة لتخفيف وطأة الابتلاء على النبي محمد ﷺ. ومن المشكلات التي واجهها النبي ﷺ بوصفه هادياً للناس، هو تكذيبهم له، وقد كان هذا الأمر ثقيلاً عليه، حينها قال الله تعالى لتخفيف الضغط النفسي عن النبي ﷺ: ﴿وَإِنْ يُكَذِّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ﴾ (فاطر: ٤).

ذكر العلامة الطباطبائي (قده) في تفسيره أن هذه الآية الشريفة جاءت تسليّة للنبي ﷺ، حيث يُطمّنه الله بأنّ تكذيب الناس له ليس بالأمر المستجد؛ فقد كان الرُّسل السابقون يُكذِّبون أيضاً. ويشير إلى أن عبارة ﴿فَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ﴾ وردت هنا

(١)- في علم نفس الكوارث والمصائب، يُطلق على هذه الحالة اسم «وهم المركزيّة» (Illusion of Centrality)، حيث يعتقد الفرد بعد وقوع المصيبة أنه قد تلقى الصيب الأكبر من الابتلاءات، وأنه في مركز الحدث. والمثير أنّ الأشخاص الذين يشعرون بمناعة كبيرة من الكوارث قبل وقوعها، تزداد لديهم هذه المشاعر بعد وقوعها. (أنظر: نجاريان وبراتي سده، روانشناسی فاجعه ها (علم نفس الكوارث)، ص ٢٠٧).



لتوضيح سبب الغمّ وعدم الحزن، وأنّ التكذيب للرُّسل أمر مألوفٌ ومعتاد<sup>(١)</sup>. كما يظهر، يرى العلامة أنّ تخفيف الحزن مرتبط بفهم هذا الواقع.

هناك آيات أخرى تتحدّث عن التكذيب<sup>(٢)</sup>. مضافاً إلى التكذيب، هناك أمثلة أخرى، مثل مطالبة النبي ﷺ بإنزال كتاب من السماء، حيث يُخبره الله أنّ أهل الكتاب قد طلبوا من موسى ﷺ أمراً أكبر من ذلك، وهو رؤية الله جهراً<sup>(٣)</sup>! وإذا خانك الناس، فتذكّر أنّ خيانة الله كانت سابقةً لذلك<sup>(٤)</sup>. لذلك، فإنّ التأمل في هذا الواقع يُزيل الشعور الخاطيء بـ«التفرد بالمشكلة» ويُسهّل تحمُّل المصاعب.

## ٩. تنظيم الضغط النفسي

يتكوّن الضغط النفسيّ -من منظورنا- من عنصرين: شدة الضغط ومدّته الزمنيّة. عادةً، يعاني الإنسان من نسبة معيّنة من الضغط النفسيّ خلال فترة زمنيّة محدّدة. لهذا الموضوع أبعادٌ تؤثر على تخفيف الضغط النفسيّ أو زيادته، ما يجعله جديراً بالدراسة.

(١)- الميزان في تفسير القرآن، م، س، ج، ١٧، ص ١٧.

(٢)- ﴿فَإِنْ كَذَّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَ رَسُولٌ مِّنْ قَبْلِكَ جَاءُوا بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَالْكِتَابِ الْمُنِيرِ﴾ (آل عمران: ١٨٤)، ﴿وَإِنْ يُكَذِّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَالْكِتَابِ الْمُنِيرِ﴾ (فاطر: ٢٥)، ﴿وَإِنْ يُكَذِّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَتْ قَبْلَهُمْ قَوْمُ نُوحٍ وَعَادٌ وَثَمُودٌ﴾ (الحج: ٤٢).

(٣)- ﴿يَسْأَلُكَ أَهْلُ الْكِتَابِ أَنْ تُنزِلَ عَلَيْهِمْ كِتَابًا مِنَ السَّمَاءِ فَقَدْ سَأَلُوا مُوسَىٰ أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ فَقَالُوا أَرْنَا اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْهُمُ الصَّاعِقَةُ بِظُلْمِهِمْ ثُمَّ اتَّخَذُوا الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ فَعَمَّوْنَا عَنْ ذَلِكَ وَآتَيْنَا مُوسَىٰ سُلْطَانًا مُّبِينًا﴾ (النساء: ١٥٣).

(٤)- ﴿وَإِنْ يَرِيدُوا خِيَانَتَكَ فَقَدْ خَانُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ فَأَمْكَنَ مِنْهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ (الأنفال: ٧١).

### الطريقة الخاطئة: تجميع الألم

عند مواجهة المصاعب والمحن، يقوم بعض الأشخاص بتعميم المعاناة الحالّية على ماضيهم ومستقبلهم. هؤلاء الأفراد، من جهة، يعيدون إحياء جميع الأوجاع السابقة ولا يُفكّرون في أيّ نقاطٍ إيجابيّةٍ من الماضي، ويسيّسون «الماضي» بأكمله بمقياس «الحاضر». ومن جهةٍ أُخرى، لا يتصوّرون أيّ أفقٍ مشرقٍ للمستقبل بل يعتبرونه مليئًا بالمعاناة والبؤس. ثمّ يحملون هموم الماضي والحاضر والمستقبل على لحظة الحاضر. في هذه الحالة، يتحوّل الشعور المرير بالماضي الذي انتهى والمستقبل الذي لم يأت بعد إلى عبءٍ ثقيلٍ على الوقت الحاضر، ما يؤدّي إلى ضغطٍ نفسيٍّ ساحقٍ ومدمّرٍ.

### الطريقة الصحيحة: توزيع الألم

الواقع أنّ الحزن في كلّ يوم يخصّ ذلك اليوم فقط؛ الحياة ليست سوى اللحظة الراهنة. إنّها ليست الماضي ولا المستقبل، بل الحاضر فقط<sup>(١)</sup>. حزن الماضي انتهى زمنه، وليس من الصواب إعادة إحيائه. أمّا المستقبل، فلم يأت بعد، فلا ينبغي الانشغال بحزنه مسبقًا. إذا تمّ الالتفات إلى هذه الحقيقة، يصبح الصبر وتحمل المصائب أسهل. بناءً على هذا، يقول الإمام الصادق عليه السلام: «اصبروا على الدنيا فإنّما هي ساعةٌ فما مضى منه

(١) عن الإمام علي عليه السلام: «أولا ترى أنّ الدنيا ساعة بين ساعتين؛ ساعة مضت وساعة بقيت وساعة أت فيها» (التمحيص، م.س، ص ١٦).



فَلَا تَجِدُ لَهُ الْمَأْمَأَ وَلَا سُرُورًا وَمَا لَمْ يَجِيءَ فَلَا تَدْرِي مَا هُوَ؟ وَإِنَّمَا هِيَ سَاعَتُكَ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا»<sup>(١)</sup>.

لا يجدر بالإنسان أن يحمل غمَّ الغد في يومه؛ فحزن اليوم يكفي لليوم، وسيأتي الغد بانشغالاته. إذا أضفنا هموم الغد إلى هموم اليوم، فإننا نزيد من الآمنا ومعاناتنا<sup>(٢)</sup>. أحيانًا قد نحمل همًّا لغد قد لا يأتي أصلًا. ما الذي ندرية إن كان الغد من أعمارنا أم لا<sup>(٣)</sup>؟

## ١٠. التوسُّل وطلب المدد

عند الشدائد، يحتاج الإنسان إلى التوسُّل وطلب المساعدة من الآخرين. نحن -في أوقات المحن- بحاجة إلى مصدر نعتد عليه ونتوسَّل إليه طلبًا للعون؛ وهذا مبدأ ثابت. لكن الأمر المهم هو تحديد مصدر العون والمساعدة. اختيار المصدر الخاطيء للمدد قد يُؤدِّي إلى الفشل ويزيد من الضغوط النفسية.

المنطق الخاطيء: وهم «كفاية الأسباب والتوسُّل بها»

(١)- الكافي، م.س، ج٢، ح٤، ص٤٥٤.

(٢)- عن الإمام عليؑ: «لَا تُدْخِلْ عَلَيْكَ الْيَوْمَ هَمَّ غَدٍ، يُخْفِي الْيَوْمَ هَمُّهُ وَغَدًا دَاخِلٌ عَلَيْكَ بِشَعْلُهُ، إِنَّكَ إِنْ حَمَلْتَ عَلَى الْيَوْمِ هَمَّ غَدٍ زِدْتَ فِي حُزْنِكَ وَتَعَبِكَ» (التمحيص، م.س، ص١٦؛ بحار الأنوار، م.س، ج٧٣، ح١٠٩، ص١١٣).

(٣)- عن الإمام عليؑ: «لَا تُحْمَلْ عَلَى يَوْمِكَ هَمَّ سَنَتِكَ، كِفَايَةَ كُلِّ يَوْمٍ مَا قُدِّرَ لَكَ فِيهِ، فَإِنْ تَكُنَ السَّنَةُ مِنْ عُمْرِكَ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ سَيَأْتِيكَ فِي كُلِّ غَدٍ بِجَدِيدٍ مَا قُسِمَ لَكَ وَإِنْ لَمْ تَكُنِ السَّنَةُ مِنْ عُمْرِكَ فَمَا هَمُّكَ بِمَا لَيْسَ لَكَ؟» (عُزْرُ الْحِكْمِ، م.س، ح٩١٩٢؛ عيون الحكم والمواعظ، م.س، ص٥٢٠). وراجع: نهج البلاغة، الحكمة ٣٧٩.

يعتقد بعض الناس أنَّ حلَّ مشكلات الحياة يكمن في الاعتماد على الأسباب المادّية فقط، وأنَّ ذلك كافٍ للنجاة. هؤلاء يبحثون عن المال لتلبية احتياجاتهم، وعن الوساطة لحلِّ مشاكلهم، وعن أمور من هذا القبيل. ولكن نظراً إلى أنَّ هذه الوسائل وحدها لا تكفي، فإنَّ التركيز عليها والاعتقاد بأنَّها كافية يُؤدِّي إلى الفشل، ما يُسبِّب حالة من عدم الرضا.

### المنطق الصحيح: الإيمان بـ«كفاية الله»

المنطق الصحيح هو التوسُّل إلى الله. الحقيقة هي أنَّه من دون الله، لن يكون لأيِّ سبب تأثير. فكُ العقدة يكون بيد الله تعالى وحده، وكلُّ الأسباب تعمل بتأييده<sup>(١)</sup>. الله هو الكافي لحلِّ المشكلات<sup>(٢)</sup>؛ ولذلك يجب على الإنسان أن يلجأ إلى الله ويطلب منه المساعدة. هنا يتجلَّى معنى الدعاء، فالله هو الوحيد الذي يستطيع إنقاذ الإنسان من مصائبه. لهذا السبب، كان الأنبياء وأتباعهم يلجؤون إلى الله لحلِّ مشاكلهم، وكان الله يُفَرِّج عنهم كربهم.

في القرآن الكريم، توضيحٌ لهذه الحقيقة عن الأنبياء: يُعلن النبي يعقوب عليه السلام أنه يشكو همَّه وحزنه إلى الله فقط<sup>(٣)</sup>؛

(١) - ﴿قُلْ مَنْ يُبْجِكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَأَنَّا نُنْجِيكُمْ مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ قُلِ اللَّهُ يُنْجِيكُمْ مِنْهَا وَمَنْ كُلُّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْكِرُونَ﴾ (الأنعام: ٦٣-٦٤)، ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ﴾ (النمل: ٦٢).

(٢) - ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ (الزمر: ٣٦).

(٣) - ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف: ٨٦).



نوح عليه السلام دعا الله لينقذه ومن معه من البلاء العظيم، فاستجاب الله دعاءه ونجّاه<sup>(١)</sup>؛ ودعا يونس عليه السلام الله لينقذه، فاستجاب الله دعاءه ونجّاه من الغم<sup>(٢)</sup>.

الدعاء يجلب عون الله تعالى. وقد ذكرت النصوص الدنيّة أنواعاً مختلفة من الأدعية التي يمكن استخدامها. عندما توجه موسى عليه السلام إلى فرعون، وعندما خرج رسول الله صلى الله عليه وآله إلى غزوة حنين، قرأ دعاءً خاصاً<sup>(٣)</sup>. وروى أنس أن رسول الله صلى الله عليه وآله كان كلما أصابه أمرٌ محزن، يقرأ هذا الدعاء: «يا حيّ يا قيوم! برحمتك أستغيث»<sup>(٤)</sup>. كان الإمام الباقر عليه السلام عند الشدّة يجمع النساء والأطفال ويدعو، وهم يؤمّنون<sup>(٥)</sup>، وكان له عليه السلام دعاء

(١)- «وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (الأنبياء: ٧٦).

«وَلَقَدْ نَادَانَا نُوحٌ فَلَنجَمْنَا الْمُجْرِبِينَ وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (الصفات: ٧٥-٧٦).

(٢)- «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ» (الأنبياء: ٨٨).

(٣)- «كنت وتكون، كنت حيا لا يموت، تمام العيون وتكدر النجوم، وأنت حي قيوم لا تأخذك سنة ولا نوم» (تاريخ مدينة دمشق، م.س، ج ٦١، ص ٦١).

(٤)- سنن الترمذي، م.س، ج ٥، ح ٣٥٢٤، ص ٥٣٩؛ الحاكم النيسابوري، المستدرک علی الصحيحین، ج ١، ح ١٨٧٥، ص ٦٨٩. كما روي أن رسول الله صلى الله عليه وآله كان يدعو عند الحاجة بهذا الدعاء: «يا صريح المكروبين، يا مجيب دعوة المضطرين، يا كاشف غمي، اكشف عني غمي وهمي وكربي» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ١٧، ص ٥٦١).

وكان صلى الله عليه وآله يقول أيضا: «اللهم... أدعوك يا مجيب دعوة المضطرب، وكاشف السوء عن المكروب، ويا جاعل الليل سكنا، ويا من لا يموت، اغفر لمن يموت، قدرت وخلقت وسويت، فلك الحمد» (إقبال الأعمال، م.س، ج ١، ص ٢٦٩).

(٥)- عن الإمام الصادق عليه السلام: «كان أبي عليه السلام إذا حزّته أمر جمع النساء والصبيان، ثم دعا وأمنوا» (الكافي، م.س، ج ٢، ح ٣، ص ٤٨٧).

خاصٌّ في مثل هذه الحالات<sup>(١)</sup>. وكان الإمام الصادق عليه السلام يدعو أثناء الشدائد<sup>(٢)</sup>. وكان الإمام الرضا عليه السلام -أيضاً- يتوكَّل على الله أثناء الشدائد، وكان له دعاء خاصٌّ يقرؤه<sup>(٣)</sup>.

نحن أيضاً يمكننا استخدام هذا الأسلوب الفعَّال. مضافاً إلى الأدعية المذكورة، وردت تعليماتٌ أخرى بهذا الشأن، سنعرضها في ما يأتي.

١. نقل ابن مسعود أن النبي صلى الله عليه وآله قال: «ما من مصابٍ أو مهْمومٍ يقول هذا الدعاء إلا أذهب الله همَّهُ وحزنَهُ وأبدله فرحاً: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وابنُ عَبْدِكَ وابنُ أُمَّتِكَ، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حُكْمِكَ، عدلٌ في قضاؤِكَ، أسألكَ بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو

(١)- «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَاجْعَلْ لِي فِي صَلَاتِي وَدُعَائِي بَرَكَةً تُطَهِّرُ بِهَا قَلْبِي... وَتُفْرِجَ بِهَا هَمِّي، وَتُسَلِّيَ بِهَا غَمِّي، وَتَشْفِيَّ بِهَا سَقَمِي، وَتُؤْمِنَ بِهَا خَوْفِي، وَتَجْلُوَ بِهَا حَزَنِي» (ابن طاوس، فلاح السائل، ج ٢، ص ٢٤٢، ص ٣٦٣؛ الطوسي، مصباح المتعجِّد، ح ١٢٤، ص ٧٦).

(٢)- في دعاء له عليه السلام قال: «يا فارحَ الهمِّ ويا كاشفَ الغمِّ، يا رحمانَ الدنيا والآخرة ورحيمهما، فرِّجْ هَمِّي وأكشِفْ غَمِّي» (الكافي، م. س، ج ٢، ح ٦، ص ٥٥٧؛ الطوسي، الأمالي، ح ١١١٨، ص ٥١١؛ المستدرک علی الصحیحین، م. س، ج ١، ح ١٨٩٨، ص ٦٩٦). وفي دعاء آخر قال عليه السلام: «اللَّهُمَّ أَنْتَ ثَقْتِي فِي كُلِّ كَرْبَةٍ، وَأَنْتَ رَجَائِي فِي كُلِّ شِدَّةٍ، وَأَنْتَ لِي فِي كُلِّ أَمْرٍ نَزَلْتُ بِهِ، ثِقَّةٌ وَعُدَّةٌ» (الكافي، ج ٢، ح ٥، ص ٥٧٨؛ تهذيب الأحكام، م. س، ج ٣، ح ٢٣٩، ص ٨٤).

(٣)- «اللَّهُمَّ أَنْتَ ثَقْتِي فِي كُلِّ كَرْبٍ، وَأَنْتَ رَجَائِي فِي كُلِّ شَدِيدَةٍ، وَأَنْتَ لِي فِي كُلِّ أَمْرٍ نَزَلْتُ بِهِ ثِقَّةٌ وَعُدَّةٌ، كَمَ مِنْ كَرْبٍ يَضَعُ فِيهِ الْفؤَادُ، وَتَقَلُّ فِيهِ الْحَبْلَةُ، وَتَعْيِي فِيهِ الْأُمُورُ، وَيَحْدُلُّ فِيهِ الْقَرِيبُ وَالْبَعِيدُ وَالصَّدِيقُ، وَيَسْمَتُ فِيهِ الْعَدُوُّ، أَنْزَلْتَهُ بِكَ، وَشَكَوْتُهُ إِلَيْكَ رَاغِبًا إِلَيْكَ فِيهِ عَمَّنْ سِوَاكَ فَفَرَّجْتَهُ وَكَشَفْتَهُ وَكَفَيْتَنِيهِ، فَأَنْتَ وَلِيُّ كُلِّ نِعْمَةٍ، وَصَاحِبُ كُلِّ حَاجَةٍ، وَمُنْتَهَى كُلِّ رَغْبَةٍ. فَلَكَ الْحَمْدُ كَثِيرًا، وَلَكَ الْمَنُّ فَاضِلًا، بِنِعْمَتِكَ تَمُّ الصَّالِحَاتِ، يَا مَعْرُوفًا بِالْمَعْرُوفِ مَعْرُوفٌ، وَيَا مَنْ هُوَ بِالْمَعْرُوفِ مَوْصُوفٌ، أَنْلَيْتَنِي مِنْ مَعْرُوفِكَ مَعْرُوفًا تُغْنِينِي بِهِ عَنِ مَعْرُوفٍ مِنْ سِوَاكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ»، يقول الراوي: كُلَّمَا قَرَأْتُ هَذَا الدُّعَاءَ، فَرَّجَ اللَّهُ عَنِّي كَرْبِي (المفيد، الأمالي، ص ٢٧٣).



اسْتَأْتَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي،  
وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي»<sup>(١)</sup>.

٢. قال النبي ﷺ في موضع آخر: «مَا دَعَا عَبْدٌ بِهِذَا الدُّعَاءِ إِلَّا  
أَزَالَ اللَّهُ عَنْهُ هَمَّهُ: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ  
الْعَظِيمِ، اكْفِنِي كُلَّ هَمٍّ مِنْ حَيْثُ شِئْتُ، وَكَيْفَ شِئْتُ، مِنْ أَيْنَ  
شِئْتُ»<sup>(٢)</sup>.

٣. وفي رواية أخرى، قال النبي ﷺ لأمير المؤمنين عليٍّ عليه السلام: «إِذَا  
أَصَابَكَ أَمْرٌ مُزْعَجٌ، فَقُلْ: اللَّهُمَّ احْرُسْنِي بَعِينِكَ الَّتِي لَا تَنَامُ،  
وَاكْتَفِنِي بِرُكْنِكَ الَّذِي لَا يُرَامُ، وَاغْفِرْ لِي بِقُدْرَتِكَ عَلَيَّ فَلَا أَهْلِكَ  
وَأَنْتَ رَجَائِي، رَبِّ كَمْ مِنْ نِعْمَةٍ أَنْعَمْتَ بِهَا عَلَيَّ قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا  
شُكْرِي، وَكَمْ مِنْ بَلِيَّةٍ ابْتَلَيْتَنِي بِهَا قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا صَبْرِي، فَيَا مَنْ  
قَلَّ عِنْدَ نِعْمَتِهِ شُكْرِي فَلَمْ يَحْرَمْنِي، وَيَا مَنْ قَلَّ عِنْدَ بَلِيَّتِهِ صَبْرِي  
فَلَمْ يَخْذُلْنِي، وَيَا مَنْ رَأَى عَلَيَّ الْخَطَايَا فَلَمْ يَقْضِحْنِي، يَا ذَا  
الْمَعْرُوفِ الَّذِي لَا يَنْقُضِي أَبَدًا، وَيَا ذَا النِّعْمَاءِ الَّتِي لَا تُحْصَى  
أَبَدًا، أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَبِكَ أَدْرَأُ  
فِي نُحُورِ الْأَعْدَاءِ وَالْجَبَّارِينَ»<sup>(٣)</sup>.

٤. يُبَيِّنُ الْإِمَامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ حَالًا عِنْدَ وَقُوعِ الْبَلَاءِ، فَيَقُولُ:

(١)- مسند، م.س، ج ٢، ح ٣٧١٢، ص ٤١؛ المستدرک علی الصحیحین، م.س، ج ١، ح ١٨٧٧،  
ص ٦٩٠.

(٢)- الخرائطي، مكارم الأخلاق، ح ١٠٣٧، ص ٣٣٦.

(٣)- الفردوس بمأثور الخطاب، م.س، ج ٥، ح ٨٣١٧، ص ٣٢١؛ تاريخ مدينة دمشق، م.س،  
ج ١٨، ص ٨٧، الرقم ٤١٩٤.

«إِذَا أَصَابَكَ هَمٌّ، ضَعْ يَدَكَ عَلَى جَبِينِكَ وَامْسَحْ بِهَا وَجْهَكَ مِنْ الْيَمِينِ إِلَى الْيَسَارِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، وَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ وَالْحَزْنَ وَالْفِتْنَ كُلَّهَا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ»<sup>(١)</sup>.

٥. وفي رواية أخرى قال الإمام عليه السلام: «إِذَا أَدَّيْتَ صَلَاةَ الْمَغْرِبِ، ضَعْ يَدَكَ عَلَى جَبِينِكَ وَامْسَحْ بِهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ. اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ وَالْغَمَّ وَالْحَزْنَ»<sup>(٢)</sup>.

٦. وفي رواية أخرى عنه عليه السلام، قال: «إِذَا نَزَلَتْ بِرَجُلٍ نَازِلَةٌ أَوْ شَدِيدَةٌ أَوْ كَرِبَةٌ أَمْرٌ، فَلْيَكْشِفْ عَن رُكْبَتَيْهِ وَذِرَاعَيْهِ وَلْيَلْصِقْهُمَا بِالْأَرْضِ، وَلْيَلْزِقْ جُوجُؤَهُ بِالْأَرْضِ، ثُمَّ لِيَدْعُ بِحَاجَتِهِ وَهُوَ سَاجِدٌ»<sup>(٣)</sup>.

٧. ومن الأدعية العظيمة التي وردت في هذا الشأن، الدعاء الثاني والعشرون من الصحيفة السجادية الذي كان الإمام زين العابدين عليه السلام يقرأه عند الشدائد والمحن.

(١)- دعائم الإسلام، م.س، ح ٤٨٢، ج ٢، ص ١٣٧؛ تهذيب الأحكام، م.س، ج ٢، ح ٤٢٠، ص ١١٢.

(٢)- الكافي، م.س، ج ٢، ح ١٠، ص ٥٤٩.

(٣)- م.ن، ح ٤، ص ٥٥٦؛ عدّة الداعي، م.س، ص ٢٦٠.



## ١١. تخفيف الحزن عن المحزون

من المسائل المهمّة هي كيفيّة تفاعلنا مع معاناة الآخرين. السؤال هنا: هل يمكن أن تُؤثّر أوضاع الآخرين في أحزاننا وأفراحنا أم لا؟ وهل الفرح والحزن لكلّ شخص يقتصران عليه فقط كجزيرة منفصلة أم أنّهما يتّصلان بالآخرين؟ نناقش هذا الموضوع فيما يأتي.

**الاعتقاد الخاطيء: وهم «انعزال الأحران والأفراح اجتماعيًّا»**

من التّصوُّرات الخاطئة هو الاعتقاد بأنّ أحوال الحزن والفرح لدى الأفراد منفصلةٌ بعضها عن بعض. قد يظنُّ بعض الناس أنّ أحوال الآخرين لا تُؤثّر في أحوالهم. وفق هذا التّصوُّر، يسعى كلّ شخصٍ لتخفيف معاناته من خلال البحث عن أسباب مرتبطةٍ به شخصيًّا لحلّ مشكلته. يُؤدّي هذا إلى عدم اهتمام الأفراد بمشاكل الآخرين وعدم الشعور بالمسؤوليّة تجاههم. لكن هذا تصوُّر خاطيء لا يتماشى مع قوانين الحياة في الدنيا.

**الاعتقاد الصحيح: «الترباط الاجتماعي بين الحزن والفرح»**

من قوانين الخلق التي أُشير إليها في النصوص الدنيّة هو ترباط أحوال الأفراد في المجتمع؛ وكأنّ أحزان الناس وأفراحهم مترابطة ببعضها! عدم الاكتراث بالمتألّمين والانشغال بالنفس فقط يُؤدّي إلى فقدان الفرح والسرور الداخليّ، ولكن الرأفة

والشعور بالمسؤولية تجاه الأشخاص المحتاجين وتخفيف معاناتهم يُؤدِّيَانِ إلى 'إنعاش الروح وإدخال السرور والسعادة. وهذه السعادة تشمل الدنيا والآخرة. يُصْرِحُ النَّبِيُّ مُحَمَّدٌ ﷺ بِأَنَّ مَنْ أَرَادَ أَنْ تُسْتَجَابَ دَعْوَتُهُ وَأَنْ تُكْشَفَ كُرْبَتُهُ، فَعَلَيْهِ أَنْ يُفْرَجَ عَنِ شَخْصٍ مَعْسِرٍ<sup>(١)</sup>.

وفي روايةٍ أُخْرَى عَنْهُ ﷺ، يَقُولُ: «مَنْ أَعَانَ مُؤْمِنًا نَفْسَ اللَّهِ (عَزَّ وَجَلَّ) عَنْهُ ثَلَاثًا وَسَبْعِينَ كُرْبَةً، وَاحِدَةً فِي الدُّنْيَا وَثِنْتَيْنِ وَسَبْعِينَ كُرْبَةً عِنْدَ كُرْبِهِ الْعُظْمَى، قَالَ: حَيْثُ يَتَشَاغَلُ النَّاسُ بِأَنْفُسِهِمْ»<sup>(٢)</sup>.

وكذلك نُقِلَ عَنِ النَّبِيِّ الْأَكْرَمِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «مَنْ أَجْرَى اللَّهُ عَلَى يَدِهِ فَرَجًا لِمُسْلِمٍ، فَرَجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»<sup>(٣)</sup>. وَعَنْهُ ﷺ أَيْضًا: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَسْلَمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا

(١)- عَنِ النَّبِيِّ الْأَكْرَمِ ﷺ: «مَنْ أَرَادَ أَنْ تُسْتَجَابَ دَعْوَتُهُ وَأَنْ تُكْشَفَ كُرْبَتُهُ، فَلْيُفْرَجْ عَنِ مُعْسِرٍ» (مسند، م، س، ج ٢، ح ٤٧٤٩، ص ٢٤٨).

(٢)- الكافي، م، س، ج ٢، ح ٢، ص ١٩٩؛ من لا يحضره الفقيه، م، س، ج ٢، ح ٢٤٩٧، ص ٢٩٣.

(٣)- الطوسي، الأمالي، ح ١٢١٢، ص ٥٨٦؛ نزهة الناظر، م، س، ح ١٢٣، ص ٤٥.



سَتْرُهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>(١)</sup>. وهذه من قوانين الحياة. ومن المفاهيم الإسلامية في هذا المجال «الصدقة»؛ فقد أكد النبي ﷺ على أن الصدقة تزيل الهموم والأحزان<sup>(٢)</sup>.

### ملخص الفصل

في المواقف غير السارة حيث تواجه الإنسان المشكلات والمصائب، يكون أفضل رد فعل هو الصبر؛ إذ إن الشكوى والجزع لا يزيدان إلا من تعقيد المشكلة دون تقديم أي حل. يساهم الصبر في تحقيق الرضا؛ وذلك من خلال تقليل الضغط النفسي، وزيادة القدرة على مواجهة المشكلات، وزيادة الخير والبركة. والحقيقة أن الله تعالى يمنح الإنسان مع المشكلة قدرة على الصبر والمقاومة؛ والإنسان هو من يجب أن يستفيد من هذه القدرة جيّدًا.

لتعزيز القدرة على مواجهة الصعوبات، جاءت في النصوص الدينية طرق متنوعة:

**أولاً: التفسير الصحيح للحرمان: إذا أدرك الإنسان المعنى**

(١)- صحيح البخاري، م.س، ج٢، ح٢٣١٠، ص٨٦٢؛ صحيح مسلم، م.س، ج٤، ح٥٨، ص١٩٩٦.

وفي رواية عن الإمام الصادق عليه السلام، قال: «مَنْ فَرَّجَ عَنْ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَيَخْرُجُ مِنْ قَبْرِهِ مِثْلُوجِ الصَّدْرِ» (المؤمن، م.س، ح١٢١، ص٥٠).

(٢)- عن النبي الأكرم ﷺ: «تَدَارَكُوا الْهَمُومَ وَالْغَمُومَ بِالصَّدَقَاتِ، يَكْشِفُ اللَّهُ (عَزَّ وَجَلَّ) حُرْمَكُمْ، وَيَبْسُرُكُمْ عَلَى عَدُوِّكُمْ، وَيُبَيِّتُ عِنْدَ الشَّدَائِدِ أَقْدَامَكُمْ» (الفردوس بمأثور الخطاب، م.س، ج٢، ح٢٢٦٥، ص٤٦).

الحقيقي للحرمان، فلن يعتبر المشكلات حرماناً، ولن يشعر بعدم الرضا.

ثانياً: توقُّعات الحياة: إذا اعتبر الإنسان الدنيا دار شقاء ومشقَّة ولم ينتظر منها السعادة والراحة، فسيعيش بسهولة ولن تُؤثِّر عليه المشكلات كثيراً.

ثالثاً: المواجهة الأولى مع المشكلات: قبول الصعوبات على أنَّها واقع، يُقلِّل من الضغط النفسي ويزيد الرضا. أمَّا مقاومة المشكلات ورفضها فيزيد من الألم وعدم الرضا.

رابعاً: التصوُّر عن المستقبل: الإيمان بانتهاء المشكلات والتوقُّع بحدوث الفرج يُعزِّز الرضا.

خامساً: التقويم عن الحاضر: إذا أدرك الإنسان -بجانب المشكلات- النقاط الإيجابية الأخرى التي قد تكون كثيرة وأكثر قيمة من الحرمان، فإنَّ الأمر لن يكون صعباً عليه.

سادساً: النظرة إلى المصائب: إذا اعتبر الإنسان المصائب جميلةً وجيدةً وجالبةً للخير كما هي في حقيقتها، فلن تزعجه كثيراً ولن تجعله يجزع أو يشعر بعدم الرضا.

سابعاً: قياس حجم المصائب: إذا اعتبر الإنسان المصائب كبيرةً، فلن يستطيع تحمُّلها؛ أمَّا إذا صغَّرها باستخدام الأساليب المتاحة، فسيكون قادراً على تحمُّلها.



ثامناً: تصوّر الآخرين: إذا اعتبر الإنسان أنّ الآخرين يعيشون السعادة وأنه الوحيد الذي يعاني من المصائب، فلن يتحمّل الصعوبات؛ أمّا إذا أدرك أنّ الآخرين -أيضاً- يعانون مثلما يعاني هو في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، فسيقلُّ ضغطه النفسيّ.

تاسعاً: تنظيم الضغط النفسيّ: إذا جمع الإنسان ضغط الماضي والحاضر والمستقبل على الوقت الحاضر، فلن يستطيع التحمّل أو الرضا؛ لكن إذا وزّع معاناة المصائب على مرور الوقت، فإنّ قدرته على التحمّل ستزداد ويقلُّ الضغط النفسيّ.

عاشراً: التوسّل في البلاء: إذا وجد الإنسان مصدراً موثقاً يلجأ إليه وطلب المدد منه، فإنّه يتقوى وينجو.

إحدى عشرة: الشعور بالمسؤوليّة تجاه الآخرين: إذا أعطينا اهتماماً لآلام الآخرين وشعرنا بالمسؤوليّة تجاهها وعملنا على إزالتها، فإنّ ذلك يخلق شعوراً إيجابياً لدى الإنسان ويساهم في حلّ المشكلات.

## لائحة المصادر والمراجع

١. القرآن الكريم.
٢. ابن أبي الجمهور الأحسائي، محمد بن عليّ: عوالي اللآلي، تحقيق: مجتبيٰ العراقي، قم المقدّسة، سيّد الشهداء، ١٤٠٣هـ.ق.
٣. ابن أبي الحديد، عبد الحميد بن محمد المدائني (م ٦٥٦هـ.ق): شرح نهج البلاغة، تحقيق: أبو الفضل إبراهيم، القاهرة، دار إحياء الكُتب العربيّة، ١٣٨٧هـ.ق.
٤. ابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد: المصنّف، بيروت، دار الفكر، ١٤١٤هـ.ق.
٥. ابن الأثير، مبارك بن محمد الجَزَري (م ٦٠٦هـ.ق): النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: محمد الطناحي، قم المقدّسة، مؤسّسة إسماعيليان، ١٣٦٧هـ.ق.
٦. ابن السُّنيّ، أحمد بن محمد الدينوري (م ٣٦٤هـ.ق): عمل اليوم والليلة، تحقيق: سالم أحمد السلفي، بيروت، مؤسّسة الكُتب الثقافيّة، ١٤٠٨هـ.ق.
٧. ابن المبارك، عبد الله بن المبارك الحنظلي المروزي (م ١٨١هـ.ق): الزهد، بيروت، دار الكُتب العلميّة، ١٤١٥هـ.ق.



٨. ابن حنبل، أحمد بن محمد الشيباني (م ٢٤١هـ.ق): مسند، بيروت، دار صادر.
٩. ابن طاوس، أبو القاسم عليُّ بن موسى الحلبي (م ٦٦٤هـ.ق): الملهوف على قتل الطفوف (اللهوف)، ط ١، تحقيق: فارس الحسون، طهران، دار الأسوة، ١٤١٤هـ.ق.
١٠. ابن عساكر، عليُّ بن الحسن بن هبة الله الدمشقي (م ٥٧١هـ.ق): تاريخ مدينة دمشق، تحقيق: علي شيري، بيروت، دار الفكر، ١٤١٥هـ.ق.
١١. ابن فهد، أحمد بن محمد الحلبي الأسدي (م ٨٤١هـ.ق): عدّة الداعي، قم المقدّسة، مؤسّسة المعارف الإسلاميّة، ١٤٢٠هـ.ق.
١٢. ابن كثير، إسماعيل بن عمر الدمشقي (م ٧٧٤هـ.ق): البداية والنهاية، تحقيق: أحمد عبد الوهّاب فتحي، القاهرة، دار الحديث، ١٩٩٢م.
١٣. ابن ماجة، محمد بن يزيد القزويني (م ٢٧٥هـ.ق): سنن ابن ماجة، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار الفكر.
١٤. ابن منظور، محمد بن مكرم المصري الأنصاري (م ٧١١هـ.ق): لسان العرب، قم المقدّسة، أدب الحوزة، ١٤٠٥هـ.ق.

١٥. ابن همّام، محمّد بن همّام الإسكافي (م ٣٣٦هـ.ق):  
التمحيص، تحقيق ونشر: مدرسة الإمام المهديّ عليه السلام، قم  
المقدّسة، ١٤٠٤هـ.ق.
١٦. أبو نعيم، أحمد بن عبد الله الأصبهانيّ (م ٤٣٠هـ.ق): حلية  
الأولياء، بيروت، دار الكُتُب العلميّة، ١٤١٤هـ.ق.
١٧. الآبي، أبو سعيد منصور بن الحسين (م ٤٢١هـ.ق): نشر  
الدُّرّ، تحقيق: محمّد عليّ قرنة، القاهرة، الهيئة المصريّة  
العامة للكتاب، لا ت.
١٨. الإربلي، عليّ بن عيسى (م ٦٩٣هـ.ق): كشف الغمّة في  
معرفة الأئمّة، بيروت، دار الأضواء، لا ت.
١٩. الآمدي، عبد الواحد بن محمّد: غرر الحِكَم ودُرر الكَلِم،  
ترجمة وشرح: جمال الخوانساري، طهران، دانشگاه تهران،  
١٣٧٣هـ.ش.
٢٠. البحراني، ميثم بن عليّ (م ٦٧٩هـ.ق): المائة كلمة شرح  
ابن ميثم عليّ المائة كلمة لأمير المؤمنين عليه السلام، تحقيق: مير  
جلال الدّين الحسيني الأرموي، ط ١، قم المقدّسة، جماعة  
المدرّسين في الحوزة العلميّة، ١٣٩٠هـ.ق.



٢١. البخاري، محمد بن إسماعيل (م ٢٥٦هـ.ق): صحيح البخاري، بيروت، دار الفكر، ١٤٠١هـ.ق.
٢٢. البرقي القمي، أحمد بن محمد بن خالد (م ٢٨٠هـ.ق): المحاسن، تحقيق: مهدي الرجائي، قم المقدسة، المجمع العالمي لأهل البيت (عليه السلام)، ١٤١٣هـ.ق.
٢٣. البغدادي، عبد العزيز بن إسحاق (م ٣٦٣هـ.ق): مسند زيد بن علي بن الحسين (عليه السلام)، بيروت، دار الكتب العلمية، لا ت.
٢٤. البيهقي، أحمد بن الحسين (م ٤٥٨هـ.ق): شعب الأيمان، تحقيق: محمد السعيد بسيوني زغلول، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٠هـ.ق.
٢٥. \_\_\_\_\_: فضائل الأوقات، تحقيق: عدنان عبد الرحمن القيسي، مكة المكرمة، مكتبة المنارة، ١٤١٠هـ.ق.
٢٦. الترمذي، محمد بن عيسى (أبو عيسى) (م ٢٧٩هـ.ق): سنن الترمذي (الجامع الصحيح)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، بيروت، دار إحياء التراث.
٢٧. التميمي المغربي، أبو حنيفة النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حيون (م ٣٦٣هـ): دعائم الإسلام وذكر الحلال

والحرام والقضايا والأحكام، تحقيق: آصف بن عليّ أصغر فيضي، القاهرة، دار المعارف، ١٣٨٣هـ.ق.

٢٨. \_\_\_\_\_: دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام، تحقيق: آصف بن عليّ أصغر فيضي، ط٣، مصر، دار المعارف، ١٣٨٩هـ.ق.

٢٩. الجوهريّ، إسماعيل بن حمّاد (م ٣٩٨هـ.ق): الصحاح (تاج اللغة وصحاح العربيّة)، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطّار، بيروت، دار العلم للملايين، ١٣٧٦هـ.ق.

٣٠. جهل حديث.

٣١. الحاكم النيسابوريّ، محمّد بن عبد الله (م ٤٠٥هـ.ق): المستدرک علیّ الصحيحين، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطاء، بيروت، دار الكُتُب العلميّة، ١٤١١هـ.ق.

٣٢. الحرّانيّ، الحسن بن عليّ (ابن شعبة) (م ٣٨١هـ.ق): تُحَفّ العقول، قم المقدّسة، آل عليّ، ١٣٨٢هـ.ش.

٣٣. الحسينيّ الراونديّ، فضل الله بن عليّ (م ٥٧١هـ.ق): النوادر، تحقيق: عليّ عسكري، قم المقدّسة، دار الحديث، ١٣٧٧هـ.ش.

٣٤. الحسينيّ الزبيديّ، السيّد محمّد المرتضى بن محمّد (م ١٢٠٥هـ.ق): تاج العروس، بيروت، دار الفكر، ١٤١٤هـ.ق.



۳۵. الحلواني، الحسين بن محمد (م ۵هـ.ق): زهدة الناظر، تحقيق: عبد الهادي مسعودي، قم المقدسة، دار الحديث، ۱۳۸۳هـ.ش.

۳۶. الحمدان النخعي الحلبي، أبو الحسين ورام بن أبي فراس (م ۶۰۵هـ.ق): تنبيه الخواطر، بيروت، مؤسسة الأعلمي، لا ت.

۳۷. پسنديده، عباس (م ۱۳۴۸هـ.ش): الكوي إسلامي شادكامي (النموذج الإسلامي للسعادة)، با رويکرد روانشناسي مثبت گرا، مؤسسة علمي فرهنگي دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، قم المقدسة، ۱۳۹۲هـ.ش.

۳۸. \_\_\_\_\_: اخلاق پژوهي حديثي، طهران: سازمان مطالعات و تدوين كتب درسي علوم انساني دانشگاهها (سمت) و دانشكده علوم حديث، ۱۳۸۹هـ.ش.

۳۹. \_\_\_\_\_: راز رضاييت: چارچوب نظري رضايتمندي در اسلام، ويراستار: محمد باقري زاده اشعري، ط ۱، ناشر: موسسه فرهنگي دارالحديث، ۱۴۰۳هـ.ق.

۴۰. \_\_\_\_\_: رضاييت از زندگي (الرضا عن الحياة)، قم المقدسة، دار الحديث، ۱۳۷۴هـ.ش.

٤١. حميري، عبد الله بن جعفر: قرب الإسناد، قم المقدّسة، مؤسّسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث، ١٣٧١هـ.ش.
٤٢. الخرائطي، محمّد بن جعفر (م ٣٢٧هـ.ق): مكارم الأخلاق، تحقيق: أمين عبد الجابر البحيري، ط ١، القاهرة، دار الآفاق العربيّة، ١٤١٩هـ.ق.
٤٣. الخزّار القمّي، عليّ بن محمّد (ق ٤هـ.ق): كفاية الأثر في النصّ على الأئمّة الاثني عشر، تحقيق: عبد اللطيف الحسيني، قم المقدّسة، بيدار، ١٤٠١هـ.ق.
٤٤. الديلمي، الحسن بن أبي الحسن عليّ (ق ٨هـ.ق): إرشاد القلوب، بيروت، مؤسّسة الأعلمي، ١٤١٣هـ.ق.
٤٥. \_\_\_\_\_: أعلام الدّين، بيروت، مؤسّسة آل البيت عليه السلام، ١٤١٣هـ.ق.
٤٦. الديلميّ الهمدانيّ، شيرويه بن شهردار (م ٥٠٩هـ.ق): الفردوس بمأثور الخطاب، تحقيق: محمّد السعيد بسيوني زغلول، بيروت، دار الكُتب العلميّة، ١٤٠٦هـ.ق.
٤٧. الرازي، أحمد بن فارس (م ٣٩٥هـ.ق): معجم مقاييس اللغة، قم المقدّسة، مكتب الإعلام الإسلاميّ، ١٤٠٤هـ.ق.
٤٨. الراغب الأصفهانيّ، حسين بن محمّد (م ٥٠٢هـ.ق): مفردات ألفاظ القرآن، ط ٢، دفتر نشر الكتاب، ١٤٠٤هـ.ق.



٤٩. \_\_\_\_\_: مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق: صفوان عدنان داودي، دمشق، دار القلم، ١٤١٢هـ.ق.
٥٠. الزمخشري، أبو القاسم محمود بن عمر (م ٥٣٨هـ.ق): أساس البلاغة، تحقيق: عبد الرحيم محمود، بيروت، دار صادر، ١٣٨٥هـ.ق.
٥١. \_\_\_\_\_، أساس البلاغة، تحقيق: عبد الرحيم محمود، قم المقدّسة، مركز الإعلام الإسلاميّ، لا ت.
٥٢. سالاريفر، محمّد رضا وآخرون: روانشناسي اجتماعي با نگرش به منابع اسلامي (علم النفس الاجتماعيّ بنظرة إلى المصادر الإسلاميّة)، ناشر: سازمان مطالعه و تدوين كتب علوم انساني دانشگاهها (سمت)، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ١٣٩٦هـ.ش.
٥٣. السمرقنديّ، نصر بن محمّد (م ٣٧٢هـ.ق): تنبيه الغافلين، بيروت، دار الجيل، لا ت.
٥٤. السيوطيّ، عبد الرحمن بن أبي بكر (م ٩١١هـ.ق): الدرّ المنثور، قم المقدّسة، مكتبة آية الله المرعشي، ١٤١٤هـ.ق.
٥٥. ابن طاوس، عليّ بن موسى الحلبيّ (م ٦٦٤هـ.ق): إقبال الأعمال، تحقيق: محمّد جواد الفيوميّ، قم المقدّسة، مكتب الإعلام الإسلاميّ، ١٤١٤هـ.ق.

٥٦. \_\_\_\_\_: جمال الأسبوع، قم المقدّسة، دار الذخائر، ١٤١١هـ.ق.
٥٧. \_\_\_\_\_: فلاح السائل، قم المقدّسة، دفتر تبليغات إسلامي، ١٣٧٢هـ.ش.
٥٨. \_\_\_\_\_: كشف المحجّة، قم المقدّسة، مكتب الإعلام الإسلامي، ١٤١٢هـ.ق.
٥٩. \_\_\_\_\_: مهج الدعوات، بيروت، المؤسسة الإسلامية للنشر، ١٤٠٧هـ.ق.
٦٠. الشافعي، محمّد بن طلحة النصيبي (م ٦٥٢هـ.ق): مطالب السؤل في مناقب آل الرسول ﷺ، تحقيق: ماجد أحمد العطية، بيروت، مؤسسة أمّ القرى، ١٤٢٠هـ.ق.
٦١. الشعيري السبزواري، محمّد بن محمّد (ق ٧هـ.ق): جامع الأخبار (معارج اليقين في أصول الدّين)، تحقيق ونشر: مؤسّسة آل البيت ﷺ، قم المقدّسة، ١٤١٤هـ.ق.
٦٢. الشهيد الأوّل، أبو عبد الله محمّد بن مكّي العامليّ الجزينيّ (م ٧٨٦هـ.ق): الدرّة الباهرة من الأصداف الطاهرة، تحقيق: داود الصابري، ط١، مشهد المقدّسة، الحضرة الرضويّة المقدّسة، ١٣٦٥هـ.ق.
٦٣. الشهيد الثاني، زين الدّين بن عليّ الجبعيّ العامليّ (م



٩٦٥هـ.ق): مُسَكِّنُ الْفَوَادِ، قم المقدَّسة، مكتبة بصيرتي،

لات.

٦٤. الصحيفة السجَّادِيَّة، المنسوب إلى الإمام عليِّ بن الحسين عليه السلام، طهران، كتاب فروشي إسلاميَّة، ١٣٧٥هـ.ش.

٦٥. الصدوق، أبو جعفر محمد بن عليِّ بن بابويه القميِّ (م ٣٨١هـ.ق): صفات الشيعة، تحقيق ونشر: مؤسَّسة الإمام المهدي عليه السلام، ط ١، طهران، منشورات عابدي، ١٤١٠هـ.ق.

٦٦. \_\_\_\_\_: الأُمالي، تحقيق: مؤسَّسة البعثة، قم المقدَّسة، دار الثقافة، ١٤١٤هـ.ق.

٦٧. \_\_\_\_\_: التوحيد، تحقيق: السيّد هاشم الحسينيِّ الطهرانيِّ، قم المقدَّسة، مؤسَّسة النشر الإسلاميِّ، ١٣٩٨هـ.ق.

٦٨. \_\_\_\_\_: الخصال، تحقيق: عليِّ أكبر الغفَّاري، بيروت، مؤسَّسة الأعلمي، ١٤١٠هـ.ق.

٦٩. \_\_\_\_\_: ثواب الأعمال، تحقيق: حسن الخرسان، قم المقدَّسة، الشريف الرضي، ١٣٦٨هـ.ش.

٧٠. \_\_\_\_\_: علل الشرائع، النجف، المكتبة الحيدريَّة، ١٣٨٦هـ.ق.

٧١. \_\_\_\_\_: عيون أخبار الرضا عليه السلام، تحقيق: مهدي الحسيني الأجردي، طهران، جهان، لا ت.
٧٢. \_\_\_\_\_: كمال الدين وتمام النعمة، بيروت، مؤسسة الأعلمي، ١٤١٢هـ.ق.
٧٣. \_\_\_\_\_: من لا يحضره الفقيه، قم المقدسة، مؤسسة النشر الإسلامي، ١٤٠٤هـ.ق.
٧٤. \_\_\_\_\_: معاني الأخبار، تحقيق: علي أكبر الغفاري، قم المقدسة، مؤسسة النشر الإسلامي، ١٣٦١هـ.ش.
٧٥. الطباطبائي، محمد حسين (م ١٤٠٢هـ.ق): الميزان في تفسير القرآن، قم المقدسة، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، لا ت.
٧٦. الطبرسي، أحمد بن علي (م ٦٢٠هـ.ق): الاحتجاج، قم المقدسة، أسوة، ١٤١٣هـ.ق.
٧٧. الطبرسي، الفضل بن الحسن (أمين الإسلام) (م ٥٤٨هـ.ق): مكارم الأخلاق، طهران، فراهاني، ١٣٨١هـ.ش.
٧٨. \_\_\_\_\_: مشكاة الأنوار، تحقيق: مهدي هوشمند، قم المقدسة، دار الثقلين، ١٣٧٨هـ.ق.



٧٩. الطبريّ الأمليّ، عماد الدّين أبو جعفر محمّد بن محمّد (م ٥٢٥هـ.ق): بشارة المصطفى، قم المقدّسة، مؤسّسة النشر التابعة لجماعة المدرّسين، ١٤٢٠هـ.ق.
٨٠. الطريحي، فخر الدّين بن محمّد (م ١٠٨٥هـ.ق): مجمع البحرين، طهران، مؤسّسة البعثة، ١٤١٤هـ.ق.
٨١. الطوسيّ، محمّد بن الحسن (م ٤٦٠هـ.ق): الأمالي، تحقيق: عليّ أكبر الغفّاري، بيروت، دار المفيد، ١٤١٤هـ.ق.
٨٢. \_\_\_\_\_: تهذيب الأحكام، طهران، دار الكتّاب الإسلاميّة، ١٣٦٤هـ.ش.
٨٣. \_\_\_\_\_: مصباح المتهجّد، بيروت، مؤسّسة الأعلمي، ١٤٢٥هـ.ق.
٨٤. الحرّ العامليّ، محمّد بن الحسن (م ١١٠٤هـ.ق)، وسائل الشيعة، تحقيق ونشر: مؤسّسة آل البيت عليه السلام، قم المقدّسة، ١٤١٤هـ.ق.
٨٥. عدّة من الرواة، الأصول الستّة عشر، قم المقدّسة، دار الشبستري، ١٤٠٥هـ.ق.
٨٦. العسكريّ، أبو هلال الحسن بن عبد الله (م ١٣٩٥هـ.ق): الفروق اللغويّة، ط ١، قم المقدّسة، مؤسّسة النشر الإسلاميّ، ١٤١٢هـ.ق.

٨٧. العيَّاشي، محمَّد بن مسعود السُّلمي السمرقندي (م ٣٢٠هـ.ق): تفسير، قم المقدَّسة، مؤسَّسة البعثة، ١٤٢١هـ.ق.

٨٨. الفتَّال النيشابوري، محمَّد بن الحسن (م ٥٠٨هـ.ق): روضة الواعظين، قم المقدَّسة، الشريف الرضي، لات.

٨٩. الفراهيدي، خليل بن أحمد الفراهيدي (م ١٧٥هـ.ق)، العين، قم المقدَّسة، مؤسَّسة دار الهجرة، ١٤٠٩هـ.ق.

٩٠. فقه الرضا عليه السلام، المنسوب إلى الإمام الإمام الرضا عليه السلام، تحقيق ونشر: مؤسَّسة آل البيت، مشهد ١٤٠٦هـ.ق.

٩١. الفيض الكاشاني، محمَّد محسن بن شاه مرتضى (م ١٠٩١هـ.ق): المحجَّة البيضاء، تحقيق: علي أكبر الغفاري، طهران، مكتبة الصدوق، ١٣٣٩هـ.ش.

٩٢. القاضي القضاي، محمَّد بن سلامة (م ٤٥٤هـ.ق): دستور معالم الحكم، بيروت، دار الأرقم، ١٤١٨هـ.ق.

٩٣. القرطبي، محمَّد بن أحمد الأنصاري (م ٦٧١هـ.ق): تفسير (الجامع لأحكام القرآن)، تحقيق: محمَّد عبد الرحمان المرعشلي، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٤٠٥هـ.ق.

٩٤. القشيري النيسابوري، مسلم بن الحجَّاج (م ٢٦١هـ.ق): صحيح مسلم، بيروت، دار الفكر، لات.



٩٥. قطب الدّين الراوندي، سعيد بن هبة الله الراوندي (م ٥٧٣هـ.ق): فَصَّصَ الأنبياء، بيروت، مؤسّسة المفيد، ١٤٠٩هـ.ق.

٩٦. القمّي، عليُّ بن إبراهيم (م ٣٠٧هـ.ق): تفسير القمّي، قم المقدّسة، دار الكتاب، ١٤٠٤هـ.ق.

٩٧. الكراجكي الطرابلسي، محمّد بن عليّ (م ٤٤٩هـ.ق): كنز الفوائد، تصحيح: عبد الله نعمة، قم المقدّسة، دار الذخائر، ١٤١٠هـ.ق.

٩٨. الكلينيّ الرازيّ، محمّد بن يعقوب (م ٣٢٩هـ): الكافي، ط ٥، طهران، دار الكُتُب الإسلاميّة، ١٣٦٣هـ.ش.

٩٩. الكوفيّ الأهوازيّ، أبو محمّد الحسين بن سعيد (م ٢٥٠هـ.ق)، الزهد، تحقيق: أحمد غلام عليّ، قم، دارالحديث، ١٤٢٦هـ.ق.

١٠٠. الكوفيّ الأهوازيّ، حسين بن سعيد (ق ٣هـ.ق)، المؤمن، تحقيق ونشر: مدرسة الإمام المهديّ عليه السلام، قم المقدّسة، ١٤٠٤هـ.ق.

١٠١. الكوفيّ، محمّد بن محمّد بن الأشعث (ق ٤هـ.ق): الجعفرّيّات (الأشعثيّات)، طهران، مكتبة نينوى (طُبِعَ في ضمن قرب الإسناد)، لا ت.

۱۰۲. اللخميّ الطبرانيّ، سليمان بن أحمد (م ۳۶۰هـ.ق):  
المعجم الكبير، تحقيق: حمدي عبد المجيد السلفي،  
بيروت، دار إحياء التراث العربيّ، ۱۴۰۴هـ.ق.

۱۰۳. الليثيّ الواسطيّ، عليّ بن محمّد (ق ۶هـ.ق): عيون  
الحكمّ والمواعظ، تحقيق: حسين الحسينيّ البيرجندي، قم  
المقدّسة، دار الحديث، ۱۳۷۶هـ.ق.

۱۰۴. محمّدي ريشهري، محمّد: توسعه اقتصادي بر پایه قرآن  
وحدیث (التنمية الاقتصادية في ضوء القرآن والحديث)، با  
همكاري سيّد رضا حسينيّ، ترجمة: أبو القاسم الحسينيّ  
(زرفا)، قم المقدّسة، دار الحديث، ۱۳۸۲هـ.ق.

۱۰۵. \_\_\_\_\_: دانش نامه عقايد اسلامي، ترجمه إلى  
اللغة الفارسيّة: عبد الهادي مسعودي، ط ۱، ناشر: موسسه  
فرهنگي دار الحديث، ۱۳۸۷هـ.ش.

۱۰۶. \_\_\_\_\_: دانش نامه عقايد اسلامي، قم المقدّسة،  
دار الحديث، ۱۳۸۵هـ.ش.

۱۰۷. \_\_\_\_\_: دنيا و آخرت از نگاه قرآن و حديث، با  
همكاري رسول موسوي، مترجم: حميد رضا شيخي، قم  
المقدّسة، دار الحديث، ۱۳۸۴هـ.ق.

۱۰۸. \_\_\_\_\_: فرهنگ نامه آرزو، با همكاري سيّد



محمد كاظم طباطبائي، مترجم: حميد رضا شبيخي، قم المقدّسة، دار الحديث، ١٣٨٥هـ.ش.

١٠٩. \_\_\_\_\_: ميزان الحكمة، با ترجمه فارسي، ترجمة: حميد رضا شبيخي، قم المقدّسة، دار الحديث، ١٣٧٧هـ.ش.

١١٠. المجلسي، محمد باقر بن محمد تقي (م ١١١١هـ.ق): بحار الأنوار، طهران، المكتبة الإسلامية، ١٣٨٨هـ.ق.

١١١. مصباح الشريعة، المنسوب إلى الإمام الصادق عليه السلام، بيروت، مؤسّسة الأعلمي، ١٤٠٠هـ.ق.

١١٢. ملأ صدرا، صدر الدّين محمد بن إبراهيم الشيرازي (م ١٠٥٠هـ.ق): شرح أصول الكافي، تحقيق: محمد الخواجوي، ط ١، طهران، مؤسّسة المطالعات والتحقيقات الثقافية، ١٣٦٦هـ.ش.

١١٣. المنذري، زكي الدّين عبد العظيم بن عبد القواي: الترغيب والترهيب، تحقيق: مصطفى محمد عمارة، بيروت، دار الفكر، ١٤٠٨هـ.ق.

١١٤. المفيد، محمد بن محمد بن النعمان العكبري البغدادي (م ٤١٣هـ.ق): الاختصاص، تحقيق: علي أكبر الغفاري، بيروت، دار المفيد، ١٤١٤هـ.ق.

١١٥. \_\_\_\_\_: الإرشاد، قم المقدّسة، المؤتمر العالميّ لألفيّة الشيخ المفيد، ١٤١٣هـ.ق.
١١٦. \_\_\_\_\_: الأمالي، تحقيق ونشر: مؤسّسة البعثة، قم المقدّسة، ١٤٠٧هـ.ق.
١١٧. المكّي الخوارزمي، الموقّق بن أحمد (م ٥٦٨هـ.ق): المناقب، تحقيق: مالك المحمودي، قم المقدّسة، مؤسّسة النشر الإسلامي، ١٤١٤هـ.ق.
١١٨. \_\_\_\_\_: مقتل الحسين، قم المقدّسة، أنوار الهدى، ١٤١٨هـ.ق.
١١٩. موسوي همدانيّ، سيّد محمّد باقر: ترجمة تفسير الميزان، قم المقدّسة، مؤسّسة النشر الإسلامي، ١٣٧٩هـ.ش.
١٢٠. نجّاريان، بهمن وفريد براتي سده: روان شناسي فاجعه ها (علم نفس الكوارث)، پیامدهاي روان شناختي فاجعه ها (فارسي)، طهران، نشر مسير، ١٣٧٩هـ.ش.
١٢١. النسائي، أحمد بن شعيب (م ٣٠٣هـ.ق): السنن الكبرى، تحقيق: عبد الغفّار سليمان البنداري، بيروت، دار الكتّبة العلميّة، ١٤١١هـ.ق.



١٢٢. نهج البلاغة، جمع وتدوين: محمّد بن الحسين الموسويّ (الشريف الرضي) (م ٤٠٦هـ.ق)، شرح: صبحي الصالح، قم المقدّسة، دار الحديث، ١٤٢٤هـ.ق.
١٢٣. النوري، ميرزا حسين (م ١٣٢٠هـ.ق): مستدرك الوسائل، قم المقدّسة، مؤسّسة آل البيت عليه السلام، ١٤٠٨هـ.ق.
١٢٤. الهندي، عليّ المتّقي بن حسام الدّين (م ٩٧٥هـ.ق): كنز العمّال، ط ١، بيروت، مؤسّسة الرسالة، ١٤٠٩هـ.ق.
١٢٥. الواحدي، عليّ بن أحمد: الدعوات، تحقيق: عادل الفريحات، دمشق، نور الطباعة، ١٤٢٨هـ.ق.
١٢٦. اليعقوبيّ، أحمد بن أبي يعقوب بن جعفر بن وهب بن واضح (م ٢٨٤هـ.ق): تاريخ اليعقوبي، بيروت، دار صادر، لا ت.

## هذا الكتاب

يهدف هذا العمل إلى تقديم تعاليم الإسلام وقيمه المتعلقة بالتعامل الإيجابي مع حالي الفرح والحزن، وفق منهج جديد وأسلوب مبتكر؛ وذلك لأنَّ الفرح والحزن من القضايا التي تؤثر في السلوك والحياة الفرديَّة والاجتماعيَّة إيجاباً وسلباً. وهو ما يتطلَّب بيان الرؤية الإسلاميَّة لهذين المفهومين، مضافاً إلى كفيَّة التعامل مع الآثار المترتبة على كلِّ منهما في السلوك الفردي والاجتماعي، وإنَّ رؤية الجوانب الإيجابيَّة في الحياة تساعد على إدراك جمال حياته وأوجه الفرح والسعادة فيها، وإنَّ السيطرة على الضغوط النفسيَّة تقلل من الإنفعالات السلبية، وتمنح الإنسان شعوراً إيجابياً يتجلَّى فرحاً وسعادة.



المركز الإسلامي للدراسات الأستراتيجيَّة

<http://www.iicss.iq>

[info@iicss.iq](mailto:info@iicss.iq)