

الحنن ضوابطه وطرق علاجه في ضوء القرآن الكريم: دراسة موضوعية

إيمان عبدالرحمن محمود مغربي¹

الملخص

عندما يصاب الأفراد بالتمزق النفسي والصراعات الداخلية وتسيطر عليهم الدنيا بهمومها وكروئها؛ يحقق لهم الدين وما أنزله الله في كتابه توازنًا من خلال ما يسوقه من إرشاد وتوجيه إلهي، حيث تأتي الآيات بلسانًا شافيًا لما تجده النفوس، ولهذا فقد استهدف البحث إيضاح معنى الحزن، والفرق بينه وبين الخوف والهمّ والجزع. وبيان الأسباب الموجبة للحزن، واستنتاج ضوابط الحزن من خلال تتبع القصص القرآني، واستنباط علاج الحزن من خلال الآيات القرآنية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الاستقرائي التحليلي؛ لتتبع الآيات القرآنية الوارد فيها لفظ (الحزن) مع تدبر سياقاتها، والاستنباطي؛ لاستنباط الهدايات القرآنية، والوقوف على ما تضمنته الآيات من فوائد وعبر. وتوصلت إلى عدد من النتائج، ومن أهمها: إن الحزن توجع لفئات وتأسف على ممتنع، وضوابط الحزن هي المبادئ والقواعد التي تنظم هذه المشاعر؛ حتى لا تُخرج الإنسان من دائرة الثواب إلى دائرة العقاب، وقد تمثلت في شخصيات القدوات، ترتب انتفاء الحزن عن بعض الأعمال الصالحة فيه إشارة لمكانة تلك الأعمال؛ ليحرص المسلم عليها، لا بد من مدافعة الحزن وعدم الاستسلام له؛ لأنه يقطع السبيل ويضعف الهمة.

الكلمات المفتاحية: الحزن، القرآن، الخوف، الهم، الصبر، الإيمان.

¹ أستاذ مشارك، التفسير وعلوم القرآن، كلية الدعوة وأصول الدين، جامعة أم القرى. <eamaghrabi@uqu.edu.sa>

Sorrow, Its Controls and Treatment In the Light of the Noble Qur'an: An Objective Study

Eman Abdulrahman Mahmoud Maghrabi

Abstract

The research subject is Quranic verses in which the word “sorrow”, not its synonyms, is mentioned; pondering their contexts to infer Quranic guidance and perceive the benefits and lessons which these verses contained. The objectives of the research are explaining the meaning of sorrow, and the difference between it and fear, distress and panic; concluding sorrow controls through Quraanic stories (prophets and believers’ sorrow) as well as concluding sorrow treatment through Quranic verses. The researcher uses the inductive analytical method and finds out that sorrow is the pain of loss or regretting the unattainable. Moreover, sorrow controls are the principles and rules governing these feelings; so that they don’t cause a person to leave the circle of reward into the circle of punishment, and was represented in the personalities of ideal role models. Besides, the absence of sorrow due to some good deeds is a sign of the status of such deeds. It is necessary, also, to repel against sorrow, not to surrender to it because it interrupts the path and weakens the spirit. Finally, invocation of Allah has great influence in repelling sorrow. It is recommended that reading the Quranic text should be activated and seeking its guidance to deal with the issues of our contemporary reality.

KeyWords:Sorrow, Quoran, fear, distress, patience, faith

المقدمة:

الحمد لله شارح الصدور، الذي جعل لعباده من كل همٍّ فرجًا ومن كلِّ ضيقٍ مخرجًا، والصلاة والسلام على المبعوث رحمةً للأمة وبعد.

فإن هذا الدين العظيم لم يُبقِ شيئًا من الحركات والسكنات والخطرات إلا بيَّنه ونظمه؛ قال سبحانه: {وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبَيِّنًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ} (سورة النحل: 89)، والواقع المرير الذي نعيشه اليوم، وهذه الآلام التي تعصف بجسد الأمة الإسلامية؛ كلُّ ذلك يُلزمنا العودة إلى القرآن الكريم واستجلاء هداياته والعيش في كنفه، فالحروب والقتال خيمت آثارها على نفوس المسلمين، وخلفت آلامًا وأحزانًا يعاني منها كثيرٌ من الناس، والحزن لا شك له تأثير على النفس الإنسانية حيث يمنعها من نهوضها وسيرها وتشميرها، واستدامته توصل النفس للقلق والاكتئاب، وهذا معطل للخلافة التي خُلق من أجلها الإنسان؛ لهذا لم يأمر الله به في موضع قط ولا أثنى عليه ولا رتب عليه جزاءً ولا ثوابًا، بل نهى تعالى عنه في غير موضع كما قال تعالى: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (سورة آل عمران: 139)، وقال: {إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا} (سورة التوبة: 40) ليؤكد أن لا مصلحة فيه للقلب، فهو بلية من البلايا التي لا تكاد تفارق الإنسان في دنياه حتى يأذن الله سبحانه له بدخول الجنة، حيث لا حزن ولا ألم، ولا هم ولا غم، ولا كرب ولا ضيق، قال تعالى ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾ (سورة فاطر: 34) بل قد يكون الحزن من أحب الأشياء إلى الشيطان؛ ليحزن العبد ويقطعه عن سيره ويوقفه عن سلوكه، لذا صان البارئ سبحانه نبيه ﷺ عن الحزن على الدنيا وأسبابها، ونهاه عن الحزن على الكفار؛ لذا كان ﷺ دائم البشر ضحوكًا صلوات الله وسلامه عليه.

فالحزن مصيبة لا فضيلة، يكفر الله به الخطايا كما جاء في الصحيح: "ما يصيب المؤمن من وَصَبٍ ولا نَصَبٍ، ولا سَقَمٍ، ولا حَزَنٍ، حتى الهمُّ يهْمُهُ، إلا كُفِّرَ به من سيئاته"².

ولأن الحزن مشاعر تختلج في نفس الإنسان فقد يكون استيلاؤها على الإنسان أحيانًا خارجًا عن اختياره، لذا أحببت أن أتناول هذا الموضوع، لأهمية العيش في كنف القرآن والاستهداء بالهدي الرباني في التعامل مع الحزن، لتشرق نفس المحزون بنور القرآن والعمل بما هداها إليه ربُّنا، فذلك يحقق للفرد والجماعة الاستقرار بشتى صوره. فحينما يصاب الأفراد بالتمزق النفسي والصراعات الداخلية وتسيطر

² النيسابوري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض أو حزن أو نحو ذلك حتى الشوكة يشاكها، رقم (2573)، ج 4، ص 1992.

عليهم الدنيا بهمومها وكروئها؛ يحقق لهم الدين وما أنزله الله في كتابه توازنًا من خلال ما يسوقه من إرشاد وتوجيه إلهي، حيث تأتي الآيات بلسماً شافئاً لما تجده النفوس.

إشكالية البحث:

لما كانت مشاعر الحزن من الصفات العارضة، التي تعترى كل إنسان لا محالة، وكان القرآن الكريم هو كتاب الهداية، وهو الشفاء لكل ما يعترى النفوس، كل ذلك يثير التساؤل: ما حقيقة الحزن؟ وكيف نضبط مشاعر الحزن في نفوسنا عن طريق الاستهداء بنور القرآن الكريم؟ وكيف نعالج أنفسنا من آثاره السلبية من المنظور القرآني؟ فكان هذا البحث للإجابة على هذه التساؤلات.

أهداف البحث:

- (1) إبراز شمولية الهدي القرآني وتناوله لكل ما تستقيم به الحياة .
- (2) إيضاح معنى الحزن والفرق بينه وبين بعض مرادفاته (الخوف والهجم والجزع).
- (3) ذكر أنواع الحزن.
- (4) استنباط ضوابط الحزن من خلال قصص الأنبياء والمؤمنين (قصص القرآن) .
- (5) استنباط علاج الحزن من خلال الآيات القرآنية.

أهمية البحث وأسباب اختياره:

كانت رغبتني ملحة في بحث هذا الموضوع على ضوء القرآن الكريم للأسباب التالية:

- (1) أنّ موضوع الحزن من المواضيع المهمة؛ التي لها أثر بالغ في سلوك الفرد؛ إذ إنه مدعاة للاعتراض على أمر الله، وانعدام الصبر -إلا فيمن رحم الله تعالى- أو الوصول إلى ما لا تُحمد عقباه من الأمراض كالاكتئاب الذي قد يقعد بالمرء عن طاعة الله تعالى واستثمار أيام حياته.
- (2) حاجة المجتمع لمعرفة الهدي الرباني في التعامل مع الأحران التي تُخيم على المنطقة، خاصة في الأوضاع المتقلبة التي تعيشها الأمة الإسلامية، والحزن على تغيرات الزمان مما أدى بالناس إلى الانعزال أو الخروج على الحكام.
- (3) إبراز هدايات القرآن الكريم حول هذا الموضوع.

منهج البحث:

اتبعت في هذا البحث المنهج الاستقرائي والاستنباطي التحليلي للآيات القرآنية التي ورد فيها لفظ الحزن.

الدراسات السابقة:

بالنظر في الدراسات السابقة نجد العديد من الرسائل والأبحاث ذات العلاقة ومنها :

- (1) (من روائع التصوير النفسي في القرآن الإنسان بين الفرح والحزن) للدكتور توفيق محمد سبع، بحث محكم، نُشر في مجلة كلية اللغة العربية، جامعة الإمام محمد بن سعود، ع(4)، لعام (1974م).
- يبيّن الباحث أن الفرح والحزن انفعالات للنفس الإنسانية، وجودهما في الإنسان أمر طبيعي، وإنما المذموم الإسراف فيهما فإن ذلك لا تُحمد عقباه، ثم بين أن علم النفس يتفق تمامًا مع النظرية الإسلامية المأخوذة من ضوء القرآن الكريم وهي ضبط الانفعالات.
- (2) (الفرح والحزن في القرآن الكريم) للدكتور يحيى محمد يحيى، بحث محكم نُشر في مجلة كلية اللغة العربية بأسبوط، جامعة الأزهر، العدد (6)، لعام (1986م).
- ذكر أن الآيات التي وردت في الحزن على ثلاثة أقسام: القسم الأول ذكر مجموعة من الآيات تحكي أمورًا تستدعي حزنًا وصبرًا، والحزن أشد، وتنظم في خمس آيات، والقسم الثاني ما شاركه أو ما يمكن أن يشاركه فيه الصبر، والصبر أولى، وينتظم ثلاث عشرة آية، والقسم الثالث آيات تبشر بالأمن والطمأنينة وتزيل الخوف والحزن، وتضم ثلاثًا وعشرين آية، وبين تحت كل المعاني والهدايات المستفادة من الآيات، وأجاد في ذلك وأفاد.
- (3) (لفظة الحزن دلالاتها في القرآن الكريم) للدكتور جاسم المالكي، جامعة البصرة، مركز دراسات الخليج العربي، بحث محكم نُشر في مجلة آداب البصرة، العدد (51)، لعام (2010م).
- تعد من الدراسات اللغوية والصرفية للفظة الحزن في القرآن الكريم، وضح فيها معنى لفظة الحزن اللغوي والاصطلاحي، وكذلك الدلالي والصرفي.
- (4) (الحزن في القرآن الكريم) للباحث عمرو الحربي، رسالة ماجستير، جامعة المدينة العالمية، ماليزيا، (2012م).
- يهدف البحث إلى التذكير بآيات الله في القرآن الكريم التي ذكر فيها الحزن وعلاجه من خلال تفسيرها تفسيرًا موضوعيًا، والحصول على الفوائد من الآيات، فأورد في الباب الأول مفهوم الحزن، وفي الباب الثاني عن الحزن في آيات من القرآن الكريم، وجمع الآيات الواردة في الحزن في سورة البقرة وآل عمران، ثم جعل الباب الثالث في علاج الحزن من السنة النبوية.
- (5) (الدلالات النفسية واللغوية لمفهومي الخوف والحزن في القرآن الكريم) للدكتور عبد الباقي دفع الله، والدكتورة عائدة الأنصاري، بحث محكم، نُشر في مجلة دراسات إسلامية، جامعة الخرطوم، ع(4)، لعام (2013م).

وموضوعه في أعمال الفكر والنظر في الجانبين اللغوي والنفسي لبيان العلاقة بين مشاعر الخوف والحزن، وارتباط بعضها ببعض، حيث ارتبط الأمن من الخوف بالأمن من الحزن في كثير من الآيات القرآنية. (6) (الفرح والحزن في القرآن الكريم) للباحثة سامية عبد الله الشراري، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن، (2014م).

تطرقت الباحثة إلى تعريف الحزن والمصطلحات المتصلة به وتوضيح الفروق بينها، ثم ذكرت أقسام المحزونين في القرآن الكريم، من الحزن الواقع من الناس بشكل عام، ومن حزن الأنبياء والمؤمنين وغيرهم، ثم ذكرت أن الحزن في القرآن الكريم ينقسم إلى قسمين: الحزن في الدنيا والحزن في الآخرة، ثم بينت أثر الحزن على الفرد والمجتمع، سواءً أكانت آثارًا مادية أو معنوية، ثم وضحت الآداب المتعلقة بالإنسان المحزون، والمتعلقة بمن حول المحزون، ومن ضمن مجالات التعاون بين المسلمين في أوقات أحزانهم بالمساعدة المعنوية والمادية، ثم بينت وجوه الإعجاز في آيات الحزن.

(7) (الحزن والأسى والكرب في القرآن الكريم: دراسة سيميائية) للدكتور طلال خليفة، بحث محكم، نُشر في مجلة الآداب، جامعة بغداد، ع(118)، لعام (2016م).

قام البحث على دراسة تمظهرات الحزن من الأسى والكرب في القرآن الكريم، ثم دراسة العلامات السيميائية الدالة على انفعال الحزن والأسى والكرب عند الإنسان، ثم قسم هذه العلامات في حقول دلالية بحسب ما أشارت إليه في النصوص التي وردت فيها. ومهد قبل ذلك بتعريف الانفعال عند الإنسان من وجهة نظر علم النفس، والتعريف بانفعال الحزن وتأثيراته المختلفة في الإنسان من الناحية النفسية.

(8) (انفعال الحزن عند الأنبياء عليهم السلام وقيمه التربوية في القرآن الكريم) للدكتور عودة بد عودة عبد الله، بحث محكم، نُشر في مجلة علوم الشريعة والقانون، الجامعة الأردنية، ع(2)، لعام (2017م).

تتبع الباحث فيه مشاهد انفعال الحزن عند الأنبياء عليهم السلام في القرآن الكريم، وانعكاس هذا الانفعال عليهم، سواءً على أقوالهم وأفعالهم أو على سلوكهم وتصرفاتهم، أو حتى على قلوبهم أو ملامح وجوههم، ثم دراسة شخصية كل نبي من هؤلاء الأنبياء، وتحليل موقفه تجاه هذا الانفعال، وكانت حدود البحث عن انفعال الحزن عند نبي الله يعقوب ونبي الله محمد عليهما السلام. وتحدث الباحث في المبحث الأول عن مفهوم الحزن ودلالاته النفسية، وتكلم في المبحث الثاني عن مشاهد انفعال الحزن عند الأنبياء عليهم السلام، ثم أفرد مبحثًا للقيم التربوية المستفادة من انفعال الحزن عند الأنبياء عليهم السلام.

9) (من مظاهر الأبحان في القرآن الكريم: حزن أم موسى على رضيعها عليه السلام بلاغة وإعجازاً) للدكتورة أماني محمد هاشم، بحث محكم، نُشر في المؤتمر العلمي الدولي الخامس آفاق الإعجاز في القرآن الكريم، جامعة الأزهر، لعام (2017م).

أظهرت الباحثة فيه الجانب البلاغي في ذكر مظاهر الحزن عند أم موسى عليهما السلام، بالغوص في النظم القرآني، وتجليه مظاهر الإعجاز البلاغي والنفسي فيه، لربط البلاغة القرآنية بالأحاسيس والمشاعر الوجدانية.

هذا وقد تناولت هذه الأبحاث موضوع الحزن في القرآن الكريم من زوايا مختلفة كما سبق بيانه، وهذا البحث يهدف بشكل خاص إلى بيان ضوابط الحزن وعلاجه.

المبحث الأول : تعريف الحزن وأنواعه، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: تعريف الحزن

لغة: الحُزْن والحَزَن: نقيض الفرح، وهو خلاف السرور³. وفي الحديث: " كَانَ إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ صَلَّى "، أي: أوقعه في الحُزْن" ⁴.

اصطلاحاً: خشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم⁵، وذكر ابن القيم بأنه: توجع لفأنت وتأسف على ممتنع، أي أن ما يفوت الإنسان قد يكون مقدوراً له وقد لا يكون، فإن كان مقدوراً توجع لفوته، وإن كان غير مقدور تأسف لامتناعه⁶.

والحزن في العلوم النفسية هو: شعور نفسي يتمثل في انقباض المزاج مع غم وفقد للمتعة وضيق في الصدر، تتفاوت درجاته في الشدة والمدة، ويصاحبه شكاوى بدنية وغير ذلك في النوم وشهية الأكل⁷.

³ انظر: الجوهرى، إسماعيل بن حماد، الصحاح، (حزن) ج5، ص 2098، وابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ج13، ص111.

⁴ انظر: ابن الأثير، المبارك بن محمد، النهاية في غريب الحديث والأثر، (حزن) ج1، ص308. والحديث أخرجه: أبو داود السجستاني، سليمان بن الأشعث، السنن، كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل، باب دعاء الكرب، رقم (1319) ج2 ص35، ولفظه: "عن حذيفة قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى"، فالرواية "حزبه" والذي أورده ابن الأثير: "حزبه"، ولم أجد تخريجها، وهما متلازمان؛ قال صاحب عون المعبود: "بالحاء المهملة ثم الزاي، قال في النهاية: أي نزل به أمر مهم أو أصابه غم، وروي بالنون من الحزن". وذلك مما يوقع في الحزن. العظيم آبادي، محمد شمس الحق، عون المعبود، ج4، ص202.

⁵ انظر: الأصفهاني، الحسين بن محمد، المفردات، (حزن) ص 231، وجمال الدين الصديقي، محمد طاهر، مجمع بحار الأنوار، ج5، ص170

⁶ انظر: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج1، ص503

وبين الحزن وبعض الألفاظ التي يعبر بها عنه تقارب ظاهري؛ لذا لزم بيانها لإيضاح الفرق: - -
الخوف: يعدّ لفظا الحزن والخوف من النظائر لما يجمعهما، فكل منهما أمر مكروه للإنسان دائماً ما يحاول الابتعاد عنه، وقد ارتبط نفي الخوف والحزن في العديد من الآيات⁸، وفي نفي كلا الأمرين بيان لعظمة جزاء الله لعباده المؤمنين.
والخوف: توقع حلول مكروه أو فوات محبوب⁹. وإن تعلق ذلك بالماضي كان حزناً وإن تعلق بالمستقبل كان خوفاً وهماً¹⁰.

- **الهمّ**: الحزن قرين الهمّ لذا استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم منهما فقال: "اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن"¹¹، والفرق بينهما: أن المكروه الذي يرد على القلب إن كان لما يُستقبل يورثها الهمّ، وإن كان لما مضى أورثها الحزن؛ وكلاهما مُضعفٌ للقلب عن السير، مُقتّرٌ للعزم¹².
- **الكرب**: هو تكاثف الغمّ مع ضيق الصّدر؛ يقال: كَرِبَ الرجل وهو مكروب، وقد كربه إذا غمه وضيق صدره، أما الحزن فتكاثف الغمّ وغلظه¹³.
- **الكآبة**: "أثر الحزن البادي على الوجه"¹⁴.
- **البث**: يفيد أنه ينبث ولا ينكتم، وبثثته إذا أعلمته إياه، وأصل الكلمة كثرة التفريق، ومنه قوله تعالى: { قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزِّيَ إِلَى اللَّهِ } (سورة يوسف: 86). فعطف البث على الحزن لتغايرهما في المعنى¹⁵.

- **الجزع**: هو حزن يصرف الإنسان عمّا هو بصدده ويقطعه عنه، وهو أبلغ من الحزن¹⁶.

⁷ الصغير، أنواع الحزن ودروب السعادة، ص6
⁸ البقرة/38، البقرة/62، آل عمران/170، المائدة/69، الأنعام/48، الأعراف/49، الزخرف/68. واستفضت في تعريفه لكثرة اجتماعه مع لفظ الحزن.
⁹ الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات، ص60.
¹⁰ انظر: جلال الدين السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، **قطف الأزهار**، ج1، ص237، وأبو عامود، محمد أحمد أبو بكر، **التماسك والتناسب**، ص360.
¹¹ أبو داود السجستاني، سليمان بن الأشعث، السنن، كتاب الصلاة، باب في الاستعاذة، رقم (1541) ج2، ص643، وصححه الألباني.
¹² انظر: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **مدارج السالكين**، ج1، ص506.
¹³ انظر: أبو هلال العسكري، الحسن بن عبد الله، **الفروق اللغوية**، ص267.
¹⁴ المرجع السابق.
¹⁵ انظر: أبو هلال العسكري، الحسن بن عبد الله، **الفروق اللغوية**، ص267.

- الأُسف: "المبالغة في الحزن"¹⁷، ومنه قوله تعالى: {سَجَّ سَجًا سَخًّا سَخًّا} [سورة يوسف: 84].
- الحسرة: غم يتجدد لفوت فائدة، وهو شدة التلهف والحزن على شيء فات.¹⁸

المطلب الثاني: أنواع الحزن

لما كان الحزن من لوازم الطبيعة البشرية، يحدث للإنسان بفطرته عند المصائب، كفقْد الأحبة، وفوات شيء من حظوظ الدنيا، أردت في هذا المبحث أن أتناول الحديث عن أنواع الحزن وفق ما يؤدي إليه. وأول هذه الأنواع:

1- الحزن الممدوح¹⁹:

هو ما كان على ضياع وقت في غير طاعة الرحمن، كفوات قيام الليل، أو صوم النافلة، أو درس من دروس العلم، أو صلاة الجماعة، أو لقاء أحد العلماء، أو عمل من أعمال الخير وما شابهها. قال أبو عثمان الحيري²⁰: "الحزن بكل وجه فضيلة وزيادة للمؤمن مالم يكن بسبب معصية؛ لأنه إن لم يوجب تخصيصًا فإنه يوجب تمحيصًا"²¹. ومنه:

— حُزن الفقراء في غزوة تبوك، عندما حزنوا لأنهم لم يجدوا ما يحملهم للجهاد في سبيل الله، فأنزل الله تعالى معذرتهم في كتابه²²: {وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ} {سورة التوبة: 92}، وهذا الحزن الذي صدر منهم دالٌّ على عظم الإيمان عندهم وحبهم للخير، قال ابن القيم: "فلم يُمدحوا على نفس الحزن وإنما

¹⁶ عدد من المختصين، بإشراف الشيخ ابن حميد، صالح بن عبد الله، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، ج10، ص 4407

¹⁷ ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ص5.

¹⁸ انظر: أبو هلال العسكري، الحسن بن عبد الله، الفروق اللغوية، ص 267. وعمر، أحمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، ص495.

¹⁹ انظر: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج1، ص 507 - 509، والشمرى، طلال بن محمد، أحكام الفرح والحزن، ص18 - 20.

²⁰ أبو عثمان سعيد بن إسماعيل بن سعيد بن منصور الحيري النيسابوري، وأصله من الري، صحب يحيى بن معاذ الرازي وشاة الكرمانى وأبا حفص. ومنه انتشرت طريقة التصوف بنيسابور. مات سنة ثمان وتسعين ومائتين. انظر: النيسابوري، محمد بن الحسين، طبقات الصوفية، ص140، والأصبهاني، أحمد بن عبد الله، حلية الأولياء، ج10، ص244، والجوزي، عبد الرحمن بن علي، صفة الصفاة، ج2، ص301.

²¹ انظر: القشيري، عبد الكريم بن هوازن، الرسالة القشيرية، ج1، ص176، ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج1، ص507.

²² انظر: الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج11، ص624.

مُدِّحُوا عَلَى مَا دَلَّ عَلَيْهِ الْحُزْنَ مِنْ قُوَّةِ إِيمَانِهِمْ، إِذْ كَانَ سَبَبُ الْحُزَنِ تَخَلُّفَهُمْ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ لِعَجْزِهِمْ عَنِ النَّفَقَةِ، وَفِيهِ تَعْرِيفٌ بِالْمُنَافِقِينَ الَّذِينَ لَمْ يَحْزِنُوا عَلَى تَخَلُّفِهِمْ، بَلْ غَبَطُوا نَفْسَهُمْ بِهِ" ²³.

كما حزن الرسول -عليه الصلاة والسلام- عندما توفي ابنه إبراهيم، فقال قولته: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ" ²⁴ فصبر واحتسب.

— الحزن على التفريط والتقصير في طاعة الله تعالى وعبوديته { أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ بِحَسْرَتٍ عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنْتُ لَمِنَ السَّخِرِينَ } (سورة الزمر: 56)، قال مجاهد في تفسير الآية: "يعني على ما ضيعت

من أمر الله" ²⁵، أي: في تضييع شريعته والإيمان به والجنب يعبر به عن هذا ونحوه ²⁶.

فيحزن العبد على تورطه في مخالفة أمرالله ومعصيته، وضياع أيامه وأوقاته في ذلك؛ وهذا دليل على صحة الإيمان في قلبه وعلى حياته؛ إذ شُغِلَ قلبه بمثل هذا الألم؛ فحزن عليه، ولو كان قلبه ميتاً لم يحسّ بذلك ولم يحزن ولم يتألم، فما لجرح بميت إيلام. وكلما كان قلبه أشد حياة كان شعوره بهذا الألم أقوى ²⁷، لذلك يقول مالك بن دينار -رحمه الله-: "إن القلب إذا لم يكن فيه حزن خرب، كما أن البيت إذا لم يُسكَن خرب" ²⁸.

وهذا النوع من الحزن -وهو النوع الإيجابي- لا يطلب لذاته ولكنه محفز على الطاعات، ففيه حياة للقلب وإيقاظ له، بحيث يدفع صاحبه للمزيد من العمل لله تعالى، والتقرب إليه، واغتنام الفرص، وزيادة الصلة بالله تعالى، ويؤكد هذا قول ابن دينار: "بقدر ما تحزن للدنيا كذلك يخرج هم الآخرة من قلبك، وبقدر ما تحزن للآخرة كذلك يخرج هم الدنيا من قلبك" ²⁹.

والخلاصة: أن أفضل الحزن ما أعان على استدراك ما مضى، والإحسان فيما بقي ³⁰.

²³ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج 1، ص 501.

²⁴ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم: "إننا بك لمحزونون"، رقم (1303)، ج 2، ص 83، والنيسابوري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب رحمته صلى الله عليه وسلم الصبيان والعيال، رقم (2315)، ج 4، ص 1808.

²⁵ أبو الحجاج المخزومي، مجاهد بن جبر، تفسير مجاهد، ج 2، ص 559.

²⁶ ابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، ج 4، ص 537-538.

²⁷ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، طريق الهجرتين، ج 1، ص 420.

²⁸ ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الهم والحزن، ص 32.

²⁹ ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الزهد، ص 50.

³⁰ انظر: مقدمة المحقق لكتاب: ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الهم والحزن، ص 5.

2-الْحَزَنُ الْمَذْمُومُ³¹:

هو الذي لا صبر لدى صاحبه ولا رضا فيضعف القلب ويشغل به عن فعل ما أمر الله ورسوله ﷺ ، فيجعل العبد يتفاحس عن القيام بأمر الله أو ييأس من رحمة الله ، كالحزن من أقدار الله المؤلمة وعدم الصبر عليها، لذا قال تعالى: { لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ } (سورة الحديد:23)، أي وحيث علمتم أن كل ما يجري هو بعلم الله وقضائه وقدره عليكم ألا تحزنوا على ما لم تحصلوا عليه حزناً مفراطاً يجرّم إلى السخط، قال عكرمة: ليس أحدٌ الا وهو يحزن أو يفرح، ولكن اجعلوا الفرح شُكراً والحزن صبراً³². وما من إنسان إلا يحزن ويفرح، ولكنّ الحزنَ المذمومَ هو ما يخرج بصاحبه إلى ما يُدْهَبُ عنه الصبرَ والتسليم لأمرِ الله ورجاءِ الثواب³³.

لذا نهى الشرع الحنيف عنه في مواضع عديدة، ومنها قوله تعالى: { وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ } (سورة آل عمران:139)، وقال تعالى ﴿ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴾ (سورة النمل:70).

فهذا الحزن الذي نفاه الله جلّ وعلا عنه هنا هو الحزن الذي يصيب الإنسان بالقعود والشلل التام في حياته، فهذا منفي عن أهل ولاية الله؛ لأنّ ثقتهم في الربّ تبارك وتعالى يعلمون بها أن الله سيجد لهم من كل همّ فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ومن كلّ كرب تنفيساً، وأنّ الله جلّ وعلا قادرٌ على كلّ شيء، فلا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، وثقتهم برّبهم تبارك وتعالى تجعلهم مطمئني البال، وعلى يقين بأنّ الله سيجد لهم المنجى والمخرج، ولو زاد عليهم البلاء فإنّ هذا أكثر عظمة لأجورهم، وتكفيراً لخطاياهم، فهم يتقبلون ما بين أجر يُعْطَوْنَهُ، أو سيئة يُكْفَرُ بها عنهم.

والحزن المذموم لا يجلب منفعة، بل قد يعيق المرء عن أداء واجبه تجاه ربه، فيصل للحزن الممنوع الذي قد يؤثّم صاحبه عليه بحسب حاله³⁴.

وقد جمع شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- هذه الأنواع في قوله: "وقد يقترن بالحزن ما يُثاب صاحبه عليه ويُحمد عليه فيكون محموداً من تلك الجهة لا من جهة الحزن، كالحزين على مصيبة في دينه وعلى مصائب المسلمين عموماً، فهذا يُثاب على ما في قلبه من حبّ الخير وبغض الشرّ وتوابع

31 انظر: الزحيلي، وهبة بن مصطفى، التفسير المنير، ج 27، ص 327، ومقدمة المحقق لكتاب: ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الهم والحزن، ص 5 .

32 البغوي، الحسين بن مسعود، معالم التنزيل، (32/5)

33 القطان، إبراهيم، تيسير التفسير، ج 3، ص 307، بترقيم الشاملة آلياً.

34 انظر: الشيزاوي، سميرة، ذهاب الأحزان، ص 39- 40 .

ذلك، ولكن الحزن على ذلك إذا أفضى إلى ترك مأمور من الصبر والجهاد وجلب منفعة ودفع مضرة نُهي عنه، وإلا كان حَسْبُ صاحبه رَفَع الإثم عنه من جهة الحزن، وأما إن أفضى إلى ضعف القلب واشتغاله به عن فعل ما أمر الله ورسوله به كان مذمومًا عليه من تلك الجهة، وإن كان محمودًا من جهة أخرى"35.

المبحث الثاني: ضوابط الحزن

تعريف الضوابط : ضوابطُ (لغير العاقل) اسم فاعل من ضَبَطَ، وهو ما يضبط وينظّم من المبادئ أو القواعد، يقال: بلا ضابط أي: مُهْمَل لا نظام ولا تحكُّم فيه⁽³⁶⁾. والمراد بالضوابط هنا: المبادئ والقواعد التي تنظم هذه المشاعر؛ حتى لا تُخرج الإنسان من دائرة الثواب إلى دائرة العقاب. ولاستنباط هذه القواعد سنستعين بالقصص القرآني³⁷ للأنبيا المصطفين والصالحين ممن أورد الله تعالى ذكرهم في كتابه³⁸، وبين لنا مشاعرهم وحزنهم هم مادة هذا المبحث، فنقف من خلال أحداثٍ مرتّ معهم على كيفية التعامل مع تلك المشاعر، وذلك الحزن. فالهدي الرباني يعين المسلم ليكون ذو شخصيةً معتدلةً راضية، والنفس لا شك تتألم وتحزن لكن على المرء عدم الاستغراق فيه، واستطالة الأسى والتفكير الدائم فيما يجلبه³⁹.

أولاً: عدم الاسترسال في الحزن:

الإسلام يربي أفرادَه على الإيجابية والنظرة التفاؤلية، لذا عزّى الله المؤمنين وسألام بما نالهم يوم أحد من القتل والجراح، وحثهم على قتال عدوهم ونهاهم عن العجز والفسل، فقال: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (سورة آل عمران: 139). فقوله: {وَلَا تَهِنُوا} أي: لا تضعفوا ولا تجبنوا يا أصحاب محمد عن جهاد أعدائكم لما أصابكم، ولا تحزنوا على ظهورهم ولا على ما أصابكم من الهزيمة والمصيبة، وأنتم الأعلون، لكم تكون العاقبة بالنصر والظفر إن كنتم مؤمنين بصدق وعُدي، وفي هذه الآية بيان فضل هذه الأمة لأنه خاطبهم بما خاطب به أنبياءه حيث قال لموسى عليه السلام: {قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى} (سورة طه: 68)، وقال لهذه

³⁵ ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم، مجموع الفتاوى، ج 10، ص 17.

³⁶ عمر، د. أحمد مختار عبدالحميد، معجم اللغة العربية المعاصرة، (2/ 1345)

³⁷ وهذه إحدى فوائد ذكر القصص في القرآن، حيث استلهم العبر وأخذ العظات، إن عصف بأركاننا حزن، أو باغتنا ذلك الشعور.

³⁸ تم اختيار القصص الثلاث الواردة دون باقي القصص القرآني لوضوح وظهور جانب الحزن في هذه القصص مقارنة بالقصص الأخرى.

³⁹ انظر: الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 29، ص 208.

الأمّة: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (سورة آل عمران: 139)⁴⁰. وقوله: {إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} "متعلق بالنهاي، بمعنى: ولا تهنوا إن صح إيمانكم، على أن صحة الإيمان توجب قوة القلب، والثقة بصنع الله، وقلة المبالاة بأعدائه"⁴¹، فالمؤمن المبتغي ما وعده الله من الثواب والجزاء لا ينبغي له ذلك⁴².

كما خاطبهم ربنا تبارك وتعالى في آية أخرى مبيّناً لهم أهمية عدم الحزن على مافات، فقال تعالى: {إِذْ نَصَبُوا نُجُودًا وَلَا تَكُونُوا عَلَىٰ أَحَدٍ مِنَ الرُّسُلِ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَابِكُمْ فَأَتَيْتَكُمُ غَمًّا يَغْمِرُ لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ} (سورة آل عمران: 153)، وفي الآية تنبيه على حكمة هذا الغم بعد الغم، وهو أن ينسبهم الحزن على ما فاتهم⁴³. فالغمّ الأول الجراح والقتل، والغمّ الآخر حين سمعوا أن النبي صلى الله عليه وسلم قد قُتِل، فأنسأهم الغمّ الآخر ما أصابهم من الجراح والقتل، وما كانوا يرجون من الغنيمة، وذلك حين يقول: {لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ} والمعنى: لتتمرنوا على الصبر في الشدائد فلا تحزنوا فيما بعد على نفع فائت ولا ضر لاحق⁴⁴، وكل ذلك لا شك يؤكد أن الله تعالى لا يقدر على عباده إلا ما فيه الخير لهم، وبه صلاح دينهم وديناهم، مهما بدت تلك المصالح مكدرات، وغالبتها بعض النوائب والهموم والمنغصات، لكن المؤمن يجلي ذلك كله بالرضا بما قدر الله تعالى، يقول تعالى: {فَأَثَابَكُمْ غَمًّا يَغْمِرُ لِكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ} "يعني لكيلا تحزنوا على ما فاتكم من الرزق والعافية إذا علمتم أنها مكتوبة عليكم"⁴⁵، قال ابن عاشور: "أي: لفائدة استكمال مدركاتكم وعقولكم، فلا تجزعوا عند حلول المصائب؛ لأن من أيقن أن ما عنده من نعمة مفقود يوماً لا محالة، لم يتعاضم جزعه عنده فقده؛ لأنه قد وطن نفسه قبل ذلك"⁴⁶.

وعليه؛ ومن هدايات هذا الضابط:

⁴⁰ القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج4، ص216-217.

⁴¹ جار الله الزمخشري، محمود بن عمر، الكشاف، ج1، ص418.

⁴² انظر: السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص149.

⁴³ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج3، ص203.

⁴⁴ البيضاوي، عبد الله بن عمر، أنوار التنزيل، ج2، ص104، وانظر: الصنعاني، عبد الرزاق بن همام، تفسير عبد الرزاق، ج1، ص419.

⁴⁵ السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج3، ص387.

⁴⁶ ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج20، ص411.

- 1- عدم الاسترسال في الحزن على ما فات، فالتسلي عن الحزن مطلب ضروري، وهو ضابط للتعامل مع تلك المشاعر التي قد تتغلب على إيمان صاحبها إن كان هشا.
- 2- الثقة بصنع الله سبحانه وجميل وعده فهو لا يقدر على عباده إلا مافيه الخير لهم، مهما بدت مكدراتها وغالبتها النوائب والهموم والمنغصات.

ثانياً: صدق اللجوء إلى الله وبث الشكوى إليه :

فقد يعقوب -عليه السلام- ابنه يوسف -عليه السلام- وصبر على ما وجد من ألم لفقد ابنه حتى ذهب نور عينه، وأخبرت الآية عن حاله عند ذلك الابتلاء الذي ابتلاه الله تعالى به⁴⁷، وكم كان عليه السلام في أشد الحزن والحسرة⁴⁸، يقول تعالى: { وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَؤُسْفَ وَأَبْصَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ } (سورة يوسف: 84)، أي: أعرض عنهم؛ وذلك أن يعقوب لما سمع الخبر منهم، تنام حزنه وبلغ جهده، واشتد به الأسف والاسى ولم يكن له حيلة في التغلب على ما وجد في نفسه⁴⁹ فعظم بكاؤه حتى ابيضت عيناه من الحزن، مع إمساك لسانه عن النياحة، وذكر مالا ينبغي⁵⁰، حيث جاء في بيان حزنه قول الحق تعالى: { فَهُوَ كَظِيمٌ }، يقال كظم الرجل غيظه؛ اجترعه⁵¹ فلا يظهر حزنه بجزع أو شكوى⁵². قال قتادة: "كظم على الحزن؛ فلم يقل إلا خيراً"⁵³. وقال ابن جرير: "مكظوم على الحزن، يعني أنه مملوء منه، ممسك عليه لا يبينه"⁵⁴.

فكم كان يعاني من ألم فقد ابنه وكم تجرع ذلك الألم دون أن يظهر الشكاية لأحد من الخلق، وإنما اكتفى بقوله: { قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ } (سورة يوسف: 86)، قال ابن عاشور: فجملة (إنما

⁴⁷ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج1، ص506-508.

⁴⁸ انظر: جار الله الزمخشري، محمود بن عمر، الكشاف، ج2، ص468، والبيضاوي، عبد الله بن عمر، أنوار التنزيل، ج3، ص304، وابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، زاد المسير، ج4، ص270.

⁴⁹ حيث جاء في الحديث: "لم تعط أمة من الأمم إنا لله وإنا إليه راجعون عند المصيبة إلا أمة محمد". انظر: والبيضاوي، عبد الله بن عمر، أنوار التنزيل، ج3، ص304، والحديث أخرجه: الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الكبير، رقم (12411)، ج12، ص40.

⁵⁰ انظر: القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج9، ص248، والبعوي، الحسين بن مسعود، معالم التنزيل، ج2، ص509، والسعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص404.

⁵¹ الفراهيدي، الخليل بن أحمد، العين، ج5، ص345.

⁵² الواحدي، علي بن أحمد، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ص557.

⁵³ ابن المبارك، عبد الله بن المبارك، الزهد والرفائق، ص159.

⁵⁴ الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج13، ص38، وانظر: الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج18، ص156.

أشكوا بثي وحنني إلى الله)، مفيدة قصر شكواه على التعلق باسم الله... فصارت الشكوى بهذا القصد ضراعة وهي عبادة؛ لأن الدعاء عبادة⁵⁵. وكل ذلك يدل على أنه لما عظمت مصيبتة وقويت محنته صبر وتجرع الغصة وما أظهر الشكاية، فلا جرم استوجب به المدح العظيم والثناء العظيم⁵⁶. فالمرء إذا كان في موضع التحير والتردد لا بد وأن يرجع إلى الله تعالى ولا يقول إلا خيراً، وهكذا كان يعقوب عليه السلام لما كان لا يعلم أحيي يوسف أم ميّت؟، كان يكثر الرجوع إلى الله تعالى وينقطع قلبه عن الالتفات عن كل ما سواه سبحانه⁵⁷. وعليه؛ ومن هدايات هذا الضابط:

1- البكاء دون جزع؛ حيث أنه لم ينف الأسي على الإطلاق، ولكنه نفى ما بلغ الجزع، ولا لوم على ما لا يخلو منه البشر⁵⁸.

2- تجرع الألم وصدق اللجوء إلى الله، حيث إن يعقوب عليه السلام ومع شدة أسفه وحننه وبيضاض عيناه إلا أنه ظل صابراً متمسكاً بحبل الله المتين، واثقاً من فرج الله، راضياً بقضائه حيث قال: {عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا} (سورة يوسف: 83). وهذا يفيد الثقة بما عند الله⁵⁹. عن الحسن أنه قال: "مكث يعقوب ثمانين سنة ما تجف دموعه ولا يفارق قلبه الحزن يوماً، وما كان على الأرض يومئذ أحد أكرم على الله منه"⁶⁰.

وهكذا ينبغي للمحزون أن ينظر لحال يعقوب عليه السلام، ويستلهم من قصته العظات والعبر.

ثالثاً: التسليم لأمر الله والثقة بوعده :

يقول تعالى: { وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ } (سورة القصص: 7).

هذه أم موسى تضرب مثلاً في التسليم لأمر الله، وحسن التوكل عليه، والتغلب على مشاعر الحزن، لثقتها بوعده الله، فقد نهاها الله تعالى عن الخوف والحزن جميعاً، ووعدها ما يسليها ويطمئن قلبها

⁵⁵ انظر: ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 13، ص 44.

⁵⁶ انظر: الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 18، ص 154.

⁵⁷ الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 18، ص 155.

⁵⁸ انظر: القمي النيسابوري، الحسن بن محمد، غرائب القرآن و رغائب الفرقان، ج 6، ص 259.

⁵⁹ ابن المبارك، عبد الله بن المبارك، الزهد والرقائق، ص 159.

⁶⁰ السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج 2، ص 206، والرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير،

ج 18، ص 156.

ويملؤها غبطةً وسروراً: وهو رُدُّه إليها وجعله من المرسلين⁶¹. فأُمُّ موسى لم تجزع ولم تعترض ولم ولم... بل كانت مستسلمةً لأمر الله، مطمئنةً به، راضيةً بما قذف في نفسها من أن الله منجزٌ وعده، وسيجمعها بابنها⁶². قال ابن عطية: "وجملة أمر أم موسى أنها علمت أن الذي وقع في نفسها هو من عند الله، ووعد منه، يقتضي ذلك قوله تعالى بعد: { فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ آتِيهِ كَمَا نَقَرْنَا عَيْنَهَا وَلَا تَحْزَنْ وَتَعَلَّمِ أُنْتِ وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا } (سورة القصص: 13). فبشرها بقوله: { إِنَّا رَأَوُوكَ وَإِلَيْكَ وَجَعَلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ } بأنه سيرده عليها، ويجعله رسولا. وهذا من أعظم البشائر الجليلة، وتقديم هذه البشائر لأُم موسى، ليطمئن قلبها، ويسكن روعها⁶³، وهذا معنى قوله: { لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ } (سورة القصص: 10) أي بالوعد⁶⁴.

فأم موسى أيقنت بما قذف الله تعالى في قلبها⁶⁵ أن هذا الحزن سينجلي والوعد حتماً قادم فلبت النداء وكفت نفسها عن الخوف عليه من الغرق بوضعه في التابوت ثم إلقائه في النيل، وسيطرت على الحزن لفراق ذلك الصغير وهذا أظهر لثقتها بما أوحى إليها، وامتنالها ما أمرت به، لعلمها أن ذلك كله من عند الله ووعد منه⁶⁶. ومن هدايات هذا الضابط:

1- الثقة بوعد الله وحسن الظن به، فما يُقدِّر الله على عبده فهو خير له، وأنه تعالى مع الصابرين فمعيته تؤنس القلب وتريح النفس ﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة البقرة: 153].

2- التسليم لله بأن يكون القلب راضياً بما قدَّر الله تعالى، فالحزن لا مفر منه ولا بد أن يواجهه بالتسليم والرضا بقدر الله ليحسن التغلب عليه.

⁶¹ جار الله الزمخشري، محمود بن عمر، الكشاف، ج3، ص398.

⁶² السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج2، ص598، 599، والبعوي، الحسين بن مسعود، معالم التنزيل، ج3، ص434، وابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد، التسهيل لعلوم التنزيل، ج3، ص102.

⁶³ السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص612.

⁶⁴ ابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، ج4، ص276.

⁶⁵ اختلف هل كان هذا الوحي بإلهام أو منام أو كلام بواسطة الملك، وهذا أظهر لثقتها بما أوحى إليها وامتنالها ما أمرت به. انظر: السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج2، ص598، وابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد، التسهيل لعلوم التنزيل، ج3، ص102.

⁶⁶ انظر: ابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد، التسهيل لعلوم التنزيل، ج3، ص102، وابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، ج4، ص276.

المبحث الثالث: علاج الحزن

لما كان الحزن داءً ضارًا بالإنسان؛ كان لزامًا على المسلم أن يحاول جاهدًا طرده عنه ما استطاع؛ لئلا يقع فريسة له فيقعده عن الإنجاز، وبالنظر للآيات التي تناولت لفظ الحزن يتضح جليًا علاجه إن نزل بالمؤمن، عملاً بما هدانا إليه الباري في كتابه، ففي أثناء تلك الآيات الكريمة علاج سلوكي وجداني للفرد، يدعو إلى الإنجاز والنجاح وإثبات الأثر وإصلاح الحياة والمجتمع.

أولاً: الصبر والرضا:

يقول الله تعالى: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ (سورة البقرة: 155-157)، الصبر يعين المرء على مواجهة التحديات والمسؤوليات بثبات ونجاح، فعندما يستشعر المرء قول الحق تبارك وتعالى ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾ (سورة البقرة: 153). تشرق شمس الأمل بعد الظلام الحالك، فيصبر المرء ويتجاوز المحن بنفس راضية مطمئنة. قال السمرقندي في تفسيره للآية: "فالله تعالى مع كل واحد، ولكن خصّ الصابرين؛ لكي يعلموا أن الله سبحانه وتعالى يفرج عنهم" ⁶⁷. ومن علم أنه تحت تصرف الله يتصرف به كيف يشاء، كان صبره أكمل الصبر، قال ابن عاشور: "ووصف الصابرين بأنهم ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾؛ لإفادة أن صبرهم أكمل الصبر، إذ هو صبر مقترن ببصيرة في أمر الله تعالى، إذ يعلمون عند المصيبة أنهم ملك لله تعالى يتصرف بهم كيف يشاء فلا يجزعون مما يأتيهم، ويعلمون أنهم صائرون إليه فيثيبهم على ذلك" ⁶⁸. والصبر علامة من علامات الاهتداء، قال ابن عاشور: "(وأولئك هم المهتدون) بيان فضيلة صفتهم إذ اهدوا لما هو حق كل عبد عارف، فلم تزعجهم المصائب ولم تكن لهم حاجبًا عن التحقق في مقام الصبر؛ لعلمهم أن الحياة لا تخلوا من الأكدار" ⁶⁹. وقد جعل الله الصبر علاجًا فاعلاً للحزن الذي يكتنف بعض النفوس، حيث أشار إليه قوله تعالى: ﴿ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ ﴾ (سورة النحل: 127)، فجاء النهي عن الحزن بعد الأمر بالصبر علاجًا للحزن، فنهاه عن الحزن على توليهم وإعراضهم عما أتاهم به من النصيحة، وأن يضيق صدره بمكرهم ⁷⁰. وجاء في إرشاد العقل السليم: "نهى

⁶⁷ السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج1، ص131.

⁶⁸ ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج2، ص57.

⁶⁹ المرجع السابق، ج2، ص58.

⁷⁰ انظر: الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج14، ص197، وابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد، التسهيل لعلوم التنزيل، ج2،

عن التألم بمطلوب من جهتهم فات، والثاني نهى عن التألم بمحذور من جهتهم آت، وفيه أن النهي عنهما مع أنّ انتفاءهما من لوازم الصبر المأمور به لزيادة التأكد، وإظهار كمال العناية بشأن التسليّة

"71

والموفق من وفقه الله للصبر عند وجود المصائب فحبس نفسه عن التسخط قولاً وفعلاً، واحتسب أجره عند الله، فهذا قد امتثل لأمر الله وفاز بالثواب⁷². وعلامة الصبر ألا تشكو من جميع المصائب إلى أحد من المخلوقين شيئاً⁷³.

والصبر ثمرة من ثمار الإيمان بالقضاء والقدر؛ يورث الإنسان الرضا بما قدر الله⁷⁴، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "عجباً لأمر المؤمن، إنّ أمره كلّه خير، وليس ذاك لأحدٍ إلا للمؤمن، إنّ أصابته سراءٌ شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراءٌ صبر فكان خيراً له"⁷⁵؛ فالراضي عن الله تكون نفسه مطمئنة، وقلبه مفوضاً الأمر كلّ الأمر لله تعالى⁷⁶، فتراه موسراً كان أو معسراً يعيش عيشاً طيباً؛ لأن معه ما يُطيب عيشه، وهو القناعة والرضا بقسمة الله. وأما الفاجر فأمره على العكس من ذلك ولا حول ولا قوة إلا بالله⁷⁷.

ومن ثمار الرضا؛ الفرح والسرور بالربّ تبارك وتعالى، وهذا يُضفي على الإنسان المسلم راحة نفسية وروحية. ومما يعزّز الرضا في نفس المسلم ثقته بالله وأن الخير فيما قدر وقضى، ومن هنا أنتقل إلى النقطة الثانية في علاج الحزن، وهي:

⁷¹ أبو السعود العمادي، محمد بن محمد، إرشاد العقل السليم إلى مزايا القرآن الكريم، ج5، ص152 .

⁷² انظر: السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص75. يقول ديل كارينجي : أن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلاً بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي وأن يشفيا هذه الأمراض، بكر، سميرة، الحاجة إلى الإيمان وأثره على الأمن النفسي، ص104، الرومي، فهد ، القرآن والأمن النفسي، ص5.

⁷³ المحاسبي، حارث بن أسد، آداب النفوس، ص151، الخليلي، فوزية، كيفية مواجهة الصدمات النفسية، ص14.

⁷⁴ الرضا: خلاف السخط، وهو سرور القلب بمر القضاء. انظر: الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات، ص111، وابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، ج2، ص185، عدد من المختصين، بإشراف الشيخ ابن حميد، صالح بن عبد الله، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، ج6، ص2104 .

⁷⁵ النيسابوري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم (2999)، ج4، ص2295 .

⁷⁶ المحاسبي، حارث بن أسد، آداب النفوس، ص151 . .

⁷⁷ جار الله الزمخشري، محمود بن عمر، الكشاف ، ج2، ص591 .

ثانيًا: التغيير والتسلي عن الحزن:

قد يعتري النفس حزن وأسى، أو تتكالب الهموم فتتساقط دموعه، فهذا لا مفرّ منه، لكن لا يعني ذلك التشكيك في قدرة الله، أو الاعتراض على قدره، فقد بكى من هو خير منّا، وحزن من هو خير منّا، لكن الحزن والدمع والشكوى تبث إلى الله، كما قال الله عن يعقوب عليه السلام: { قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ } (سورة يوسف: 86)، فأثبت الله له حزنًا، لكن هذا الحزن أسنده وشكاه وبثه إلى ربه جلّ وعلا⁷⁸، دافعًا بذلك الحزن، حيث لا بد من مدافعة الحزن، وعدم الاستسلام لمشاعر البؤس واليأس التي تنتاب المرء حينًا، فالحزن لا يجدي عليه فإنه يضعفه، بل الذي ينفعه أن يستقبل السير، ويجد، ويشمر، ويبدل جهده⁷⁹، ومن ذلك أيضًا قصة مريم -عليها السلام- لما حملت بابنها عيسى -عليه السلام- وقرب ولادها واشتد بها الكرب، قالت ﴿يَلْتَمِتْنِي مِثُّ قَبَلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا﴾ [سورة مريم: 23]، أي: "شيئًا نسي فترك طلبه"⁸⁰، وقد تمنى الموت قبل أن يحصل لها ذلك؛ لأنها كانت في حالة من الحزن ترى أن الموت أهون عليها⁸¹. قال القرطبي: "تمنى مريم عليها السلام الموت من جهة الدين لوجهين: أحدهما: أنها خافت أن يظن بها الشر في دينها وتغير فيفتنها ذلك. الثاني: لئلا يقع قوم بسببها في البهتان والنسبة إلى الزنى، وذلك مهلك. وعلى هذا الحد يكون تمنى الموت جائزًا"⁸². فحينئذٍ سخر الله لها من يسكن روعها، ويثبت جأشها، ويطمئن فؤادها، حيث أمرها بأن لا تحزن، ولا تجزع، ولا تهتم⁸³، قال تعالى في كتابه: ﴿فَنَادَتْهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ (سورة مريم: 24) - [سورة مريم: 24-26].

⁷⁸ المغامسي، صالح بن عواد، تأملات قرآنية، (13/31)، بتقييم الشاملة (آيا).

⁷⁹ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، طريق الهجرتين، ج 1، ص 418-419.

⁸⁰ الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج 18، ص 171.

⁸¹ انظر: ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 16، ص 85.

⁸² القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج 11، ص 92.

⁸³ اختلف المفسرون فيمن قال لها ذلك، فمنهم من قال: بأنه جبريل عليه السلام، ومنهم من قال: ابنها عيسى عليه السلام. انظر: الطبري،

محمد بن جرير، جامع البيان، ج 18، ص 174-175، وابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ج 5، ص 198،

والقرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج 11، ص 93-94، والبغوي، الحسين بن مسعود، معالم التنزيل، ج 3، ص 229.

فأمرها بأن تأكل من الرطب، وأن تشرب من النهر⁸⁴، وأن تطيب نفسًا بولادة عيسى عليه السلام، وأما من جهة قالة الناس فأمرها بأنها إذا رأت أحدًا من البشر⁸⁵ أن تقول ﴿فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [سورة مريم: 26]، أي: "لا تخاطبهم بكلامٍ ؛ لتستريح من قولهم وكلامهم. وكان معروفًا عندهم أن السكوت من العبادات المشروعة"⁸⁶، "والمراد أنهم كانوا إذا صاموا في شريعتهم يحرم عليهم الطعام والكلام"⁸⁷.

فأمرها بأن تفعل هذه الأمور دليل على أن التغيير يجعل المرء يخرج من حالة الحزن إلى حالات أخرى، فالتغيير من الضروريات التي أرشدت إليها الآيات بالنهي عن الحزن، كقوله صلى الله عليه وسلم لصاحبه: {لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا} (سورة التوبة: 40)، يشدّد بذلك أزره ويلجم ذلك الإحساس الذي تسرّب إلى فؤاده⁸⁸.

قال ابن القيم: "هذه المراتب من الحزن لا بد منها في الطريق ولكن الكيس لا يدعها تملكه وتقعده، بل يجعل عوض فكرته فيها فكرته فيما يدفعها به، فإن المكروه إذا ورد على النفس، فإن كانت صغيرة اشتغلت بفكرها فيه... وإن كانت نفسًا كبيرة شريفة لم تفكر فيه، بل تصرف فكرها إلى ما ينفعها، فإن علمت منه مخرجًا فكرت في طريق ذلك المخرج وأسبابه، وإن علمت أنه لا مخرج منه فكرت في عبودية الله فيه، وكان ذلك عوضًا لها من الحزن"⁸⁹.

فالله تعالى يقول لرسوله صلى الله عليه وسلم: {بن بي بيتر} (سورة يس: 76)، أي تكذيبهم لك، وتهديدهم وتشاورهم في تدبير هلاكك وإبطال أمرك، وسائر ما يتكلمون به في شأنك⁹⁰، ومعلوم أن أغلب أسباب الحزن هي من أفواه البشر وكلماتهم وأفعالهم الجارحة فعلاج الحزن البعد عن هذا، وتوطين النفس على الإيجابية، وعدم تحميل النفس ما لا تطيق من تحليل أقاويل.

⁸⁴ انظر: كحيل، عبد الدايم، نوعية الطعام والحالة النفسية، ص1، والخليفي، فوزية، كيفية مواجهة الصدمات النفسية، ص18.
⁸⁵ انظر: القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج11، ص94، وابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج16، ص90، والسمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج2، ص372، والسعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص492-493.
⁸⁶ السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص492.
⁸⁷ ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ج5، ص200.
⁸⁸ السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن، ص150.
⁸⁹ انظر: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، طريق الهجرتين، ج1، ص420.
⁹⁰ جار الله الزمخشري، محمود بن عمر، الكشاف، ج2، ص339، وانظر: القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج8، ص359.

ثالثًا: البكاء:

خلق الإنسان ضعيفًا، يعتره الحزن والخوف والفرح، فتؤثر فيه هذه الأحداث تأثيرًا بليغًا، فيحتاج إلى التنفيس عن باطنه المكبوت، وقد يخونه التعبير فيكون دمع العين أبلغ تعبيرًا وأكثر دلالة على الصدق من الألفاظ، فالبكاء أصله استغاثة؛ يعبر به المرء عن ضعفه واحتياجه إلى الأمان والراحة وينفس به عما يعانية من آلام نفسية⁹¹، ويصور ذلك قوله تعالى: {وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَحْضَمَّا أَحْمَلْكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ} (سورة التوبة: 92).

إن نفوس هؤلاء الصحابة -رضوان الله عليهم- تتطلع إلى القمة، وترغب في الوصول إلى مرضاة من تحب، لكن العقبة عاتقة فبكى الصالحون على فوات ذلك الفضل من الله. قال الواحدي: "نزلت في سبعة نفر سألو رسول الله لأن يحملهم على الدواب فقال: {لَا أَحْضَمَّا أَحْمَلْكُمْ عَلَيْهِ} فانصرفوا باكين شوقًا إلى الجهاد، وحزنًا لضيق ذات اليد"⁹².

فحينما يفوت الإنسان شيء من خيري الدنيا والآخرة يحزن قلبه ويتألم، وربما تساقط الدمع من عينه فلا يملك لها حبسًا⁹³، مع أنه راضٍ بما قسم الله، غير ساخط ولا متضجر، كما بكى النبي ﷺ على ابنه إبراهيم وقال: "تدمع العين ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، والله يا إبراهيم إنا بك لمحزونون"⁹⁴.

وقد بكى يعقوب عليه السلام من فرط حزنه لفقد ابنه يوسف عليه السلام حتى ابيضت عيناه وذهب بصره من كثرة البكاء؛ قال تعالى: { وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَٰسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ } (سورة يوسف: 84).

⁹¹ انظر: القوصي، عبدالعزيز، أسس الصحة النفسية، 394/1، البكاء في ضوء السنة النبوية، ص12.

⁹² الواحدي، علي بن أحمد، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ص477، وانظر: الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج10، ص212.

⁹³ وقد أكدت العديد من الدراسات أن البكاء يعزز التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، بما في ذلك تحفيز تقديم الرعاية والاستجابات الوقائية من الآخرين، ويسهل الترابط الاجتماعي، ويقلل من العدوان بين الأفراد. انظر: (Lauren M. Asmir Gračanin)، Ad JJM Vingerhoets، Bylsma، هل البكاء يهدئ النفس؟، بحث منشور بمجلة المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، الإصدار الخامس.

⁹⁴ النيسابوري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب رحمته صلى الله عليه وسلم الصبيان والعيال، رقم (2315)، ج4، ص1808.

والبكاء من الحزن أمر جبلي فلا يستغرب صدوره من نبي، فالنبي ﷺ بشر يعتربه ما يعترى سائر الناس، فهو يجوع ويمرض ويحزن ويتألم، فلو لم يحزن لما بكى، أو أن التصبر عند المصائب لم يكن من سنة الشريعة الإسرائيلية وإنما التصبر في المصيبة كمال بلغت إليه الشريعة الإسلامية⁹⁵.

وفي قوله: "{ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ } أي من ملازمة البكاء الذي هو ثمرة الحزن"⁹⁶، فايضاض العين كناية عن غلبة البكاء من شدة حزنه⁹⁷.

والمقصود هنا بالبكاء الذي يجد الإنسان معه سلوة قلبه وارتياح نفسه فهو المخرج لكل التوترات النفسية والانفعالات⁹⁸، لا الاسترسال في ذلك؛ لأنه قد يفضي إلى التسخط أو الاكتئاب والعيش في بوتقة الحزن؛ يقول الرازي: "فاستيلاء الحزن على الإنسان ليس باختياره، وهذا لا يكون داخلا تحت التكليف، وأما التأوه وإرسال البكاء فقد يصير بحيث لا يقدر على دفعه"⁹⁹، ومن المعلوم أن يعقوب عليه السلام حزن وما ساء ظنه بالله قط¹⁰⁰.

رابعاً: ذكر الله تعالى:

إن طريق الحق محفوف بالابتلاء وتسلط السفهاء، والجملة البشرية والمزاج الإنساني يتأثران بذلك، فإن أحزن المرء ما يحاك ضده فعلية بكثرة ذكر الله واللجوء إلى الصلاة، يقول الله تعالى: {وَلَقَدْ نُرْمِئُ مِنْ مِئِ نَبِيٍّ بِرَبِّهِمْ بِنَبِيِّهِمْ بِبَيِّنَاتٍ مِنْ رَبِّهِمْ تَنْتَبِهُنَّ بِتِي تَنْتَبِهُنَّ} [سورة الحجر: 97-99]، فأمر الله تعالى نبيه ﷺ بأن يفرغ إلى ذكره وإلى الصلاة؛ ليكفيه ما أهمه وأحزنه من تكذيب المشركين له، واستهزاءهم به، وإعراضهم عن دعوته¹⁰¹. قال الشنقيطي: "اعلم أن ترتيبه جلّ وعلا الأمر بالتسبيح والسجود على ضيق

⁹⁵ ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 13، ص 43. فالاسترجاع عند المصيبة من منن الله تعالى على المصطفى صلى الله عليه وسلم وأمته من بعده.

⁹⁶ ابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، ج 3، ص 272.

⁹⁷ فالحزن هو السبب لعدم الإبصار كما هو الظاهر، فإن توالي إحساس الحزن على الدماغ قد أفضى إلى تعطيل عمل عصب الإبصار. انظر: ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 13، ص 43، وانظر: الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 18، ص 155، القرطبي، محمد بن أحمد، الجامع لأحكام القرآن، ج 9، ص 248، البيضاوي، عبد الله بن عمر، أنوار التنزيل، ج 3، ص 174.

⁹⁸ انظر: أمل ياسين، روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم، ص 108.

⁹⁹ الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 18، ص 155.

¹⁰⁰ ابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، ج 3، ص 272.

¹⁰¹ انظر: الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج 17، ص 159.

صدره ﷺ بسبب ما يقولون له من السوء، دليلٌ على أن الصلاة والتسبيح سبب لزوال ذلك المكروه" ¹⁰²، فعن حذيفة بن اليمان -رضي الله عنه- قال: (كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى) ¹⁰³.
ومن الذكر الدعاء وله تأثيرٌ كبيرٌ في انتفاء الحزن، ففي الصحيح عن النبي ﷺ أنه كان يتعوذ في دعائه، يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال" ¹⁰⁴، وذلك لأن الحزن يضعف القلب ويوهن العزم ويضر الإرادة ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن.

كما أنّ لقراءة القرآن أيضاً تأثيرها البالغ؛ فعن عبد الله بن مسعود -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: "ما أصاب أحداً قطُّ همٌّ ولا حزنٌ، فقال: اللهم إني عبدك، ابنُ عبدك، ابنُ أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، إلا أذهب الله همّه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً، قال: فقيل: يا رسول الله، ألا نتعلمها؟ فقال: بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلّمها" ¹⁰⁵.

خامساً: التقوى والعمل الصالح:

يقول تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۗ ﴾ (سورة الطلاق: 2)، ويقول تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ۗ ﴾ (سورة الطلاق: 4)، فتقوى الله سبب من أسباب إزالة الحزن والضيق من قلب الإنسان، قال ابن عاشور: "فإن تقوى الله سبب تفريج الكرب والخلوص من المضائق، وملاحظة المسلم ذلك ويقينه بأن الله يدفع عنه ما يخطر بباله من الخواطر الشيطانية التي تثبته عن التقوى، يحقق وعد الله له بأن يجعل

¹⁰² الشنقيطي، محمد الأمين بن محمد، أضواء البيان، ج2، ص323.

¹⁰³ سبق تخريجه، ص9.

¹⁰⁴ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، كتاب الجهاد، باب من غزا بصبي للخدمة، رقم (2893)، ج4، ص36.

¹⁰⁵ الشيباني، أحمد بن حنبل، المسند، رقم (3712) ج6، ص246، وصححه الألباني، محمد ناصر الدين، سلسلة الأحاديث الصحيحة، رقم (199)، ج1، ص383.

يقول جفري لانغ -أحد الذين اعتنقوا الإسلام-: "عندما قرأت السورة الثالثة والتسعين -سورة الضحى- تأثرت كثيراً لوعدها بمحبة الله المغذية للروح لدرجة أنني بكيت و.. وذلك أن هذه السورة تخبرنا أن الله لن يتخلى عنا في أحلك الظروف أو في تلك التي أكثرها إشراقاً إذا ما توجهنا إليه فقط" الصراع من أجل الإيمان، ص118.

له مخرجًا، ويرزقه من حيث لا يحتسب" ¹⁰⁶. وهذا يشمل أيضًا تيسير الأمور والتوفيق للعمل الصالح ¹⁰⁷.

وقد وعد الله تعالى عباده المؤمنين، العاملين بأوامره المنتهين عن نواهيه، أن يرزقهم الحياة الطيبة، قال تعالى: { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ } (سورة النحل: 97)، والمراد بالحياة الطيبة كما قال ابن كثير: "تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت" ¹⁰⁸. وهذا يشمل طمأنينة القلب، وسكون النفس، وعدم الالتفات لما ينغص القلب من هموم وخطرات ¹⁰⁹.

ولا شك في أن الله في هذه الدنيا والاشتغال بها عن الآخرة يورث موت القلب، واكتئاب النفس. والبعد عن المعاصي واللجوء لله والاشتغال بعبادته سرُّ السعادة، ومانع للحزن، واستشعار معيته والتزامها لا يكون إلا بسلوك الطريق المستقيم، فالحياة الطيبة والجزاء الحسن لا يكون إلا بالعمل الصالح بعد الإيمان.

سادسًا: التوكل على الله.

يقول تعالى: { إِنَّمَا التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ وَالْحَبْلُ الْمُتَمَسِّكُ بِهِ } (سورة المجادلة: 10)، ففي هذه الآية تسلية للمؤمنين وتأنيس لنفوسهم بأن لا يحزنوا من تناجي غيرهم إذا رأوهم، فإنه لن يحصل لهم ضرر إلا إن أراد الله ذلك، ثم بيّن في ختام الآية العلاج وهو: التوكل على الله والإقبال عليه ¹¹⁰، قال تعالى: { وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ } فهو الحارس الحامي، وهو القوي العزيز، وهو العليم الخبير، وهو الشاهد الحاضر الذي لا يغيب، ولا يكون في الكون إلا ما يريد، وقد وعد بحراسة المؤمنين، فأى طمأنينة بعد هذا وأي يقين؟ ¹¹¹.

¹⁰⁶ ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 28، ص 312.

¹⁰⁷ انظر: الرازي، محمد بن عمر، التفسير الكبير، ج 30، ص 36. والسمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، ج 3، ص 375.

¹⁰⁸ ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ج 4، ص 516.

¹⁰⁹ انظر: السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تفسير الكريم الرحمن، ص 846.

¹¹⁰ انظر: ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، تفسير التحرير والتنوير، ج 28، ص 34. والمصري، مصطفى العدوي، سلسلة التفسير، (11/ 55)، بتقييم الشاملة آليًا).

¹¹¹ سيد قطب، في ظلال القرآن، ج 6، ص 3511.

ففي الآية إرشاد لكيفية التعامل مع الحزن الناشئ عن النجوى، فعلى المسلم أن يتوجه لله بقلبه وأن يتوكل عليه حقَّ التوكل، لأنه قال: { فَيَتَوَكَّلْ }، أي: وليس ذلك بضارهم شيئاً إلا بإذن الله، ومن أحسن من ذلك شيئاً فليستعد بالله، وليتوكل على الله، فإنه لا يضره شيء بإذن الله¹¹².

الخاتمة

الحمد لله فاتحة كل خير وخاتمة كل نعمة، أحمدته وأشكره على ما منّ به عليّ من العون والتوفيق في إتمام هذا البحث، وبعد العيش في كنف الآيات وسبر أغوار موضوع الحزن، ومعرفة الهدى الرباني؛ أخلص إلى عدد من النتائج، وهي:

1. شمولية الهدى القرآني وتناوله جميع ما يحتاج إليه الإنسان في حياته وبعد معاده.
2. عزّف ابن القيم الحزن بأنه: توجع لفاتت وتأسف على ممتنع.
3. عدم تسليم الإنسان للحزن والمشاعر التي تجتاحه؛ فإن الله تعالى ذكر الحزن في العديد من الآيات منفياً.
4. أنّ ضوابط الحزن هي المبادئ والقواعد التي تنظّم هذه المشاعر حتى لا تُخرج الإنسان من دائرة الثواب إلى دائرة العقاب، وقد تمثلت في شخصيات القدوات.
5. ذكر القرآن لحزن الأنبياء والصالحين دليل على أنه حالة يمر بها كلُّ الناس.
6. أوضحت الآيات الكريمة -موضع البحث- علاجاً سلوكياً وجدانياً للفرد يدعو إلى الإنجاز والنجاح وإثبات الأثر وإصلاح الحياة والمجتمع .
7. أنّ الحزن بلية يتجاوزها المسلم بالتسلح بالصبر والرضا بما قدر الله تعالى .
8. وجوب مدافعة الحزن وعدم الاستسلام له لأنه يقطع السير ويضعف الهمة.
9. من علاج الحزن؛ التنفيس عن النفس بالبكاء في حدود لا تخرجه عن دائرة الرضا.
10. إن ذكر الله تعالى أقوى علاج للحزن؛ فللذكر تأثيره الكبير في مدافعة الحزن وإذهابه .
11. من أنواع علاج الحزن: الأعمال الصالحة، حيث ربّ القرآن الكريم انتفاءً الحزن على الأعمال الصالحة، ففيه إشارة لمكانة تلك الأعمال؛ ليحرص المسلم عليها.

¹¹² انظر: الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان، ج28، ص16، ابن كثير، إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ج4، ص325.

وإن كان من توصيات لهذا البحث؛ فأوصي بما يأتي:

- تدبّر الآيات القرآنية واستخلاص هداياتها لتعزيز الصلة بين أفراد الأمة الإسلامية وكتاب الله وسنة المصطفى ﷺ التي تساهم في البناء الإسلامي للفكر القادم.
- تفعيل قراءة النص القرآني والاستهداء بهديه لمعالجة قضايا واقعنا المعاصر. والحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات.

المصادر والمراجع :

- أبكر، سميرة حسن، الحاجة للإيمان وأثرها على الأمن، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير من كلية البنات في جدة عام 1403 هـ 1983 م .
- ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الزهد، دار ابن كثير، دمشق، ط1، 1420 هـ - 1999 م.
- ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، الهم والحزن، تحقيق: مجدي السيد، دار السلام، القاهرة، ط1، 1412 - 1991 م.
- البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، ط1، 1422 هـ.
- البغوي، الحسين بن مسعود، معالم التنزيل، تحقيق: خالد عبد الرحمن العك، بيروت، دار المعرفة.
- البيضاوي، عبد الله بن عمر، أنوار التنزيل، بيروت، دار الفكر.
- الترمذي، محمد بن عيسى، الجامع الكبير، تحقيق: بشار عواد معروف، بيروت، دار الغرب الإسلامي، 1998 م.
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم، مجموع الفتاوى، تحقيق: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، المدينة، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، 1416 هـ - 1995 م.
- ابن الأثير، المبارك بن محمد، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الطناحي، بيروت، المكتبة العلمية، 1399 هـ - 1979 م.
- الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات، ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1403 هـ - 1983 م.
- ابن جزى الكلبي، محمد بن أحمد، التسهيل لعلوم التنزيل، لبنان، دار الكتاب العربي، ط4، 1403 هـ.
- جفري لانج، ترجمة د/ منذر العبسي، الصراع من أجل الإيمان، دار الفكر - دمشق الطبعة الثالثة 1425 هـ.

- جلال الدين السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، **قطف الأزهار**، تحقيق: أحمد بن محمد الحمادي ، قطر ، وزارة الأوقاف القطرية، ط1، 1414هـ/1994م .
- جمال الدين الصديقي، محمد طاهر، **مجمع بحار الأنوار**، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، ط3، 1387هـ-1967م.
- الجوزي، عبد الرحمن بن علي، **زاد المسير في علم التفسير**، بيروت، المكتب الإسلامي، ط3، 1404هـ.
- الجوزي، عبد الرحمن بن علي، **صفة الصفوة**، تحقيق: أحمد بن علي، القاهرة، دار الحديث، 1421هـ-2000م.
- الجوهري، إسماعيل بن حماد، **الصحاح**، تحقيق: أحمد عطار، بيروت، دار العلم للملايين، ط4، 1407هـ -1987م.
- أبو الحجاج، مجاهد بن جبر، **تفسير مجاهد**، تحقيق: عبدالرحمن الطاهر محمد السورتي، بيروت، المنشورات العلمية.
- الحجازي، محمد محمود، **التفسير الواضح**، بيروت، دار الجيل الجديد، ط10، 1413 هـ.
- الحكيم الترمذي، محمد بن علي، **نوادير الأصول في أحاديث الرسول**، تحقيق: عبد الرحمن عميرة، بيروت، دار الجيل، 1992م .
- الخلفي، فوزية بنت صالح، **كيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبير قصة مريم عليها السلام**، 1434هـ-2013م-الطبعة الأولى -دار الخضراء للنشر والتوزيع.
- أبو داود السجستاني، سليمان بن الأشعث، **السنن**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمّد كامل قره بللي، سوريا، دار الرسالة العالمية، طبعة خاصة، 1430هـ-2009م.
- الرازي، محمد بن عمر، **التفسير الكبير**، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1421 هـ - 2000 م .
- الرومي، فهد بن عبد الرحمن، **القرآن والأمن النفسي**، الملتقى العلمي الرابع للهيئة العالمية لتحفيظ القرآن الكريم (وعنوانه) حفاظ القرآن الكريم أمان لمجتمعاتهم بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الكويتية -الكويت. 1428 هـ -2007م.
- الزمخشري، محمود بن عمر، **الكشاف عن حقائق التنزيل وعبون الأقاويل في وجوه التأويل**، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، **تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان**، تحقيق: عبد الرحمن اللويحق، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط1، 1421هـ-2000م.

- أبو السعود العمادي، محمد بن محمد، إرشاد العقل السليم إلى مزايا القرآن الكريم، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- السمرقندي، نصر بن محمد، تفسير السمرقندي المسمى بحر العلوم، تحقيق: محمود مطرجي، بيروت، دار الفكر.
- سيد قطب، في ظلال القرآن، بيروت، دار الشروق، ط2، 1400هـ.
- الشافعي، محمد بن إدريس، أحكام القرآن، تحقيق: عبد الغني عبد الخالق، بيروت، دار الكتب العلمية، 1400هـ.
- الشنقيطي، محمد الأمين، أضواء البيان، جدة، مجمع الفقه الإسلامي.
- الشيزاوي، سميرة، ذهاب الأحزان، دبي، جمعية دار البر، ط2، 1437هـ-2015م.
- الأصفهاني، الحسين بن محمد، المفردات في غريب القرآن، تحقيق: محمد سيد كيلاني، لبنان، دار المعرفة.
- الصنعاني، عبد الرزاق بن همام، تفسير عبد الرزاق، تحقيق: د. محمود محمد عبده، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1419هـ .
- الطبري، محمد بن جرير، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، بيروت، دار الفكر، 1405هـ.
- أبو عامود، محمد أحمد أبو بكر، التماسك و التناسب دراسة في بلاغة النص القرآني، القاهرة، دار النابغة للنشر والتوزيع، ط1، 1435هـ/2014م.
- ابن عاشور، محمد الطاهر، التحرير والتنوير، تحقيق: أسعد محمد الطيب، تونس، الدار التونسية للنشر، 1984هـ
- عدد من المختصين بإشراف الشيخ صالح بن عبد الله بن حميد، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، جدة، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، ط4.
- ابن عطية، عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز، تحقيق: عبد السلام عبد الشافي محمد، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1413هـ-1993م.
- العظيم آبادي، محمد شمس الحق، عون المعبود شرح سنن أبي داود، تحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، المدينة المنورة، المكتبة السلفية، ط2، 1388هـ-1868م.
- عمر، أحمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، القاهرة، عالم الكتب، ط1، 1429هـ-2008م.
- العمودي، محمد سمير، البكاء في ضوء السنة النبوية.. دراسة موضوعية، الجامعة الإسلامية - غزة، رسالة ماجستير، 1431هـ/2011م.
- الفراهيدي، الخليل بن أحمد، العين، تحقيق: د مهدي المخزومي ود إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال.

- القرطبي، محمد بن أحمد، **الجامع لأحكام القرآن**، القاهرة، دار الشعب.
- القشيري، عبد الكريم بن هوازن، **الرسالة القشيرية**، تحقيق: عبد الحليم محمود، ومحمود بن الشريف، القاهرة، دار المعارف.
- القطان، إبراهيم، **تيسير التفسير**، (1404هـ)، المكتبة الشاملة.
- القمي النيسابوري، الحسن بن محمد، **غرائب القرآن ورغائب الفرقان**، تحقيق: الشيخ زكريا عميران، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1416هـ - 1996م.
- القوصي، عبدالعزيز، **أسس الصحة النفسية**، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الرابعة، 1952م.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **زاد المعاد في هدي خير العباد**، تحقيق: شعيب وعبد القادر الأرنؤوط، بيروت- الكويت، مؤسسة الرسالة-مكتبة المنار الإسلامية، ط14، 1407هـ - 1986م.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **طريق الهجرتين**، تحقيق: عمر بن محمود أبو عمر، الدمام، دار ابن القيم، ط2، - 1414هـ - 1994م.
- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين**، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، بيروت، دار الكتاب العربي، ط3، 1416هـ - 1996م.
- ابن كثير، إسماعيل بن عمر، **تفسير القرآن العظيم**، بيروت، دار الفكر، 1401هـ.
- الألباني، محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي، **سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها**، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط1، 1415هـ - 1995م.
- ابن المبارك، عبد الله بن المبارك، **الزهد والرفائق**، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي، بيروت، دار الكتب العلمية.
- ابن منظور، محمد بن مكرم، **لسان العرب**، بيروت، دار صادر، ط1.
- المحاسبي، حارث بن أسد، **آداب النفوس**، تحقيق: عبد القادر أحمد عطا، بيروت، دار الجيل، 1984م.
- مطني، الدكتور محمد، **سورة القصص دراسة تحليلية**، الكتاب مرقم آيا، المكتبة الشاملة .
- المغامسي، صالح بن عواد، **تأملات قرآنية**، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية، المكتبة الشاملة.
- النيسابوري، محمد بن الحسين، **طبقات الصوفية**، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، بيروت، دار الكتب العلمية، ط1، 1419هـ - 1998م.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج، **صحيح مسلم**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- أبو هلال العسكري، الحسن بن عبد الله، **الفروق اللغوية**، القاهرة، مكتبة القدسي.

- الواحدي، علي بن أحمد، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دمشق - بيروت، دار القلم - الدار الشامية، ط1، 1415 هـ.
- ياسين، أمل، روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم، الطبعة الأولى 1430 هـ / 2009 م، مكتبة وهبة للطباعة والنشر، القاهرة.
- (Ad JJM Vingerhoets، Lauren M. Bylsma، Asmir Gračanin)، هل البكاء يهديء النفس؟، بحث منشور بمجلة المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، الإصدار الخامس، 2014 م.