



سلسلة مطبوعات
هيئة الشام الإسلامية (٢٥)

العزيزية النفسية

الأسباب - الآثار - الوقاية والعلاج

إعداد
د. ياسر بن مصطفى الشلبي
المكتب النفسي والاجتماعي
بهيئة الشام الإسلامية



الطبعة الأولى

ذو القعدة ١٤٣٥ هـ

سبتمبر/ أيلول ٢٠١٤ م

الهزيمة النفسية

الأسباب - الآثار - الوقاية والعلاج

إعداد

د. ياسر بن مصطفى الشلبي

المكتب النفسي والاجتماعي

بهيئة الشام الإسلامية

الطبعة الأولى

ذو القعدة ١٤٣٥ هـ

سبتمبر / أيلول ٢٠١٤ م

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه من سلك سبيلهم إلى يوم الدين.. وبعد:

تمر النفس الإنسانية بحالات شديدة التباين خلال مسيرتها في الحياة.. فبينما تشرق أحياناً، ويملؤها الطموح، ويدفعها الأمل لتحقيق المعجزات.. تدهمها أمواج اليأس في أحيان أخرى فتتهزم أمام المصائب والصعوبات والمخاوف.

ويعتبر الشعور بالهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة العسكرية التقليدية، وخطورته تكمن في كونه استعماراً للعقول والقلوب، قبل أن يكون استعماراً للخيرات الأرض ومقدراتها، وعلى شدة وقع الاستعمار العسكري إلا أنه وسيلة قوية لإيقاظ الأمة من غفلتها، وتقوية لُحمتها، وتحرك غيرتها، وإحياء حميتها الدينية، وفي النهاية طال هذا الاستعمار أم قصر فإن مصيره الرحيل، أما الاستعمار النفسي فيتغلغل في نفوس معظم أبناء الأمة دون أن يدركوا أثره وخطره؛ بل دون أن يشعروا بإصابتهم به!. ولقد حذر الله تعالى عباده المؤمنين من سلوك هذا السبيل والوقوع في ذلك المأزق. في قوله جل شأنه: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^(١).

وفيما يلي نستعرض مفهوم الهزيمة النفسية وأسبابها وآثارها وطرق الوقاية والعلاج.

(١) سورة آل عمران الآية ١٣٩.

أولاً: مفهوم الهزيمة النفسية

الهزيمة في اللغة^(١) تدور في أصلها اللغوي على معنى واحد: وهو الغمز والكسر، ومنها الهزيمة في المعركة، والهزيمة النفسية وغيرها.

الهزيمة النفسية: هي انكسار إرادة النفس أمام حدث معين، أو واقع معين، أو فكر معين، أو ظاهرة معينة؛ بحيث لا تقوى على مجابهته، فهي تستسلم أو تسلم بدون تفكير في التخلص منه أو مواجهته مع وجود القدرة والاستطاعة^(٢).

أو هي: شعور الشخص بالعجز والفشل وضعف الإرادة عن التغيير والاستسلام والانكسار أمام ضغط الواقع المخالف للمبادئ التي يحملها والظلم الذي يعيشه، مما يجعله يستسلم لأعدائه أو ينسحب من عمل الخير ويتعد عن تحمل المسؤوليات الصغار قبل الكبار، وقد يؤدي الأمر إلى التصالح مع الواقع والرضى به ومحاولة تجميل الظلم ليستطيع التعايش معه والعدول عن المقاومة له أو تحديه، بل قد يجعل من الواقع الجديد السقف الأعلى لطموحاته وآماله وأحلامه في المستقبل ويحاول إقناع الآخرين به والتعايش معه، وهذه الحالة النفسية المتردية تصبح أكثر تعقيداً عندما تنتقل من مستوى الفرد لتصل الى مستوى الجماعة فتشمل شريحة اجتماعية كاملة تكتشف أن مصالحها المشتركة أصبحت مرتبطة بالواقع الذي فرضته الهزيمة عليها.

(١) القاموس المحيط ص ١٥١٠، المعجم الوسيط (٢ / ٩٨٥).

(٢) مجلة البيان عدد ٢١٤، ص ١٦، بتصرف.

ثانياً: أسباب الهزيمة النفسية

١- ضعف الإيمان وحب الشهوات التي توقع المرء في المعاصي فينكسر انكسار المهزوم وتضرب عليه ذلة أهل المعاصي، فمن شؤم المعصية تمكين الشيطان من القلب والخروج من عصمة الله تعالى وكنفه، فمهما طقطقت به البغال أو هملجت به البرازين فإن ذل المعصية لا يفارقه ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾^(١)، ومن انهزم أمام نفسه وهواه وشيطانه، انهزم أمام عدوه الظاهر من باب أولى، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمته: «وحيث ظهر الكفار، فإنما ذاك لذنوب المسلمين التي أوجبت نقص إيمانهم، ثم إذا تابوا بتكميل إيمانهم نصرهم الله، وإذا كان في المسلمين ضعف وكان عدوهم مستظهِراً عليهم، كان ذلك لتفريطهم في أداء الواجبات باطناً وظاهراً، وإما لعدوانهم بتعدي الحدود باطناً وظاهراً»^(٢).

٢- ضعف اليقين بالله عز وجل، فالعزة - كما قال ربنا- لله ولرسوله وللمؤمنين، والنصر لمن علم موعود الله وأيقن به متحقق لا محالة، والاستعلاء إنما يكون بالإيمان، والاعتزاز إنما يكون بالانتساب إلى هذا الدين، فمن شك في موعود الله، أو ظن أن الله يخذل دينه وأهله، لا يسعه إلا أن ينهار فينهزم نفسياً، وربما انقلب فصار من حزب الخاسرين.

٣- عدم الرضا بما قدره سبحانه وتعالى على عباده من مقادير، وقد بين الله في قرآنه طبيعة هذا الفريق، فقال سبحانه: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴾^(٣).

(١) سورة طه الآية: ١٢٤.

(٢) الجواب الصحيح (٦/٤٥٠).

(٣) سورة الحج الآية ١١.

٤- البعد عن الدين الذي هو مصدر عزة المسلمين، وجهل الكثير بحقيقة الدين، وتحول العبادات إلى عادات، ودراسة العقيدة إلى نظريات بدلاً من جعلها منهج حياة.

٥- كثرة الظلم الواقع على المسلمين في كل مكان: مع الخذلان العالمي لقضايا العالم الاسلامي والتكالب عليه من كل حذب وصوب في زمن قل فيه الناصر والمغيث، مما جعل اليأس والإحباط يخيم على نفوس البعض وأشعرهم بالهزيمة النفسية والضعف والهوان ومرارة العجز والقهر، وزال بريق الأمل في النهضة أو المستقبل المشرق.

٦- خذلان المسلمين بعضهم بعضاً، وعدم اتحادهم أمام قوة أعدائهم، وجعل موالاتهم ومعاداتهم مبنية على التحزبات بدلاً من الدين والمنهج الحق، واستغلال الأعداء لتلك النعرات الجاهلية مراراً لتفريق صف المسلمين وتفريق كلمتهم، ﴿إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيَعًا لَسْتَ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ إِنَّمَا أَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾^(١).

٧- تعرض الشخص لمآس كبيرة مثل فقد عزيز أو ممتلكات غالية عليه، وقد حصل مثل هذا الانكسار للنفوس يوم أحد عندما غزا اليأس القلوب بعد مقتل عدد من الصحابة.. وخاصة عندما أشيع مقتل الرسول ﷺ فقعد الناس عن القتال.. بل ولى بعضهم الأدبار فراراً.

٨- طول المدة التي يتعرض لها الشخص أو المجتمع للضغوط الداخلية والخارجية مما يفقده توازنه وقدرته على التحمل، بالأخص في زمن التواصل الاجتماعي وزمن الفضائيات التي تبت وتعرض في كل وقت صور المآسي المتتابعة للمسلمين.

(١) سورة الأنعام الآية ١٥٩.

٩- المثالية في التوقعات والطموحات غير المتلائمة مع واقع المرحلة التي يعيشها الفرد أو الجماعة، وعدم معرفة حجم العقبات والصعوبات التي يمكن أن تعترض المرء للوصول إلى مبتغاه، فمن ظن أن طريق المعالي مفروش بالورود والزهور انهار مع أول محنة يتعرض لها.

١٠- تحقير الإنجازات مهما كان حجمها من قبل الشخص ذاته أو من قبل الآخرين، أو تعميم الخطأ والفشل في قضية ما على سائر القضايا والأمور المشابهة، وغالباً ما يقترن هذا السلوك بالخوف من الفشل من بداية العمل، ثم تظهر الأخطاء أثناء العمل مما تشعر الفرد بعدم الرضا والدونية والشعور بالذنب والتشاؤم والخجل وانخفاض تقدير الذات، ويكون اهتمام الشخص منصباً على الأخطاء والحاجة للموافقة والضغط.

١١- العجز عن تحقيق المبادئ؛ إما لعدم واقعية المبدأ الذي يحمله الشخص أو الجماعة، أو كون المبدأ عبارة عن شعارات لا محتوى لها، أو عدم امتلاك هذا المبدأ للأدوات السليمة في التعامل مع الواقع، أو عدم المرونة، أو عدم أهلية القائمين على تحقيقه.

١٢- هزيمة الذات أمام المبدأ، حيث يكتشف صاحب المبدأ أن ضريبة حمل المبدأ عالية وهو لا يستطيع الصبر عليها، إما لأن الضريبة تمنعه من بعض مصالحه وتحول بينه وبين طموحه، وإما لأنها تلحق به ضرراً في حياته، فيضطر تبعاً لذلك إلى التنازل عن مبدئه والتأول؛ ترويحاً لما كان يعارضه بالأمس ودفاعاً عن خيارات اليوم.

١٣- العيش وسط المنهزمين والتأثر بأصواتهم: فالبيئة لها أثرها في توجهات الشخص، وعندما تتكرر على مسامع الشخص كلمات الإرجاف ويسمع نعمة اليأس القاتلة ممن حوله والتحيط المستمر (لا فائدة، لن يستمع إليك أحد، أنت تؤذني في خرابة، أنت تنفخ في قربة مقطوعة، لن تغير الكون) فلا بد له أن ينهزم ولو بعد حين.

١٤- توسيد الأمر لغير أهله: فإذا وضع شخص ليس بكفء في موقع قيادي أو إداري فغالباً ما يسيء لهذا المنصب الذي وضع فيه ويشعر الآخرون بالضيق والهم لعدم مقدرتهم على فعل شيء في وجود هذا الشخص مع ملاحظتهم للأخطاء والتجاوزات.

١٥- تهاوي القدوات: قيل: سقوط العالم سقوطاً للعالم، فتهاوي القدوة يجعل المقتدي به يضيع في دوامة مبادئ تهتز، فيقع في صراع نفسي بين كره القدوات أو الاستخفاف بالمبادئ بشكل عام والتخلي عن العمل وقد يسلك سبيلاً مغايراً للحق، فالعالم أو المربي أو المعلم المقتدي به محل نظر الناس ورصدهم، وكل أقواله وحركاته محفوظة متبوعة، ويسوغ لغيره ما لا يسوغ له! فكل تساهل وهفوة تشوه الوسام العلمي وقيمته، كالنكته السوداء تتعاضم مع مرور الأيام، قال أبو عمرو الأوزاعي رحمته: «كنا نضحك ونمزح، فلما صرنا يُقتدى بنا خشيت أن لا يسعنا إلا التبسم»^(١).

وغالباً ما يتهاوى القدوة في نظر من يعتبره كذلك:

- إما بسقوط القناع عند وضع القدوة على المحك فيخالف عمله قوله، ولا شيء أكثر ألماً من تلاشي المثاليات والاحساس بأن ما مضى من مثل وقيم راسخات أصبحت الآن تحت أقدام المصلحة وفي ثنايا التزلف ومجاراة المنفعة.

(١) سير أعلام النبلاء (١٣٢/٧).

- أو عندما يعزل القدوة عن أتباعه أو مشاركة الأمة في المواقف الصعاب.
- أو عندما يسوق القدوة الغرائب ويتفوه بالعجائب ويحمل الشواذ ويتتبع الرخص ويستظل بمظلة الذوبان والانهازم، ويخرج عن إرادة الأمة المسلمة، فضلاً عن جمهرة العلماء الراسخين.
- أو عندما يتخذ القدوة موقفاً معادياً من أحد أتباعه مبنياً على سوء الفهم دون أن يحاول إيجاد العذر له.
- أو عندما يقوم الكبار بانتقاص العلماء والقدوات أمام الصغار مما يسبب في سقوط القدوات من أعينهم واجترائهم عليهم.
- أو عندما يتهور الشباب في الميادين ويعتبرون أنفسهم على صواب والكبار وأهل الحكمة على خطأ.

١٦- الحرب النفسية التي يمارسها أعداؤنا عبر وسائل متعددة من خلال الخداع والتأثير الإعلامي السلبي وعبر استهداف الجانب النفسي بصورة أكثر من استهداف الجانب العقلي، وبوسائل وطرق أقرب إلى الخداع السحري الذي يمنع الإنسان من إدراك الحقيقة، حيث يحرص الأعداء من خلالها على إبراز قوتهم وقوة حلفائهم وسطوتهم العسكرية والحربية وتقنياتهم المتطورة وهيمنتهم على البنوك والهيئات الرسمية واستغلالها لإخضاع المسلمين، وتهويل خسائرها وتخفيف قيمة إنجازاتها وانتصاراتها، والخوض في تفاصيل غير مهمة أو جانبية من أجل تفرغ الخبر المهم وتشيت الاهتمام، والهجوم الشرس على المفاهيم والقيم وبت الأخبار الكاذبة والشائعات المغرضة وحماية الفساد والمفسدين، بالإضافة إلى خلخلة صفوف

المسلمين عبر تغذية النزاعات القائمة في العالم الإسلامي، وإثارة الأسباب المؤدية إلى الخلاف والصراع الذين يمزق أفراد الأمة الإسلامية ويذهب شوكتهم ويذهب ريحهم، ومحاولة منع وقوع أي تقارب أو تصالح قد يحدث بين أطراف إسلامية متصارعة، ونحو ذلك من الأمور التي تُعزز مكانة العدو وتوهن غيره إما عبر وسائل إعلامهم الموجهة أو عبر المستغربين من بعض أبناء جلدتنا الذين يزمرون ويطلبون لأعداء الله ويتلذذون بوصف الأمة بالضعف والمهانة، ويتفكهون بالطعن في صفوف المسلمين بألسنتهم وأقلامهم من خلال كتاباتهم وتحليلاتهم الانهزامية في الصحف والمجلات وعبر الفضائيات...، مما يؤدي إلى بث الهزائم النفسية المتتابة التي تؤدي بالمهزوم إلى الشعور بالعجز واليأس والخنوع والاستسلام وضعف الانتماء لأمتة ومجتمعه.

وقد تحدث القرآن الكريم عن جوانب هذه الحرب النفسية الإعلامية التي يستخدمها أعداء الدين كأسلوب مؤثر من أساليب الحرب النفسية التي تبعد الناس عن اتباع صاحب الدعوة، وتوهن قوى المسلمين المعنوية من خلال السخرية والاستهزاء والشتائم والتهم الهازلة للمسلمين والإشاعات الكاذبة، خاصة بالرسول ﷺ، يقول الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيْطِينِ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ الْقَوْلِ غُرُورًا وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ مَا فَعَلُوهُ فَذَرْهُمْ وَمَا يَفْتَرُونَ﴾^(١)، ﴿بَلْ قَالُوا أَضْغَثُ أَحْلَمٍ بَلْ أَفْتَرْتَهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ فَلْيَأْنَسْ بِشَايَةِ كَمَا أُرْسِلَ الْأُولُونَ﴾^(٢)، ﴿وَعَجِبُوا أَنْ جَاءَهُمْ مُنْذِرٌ مِنْهُمْ وَقَالَ الْكُفِرُونَ هَذَا سِحْرٌ كَذَّابٌ﴾^(٣) ﴿٤﴾ أَجْعَلُ الْأَلْهَةَ إِلَهًا وَاحِدًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عُجَابٌ﴾^(٣)،

(١) سورة الأنعام الآية: ١١٢.

(٢) سورة الأنبياء الآية: ٥.

(٣) سورة ص الآية: ٤-٥.

﴿وَأِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيَزْلِقُونَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ﴾^(١).

وقد بين الله تعالى أن هذا الأسلوب كان يؤثر في رسول الله ﷺ: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾^(٢) ثم دله كيف يتعامل معهم.

١٨- عدم التعود على تحمل المسؤولية: ذلك لأن أفراد المجتمع تعودوا منذ زمن بعيد على التبعية وتنفيذ الأوامر وسلب الإرادة، ولم يتعودوا على تخطي الصعاب وتحمل المشاق لتغيير واقعهم المرير، وفشلهم في بعض مراحل التغيير لأي سبب كان قد يؤدي بهم إلى الإحباط والهزيمة النفسية.

مَنْ يَهْنُ يَسْهَلِ الْهَوَانُ عَلَيْهِ مَا لِيُجْرِحَ بِمَيِّتٍ إِيْلَامٌ

**

**

**

(١) سورة القلم الآية: ٥١.

(٢) سورة الحجر الآية: ٩٧.

ثالثاً: مراحل الانهزام النفسي:

يحدث الانهزام النفسي بشكل تدريجي عبر المراحل التالية:

- ١- الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة والتزام عاليين في البداية، وقد يطور الشخص بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل في هذه المرحلة.
- ٢- سيطرة الشعور بالوهم على النواحي التالية: يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب، والتقييم السلبي لذاته، مما يسهل عليه الاستسلام للإحباط.
- ٣- انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل، وخاصة عند التعرض للضغوط والتدخلات الخارجية في العمل، وفي هذه المرحلة يعاني الشخص من نقص في الشهية، وسلوكيات انسحابية مثل تناول المهدئات الذي قد يتحول إلى إدمان.
- ٤- فقدان الحماس والبدء بالسخرية من زملاء العمل، حيث يشعر الشخص بأن عمله بلا هدف أو معنى إذا ما قورن بمشاكل حياته الأخرى، فيصبح العمل في أدنى سلم أولوياته.
- ٥- اليأس والاستسلام، حيث يشعر الشخص في هذه المرحلة بالأعراض التالية: شعور هائل بالفشل، والتشاؤم، والشك بالنفس، والفراغ. وفي هذه المرحلة أيضاً يرغب الشخص بالهروب من العمل والانطواء والعزلة، وينتج عن هذه الأعراض تأثيرات جسدية وانفعالية قد تتطور إلى عجز مزمن.

رابعاً: آثار ومظاهر الهزيمة النفسية:

تتمثل آثار وأعراض الهزيمة النفسية بما يلي:

١- أعراض نفسية تتمثل في: الشعور بالإحباط والغضب والاكتئاب والاستياء والقلق أحياناً والإعياء العاطفي والضيق والعدوانية ونفاد الصبر، وفقدان الحماس وعدم القابلية للعمل أو القيام بالمسؤوليات، والنفور من أنشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام على المستوى الشخصي أو مع الزملاء، والشعور بالقلق...

٢- الأعراض العضوية: وترتبط بما يتعرض له الفرد من أعراض وتدهور في الحالة الصحية؛ مثل الإجهاد والإعياء، ومشاكل النوم بشكل طبيعي، وارتفاع ضغط الدم، آلام الظهر، الإرهاق الشديد، الصداع المستمر، الأرق، والتعب، ومنها كذلك فقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الأمراض وشكاوي بدنية من آلام متفرقة بالجسم.

٣- الأعراض السلوكية: تبدأ بالشكوى والتذمر من العمل والسخرية من الزملاء والقسوة في التعامل مع الآخرين والتغيب عن العمل، ثم القعود عن العمل للدين من الدعوة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ومجاهدة الكافرين والمنافقين بدعوى تفشي الشر وانتشار المنكر واستحالة التغيير، وقد يصل به الأمر إلى الخضوع والانقياد والاستسلام للأهواء، بل وفي بعض الأحيان تبني أجناسٍ تحقق لأعداء الدين مآربهم ومطامعهم.

٤- أعراض أسرية واجتماعية: فضحايا الانهزام النفسي يفضلون الانعزال عن المجتمع والانكفاء على النفس هرباً من مواجهة المنكر والباطل واختياراً لسبيل الراحة والدعة عن مدافعة الظلم والظالمين، كما ينعكس أثر الانهزام النفسي على العلاقة الأسرية نتيجة ردات الفعل والإجهاد العاطفي والرغبة في الانعزال إلى غيرها

من الأمور التي تؤدي إلى حصول العديد من المشكلات الزوجية وغياب الشعور بالسعادة مما يؤثر على رسالته الإنسانية والأسرية والتربوية.

خامساً: سبل الوقاية والعلاج من الهزيمة النفسية:

١- الحرص على زيادة المستوى الإيماني: فالقلب تعتره من آن لآخر سحب مظلمة من أثر المعاصي والذنوب، تضعف الإيمان فيه ويشعر صاحب هذا القلب بالضيق والههم، فإذا انقشعت تلك السحب بالعودة والإنابة والاستقامة على دينه، والإخلاص والعمل الصالح والاجتهاد في أداء العبادات والنفقة في سبيل الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والدعوة... يعود الإيمان مرة أخرى إلى قوته ويزداد، ويستريح صاحبه ويطمئن ويرزقه الله السداد ويوكل به ملائكته ليحفظوه بأمر الله، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُى أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾».

وروى أبو نعيم والديلمي أن النبي ﷺ قال: «مَا مِنْ قُلُوبٍ قَلْبٍ إِلَّا وَلَهُ سَحَابَةٌ كَسَحَابَةِ الْقَمَرِ بَيْنَمَا الْقَمَرُ يُضِيءُ إِذْ عُلَّتْهُ سَحَابَةٌ فَأَظْلَمَ فَإِذْ تَجَلَّتْ عَنْهُ أَضَاءٌ»^(٣).

٢- الاستعلاء والاعتزاز بالانتماء للدين دون غيره وصدق الانتماء إليه، والإيمان بأنه مصدر العزة، وأن من ابتغى العزة بغيره ذل، كما قال الله: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣١﴾»، ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^(٣).

(١) سورة فصلت الآية: ٣٠ - ٣١.

(٢) أخرجه الطبراني في الأوسط (٢٤٧/٥)، رقم (٥٢٢٠)، وقال الألباني في السلسلة الصحيحة (٣٣٩/٥) حسن.

(٣) سورة المنافقون الآية: ٨.

كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ^(١)، وهذا المنطلق الذي تحدث به بكل إباء وشموخ سيدنا خبيب بن عدي رضي الله عنه في لحظات النهاية أمام أعدائه، فعندما أراد بنو الحارث بن عامر قتله وخرجوا به من الحرم ليقتلوه في الحِلِّ قال لهم خبيب: دعوني أصلي ركعتين، فتركوه فركع ركعتين فقال: والله لولا أن تحسبوا أن ما بي جزع لزدت. ثم قال: اللهم أحصهم عدداً، واقتلهم بديداً، ولا تبق منهم أحداً. ثم أنشأ يقول:

فلست أبالي حين أقتل مسلماً على أي جنب كان لله مصرعي
وذلك في ذات الإله وإن يشأ يبارك على أوصال شلو ممزّع^(٢).

٣- الإيمان المطلق بأن الله هو العزيز، وأنه هو وحده واهب العزة، وأنه لا أحد

يملك العزة أو يهبها سواه ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مِنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمَلِكَ مِنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾^(٣)، واليقين الكامل بأن عزة الظالمين إلى زوال، وأنهم لا يملكون دوامها فضلاً عن أن يهبوها غيرهم: ﴿وَاتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ إلهَةً لِيَكُونُوا لَهُمْ عِزًّا ﴿٨١﴾ كَلَّا سَيَكْفُرُونَ بِعِبَادَتِهِمْ وَيَكُونُونَ عَلَيْهِمْ ضِدًّا﴾^(٤)، ﴿الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَيْبَنَعُوكَ عَنْهُمْ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾^(٥) وعندما أثبت بعض الضالين لنفسه عزة زائفة ﴿يَقُولُونَ لِنَ رَبِّنَا إِنَّا كُنَّا عَلَيْهِمْ مُشْرِكِينَ﴾^(٦) قال الله: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ

(١) سورة آل عمران الآية ١٣٩.

(٢) صحيح البخاري (٩/١٤٧، برقم ٣٦٩٠).

(٣) سورة آل عمران آية: ٢٦.

(٤) سورة مريم الآية: ٨١-٨٢.

(٥) سورة النساء الآية: ١٣٩.

(٦) سورة المنافقون الآية: ٨.

وَالْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْأُمْنَفِيقِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١١﴾، ولما اختل مفهوم العزة الحقيقية عند قوم شعيب، فقالوا: ﴿قَالُوا يَشْعِيبُ مَا نَفَقَهُ كَثِيرًا مِّمَّا تَقُولُ وَإِنَّا لَنَرْنَكَ فِينَا ضَعِيفًا ۖ وَلَوْلَا رَهْطُكَ لَرَجَمْنَاكَ وَمَا أَنْتَ عَلَيْنَا بِعِزِّيزٍ ﴿١١﴾ قَالَ يَقَوْمِ أَرَهْطِي أَعَزُّ عَلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَاتَّخَذْتُمُوهُ وَرَاءَكُمْ ظَهْرًا ۗ إِنَّ رَبِّي بِمَا تَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ﴿١٢﴾﴾.

٤- توطين النفس على تحمل المشاق لبلوغ الهدف: فطريق النصر والعزة والتمكين مفروشة بالدماء والأشلاء والابتلاء لكن العاقبة للمتقين، واعتبار الفشل في بعض المراحل فرصة للتعلم وزيادة الخبرة، وأن فرص النجاح قائمة حتماً لمن توكل على الله وأحكم الأخذ بالأسباب، ويعقب السقوط قيام ونصر لمن سار على الدرب، يقول الله تبارك وتعالى: ﴿وَكَايِنٍ مِّن نَّبِيِّ قَتَلَ مَعَهُ رِيبِيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا﴾ (٣).

وقد جاء أسلوب الاستفهام الاستنكاري في قوله تعالى: ﴿أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا إِيْمَانًا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۖ فَلِيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلِيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ﴾ (٤).

ليؤكد أن الأمر لا يقف عند إعلان الإيمان باللسان بل هو بما وقر في القلب وصدقه العمل، فهو إقرار بالجنان ونطق باللسان وعمل بالأركان.

يقول سيد قطب رحمه الله: «إن الإيمان ليس كلمة تقال، إنما هو حقيقة ذات تكاليف،

(١) سورة المنافقون الآية: ٨.

(٢) سورة هود الآية: ٩١-٩٢.

(٣) سورة آل عمران الآية: ١٤٦.

(٤) سورة العنكبوت الآية: ٢-٣.

وأمانة ذات أعباء، وجهاد يحتاج إلى صبر، وجهد يحتاج إلى احتمال، فلا يكفي أن يقول الناس: آمنا، وهم لا يتركون لهذه الدعوة حتى يتعرضوا للفتنة، فيثبتوا عليها، ويخرجوا منها صافية عناصرهم، خالصة قلوبهم، كما تفتن النار الذهب لتفصل بينه وبين العناصر الرخيصة العالقة به، وهذا هو أصل الكلمة اللغوي، وله دلالة وظله وإحواؤه، وكذلك تصنع الفتنة بالقلوب».

هذه الفتنة على الإيمان أصل ثابت، وسنة جارية في ميزان الله سبحانه: ﴿وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ﴾^(١) والله يعلم حقيقة القلوب قبل الابتلاء؛ ولكن الابتلاء يكشف في عالم الواقع ما هو مكشوف لعلم الله، مغيب عن علم البشر»^(٢).

وقد سئل الإمام الشافعي: يا أبا عبد الله: أيهما أفضل للرجل أن يُمكن أو يبتلى؟ فقال الإمام الشافعي: «لا يُمكن حتى يُبتلى فإن الله ابتلى نوحاً وإبراهيم وموسى وعيسى ومحمد صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين فلما صبروا مكنهم»^(٣).

٥- تعويد النفس على الصبر، فالصبر من الصفات الأساسية التي لا غنى عنها للإنسان ليلبغ حاجته ويتخطى الضغوط والعقبات ولا سيما إذا قورن الصبر باليقين، يقول ابن القيم رحمته: «البلاء لا بد له من صبر.. والصبر ثلاثة أنواع بها يكتمل الصبر: حبس النفس عن التسخط بالمقدور، حبس اللسان عن الشكوى، حبس الجوارح عن المعصية (كلطم الخدود، وشق الجيوب، ودعوى الجاهلية)، فإذا صبر الإنسان

(١) سورة العنكبوت الآية: ٣.

(٢) في ظلال القرآن (٥ / ٤٥٠)

(٣) زاد المعاد (٣ / ١٤).

صارت المحنة منحة.. والبلية عطية.. والمكروه محبوباً.. فالله عز وجل ما امتحنه ليهلكه ولكن امتحنه ليختبر صبره وعبوديته، فإن لله عز وجل عبودية في السراء وله عبودية في الضراء وله عبودية على العبد فيما يكره كما له عبودية فيما يحب، وأكثر البشر يعطون العبودية فيما يحبون ولكن تتفاوت المنازل عند الله»^(١).

ولا تنال الإمامة في الدين ولا يأتي التمكين إلا بعد الصبر على البلاء، قال الله عز وجل: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِعَايَتِنَا يُوقِنُونَ﴾^(٢).

وقال الله سبحانه وتعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾^(٣)، فالصلوات والرحمة والهداية بعد الابتلاء والصبر.

ويتلى الله تعالى عباده حتى يُظهرَ ويُميِّزَ لعباده مَنْ هو الصَّادِقُ المَجاهِدُ الذي يَصْبِرُ على المَشَقَّاتِ، وَمَنْ هو غيرُ الصَّادِقِ الذي لا يَصْبِرُ قَالَ اللهُ تَعَالَى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوا أَخْبَارَكُمْ﴾^(٤).

٦- رفع الروح المعنوية بلفت النظر إلى الجوانب الإيجابية في الفرد والأمة، فقد خاطب الله عباده المنكسرين نفسياً فقال لهم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^(٥) فكل إنسان لديه جوانب قوة وجوانب ضعف..

(١) الوابل الصيب ص ١١ بتصرف يسير.

(٢) سورة السجدة الآية: ٢٤.

(٣) سورة البقرة الآيات: ١٥٥ - ١٥٧.

(٤) سورة محمد الآية: ٣١.

(٥) سورة آل عمران الآية: ١٣٩.

ولابد من لفت نظر المنكسر نفسياً إلى جوانب القوة الحقيقية فيه ليحسن توظيفها في التغلب على جوانب ضعفه... ويخاطب أيضاً بهذا المعنى المجتمع المنكسر لضعفه وقوة عدوه أو غلبة العوائق على طريق تقدمه.

٧- استشعار المبشرات فمعرفة أعداء الله بأن نصر الإسلام قادم هو ما جعلهم يقفون أمامه بقوة للحد منه ومحاولة تجفيف منابعه بدعوى محاربة الإرهاب، ﴿يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ﴾ (٨) هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ ﴿١﴾، والبشائر بحمد الله كثيرة، ولا يمكن الإحاطة بها أو حصر مظاهرها، وإنما هي أمثلة ونماذج تحيي الأمل وتدفع اليأس؛ فالأمة معطاء، والفأل مطلوب، والخير في هذه الأمة إلى قيام الساعة، والثقة بالله تعالى هي مقدمة النصر، والقوة المعنوية في كل أمة هي التي تدفع شبابها ورجالها إلى تحقيق المزيد من الانتصارات الخالدة في كل زمان ومكان، وما تمر به أمتنا اليوم من الضربات المتتابة والصفعات الموجهة، ما هي إلا إرهابات مبشرة لهزيمة الأمة وصحوتها من غفلتها، وعودتها مرة أخرى إلى دينها ومصدر عزها ومجدها، فإن الظلام كلما احلوك وادلهم فإن وراء الأفق نوراً، وفي حضن الكون شمس ساطعة، وكلما اشتد غلس الليل اقترب ميلاد النهار، وشدة ظلمة الليل دليل على قرب انبلاج الفجر، قال الله تعالى: ﴿حَقَّ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ﴾ (٢).

ولقد حرص النبي صلوات الله عليه وسلامه مع تربية أصحابه على الصبر عند البلاء أن يبشرهم ويبث التفاؤل والثقة في قلوبهم، فمن ذلك ما رواه البخاري في

(١) سورة الصف الآية: ٨-٩.

(٢) سورة يوسف الآية: ١١٠.

صحيحه عَنْ حَبَابِ بْنِ الْأَرْتِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «شَكُونَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَعْبَةِ، قُلْنَا لَهُ: أَلَا تَسْتَنْصِرُ لَنَا؟، أَلَا تَدْعُو اللَّهَ لَنَا؟، قَالَ: كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُخْفِرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ، فَيُجْعَلُ فِيهِ، فَيَجَاءُ بِالْمِنْشَارِ فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيَشْقُ بِأَثْنَتَيْنِ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ، وَيُمَشِّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ، وَاللَّهُ لَيَتِمَّنَّ هَذَا الْأَمْرَ حَتَّى يَسِيرَ الرَّارِكُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوْ الذُّنْبَ عَلَى غَنَمِهِ، وَلَكِنَّكُمْ تَسْتَعْجِلُونَ»^(١).

وقوله في حديث آخر رواه تميم الداري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيَبْلُغَنَّ هَذَا الْأَمْرَ مَا بَلَغَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَلَا يَتْرُكُ اللَّهُ بَيْتَ مَدْرٍ وَلَا وَبَرَ إِلَّا أَدْخَلَهُ اللَّهُ هَذَا الدِّينَ بَعْرَ عَزِيزٍ، وَبِذُلِّ ذَلِيلٍ عِزًّا يُعِزُّ اللَّهُ بِهِ الْإِسْلَامَ، وَذُلًّا يُذِلُّ اللَّهُ بِهِ الْكُفْرَ».

وَكَانَ تَمِيمُ الدَّارِيُّ يَقُولُ: «قَدْ عَرَفْتُ ذَلِكَ فِي أَهْلِ بَيْتِي، لَقَدْ أَصَابَ مَنْ أَسْلَمَ مِنْهُمْ الْخَيْرُ وَالشَّرْفُ وَالْعِزُّ، وَلَقَدْ أَصَابَ مَنْ كَانَ مِنْهُمْ كَافِرًا الذُّلُّ وَالصَّغَارُ وَالْجِزْيَةُ»^(٢).

هذا الأسلوب في الطلب من حباب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ حين قال: «ألا تدعو لنا؟ ألا تستنصر لنا؟» يوحي بما وراءه، وأنه صادر من قلوب وأبدان أنهكها العذاب، فهي تلتمس الفرج والنصر العاجل، ومع ذلك أعلم النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أصحابه أن الابتلاء سنة من سنن الله في خلقه، وأنه قبل النصر لأبد من البلاء والصبر، ثم بشرهم بالمبشرات التي تسليهم وتخفف عنهم وتبث فيهم التفاؤل والأمل.

٨- الابتعاد عن التشاؤم والمتشائمين، والنظر بإيجابية إلى ما تتعرض له الأمة من محن وبلاء فمع أن الله يحب عباده المؤمنين وينصرهم ويدافع عنهم.. إلا أنه

(١) أخرجه البخاري (١٣٢٢/٣)، رقم (٣٤١٦).

(٢) أخرجه أحمد (١٠٣/٤)، رقم (١٦٩٩٨)، والحاكم (٤/٤٧٧)، رقم (٨٣٢٦)، وقال: صحيح على شرط الشيخين.

يقدر عليهم البلاء ويمتحنهم بالآلام ليقوي عودهم؛ فيثبتوا في مواجهة الإحباطات، ويأخذ بأيديهم ليدرهم على مواجهة الهزيمة النفسية والخروج منها بسلام، كما أنه سبحانه وتعالى قدر عليهم بعض الابتلاءات والمحن للتمحيص والتمييز، ليخرج من الصف من حمل اللواء والعقيدة وراية الدعوة ليتاجر بها؛ قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا إِنْ آمَنَّا بِهِمْ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۗ﴾ (١) ﴿لَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۗ﴾ (٢)، وقال: ﴿مَا كَانَ اللَّهُ لِيَذَرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَىٰ مَا أَنْتُمْ عَلَيْهِ حَتَّىٰ يَمِيزَ الْخَبِيثَ مِنَ الطَّيِّبِ ۗ﴾ (٣)، وليثبت على الصف من هو أهل بالتشريف والتكريم للسير على درب الأنبياء، فقيادة البشرية والأخذ بيدها إلى نور الهداية والخير يحتاج إلى جيل فريد، لا يهتز أمام الابتلاءات، ولا يضعف أمام المحن، ولا شك أن ذلك يحتاج إلى رجال مؤمنين صادقين، صابرين محتسبين، ثابتين على الحق لا يستعجلون الثمرات والنتائج، رجال قال الله عنهم: ﴿مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْظُرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا ۗ﴾ (٤)، ولقد ربى الله المؤمنين على ذلك من قبل بأسلوب علاجه لمصيبة «غزوة أحد» عندما وضعت الآيات أيديهم وأبصارهم على فوائد حصلوها من الحدث المؤلم ومن الجراح والآلام التي أصابتهم.. ظهر هذا واضحاً في آيات من مثل قوله تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ فَيَٰذَنُ اللَّهُ وَلَيَعْلَمَنَّ الْمُؤْمِنِينَ ۗ﴾ (٥) ﴿وَلَيَعْلَمَنَّ الَّذِينَ نَافَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا فَنِتَلُوْا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ اذْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَّاتَّبَعْنَاكُمْ هُمْ لِلْكَافِرِيَوْمِيزِ اقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيْمَنِ يَقُولُوْنَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوْبِهِمْ ۗ وَاللَّهُ اَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُوْنَ ۗ﴾ (٦) فتميز الصادق من المنافق ثمرة إيجابية تفيد

(١) سورة العنكبوت الآية: ١-٣.

(٢) سورة آل عمران الآية: ١٧٩.

(٣) سورة الأحزاب الآية ٢٣.

(٤) سورة آل عمران الآية: ١٦٦ - ١٦٧.

أي مجتمع يكافح من أجل البقاء والنهوض ولولا المصيبة التي وقعت لبقى المنافق جرثومة مستترة جاهزة لنفث سمومها في جسد المجتمع في أي وقت، قال ابن حجر رحمته الله في معرض كلامه عن الحكم المستفادة من ابتلاء المسلمين في غزوة أحد: «قال العلماء: ومنها: أن عادة الرسل أن تُبتلى وتكون لها العاقبة، والحكمة في ذلك أنهم لو انتصروا دائماً دخل في المؤمنين من ليس منهم، ولم يتميز الصادق من غيره، ولو انكسروا دائماً لم يحصل المقصود من البعثة، فاقتضت الحكمة الجمع بين الأمرين لتميز الصادق من الكاذب.. ومنها: أن في تأخير النصر في بعض المواطن هضماً للنفس، وكسراً لشماختها، فلما ابتلي المؤمنون صبروا، وجزع المنافقون.. ومنها أن الله هياً لعباده المؤمنين منازل في دار كرامته لا تبلغها أعمالهم، فقيض لهم أسباب الابتلاء والمحن ليصلوا إليها»^(١)، وقس على ذلك كل مصيبة تقع بالمؤمن فإنها لا تخلو من جوانب إيجابية، وقد لفت الله عز وجل نظر المؤمنين في أكثر من موطن من كتابه الكريم إلى أن أي مصيبة لا بد أن تنطوي على نقاط مضيئة وجوانب إيجابية.. ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾^(٢)، ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾^(٣)، ورضي الله عن الفاروق إذ يقول: «ما أصبت بمصيبة إلا كان لله عليّ فيها أربع نعم: أنها لم تكن في ديني، وأنها لم تكن أكبر منها، وأني لم أُحرم الرضا عند نزولها، وأني أرجو ثواب الله عليها»^(٤) فقد رزق من نفاذ البصيرة وإيجابية النفس ما جعله يرى في المصيبة الواحدة أكثر من فائدة.

(١) فتح الباري (٧/ ٣٤٧) بتصرف يسير.

(٢) سورة البقرة الآية: ٢١٦.

(٣) سورة النساء الآية: ١٩.

(٤) فيض القدير (٢/ ١٦٩).

قال الإمام الجويني: «شدائد الدنيا مما يلزم العبد الشكر عليها لأنها نعم بالحقيقة بدليل أنها تعرض العبد لمنافع عظيمة ومثوبات جزيلة وأغراض كريمة تتلاشى في جنبها شدائد»^(١).

٩- الرضا بما قدره الله للعبد، فالمصائب أمر مقدر كتب الله لكل مخلوق حظه منها، فعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: كنت خلف النبي ﷺ يوماً، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم: أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقاليم وجفت الصحف»^(٢)، وعلى العبد ألا يتسخط ولا يعجز بل يسعى لتخطي تلك المصائب بنفس راضية، وإلى هذا المعنى أشار النبي ﷺ في رسالته التربوية المعجزة التي وجهها لقلب المنكسر وعقله حين قال: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن "لو" تفتح عمل الشيطان»^(٣) وما عمل الشيطان المقصود هنا سوى ذلك الإحباط الذي يسيطر على النفس أمام فرصة فاتتة أو خطب نازل.

١٠- حسن الظن بالله والتوكل عليه والثقة بوعده بالنصر لدينه مهما علا الباطل وانتفخ وكأنه غالب، وانزوى الحق وضعف كأنه مغلوب، فإن الجولة في النهاية للحق، والمستقبل لهذا الدين، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ سَبَقَتْ كِمْنَاتُنَا لِعِبَادِنَا الْمُرْسَلِينَ﴾ (٧١) إِنَّهُمْ

(١) فيض القدير (٢ / ١٦٩).

(٢) أخرجه أحمد (١ / ٢٩٣، رقم ٢٦٦٩)، والترمذي (٤ / ٦٦٧، رقم ٢٥١٦) وقال: حسن صحيح.

(٣) أخرجه مسلم (٤ / ٢٠٥٢، رقم ٢٦٦٤).

لَهُمُ الْمَصُورُونَ ﴿١٧٣﴾ وَإِن جُنَدْنَا لَهُمُ الْعَلْبُونَ ﴿١﴾ وقال تعالى: ﴿وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا أَسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا ﴿٢﴾، وليس من شأن الأحوال أن تثبت على هيئة واحدة بل من شأن المقاعد أن يتبادلها الجالسون كل حين فلا المهزوم يظل مهزوماً ولا المنتصر يظل منتصراً.. وكذلك الغني والفقير والصحيح والسقيم.. وإذا فهم المحبط ذلك أيقن بلا شك أن بالإمكان حتماً أن يتجاوز دائرة إحباطه التي تسيطر عليه لأن الأحوال حتماً تمضي إلى تبدل، وخير له أن يستثمر هذا التحول لصالح النهوض من كبوته.. ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ ﴿٣﴾.

١١- التعود على النقد الذاتي الإيجابي بعيداً عن جلد الذات، فجلد الذات هو حيلة العجز ومطية الفشل ومهرب الجبن لأنه شعور سلبي ينبع من رغبة دفينة بالتغلب على الفشل ولكن ليس عن طريق مواجهته وإنما بالهروب منه وذلك لعجز الفرد (أو الأمة) عن إدراك مواطن قوته ومواطن ضعفه وأيضاً مواطن قوة وضعف أعدائه (أو تحدياته) ويسرف بدلاً من ذلك في تهميش كل قوة له ويعطي عدوه أو تحدياته قوة أكثر بكثير مما هي عليه في الحقيقة مما يجعل الفرد يتوقع وينحسر داخل بوتقة الانهزام مروراً بفقدان الأمل وصولاً إلى فقدان الرؤية والطموح وانتهاءً بالتلذذ باجتراح مرارة الألم حتى إدمانها.

بينما النقد الذاتي هو شعور إيجابي ناضج ينبع من إيمان صادق ومبدأ ثابت ورغبة

(١) سورة الصافات الآية: ١٧١-١٧٣.

(٢) سورة النور الآية: ٥٥.

(٣) سورة آل عمران الآية: ١٤٠.

حقيقية في النجاح مما يعطي الدفعة والقوة و«الثقة» للوصول إلى الهدف من خلال معرفة مواطن القوة ومواطن الضعف بصدق وموضوعية، وقياسها وتقييمها لتصحيح المسار والاستفادة من أخطاء الماضي، دون تهميش أو خوف من مواجهة التحديات أو التحجج بحجج تبرر الخطاء.

١٢- الإيمان بأن الإنسان مأمور بالعمل ومثاب عليه أما النتائج فليست بيده فالتوفيق

بيد الله عز وجل، وعلى الإنسان تصحيح مساره إن أخطأ لا القعود عن العمل، فالأجر من الله متحقق للعبد حتى ولو هزم أو قتل إن قام بما يستطيع تحقيقه، فترى الله عز وجل يقول عن المؤمنين المجاهدين في سبيله: ﴿فَأَنذَرْتَهُمْ أَنَّهُمْ لَيُبَدِّلَنَّهُنَّ لَئِيمَةً بَأَسْفَرٍ﴾ (١)، فالثواب الحسن حقاً هو ثواب الآخرة، أما الذين كفروا فحتى لو حققوا انتصاراً في الدنيا فهم من الخاسرين في الآخرة لسوء عملهم، يقول تعالى: ﴿لَا يَغُرُّكَ تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ ﴿١٦٦﴾ مَتَّعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ (٢)، والجراح والآلام التي أصابت المسلمين ليست حكراً عليهم دون أعدائهم لكن العاقبة للمتقين في الدنيا والآخرة ﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (٣).

١٣- التوازن في النظر للقوة المادية دون تهوين من شأنها أو التشكيك في أثرها

فهي سبب من الأسباب، والأخذ بالأسباب واجب شرعي، وطلب النصر من دون بذل الغاية القصوى في الإعداد عبث بالأسباب؛ إلا أن المبالغة في الحديث عنها، وإشعار شباب الأمة أن ما هم فيه من الذل والهوان، إنما هو بسبب ضعف قوتهم

(١) سورة آل عمران الآية: ١٤٨.

(٢) سورة آل عمران الآية: ١٩٦ - ١٩٧.

(٣) سورة النساء الآية: ١٠٤.

المادية، وأن طريق النهوض والخروج من الهوان الذي حلّ بأمتهم إنما يكمن في الحصول على تلك القوة ومجاراتها الغرب في تقدمه العلمي والتقني حتى يصبح لنا قوة تضاهي قوته، ونحو ذلك من المفاهيم الخاطئة التي ولدت الكثير من السلبيات المتعددة؛ إذ إن الأمة الإسلامية الآن لا تملك ذلك التفوق المادي الذي تضاهي به ما تملكه الدول الغربية؛ فهم قد سبقونا في هذا المضمار سبقاً واسعاً، كما أن في التركيز على القوة المادية تعطيل للقوة الروحية التي تمتلكها الأمة، فالقوة الإيمانية كانت السبب الأول في نهضة هذه الأمة مع الأخذ بما يمكن أخذه من الأسباب والإعداد: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ ۚ وَعَدُّوا لِلَّهِ وَعَدُّوكُمْ﴾^(١)، فالله أمرنا بالإعداد ولكن حسب الاستطاعة، وفي ذلك أيضاً دلالة صريحة على أن القوة نسبية، فلا يُشترط التكافؤ فيها، فضلاً عن أن يكون لدينا قوة أعظم مما لدى العدو، وعندما اعتمد المسلمون على الله تعالى كان النصر حليفهم، وعندما اعتمدوا على كثرتهم وعتادهم وقالوا: «لن نُهْزَمَ اليومَ من قِلَّةٍ» وكلهم الله إلى أنفسهم وكادوا أن يُهْزَمُوا ﴿وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ﴾^(٢).

يقول ابن القيم رحمته الله: «قال بعض أهل العلم: الالتفات إلى الأسباب شريك في التوحيد، ومحو الأسباب أن تكون أسباباً نقص في العقل، والإعراض عن الأسباب بالكلية قدح في الشرع»^(٣).

١٤- قراءة سير السابقين، وقصص أهل الثبات على الدين، ومواقف العلماء العاملين

(١) سورة الأنفال الآية: ٦٠.

(٢) سورة التوبة الآية: ٢٥.

(٣) مدارج السالكين (٣ / ٤٩٩).

الشامخين في مواجهة أهل الباطل والظالمين، واستعراض صور من تاريخ الأمة والبشرية وما مر بها من محن ثم كانت العاقبة للمتقين، ومن يستقري التاريخ يجد فيه ما يبدد التشاؤم ويرفع اليأس ويزرع الثقة ويُدكي الأمل فكلما عاد المسلمون لمصدر عزتهم وتمسكوا بدينهم وأخذوا بأسباب النصر دانت لهم القوة وعادت لهم العزة حسب سنن الله الجارية في التمكين والاستخلاف، وليس المهم متى سيحدث ذلك؛ إنما المهم أنه سيحدث إن عاجلاً أو آجلاً، والذي أهلك عاداً الأولى وثمود فما أبقي، قادر على أن يهلك مَنْ دونهم، وأن يسלט عليهم جنداً من جنده ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾^(١)، ولقد أنزل الله تعالى سورتين متواليتين في العام العاشر من البعثة في أواخر العهد المكي حين ضاق الحال تماماً برسول الله ﷺ وأصحابه الكرام في مكة تكديباً وإيذاءً وصدوداً عن الحق فتنزل القرآن بسورة هود وما حوته من قصص لرسل سابقين وكيف صبروا وثبتوا حتى جاءهم نصر الله.. ثم يختتمها الله تعالى بقوله: ﴿وَكَلَّا نَقْصُصْ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ﴾^(٢) فتعرف أخبار السابقين المشابهة يثبت القلب ويزيل اليأس ويلقي في روع المهموم أن ما أصابك من همٍّ لم يكن جديداً اختصت به دون غيرك بل سبقك إلى ساحة الامتحان آخرون مثلك فنجحوا وعبروا الأحران..، كما تنزل بعدها سورة (يوسف).. وليس بخافٍ ما تحفل به من سلوى للمصابين وآمال لليائسين من خلال العديد من المآزق التي تعرض لها يوسف ﷺ فصبر وثبت حتى نجاه الله منها جميعاً.. إلى جانب الأزمة العنيفة المتصاعدة التي مرت بيعقوب ﷺ والمتجسدة في فقد أحد بنيه ثم تزيد بفقْد التالي له في المنزلة بعد سنوات من الصبر.. إلا أنه - ﷺ - لما وجّه بنيه

(١) سورة المدثر الآية: ٣١.

(٢) سورة هود الآية: ١٢٠.

للبحث عن يوسف وأخيه ذيل كلامه لهم قائلاً: ﴿وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾^(١) فتجسد العبرة ويتضح الدرس الذي من أجله يسوق الله هذا القصص فكما قال عز وجل في نهاية نفس السورة: ﴿لَقَدْ كَانَتْ فِي قَصصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى﴾^(٢).

وإذا كان الإيذاء والابتلاء قد نال رسول الله ﷺ وصحابته الكرام، فلم يعد هناك أحد لفضله أو علو منزلته أكبر من الابتلاء والمحن، فنتلك سنة الله مع الأنبياء والمؤمنين، وعلى ذلك ربي رسول الله ﷺ أصحابه، ومن ثم فينبغي على المسلم الثبات على دينه ودعوته، فلا يضعف أو يحميد عن طريق الله إذا ما عانى شيئاً من الأذى والابتلاء، فقد سبقه في ذلك رسول الله ﷺ وأصحابه.

١٥- المبادرة للعمل بعد الهزيمة أو التعرض للمصائب وحرمة القعود أو الشك في طريق الحق أو سلوك غيره ﴿وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾^(٣) ولقد فقه هذا المعنى قبل أن تنزل هذه الآية يوم أحد رجلان من الأنصار فهذا أنس بن النضر يصيح بأولئك الذين أحبطوا وقعدوا عن القتال لما سمعوا بمقتل النبي ﷺ: «ما تصنعون بالحياة بعده؟! قوموا فموتوا على ما مات عليه»^(٤).. ثم استقبل القوم فقاتل حتى قتل.

أما الآخر فكان ثابت بن الدحاح (أو الدحاحة) ﷺ.. يصيح بأصحابه الأنصار

(١) سورة يوسف الآية: ٨٧.

(٢) سورة يوسف الآية: ١١١.

(٣) سورة آل عمران الآية: ١٤٤.

(٤) أخرجه البخاري (١٢/٤٤٢ رقم ٢٥٩٥)، ومسلم (٣/١٥١٢ رقم ١٩٠٣).

يوم أحد بعد الانكسار والهزيمة: «إن كان محمد قد قتل فإن الله حي لا يموت، فقاتلوا عن دينكم، فإن الله مظهركم وناصركم»^(١).

ولقد امتدح الله سرعة استجابة المؤمنين بعد هزيمة معركة أحد وخروجهم لملاحقة العدو مع ما فيهم من جراح مما رفع معنوياتهم ورد إليهم هيبتهم وأضعف حلاوة النصر لدى أعدائهم، يقول تعالى: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾^(١٧٢) الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ^(١٧٣) فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمَسَّهُمْ سُوءٌ وَأَتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ^(١٧٤).

وجاء في صحيح مسلم عن المستورد القرشي رضي الله عنه قال: (سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «تَقُومُ السَّاعَةُ وَالرُّومُ أَكْثَرُ النَّاسِ»، قال: فبلغ ذلك عمرو بن العاص، فقال: ما هذه الأحاديث التي تُذَكِّرُ عنك أنك تقولها عن رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ فقال له المستورد: قلت الذي سمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال عمرو: لئن قلت ذلك إنهم لأحلم الناس عند فتنه، وأصبر الناس عند مصيبة، وخير الناس لمساكينهم وضعفائهم)^(٣).

١٦- التخفيف من التعرض المستمر لوسائل الإعلام ونشرات الأخبار ومتابعة وسائل الاتصال عبر مواقع الانترنت وغيرها، والتثبت وعدم تصديق كل ما يذاع عبر تلك الوسائل، ومحاولة إقامة المنابر الإعلامية التي تبث في الأمة روح العزة والكرامة والاستعلاء والاستغناء عن الآخرين، وتحميها من المؤثرات الوافدة بشتى صنوفها وأشكالها.

(١) أخرجه ابن أبي شيبة (٤٥٢/٦)، رقم (٣٢٨٦٨)، والبيهقي (٣٥٠/٦)، رقم (١٢٧٧٦).

(٢) سورة آل عمران الآية: ١٧٢-١٧٤.

(٣) أخرجه مسلم (٢٢٢٢/٤)، رقم (٢٨٩٨).

١٧- عدم الانشغال بالرد على الأعداء وإنما توجيه الجهود لنشر دين الله وتحقيق النصر على مستوى الفرد والمجتمع. يقول الله تعالى: ﴿فَأَصْدَعُ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضُ عَنِ الْمُشْرِكِينَ ٩٤﴾ إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ ﴿٩٥﴾ الَّذِينَ يَجْعَلُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ ﴿٩٦﴾ وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ أَنْكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾.

١٨- التعرف على الله حق المعرفة والفهم الصحيح للدين وتعاليمه وتحقيق التوحيد لله تعالى، وزرعه في نفوس الجيل منهج حياة، والرجوع إلى طريقة السلف في تربيتهم لأتباعهم على الفهم والتطبيق.

وقد وعد الله تعالى من آمن بالله وعرفه حق معرفة واجتنب الشرك بالأمان والطمأنينة والهداية وأن يذهب عنه الهم والخوف ويؤمنه في الدنيا والآخرة.

كما أن تحقيق التوحيد والبعد عن الشرك هو من أحد أهم الأسباب الرئيسية لتحقيق النصر للأمة مما يزيل الكثير من العقبات والإحباطات النفسية لدى المسلمين، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾^(١)، والمقصود بالظلم هو الشرك فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: لما نزلت هذه الآية ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ﴾ شق ذلك على أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم وقالوا: أينما لم يظلم نفسه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَيْسَ كَمَا تَظُنُّونَ إِنَّمَا هُوَ كَمَا قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ ﴿يَبْنِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾^(٢)»^(٤)

(١) سورة الحجر الآية: ٩٤-٩٩.

(٢) سورة الأنعام آية: ٨٢.

(٣) سورة لقمان آية: ١٣.

(٤) أخرجه البخاري (٦/٢٥٤٢، رقم: ٦٥٣٨).

وقال الله تعالى: ﴿وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾^(١).

١٩- استخدام الحرب النفسية لأعدائنا بدلاً من التأثير بحربهم، وعدم الانجرار وراء الشائعات والفتن التي يثونها بين صفوف المسلمين.

٢٠- الدعوة لتوحيد صفوف الأمة الإسلامية ونبد التحزب إلا لله ورسوله ودينه، ﴿وَمَنْ يَتَوَلَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ﴾^(٢).

٢١- معرفة أنه لا أحد من البشر معصوم فمن طبيعة البشر أنهم يصيبون ويخطئون، وقلوب العباد بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء، وكل حي لا يؤمن عليه من الفتنة، ونحن لا نتعبد إلى الله باتباع أشخاص وإنما باتباع منهجه، فإن ضل أحدهم عنه كائناً من كان فهو بشر، نسأل الله له الهداية، ولا يدعونا ذلك لأن نترك العمل بل علينا الثبات على المنهج إلى آخر الطريق.

٢٢- الاستعانة بالوسائل التي تزيل الهم والغم وترفع من معنويات المسلم مثل:

◆ الصبر والصلاة: قال الله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^(٣) ٤٥

وَعَنْ حُدَيْفَةَ رضي الله عنه قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ فَزِعَ إِلَى الصَّلَاةِ»^(٤).

(١) سورة النور آية: ٥٥.

(٢) سورة المائدة الآية: ٥٦.

(٣) سورة البقرة الآية: ٤٥-٤٦.

(٤) أخرجه الإمام أحمد مسند أحمد (٣٨٨/٥)، رقم (١٣١٩) وحسنه الألباني في صحيح الجامع برقم ٤٧٠٣

وكان ﷺ يقول: «يا بلال أقم الصلاة أرخنا بها»^(١).

◆ التسبيح: قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعَّمْنَا أَنْكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿١٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّجِدِينَ ﴿١٨﴾﴾^(٢)، وقال جل شأنه: ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿٣٠﴾﴾^(٣).

◆ قراءة القرآن وذكر الله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٤٠﴾﴾^(٤).

◆ الاستغفار: قال الله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيُنِزِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾^(٥).

◆ الدعاء: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِبَتِي بِيَدِكَ، مَا ضِ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ، وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ بِمَكَانِهِ فَرَحًا». قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ قَالَ: «بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا»^(٦).

(١) أخرجه أحمد (٣٦٤/٥)، رقم (٢٣١٣٧)، وأبو داود (٢٩٦/٤)، رقم (٤٩٨٥).

(٢) سورة الحجر الآية: ٩٧-٩٨.

(٣) سورة طه آية: ١٣٠.

(٤) سورة الرعد الآية: ٢٨.

(٥) سورة نوح الآية: ١٠-١٢.

(٦) أخرجه الإمام أحمد: (٣٩١/١)، رقم (٣٧١٢)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم: ٣٥٢٨.

◆ تقوى الله تعالى: قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿١﴾.

وقال جل شأنه: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴿٢﴾.

وقال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٣﴾.

**

**

**

(١) سورة الطلاق الآية: ٢-٣.

(٢) سورة الطلاق الآية: ٤.

(٣) سورة يونس الآيات: ٦٢-٦٣.

الخاتمة

في مثل هذه الأزمات العصبية والمصيرية التي يمر بها العالم الإسلامي نحن بحاجة إلى أن نحافظ على أنفسنا من الهزيمة الداخلية وبحاجة إلى ألا نقلق على الماضي وألا نخاف من المستقبل؛ فالماضي مضى ولن يعود، والمستقبل فالله تعالى وحده من يعلمه ومخاوفنا تجاهه لن تضر أحداً سوانا، كل ما علينا أن نخطط للمستقبل ونستفيد من تجارب الماضي ونُقَيِّمها ونغيِّر ما بأنفسنا من خلل ليغير الله تعالى حالنا، وأن نفكر بإيجابية فيما يجب علينا القيام به في المرحلة التي نعيشها.

ونحن بحاجة لأن نبني جيلاً قوياً مؤمناً بقضيته مطمئناً لا يعرف اليأس طريقاً إلى نفسه، نسلحه بسلاح العلم والإيمان ونبث فيه اليقين، ونقدم له أدوات ومهارات التمكين ليكون ثابت الجنان واثق الخطى قادراً على أن يتجاوز المحن والصعاب التي ستمر في حياته دون أن تؤثر على نفسيته ليستطيع إكمال المهمة في الاستخلاف في الأرض وتبليغ دين ربه والدفاع عن دينه وأمته يعمل للدنيا كأنه سيعيش أبداً وللآخرة وكأنه سيموت غداً.

وصلى الله على عبده ورسوله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الفهرس

٣	المقدمة
٤	مفهوم الهزيمة النفسية
٥	أسباب الهزيمة النفسية
١٢	مراحل الانهزام النفسي
١٣	آثار ومظاهر الهزيمة النفسية
١٤	سبل الوقاية والعلاج من الهزيمة النفسية
٣٤	الخاتمة
٣٦	الفهرس

الهزيمة النفسية

تمر النفس الإنسانية بحالات شديدة التباين خلال مسيرتها في الحياة.. فبينما تشرق أحياناً، ويملؤها الطموح، ويدفعها الأمل لتحقيق المعجزات.. تدهمها أمواج اليأس في أحيان أخرى فتتهزم أمام المصائب والصعوبات والمخاوف..

وفي مثل هذه الأزمات العصبية والمصيرية التي يمر بها العالم الإسلامي، نحن بحاجة إلى أن نحافظ على أنفسنا من الهزيمة الداخلية، وبحاجة إلى أن نخطط للمستقبل و نستفيد من تجارب الماضي، وأن نفكر بإيجابية فيما يجب علينا القيام به في المرحلة التي نعيشها.

و بحاجة لأن نبني جيلاً قوياً مؤمناً بقضيته مطمئناً لا يعرف اليأس طريقاً إلى نفسه، نسلحه بسلاح العلم والإيمان ونبث فيه اليقين، ونقدم له أدوات ومهارات التمكين ليكون ثابت الجنان واثق الخطى، يستطيع إكمال المهمة في الاستخلاف في الأرض، فيعمل للدنيا كأنه سيعيش أبداً وللآخرة كأنه سيموت غداً.



هدية الإسلام هاشمية

www.islamicsham.org
contact@islamicsham.org

[f /islamicsham1](https://www.facebook.com/islamicsham1) [t](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i](https://www.instagram.com/islamicsham) /islamicsham