بسم الله الرحمن الرحيم

إشراقة التفاؤل وبوارق الأمل

المقدمة

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره

ونعوذ به من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، مَن يهدِهِ الله فلا مضلَّ له، ومن يضلل فلا هاديَ له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، إله الأولين والآخرين، وقيوم السماوات والأرَضين، أرسل رسله حجة على العالمين ليَحْيا من حيَّ عن بينة، ويهلِك من هلك عن بينة، وأشهد أن محمدًا عبدُالله ورسوله، البشير النذير، والسراج المنير، ترك أُمَّتَه على الْمَحَجَّة البيضاء، ليلها كنهارها، لا يزيغ عنها إلا هالك، فصلوات ربي وسلامه عليه ما تعاقب الليل والنهار، وصلوات ربي وسلامه عليه ما ذكره الذاكرون الأبرار، وصلوات ربي وسلامه عليه ما غفل عن ذكره الغافلون، وعلى آله وصحبه ومن اقتفى أثره، واستن بسنته إلى يوم الدين للأهداف – بعد توفيق الله – إلا به، من عمِل به رشَدَ وسعِد، ومن ابتعد عنه، تعِس وشقِيَ ونكِد.

حثَّ عليه الشرع الحكيم في الكتاب العزيز، وتمثَّله الأنبياء والمرسلون عليهم السلام في حياتهم، وفي دعوتهم لأقوامهم، وسار عليه الصالحون المصلحون من بعدهم.

أمر دال على تعظيم الرب، وإحسان الظن به تبارك وتعالى؛ ذاك السر هو التفاؤل.

التفاؤل هو: الكلمة الطيبة التي يسمعها الإنسان فيرتاح لها وتسرُّه، وبها يتوقع الخير مما يسمع ويرى من أحداث.

بالتفاؤل مع العمل الدؤوب والصبر، تتحقق الأهداف، وترتقي في سلم الكمال والتقوى النفوسُ.

بالتفاؤل تتخلص النفوس من الآثار السلبية من مصائب الحياة وكوارثها، فتقلبها من فشل إلى نجاح، ومن شر إلى خير، ومن مشكلة إلى حلٍّ، ومن عسر إلى يسر، وفي التنزيل الحكيم يقول تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح: ٥، ٦]، ولن يغلب عُسْرٌ يُسْرَين، ويقول سبحانه في حادثة الإفك: ﴿ لا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ [النور: ١١].

تعريف التفاؤل

التَّفاؤُلُ لُغةً:

الفَأْلُ: ضِدُّ الطِّيَرةِ (التَّشاؤُم)،

التَّفاؤُلُ: إصطلاحا هو انشراحُ قَلبِ الإنسانِ وإحسانُه الظَّنَّ، وتوقُّعُ الخيرِ بما يسمَعُه مِنَ الكَلِمِ الصَّالحِ أو الحَسَنِ أو الطَّيِّبِ

وهي صِفةٌ تجعَلُ توقُّعاتِ الفَردِ وتوجُّهاتِه إيجابيَّةً نحوَ الحياةِ بصِفةٍ عامَّةٍ؛ يستبشِرُ الخيرَ فيها، ويستَمتِعُ بالحاضِرِ، ويَحدوه الأمَلُ في مُستقبَلٍ أكثَرَ إشراقًا وأحسَنَ حالاً

القران الكريم أعظم مصدر للتفاؤل

القرآن مليء بما يبعث على التفاؤل:

﴿ لا تَقْنَطُوا ﴾ ﴿ وَلا تَيْأَسُوا ﴾

﴿ وَلا تَهِنُوا ﴾ ﴿ وَلا تَحْزَنُوا ﴾

﴿سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾

ثق بوعد الله، صدّق قول الله، اعتمد على الله، توكل على الله، فهو حسبنا ونعم الوكيل

فتفاءلوا يا أهل القرآن.

اذا ضاقت بك الدنيا ففكر في ألم نشرح

فعسر بين يسرين

متى تذكرهما تفرح

فنرجو قراءة وتدبر سورة الشرح

أعظم مصدرٍ للتفاؤل هو القرآن الكريم، الذي يمنحنا التفاؤل والفرح والسرور، ويعطينا الأمل: فمن أسرف على نفسه بالمعاصي ووقع في فخ الشيطان؛ فعليه أن يتدبَّر قوله –تعالى–: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[الزمر: ٥٣]، وسيشعر بالفرحة والسرور، والبِشْر والحبور.

والذي خسر ماله؛ إذا قرأ الآيةَ الكريمة: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾[يونس: ٥٨]، كيف سيكون أثرها عليه؟

وهذا الذي يدعو اللهَ –تعالى–، ولم يتحقَّق دعاؤه، إذا قرأ قولَه –تعالى–: ﴿وَعَسى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾[البقرة: ٢١٦]؛ فالخير قد يكون في الشر، والسعادة قد تكون في الشدة، والفرح قد يكون في الحُزن.

بل كل المصائب والشدائد إذا ما قُورنت برحمة الله وفضله هانت وتلاشت، قال الله –تعالى–: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُهْتَدُونَ﴾[البقرة: ١٥٦، ١٥٧]. فتلك البشرى للمتفائلين الواثقين برحمة الله.

دعوة للتفاؤل

الإنسان في هذه الدنيا يتقلَّب بين أقدار الله عز وجل: فقر وغنى، وسعادة وشقاء، وإقبال وإدبار من جميع النواحي، والدنيا لا تدوم على حال، ولا تصفو لأحد، والدار الآخرة هي النعيم المقيم الذي لا يزول ولا ينقضي، قال الشاعر:

طُبعت على كدرٍ وأنت تريدها *** صفوًا من الأقذاءِ والأكدارِ

أخي الحبيب، هذه رسالةٌ إلى مَنْ ضاقَتْ عليه الأرضُ بما رحبت، وإلى مَنْ يشكو من زوجة أو ولد، أو قد آذاهُ أقاربُهُ وجيرانه، وإلى مَنْ تغيَّرَتْ عليه أحوال الناس.. إلى مَنْ يعيش تلك المشكلات:

قال تعالى: ﴿ وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ [يوسف: ٨٧]، وقال تعالى: ﴿ يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴾ [الرحمن: ٢٩]، وقال تعالى: ﴿ سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ [الطلاق: ٧]، وقال تعالى: ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح: ٦].

وقد صف الله عز وجل الحياة الدنيا في آيات كثيرة منها:

قوله تعالى: ﴿ يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ ﴾ [غافر: ٣٩]، وقال تعالى: ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ [الرحمن: ٢٦، ٢٧]، وقال عز وجل: ﴿ اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴾ [الحديد: ٢٠].

بعد الظلام نورٌ، وبعد التعب راحة، بعد المرض عافية، وبعد الفقر غنى، وبعد الضيق فرج، وبالصبر والتجلُّد ينال المرء ما يطلب، ومن المحال دوام الحال.

كان رسول الله ﷺ (يعجبهُ الفأل)، والفأل: هو تأميل الخير، وإحسان الظن بالله عز وجل، وكان ﷺ إذا سمِعَ اسمًا حسنًا، انشرح صدره لذلك، ولما أقبل سهيل بن عمرو رضي الله عنه في قصة الحديبية؛ ليتفاوض مع الرسول ﷺ ، ورآه مقبلًا، قال ﷺ : ((لَقَدْ سَهُلَ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ))، وكان كما أمَّل ﷺ ، فكان مجيئُه سببَ خيرٍ.

• قال شيخ الإسلام ابن تيمية: "كثير من الناس إذا رأى المنكر، أو تغير كثير من أحوال الناس، جزع وناح كما ينوح أهل المصائب وهو منهيٌّ عن هذا؛ بل هو مأمورٌ بالصبر والتوكُّل والثبات على دين الإسلام، وأن يؤمن بأن الله مع الذين اتقوا، وأن الرسول ﷺ يقول: ((بدأ الإسلام غريبًا، ثم يعود غريبًا كما بدأ)).

التفاؤل بالخير من حسن الظن بالله تعالى

فقد ورد في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: لا طيرة وخيرها الفأل. قالوا: وما الفأل يا رسول الله ؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم.

أنَّ التَّفاؤُلَ يبعَثُ على حُسنِ الظَّنِّ باللهِ تعالى، فهو حَسَنٌ؛ لأنَّه وسيلةٌ للخيرِ، فالتَّفاؤُلُ وسيلةٌ لحُسنِ الظَّنِّ باللهِ، وحُسنُ الظَّنِّ باللهِ سُبحانَه غايةٌ من غاياتِ التَّفاؤُلِ .

روى الإمام أحمد في مسنده مِن حَدِيثِ أَبِي هُرَيرَةَ رضي اللهُ عنه: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "إِنَّ اللهَ عزَّ وجلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنْ ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ" مسند الإمام أحمد" (برقم ٩٠٧٦)، وقال محققوه: حديث صحيح

وروى مسلم في صحيحه مِن حَدِيثِ جَابِرٍ رضي اللهُ عنه: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "لا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللهِ عزَّ وجلَّ "[صحيح مسلم" (برقم ٢٨٧٧).فإن الفأل وحسن الظن بالله من الأمور التي ينبغي للمؤمن أن يحافظ عليها، فإنها تعطيه دافعًا للعمل والتقدم إلى الأمام، فإن المتفائل عنده أمل أن يكون حاله في مستقبله خيرًا من

يومه، وبأن يعوض فيه ما فاته، وأن يتجاوز العقبات والمحن، وأن يحقق المصالح والمنافع التي ليست في حوزته اليوم.

قال الماوردي: "الفأل فيه تقوية للعزم، وباعث على الجد، ومعونة على الظفر، فقد تفاءل رسول الله ﷺ في غزواته وحروبه[١]، والمراد بالتفاؤل انشراح قلب المؤمن، وإحسانه الظن، وتوقع الخير". أدب الدنيا والدين" (ص٣١٩).

ومن فوائد التفاؤل

هو باب عظيم لحسن الظن بالله

ويجلب السعادة والسرور إلى القلب، ويذهب عنه الهم والحزن، وهذا مطلوب شرعًا، ففي صحيح البخاري مِن حَدِيثِ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ رضي اللهُ عنه: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ"

صحيح البخاري" (برقم ٢٨٩٣).

ثانيًا: فيه تقوية للعزائم، ومعونة على الظفر، وباعث على الجد والعمل، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُواْ فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ﴾ [التوبة: ١٠٥]. وفي صحيح مسلم مِن حَدِيثِ أَبِي هُرَيرَةَ رضي اللهُ عنه: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ" صحيح مسلم" (برقم ٢٦٦٤

يَهَبُ المرءَ شجاعةً وقوَّةً في قلبِه، وجَسارةً على مواجَهةِ الصِّعابِ.

٢- يُرَوِّحُ عن النَّفسِ ويجلِبُ لها السَّعادةَ.

٣- يبعَثُ في المرءِ مَزيدًا من النَّشاطِ والحيويَّةِ والهِمَّةِ العاليةِ.

٤- المتفائِلُ برحمةِ اللهِ له المحسِنُ الظَّنَّ برَبِّه، يأتي بالعبادةِ على أكمَلِ وَجهٍ.

٥- له أثَرٌ بالغٌ على صِحَّةِ الإنسانِ؛ فالمريضُ يتماثَلُ للشِّفاءِ إذا ما تفاءَل خيرًا واستبشَر بالشِّفاءِ، وكم من مريضٍ عِلَّتُه في تشاؤُمِه واستِدعائِه الهُمومَ والأحزانَ!

٦- أنَّ في التَّفاؤُلِ اقتداءً بالنَّبيِّ ﷺ واتِّباعًا لهَدْيِه الشَّريفِ.

أنَّ التَّفاؤُلَ يتضَمَّنُ الرَّجاءَ والأمَلَ، والرَّجاءُ خَيرٌ للمُؤمِنِ من اليأسِ والقُنوطِ في كُلِّ الأحوالِ.

١٠- أنَّه باعِثٌ على الجِدِّ.

١١- أنَّه مُعِينٌ على الظَّفَرِ.

١٢- صِحَّةُ النَّفسِ واعتدالُ المِزاجِ.

١٣- سعادةُ النَّفسِ والقَلبِ واطمِئنانُهما.

١٤- دوامُ البِشرِ واللُّطفِ والهُدوءِ.

١٥- الرِّضا بالقَضاءِ والقَدَرِ، واعتقادُ أنَّ كُلَّ ما قدَّر اللهُ هو خيرٌ

الوَسائِلُ المُعينةُ على التَّفاؤُلِ

- التَّذكيرُ بأنَّ كُلَّ ما يصيبُ المرءَ هو من أقدارِ اللهِ عزَّ وجَلَّ.

٢- إحسانُ الظَّنِّ باللهِ عزَّ وجَلَّ.

٣- أن يعلَمَ العَبدُ أنَّ كُلَّ ما قدَّره اللهُ عليه: من الخَيرِ.

٤- أن يُحسِنَ توكُّلَه على رَبِّه؛ فإنَّ من توكَّل على اللهِ وَحدَه كفاه مِن غَيرِه.

إنِّي صنعتُ من التّفاؤلِ مَركبًا...

وَشددتُّ من عزمِ اليَقينِ شراعَه.

أبْحرتُ فيه.. علَى الإلهِ توكُّلي...

مَا خابَ من للّـه مدَّ ذراعَه.

هذا البيت الجميل يمثل بيانـًا للأمل والتوكل، وهو جزء من أبيات منتشرة تعبر عن القوة النفسية والإيمان:

نماذِجُ من التَّفاؤُلِ عِندَ الأنبياءِ والمُرسَلينَ

التفاؤل عند الأنبياء والمرسلين هو ثقة مطلقة بوعد الله، ويقين بفرج قريب رغم شدة البلاء، وهو منهج حياة قائم على حسن الظن بالله في أحلك الظروف. تجسّد في صبرهم على الدعوة، وثباتهم أمام التكذيب، وطلبهم للفرج مع العمل، كنبي الله يوسف، وموسى، ومحمد –عليهم السلام–، حيث حوّلوا المحن إلى منح بفضل أملهم الذي لا ينقطع.

تفاؤُلُ موسى عليه السَّلامُ رَغْمَ تآمُرِ الملأِ عليه وخروجِه إلى مَدْيَنَ دونَ طَعامٍ أو كِساءٍ أو صَديقٍ أو بَيتٍ، لكِنَّه أمَلَ في اللهِ سُبحانَه أن يَهدِيَه إلى السَّبيلِ الصَّحيحِ، والطَّريقِ القويمِ.

قال تعالى: (فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * وَلَمَّا تَوَجَّهَ تِلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ) [القصص: ٢١–٢٢].

– وتفاؤُلُه أيضًا حينَ حاصَره فِرعَونُ وجنودُه وكادوا أن يُدرِكوه ومَن معه حتَّى ظنُّوا أنَّهم مُدرَكونَ، ولم يكُنْ أمامَهم سِوى البَحرِ، فثبَّتهم موسى بفَألِه الحَسَنِ وحُسنِ ثِقتِه باللهِ سُبحانَه.

قال تعالى: (فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرَكُونَ * قَالَ كَلا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ) [الشعراء: ٦١ – ٦٢].

– تفاؤُلُ يَعقوبَ عليه السَّلامُ بعَودةِ ابنِه يُوسُفَ وأخيه إليه، فقال اللهُ تعالى حكايةً عنه: (عَسَى اللهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا) [يوسف: ٨٣]، وقال: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ

يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧] .

- تفاؤُلُ نُوحٍ عليه السَّلامُ بإيمانِ قَومِه، وثباتُه على دَعوتِهم حتَّى لَبِث فيهم ألفَ سَنةٍ إلا خمسينَ عامًا يأمُلُ في إيمانِهم، ويرجو اللهَ لهم، ويحثُّهم على الاستِغفارِ ويُغريهم بالغُفرانِ والقَبولِ دونَ كَلَلٍ أو إحباطٍ.

قال تعالى: (قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا * فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلا فِرَارًا * وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا * ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا * ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنْتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا * فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا) [نوح: ٥ - ١٢] .

- تفاؤُلُ إبراهيمَ عليه السَّلامُ حينَ عَزَم قومُه على إلقائِه في النَّارِ، فلم يفزَعْ عليه السَّلامُ أو يتردَّدْ في يقينِه برَبِّه، بل أكَّد ثِقتَه به سُبحانَه، وجعَل كامِلَ توكُّلِه عليه، واللهُ عزَّ وجَلَّ لا يُضيعُ عَبدًا توكَّل عليه.

عن ابنِ عَبَّاسٍ: حَسْبُنا اللهُ ونِعْمَ الوكيلُ (قالها إبراهيمُ عليه السَّلامُ حينَ أُلقِيَ في النَّارِ، وقالها محمَّدٌ ﷺ حينَ قالوا: (إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) [آل عمران: ١٧٣]) .

أخرجه البخاري (٤٥٦٣).

- تفاؤُلُ أيُّوبَ عليه السَّلامُ بشِفاءِ مَرَضِه، مع طولِ زَمانِه، وشِدَّةِ ما عاناه فيه، فلم يجزَعْ، ولم يترُكْ نَفسَه -عليه السَّلامُ- فريسةً للتَّشاؤُمِ واليأسِ في شِفاءِ اللهِ سُبحانَه.

قال تعالى: (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ) [الأنبياء: ٨٣ – ٨٤] .

لقد كان التفاؤل دافعًا للأنبياء لمواصلة دعوتهم دون يأس أو إحباط، ليُعلّموا أمتهم أن الأمل صفة حرصوا على التحلي بها في أحلك الأوقات.

نماذجُ مِن التَّفاؤُلِ عِندَ النَّبيِّ ﷺ

كان النَّبيُّ ﷺ يحِبُّ التَّفاؤُلَ وما يحمِلُ معناه بصُوَرِه كافَّةً، ويكرَهُ التَّشاؤُمَ وما يحمِلُ معناه بصُوَرِه كافَّةً، وهذا كثيرٌ متواتِرٌ عنه ﷺ ؛ فمِن صُوَرِه:

أنَّ النَّبيَّ ﷺ لَمَّا جاء سُهَيلُ بنُ عَمرٍو وقد أرسلَتْه قُرَيشٌ للمفاوَضةِ، قال: «لقد سَهُل لكم مِن أمْرِكم» .أخرجه البخاري (٢٧٣١).

– تفاؤُلُه ﷺ وبِشْرُه وتبسُّمُه؛ فعن جريرٍ رَضِيَ اللهُ عنه قال: ((ما حجَبَني النَّبيُّ ﷺ مُنذُ أسلَمْتُ، ولا رآني إلا تبسَّمَ في وَجهي، ولقد شكَوتُ إليه أنِّي لا أثبُتُ على الخَيلِ، فضَرَب بيَدِه في صَدري، وقال: اللَّهُمَّ ثَبِّتْه واجعَلْه هاديًا مَهْدِيًّا)) .

أخرجه البخاري (٣٠٣٥، ٣٠٣٦)، ومسلم (٢٤٤٥

– تفاؤُلُه ﷺ وتبسُّمُه واستبشارُه بالرُّؤى يراها في نومِه:

عن أنسِ بنِ مالِكٍ، قال: قال رسولُ اللهِ ﷺ : ((رأيتُ ذاتَ ليلةٍ فيما يرى النَّائِمُ كأنَّا في دارِ عُقبةَ بنِ رافعٍ، فأُتِينا برُطَبٍ من رُطَبِ ابنِ طابٍ، فأوَّلتُ الرِّفعةَ لنا في الدُّنيا والعاقبةَ في الآخِرةِ، وأنَّ دينَنا قد طابَ)) .أخرجه مسلم (٢٢٧٠).

– تفاؤُلُه ﷺ يومَ العَقَبةِ بإيمانِ من أعرَضَ عن دَعوتِه، ودعاؤُه لهم رَغمَ ما أصابه يَومَها من الحُزنِ وشِدَّةِ الكَربِ؛ لعَدَمِ إجابتِهم ما طلبَه لهم من الخيرِ.

عن ابنِ شِهابٍ، حَدَّثني عُروةُ بنُ الزُّبَيرِ أنَّ عائشةَ زوجَ النَّبيِّ ﷺ حدَّثَتْه أنَّها قالت لرَسولِ اللهِ ﷺ : ((يا رسولَ اللهِ، هل أتى عليكَ يومٌ كان أشَدَّ من يومِ أُحُدٍ؟ فقال: لقَدْ لَقِيتُ مِن قَومِكِ، وكانَ أشَدَّ ما لَقِيتُ منهم يَومَ العَقَبَةِ؛ إذْ عَرَضْتُ نَفْسِي على ابنِ عبدِ يَالِيلَ بنِ عبدِ كُلالٍ، فلم يُجِبْني إلى ما أرَدْتُ، فانطَلَقْتُ وأنا مَهمومٌ على وَجْهي، فلم أسْتَفِقْ إلا بقَرنِ الثَّعَالِبِ، فرَفَعْتُ رَأسي فإذا أنا بسَحابةٍ قد أظَلَّتني، فنَظَرْتُ فإذا فيها جِبْريلُ، فناداني، فقال: إنَّ اللهَ عزَّ وجَلَّ قد سمِعَ قَولَ قَومِك لك، وما ردُّوا عليك، وقد بَعَث إليك ملَكَ الجِبالِ لتَأمُرَه بما شِئتَ فيهم، قال: فناداني مَلَكُ الجِبالِ وسَلَّم عَلَيَّ، ثمَّ قال: يا محمَّدُ، إنَّ اللهَ قد سمِعَ قَولَ قَومِك لك، وأنا مَلَكُ الجِبالِ وقد بعثَني ربُّك إليكَ لتَأمُرَني بأمْرِك، فما شِئتَ، إنْ شِئتَ أن أُطبِقَ عليهم الأخشَبَينِ، فقال له رسولُ اللهِ ﷺ : بل أرجو أن يُخرِجَ اللهُ من أصلابِهم من يعبُدُ اللهَ وَحدَه لا يُشرِكُ به شيئًا)) .

أخرجه البخاري (٣٢٣١)، ومسلم (١٧٩٥

- تفاؤُلُه ﷺ بالنَّصرِ والعَونِ والتَّمكينِ وانتشارِ الدِّينِ في أشَدِّ لحَظاتِ الألمِ والاستِضعافِ.

عن خَبَّابِ بنِ الأرَتِّ، قال: ((شَكَونا إلى رَسولِ اللهِ ﷺ وهُو مُتوسِّدٌ بُردَةً له في ظِلِّ الكَعْبةِ، قُلنا له: ألا تَسْتَنْصِرُ لنا؟ ألا تَدْعو اللهَ لنا؟ قال: كان الرَّجلُ فيمَنْ قبلَكم يُحفَرُ له في الأرْضِ، فيُجعَلُ فيه، فيُجاءُ بالمِنشارِ فيُوضَعُ على رأسِهِ فيُشَقُّ باثنتَينِ، وما يصُدُّه ذلك عن دِينِه، ويُمشَطُ بأمشاطِ الحَديدِ ما دُونَ لَحمِه مِن عظْمٍ أو عَصَبٍ، وما يصُدُّه ذلك عن دِينِه، واللهِ لَيُتِمَّنَّ هذا الأمرَ، حتَّى يَسيرَ الرَّاكبُ مِن صَنْعاءَ إلى حَضْرَمَوتَ، لا يَخافُ إلا اللهَ أو الذِّئبَ على غَنَمِه، ولكنَّكم تَستعجِلونَ)) .أخرجه البخاري (٣٦١٢).

- تفاؤُلُه ﷺ مع ما يبلُغُه من معانَدةِ قَومٍ وإصرارِهم على كُفرِهم، ورجاؤُه الخيرَ والهِدايةَ لهم.

عن أبي هُرَيرةَ رَضِيَ اللهُ عنه، قال: ((قَدِم طُفَيلُ بنُ عَمرٍو الدَّوسيُّ وأصحابُه على النَّبيِّ ﷺ ، فقالوا: يا رسولَ اللهِ، إنَّ دَوسًا عَصَت وأَبَت، فادْعُ اللهَ عليها، فقيل: هلَكَت دَوسٌ! قال: اللَّهُمَّ اهْدِ دَوسًا وَأْتِ بهم)) .أخرجه البخاري (٣٩٣٧

- تفاؤُلُه ﷺ في الشِّدَّةِ والجَدْبِ بتَحويلِ الرِّداءِ في صلاةِ الاستِسقاءِ رَجاءَ تحويلِ حالِ العُسرِ لليُسرِ.

عن عبَّادِ بنِ تَميمٍ، عن عمِّه، قال: ((خرج النَّبيُّ ﷺ يستسقي، فتوجَّه إلى القِبلةِ يدعو، وحَوَّلَ رداءَه، ثمَّ صلَّى ركعتَينِ جَهَر فيهما بالقِراءةِ)) .أخرجه البخاري (١٠٢٤

قال المُهلَّبُ: (وتحويلُ الرِّداءِ إنَّما هو على وَجهِ التَّفاؤُلِ بتَحويلِ الحالِ عمَّا هي عليه) .(شرح صحيح البخاري)) لابن بطال (٣/ ١٠

إذن التفاؤل سنة نبوية أصيلة تعكس حسن الظن بالله وتوقع الخير، حيث كان النبي ﷺ يحب الفأل (الكلمة الطيبة) ويكره التشاؤم. التزم النبي التفاؤل في أحلك الظروف (مثل صلح الحديبية)، مؤكداً أن النصر مع الصبر والفرج مع الكرب. يعتبر التفاؤل عبادة قلبية تبعث الأمل والعمل، وتبعث على الثقة بفرج الله.

أبرز نماذج التفاؤل في السنة النبوية

«ويعجبني الفأل»: كان النبي ﷺ يحب الفأل، وعرّفه بقوله: "الكلمة الطيبة".

التفاؤل في صلح الحديبية: عند مجيء سهيل بن عمرو، قال: "سهل الله من أمركم".

التفاؤل في الغزوات: كان ﷺ يتفاءل بالنصر والخير في كل أموره.

خصائص التفاؤل النبوي

الثقة بالله: إيمان يقيني بأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب.

الكلمة الطيبة: كان النبي ﷺ يعجبه الفأل وهو الكلمة الحسنة.

المبادرة بالعمل: التفاؤل لم يكن تواكلاً، بل كان مقترنًا بالسعي والأخذ بالأسباب.

اليقين بالفرج: اليقين بأن مع كل عُسر يُسرين، كما ورد في سورة الشرح.

نماذِجُ مِن التَّفاؤُلِ عِندَ الصَّحابةِ

تفاؤُلُ عُمَرَ بنِ الخَطَّابِ رَضِيَ اللهُ عنه بفَتحِ نِهاوَنْدَ لَمَّا أرسَل إليه سعدُ بنُ أبي وقَّاصٍ يسألُه المشورةَ في غَزوِها، وكان أرسَل إليه قَريبَ بنَ ظَفَرٍ، فتفاءل عُمَرُ رَضِيَ اللهُ عنه باسمِه.

قال ابنُ حَجَرٍ في ترجمةِ قَريبِ بنِ ظَفَرٍ: (وكان رسولَ سَعدِ بنِ أبي وقَّاصٍ إلى عُمَرَ في قِصَّةِ فَتحِ نِهاوَنْدَ، فلمَّا وَصَل إلى عُمَرَ تفاءَل باسمِه واسمِ أبيه، وقال: ظَفَرٌ قَريبٌ!) الإصابة في تمييز الصحابة)) لابن حجر (٩/ ١٨٤).

الزبير بن العوام رضي الله عنه

وكان الزُّبَيرُ عليه دَينٌ فأوصى ولَدَه عبدَ اللهِ يومَ الجَمَلِ بسَدادِه، قال عبدُ اللهِ بنُ الزُّبَيرِ: فجَعَل يُوصيني بدَينِه ويقولُ: يا بُنيَّ إنْ عَجَزتَ عنه في شَيءٍ فاستَعِنْ عليه مَولايَ! قال: فواللهِ ما دَرَيتُ ما أراد حتَّى قُلتُ: يا أبتِ مَن مولاكَ؟ قال: اللهُ. قال: فواللهِ ما وقَعْتُ في كُربةٍ مِن دَينِه إلا قُلتُ: يا مولى الزُّبيرِ اقْضِ عنه دَينَه، فيقضيه! فقُتِل الزُّبَيرُ رَضِيَ اللهُ عنه، وحَسَب عبدُ اللهِ ما عليه من الدَّينِ فوَجَد دَينَه أَلْفَيْ أَلْفٍ ومِئَتَي أَلفٍ، فقضاها عنه ابنُه عبدُ اللهِ! ينظر ما أخرجه البخاري (٣١٢٩

التفاؤل يقود الى الأمل

الأمل و التفاؤل صفة حَرص الأنبياء والرسل على التحلي بها في مختلف الأوقات وأكثرها صعوبة، وهي السبب الرئيسي في نجاح الأنبياء نحو مواصلة تبليغ رسالاتهم السماوية دون يأس أو إحباط، فكيف كان التفاؤل حاضراً في حياة الأنبياء؟

وهل كانت الدعوة إلى الأديان السماوية ستحقق أهدافها دون تفاؤل أو ثقة بالله سبحانه وتعالى؟

التفاؤل عند سيدنا نوح عليه السلام

واصل سيدنا نوح عليه السلام دعوته إلى قومه لألف سنة إلا خمسين عامًا، دون أن يُسيطر عليه الإحباط أو اليأس، عمل يمتد لهذا الكم من السنين سيصيبك دون شك بالجنون، إلا أن سيدنا نوح واصل دعوته دون كلل أو ملل رغم إيمان القليل من قومه برسالته السماوية وفحواها، بقوله تعالى : (قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا (٥) فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلا فِرَارًا (٦) وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا (٧) ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا (٨) ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا (٩) فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا " (نوح)

التفاؤل والأمل عِند سيدنا موسى عليه السلام

واجه سيدنا موسى عليه السلام خلال رحلة دعوته العدو الأكثر خطراً على مر التاريخ، لقد تمكن فرعون من ملاحقة سيدنا موسى حتى البحر، وأصحاب موسى ظنوا أن فرعون وجنوده سيتمكنون منهم، إلا أن تفاؤل سيدنا موسى وثقته بالله سبحانه وتعالى كانتا بلا حدود أو قيود، بقوله تعالى على لسان أصحابه: (إِنَّا لَمُدْرَكُونَ) (الشعراء:٦١)، فقال لهم موسى كما ورد في القرآن الكريم: (قَالَ كَلا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ) (الشعراء:٦٢).

لتنتهي الحكاية بانشقاق البحر وهروب سيدنا موسى وأصحابه وغرق فرعون وجنوده.

التفاؤل عند سيدنا يعقوب عليه السلام

ماذا بعد خَسارة يوسف وبنيامين وفقدان بصره ؟؟ سيدنا يعقوب عليه السلام لم يَقنط مِن رحمةِ الله وظلّ التفاؤل والأمل يملأ قلبه رغم السَّنين التِّي مرت علَى ضَياع ولديه، حتى دعا بقية أبنائه مُواصلة البحث عن يوسف بقوله تعالى: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف:٨٧)

التفاؤل عند سيدنا أيوب عليه السلام

ماذا بعد فقدان المال والولد ؟؟ هل هناك مصيبة أكبر مما حدث مع سيدنا أيوب عليه السلام، كل هذه المصائب لم تزد سيدنا أيوب إلا إيمانًا، وكان قلبه يمتلئ بالتفاؤل والصبر والثقة بالله سبحانه وتعالى، حيث ورد في كتاب الله الحكيم : (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) (الأنبياء:٨٣).

هل أدركتم الآن لماذا نذكر في حديثنا دائمًا يا صبر أيوب .

الأمل والتفاؤل عند سيدنا محمد ﷺ

هل تذكرون رحلة الهجرة مع صاحبه أبو بكر الصديق، هل تذكرون ماذا أخبر حبيبنا محمد صديقه في الترحال والسفر، لقد ذكر لنا القرآن الكريم ما ورد بينهما من حوار بقوله تعالى : (لا تَحْزَنْ إِنَّ اللهَ مَعَنَا) (التوبة:٤٠)

هنا تكمن الثقة بالله سبحانه وتعالى وما يتخللها من حالة كبيرة للتفاؤل تسيطر على قلب النبي الحبيب مفادها أن الدين لن يترك وحيداً دون نصر الله.

التفاؤل.. أكسير الشفاء

كلما زادت جرعاته تضاءلت هموم الأمراض وتبعاتها

يعتبر التفاؤل سرا من أسرار الحياة الجميلة والسعيدة، فلكي نحيا حياة هانئة، ونستمتع بكل ما هو حولنا من مظاهر معيشة مختلفة، يجب علينا أن نحب ما هو موجود، ونأمل لما هو غير موجود؛ بمعنى أننا يجب أن نستمتع بما حولنا. فالتفاؤل عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج.

كما أن التفاؤل هو النظير الفلسفي للتشاؤم، فالمتفائلون عموماً يَعتقدون بأنّ الناس والأحداث جيدة أصلاً، وأكثر الحالات تسير في النهاية نحو الأفضل، ومهما كانت الظروف حولنا، ومحاصرة الأزمات لنا، والتي قد تحوّل الأجواء إلى ظلام وسواد، يجب أن نكون ضوءا، ولذلك فقد تغير ما تعارف عليه الناس منذ زمان حينما قالوا: «بدلاً من أن تلعن الظلام أشعل شمعة»،

والمتفائل يسيطر على نفسه ويشارك في صناعة مستقبله بشكل فعال، فهو يؤمن بالأسباب وبالحلول، كما يؤمن بالمشكلات والعوائق. التفاؤل من الناحية النفسية شيء معروف؛ فإذا كان المريض متفائلا فتكون المناعة أقوى؛ فهناك العديد من المرضى يحملون أوراما سرطانية، فعند تغير بيئتهم الكئيبة صغر الورم السرطاني، وذلك دليل على الحالة النفسية للمريض. التفاؤل المنطقي يؤدي إلى حياة ناجحة. ومستقبل مشرق وعافية حميدة

عش بروح التفاؤل

التفاؤل والأمل هم شيئان مرتبطان ببعضهم البعض وعلى كل إنسان يجب التحلي بهم، ولكم هنا سوف نذكر لكم كلمات تفاؤل وأمل.

صاحب التفاؤل والأمل يهتم بالمستقبل وما يجب أن يملأه به وبما يعود عليه وعلى وطنه ودينه بالنفع، وصاحب اليأس وعديم الأمل يعيش تحت وطأة الماضي وآلامه ومصاعبه وعوائقه، يضخم الصورة السلبية حتى تصير مثل الهرم فيصعد إلى قمته ويجلس عليها.

من التفاؤل يولد الأمل، ومن الأمل يولد العمل، ومن العمل يولد النجاح.

افرض على نفسك حالة نفسية بالسيطرة، فما الذي يمنع أن تصعد هرمًا من التفاؤل وتجلس عليه، إن الذي مكّنك من اليأس هو أنت، والذي يُمْكِن أن يمكّنك من التفاؤل هو أنت، فسيطر على (أنت) بعكس الحالة النفسية السابقة.

إذا كنت تتذكر ما حدث لك مسبقًا فتصاب باليأس فتصور النجاح كما تتصور اليأس، واشحذ إرادتك وزد عقلك إشراقًا، وكلما مرّ بك خاطر اليأس تذكر قوله تعالى: (إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]. (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللهِ) [الزمر: ٥٣].

التفاؤل موقف، فحينما تريد وتقرر أن تكون متفائلاً فسوف ترى ألف سبب له، أما حينما تستسلم لليأس فسوف تكون عاجزًا عن رؤية أسباب التفاؤل، ولن ترى إلا اللون الأسود فقط من خلف نظارة سميكة سوداء كالأيام التي تراها.

ما أجمل أن ترتبط النفوس بالخير وتنعقد عليها همتها، وما أجمل أن تتفائل بالأحسن لتجده بعون الله وممده ولطفه، فانشراح الصدر بالخيرات من أعظم أسباب استقرار النفس ودمومة فاعليتها، الأمر الذي يضعها على جادة الاستفادة والإفادة، وتصير رقما مميزا في المعادلة البشرية بعطائها الفريد وبصماتها المميزة .. يقول روبرت شوللر: (إن الأوقات العصيبة لا تستمر إلى الأبد، لكن الأقوياء يستمرون).

من حسنات التفاؤل أنه دليل حسن ظنك بالله عز وجل، ويجلب السعادة إلى النفس والقلب، وفي الفأل الحسن تقوية للعزائم وانطلاقا إلى الأمام، وباعثًا على الجد والأمل، فلولا الأمل لبطل العمل، وفي التفاؤل أيضا إقتداء بالسنة المطهرة، وأخذا بالأسوة الحسنة، حيث كان النبي –ﷺ – يتفاءل في حروبه وغزواته وفي شأنه كله.

والتفاؤل يوحد قوة الروح وقوة الجسد، ومن استقرار الروح تزدهر الصحة النفسية التي ترتبط غاية الارتباط بقدرة الشخصية على التوافق مع نفسها ومجتمعها الذي تعيش فيه، وهذا يؤدي – إن شاء الله تعالى – إلى التمتع بحياة هادئة سوية، مليئة بالحماس، وخالية من الأسى والاضطراب والتشاؤم.

التفاؤل يعني أن يرضى المرء عن نفسه، وأن يتقبل ذاته، كما يتقبل الآخرين، وتغيب عن سلوكياته اضطرابات التوافق الاجتماعي أو السلوكيات الشاذة، بل يسلك في تصرفاته السلوك المعقول المتسم بالاتزان والمتصف بالإيجابية والقدرة على مواجهة المواقف ومجابهة المشاكل التي تقابله في مختلف نواحي حياته.

يسيطر التّشاؤم على حياة الكثير من النّاس عندما يواجهون مصاعب الحياة المختلفة وتحدّياتها، وتراهم يقفون في محطّاتٍ كثيرةٍ من محطّات الحياة ليسيطر عليهم التّشاؤم، فترى عزيمتهم قد فترت، وقواهم قد ضعفت، وسيطر اليأس على قلوبهم ونفوسهم، وإنّ علاج ذلك التّشاؤم يكون بعلاج أسبابه، وبزرع روح التّفاؤل في حياة الإنسان، فالتّفاؤل هو نقيض التّشاؤم، فهو الحالة التي تجعل من الإنسان شخصًا محبًّا للحياة، يتطلّع إليها من منظورٍ إيجابيّ، ولا يرى الفشل في الحياة، ولكنّه دائمًا يرى الأمل والنّجاح مهما خفت نوره، فكيف للإنسان أن يزرع التّفاؤل في حياته حتّى لا يجد التّشاؤم حالةً من الفراغ في قلبه فيستولي عليه، ولا شكّ بأنّ لزرع التّفاؤل في نفس الإنسان أساليب تنطلق من إرادة الإنسان في الحياة نذكر منها :

أن ينطلق الإنسان في صباح كلّ يومٍ وهو مفعمٌ بالحيويّة والنّشاط، وأن لا يجعل روح التّشاؤم تسيطر عليه، بل يمدّ نفسه بروح التّفاؤل فتكون خير قوةٍ له وزاد لتحقيق طموحاته وتطلّعاته، وإذا واجهته الصّعاب فلا يستسلم لذلك لعلمه بأنّ هذا من سنّة الحياة، وأنّ الحياة تستدعي من الإنسان الصّبر في أحيانٍ كثيرة، كما أنّ بعض المواقف قد تستدعي قوّة النّفس وإرادتها لمواجهتها .

ومن الأمور التي تجعل الإنسان أكثر تفاؤلاً بالحياة أن يعيش سلامًا داخليّـًا مع نفسه، فمن تصالح مع نفسه قبل أن يتصالح مع النّاس سرت روح التّفاؤل في جسده وقلبه، فتراه إذا خرج من بيته وواجهته مصيبةٌ أو مشكلة قال بلسان المتفائل لعلّه خير، وهو بذلك يعبّر عن التّصالح والسّلام الدّاخلي الذي يعيشه في قلبه، كما يعبّر عن الإيمان بالله تعالى الذي بيّن حقيقة هذه الحياة الدّنيا، وأنّه سوف يكون فيها ابتلاءات ومنغّصات، وأنّ الصّبر على ذلك كلّه ممّا يعين الإنسان على تجاوز تلك الابتلاءات .

ولقد بلغت من التفاؤل أوجها وقلائل من يفعلون قلائل

حتى تفاعيل البحور قرأتها متفائل متفائل متفائل

التفاؤل واهميته في حياة المسلم

حثت الشريعة الإسلاميّة على التفاؤل، ونبذ التشاؤم واليأس والقنوط، وبيّنت أنّ غياب التفاؤل نابعٌ من غياب الفقه في الدين، ومن القصور في فهم مقاصد الشريعة وفيما يلي بيانٌ لأهميّة التفاؤل

إنّه عقيدةٌ لدى المسلم؛ فهو نابعٌ من حسن ظنّه بالله وتوكّله عليه، ويقينه بأنّ ربّ الخير لا يأتي إلا بالخير. يعمل على تقوية الثقة بالله –عزّ وجلّ– والاعتماد عليه، وغرس معاني اليقين به سبحانه، وأنّ كلّ ما يحصل للإنسان هو تقدير العزيز العليم. إنّه أمرٌ مستحسنٌ؛ لأنّ فيه حفزٌ للهمم على تحقيق الأهداف وتوقّع الأفضل دائمًا. يغرس الطمأنينة في النفوس؛ من خلال صدق توكّلها على الله، وتوقّعها لأفضل الخيارات في كلّ الظروف والأحوال، وذلك بعد الأخذ بالأسباب

التفاؤل هو نبع الحياة الذي يمنح المسلم الأمل والقوة لمواجهة التحديات والصعوبات، يُعد التفاؤل سمة من سمات المؤمن، حيث يجسّد الثقة بقدرة الله تعالى ورحمته الواسعة، وكان عليه الصلاة والسلام

(يعجبه الفأل الحسن ويكره الطِّيرة) (سنن ابن ماجه: ٣٥٣٦)

والتفاؤل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالإيمان بالله تعالى

والتوكل عليه، ومن خلاله يمكننا تحقيق التوازن والسلام الداخلي، وبث الأمل في نفوسنا ونفوس من حولنا، ويساعدنا على رؤية الفرص في الأزمات، والتحلّي بالصبر في الشدائد، ممّا يدفعنا إلى العمل بجدٍّ لتحقيق أهدافنا.

آياتٌ حاثَّةٌ على التفاؤل والاستبشار جاءت آياتٌ كثيرةٌ في القرآن الكريم تدعو المسلم ليكون من المتفائلين المستبشرين، ومنها ما يأتي:

قول الحقّ –عز وجل– في سورة يوسف: (وَلا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الكَافِرُونَ) فقد حرَّمَ القرآن اليأس، وبيّن أنّه قرينٌ للكفر، أمّا المسلم فيحملُ من اليقين بالله ما يجعله يستبشر دائمًا بما هو خيرٌ وفي سياق نبذ التشاؤم وترك الخوف وتوقع الشر والنتائج السيئة؛ جاء على لسان الحبيب المصطفى –ﷺ– قول الله –تعالى–: (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لا تَحْزَنْ إِنَّ اللهَ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ)، وفي هذا تربيةٌ للمسلمين على توقّع أفضل النتائج بعد التوكّل على الله، والأخذ بالأسباب.

التفاؤل كما ورد في السنة النبوية كان الرسول – ﷺ– متفائلًا، ويحثّ على التفاؤل؛ وهذا من حسن ظنّه بالله وتوكّله عليه، ولقد زخرت السيرة النبويّة بهذه المعاني؛ ومن الأحاديث الواردة في هذا الشأن عَن أبي هُرَيْرَة –رَضِي الله عَنهُ– أنّ رَسُول الله –ﷺ– قال: (إِذا بعثتم إِلَيّ رَسُولا فَاجْعَلُوهُ حسن الْوَجْه حسن الِاسْم)؛

وفي هذا الحديث دلالةٌ واضحةٌ على أنّه –ﷺ– كان يُحبّ الفأل الحسن.[٧] عن أبي هُرَيْرَةَ قَالَ: (سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: لا طِيَرَةَ وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللهِ وَمَا الْفَأْلُ؟ قَالَ: (الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يسمعها أحدكم).رواه مسلم، عن أبي هريرة، الرقم:٢٢٢٣

ما رُوي عن أَنَسٍ –رَضِيَ اللهُ عَنْهُ–: (أَنَّ رَسُولَ اللهِ –ﷺ– أَتَى خَيْبَرَ لَيْلاً وَكَانَ إِذَا أَتَى قَوْمًا بِلَيْلٍ لَمْ يُغِرْ بِهِمْ حَتَّى يُصْبِحَ؛ فَلَمَّا أَصْبَحَ خَرَجَتْ الْيَهُودُ بِمَسَاحِيهِمْ وَمَكَاتِلِهِمْ، فَلَمَّا رَأَوْهُ قَالُوا: مُحَمَّدٌ وَاللهِ، مُحَمَّدٌ وَالْخَمِيسُ يعني الجيش– فَقَالَ النَّبِيُّ –صلى الله عليه رواه البخاري، في صحيح البخاري، عن أنس بن وسلم–: خَرِبَتْ خَيْبَرُ؛ إِنَّا إِذَا نَزَلْنَا بِسَاحَةِ قَوْمٍ فَسَاءَ صَبَاحُ الْمُنْذَرِينَ)رواه البخاري عن أنس ين مالك رضي الله عنه برقم ٤١٩٧

ويتضح كيف استبشر –ﷺ– بأنّ مدينتهم ستخرب، وسيكون العلو والنصر للمسلمين.

التفاؤل كلمة جميلة

التفاؤل كلمة جميلة، ومعنى يضفي على النفس البهجة والسرور، ولا شك أنّ للتفاؤل أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، ولهذا جاء الشرع الشريف بالتأكيد عليه والتخلّق به، وله فوائد عديدة ومتنوعة لاسيما في حياة المسلمين من أهمها:

* علامةٌ على الثقة بالله تعالى: وذلك أن المتفائل يؤمن بأن الله تعالى قادر على كل شيء، وأنّه لا يريد لعبده المؤمن إلا الخير. (صحيح البخاري: ٤٦٨٤).

والله تعالى أراد منّا أن ندعوه وأن نحسن الظنّ به كما جاء في الحديث القدسي:

(أنا عند ظنّ عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني) (صحيح البخاري: ٧٤٠٥).

وقد كان النبي ﷺ شديد التعلّق بالله تعالى، عظيم الرجاء حسنَ الظنّ به، وكان يدعو فيقول (ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين) (سنن النسائي: ٩/ ٢١٢)

* وممّا يدل على أهمية الفأل الحسن: أنّه يَهبُ الإنسان قوة وشجاعة في قلبه ويجعله جسوراً على مواجهة الصعاب والعقبات، وهذه ثمرة ناتجة عن الثمرة الأولى وهي الثقة بالله تعالى فمن كان الله معه وعونًا له فمِمن يخاف؟ وهذا سيدنا إبراهيم عليه السلام لما هدّده قومه وتوعدوه بالنّار، ردّ عليهم بلسان الواثق بالله عزّ وجل(وَلا أَخَافُ مَا تُشْرِكُونَ بِهِ) الأنعام: ٨٠

ونبي الله هود عليه السلام يُعلنُها بتحدٍّ صارخ وشجاعة نادرة فيقول: (إِنِّي أُشْهِدُ اللهَ وَاشْهَدُوا أَنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ *مِنْ دُونِهِ فَكِيدُونِي جَمِيعًا ثُمَّ لا تُنْظِرُونِ) هود:٥٤، ٥٥.

هذا بالإضافة إلى أهميته البالغة في الترقّي والنهوض بالأمة، وكذلك النهوض بالفرد وطموحاته.

* وللتفاؤل أثرٌ إيجابي عظيم ودورٌ مفصليٌّ في حياة الأفراد والمجتمعات، وهو قرين الخير وحليف السعادة والتفوق والنجاح.

* وتكمن أهمية التفاؤل في محاربة التشاؤم الذي انتشر في أيامنا هذه بين كثير من الناس، حيث ينتج عنها آثار سلبيه على حياة الأفراد والمجتمعات وعلى نهوض العباد والبلاد.

وممّا يدل على أهمية التفاؤل في حياة المسلم: أنّه يروّح عن النفس ويجلب السعادة للقلب فالمرء حين يكون متفائلاً بعواقب الأمور مؤمِّلاً بحسن الحال، يكون في حالة سرور وترقب للخير، ورحم الله من قال:

أُعلّلُ النفس بالآمال أرقُبها*****ما أضيق العيشَ لولا فُسحة الأمل (خزانة الأدب لعبد القادر البغدادي: ١/ ١٧٨)

أمّا من يُغلِّب جانب الخوف من المستقبل ويفترض السوء في قابل الأيام، فهو يحكم على نفسه بالتعاسة والشقاء قبل حدوثه.

* التفاؤل يبعث في الإنسان مزيداً من النشاط والحيوية والهمم العالية، فيفكر ويبدع ويبْني، لأنّه يترقّب نتائج حسنة لعمله، فالتاجر حين يخطط لمشروع تجاري فإن الذي يحدوه للإقدام على هذا الأمر هو التفاؤل بالربح الوفير وإلّا لما كان مُقْدِمًا على ذلك، والداعية إلى الله تعالى حين يطمع في هداية الخلق وإصلاح المعوّج فهو يزداد حماسة ونشاطًا في دعوته، كلّما كان أمله ورجاؤه في هدايتهم أكبر.

للتفاؤل أثر كبير في أداء العبادة على الوجه المطلوب

وللتفاؤل أثرٌ عجيب في أداء العبادة، فالمتفائل برحمة الله تعالى له، والمحسن الظن بربّه يدفعه ذلك لأداء العبادة على الوجه الأكمل لأنّه يرجو الخير من ربّه في دينه وأُخراه،

لذلك تأمّل معي قول الله عزّ وجل: (أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِداً وَقَائِمًا يَحْذَرُ الآخِرَةَ)

ثم ماذا؟(وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ)الزمر: ٩.

إنّه التفاؤل إذاً برحمة الله وعفوه ومغفرته، وأمّا حين يكون مهمومًا حزينًا فإنّه لا يؤدي العبادة كما ينبغي بل تراه يتثاقل في أدائها، وذلك أن النفس قد أصابها الفتور، لهذا كلّه استعاذ النبي ﷺ من الحزن. (صحيح البخاري: ٢٨٩٣

التفاؤل صفة إجابية

لمّا كان التفاؤل صفة إيجابية وخلقًا كريمًا، جاء الإسلام ليعزّز هذه الصفة ويؤكّد عليها، وذلك أنّ النبي ﷺ أخبر أنّه بُعث ليتمّم مكارم الأخلاق

(إنّما بعثت لأتمم صالح الأخلاق) (مسند أحمد: ١٤/ ٥١٣).

وقد كانت العرب قديمًا يتشاءمون أو يتفاءلون بالطير إذا أرادوا سفراً، فإن طار يمينًا سافروا وإن طار يسرةً رجعوا، وربّما تطيّروا بالأحجار وكتبوا عليها كتابات! مثل: أفعل أو لا أفعل، وبنوا عليها ما يستقبل من أمرهم! وكل هذه من [هرطقات الجاهلية] التي كانت سائدة عندهم قبل الإسلام، فعن عكرمة رضي الله عننه قال: كنت عند ابن عباس رضي الله عنه، فمرّ طائر يصيح فقال رجل من القوم: خير خير، فقال ابن عباس: [ما عند هذا خير ولا شر] (تفسير القرطبي: ٧٦٦).

وكان عقلاء العرب ينكرون ذلك، ومنهم الشاعر لبيد بن ربيعة عندما يقول:

لعمرُك ما تدري الضواربُ بالحصى *** ولا زاجراتُ الطّير ما اللهُ صانعُ (ديوان لبيد ٥٧ ـ لسان العرب ١٠/ ٢١٥)

وعن عبد الله بن عمر أنّ رسول الله ﷺ غيّرَ اسم عاصية وقال: (أنتِ جميلة). مسلم: ٢١٣٩.

وهنا ينبغي الانتباه إلى أنّ التفاؤل الذي دعت إليه الشريعة وأقرّته، هو ما يبعث على الهمّة وينشر العزيمة ويولِّد الحماسة في النفس لمزيد من العمل والعطاء، وليس معناه التواكل وترك الأسباب بحجة إحسان الظنّ بالله تعالى قال النووي رحمه الله تعالى:

وإنّما أحبّ الفأل لأنّ الإنسان إذا أمّل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قويّ أو ضعيف فهو على خير في الحال، وإنْ غلط في جهة الرجاء فالرجاء له خير، وأمّا إذا قطع رجاءه وأمله من الله تعالى فإنّ ذلك شرٌ له، والطّيرة فيها سوء الظن وتوقع بلاء] المنهاج شرح صحوأمّا سيدنا محمد ﷺ فكان مضرب المثل في الشجاعة وجسارة القلب وما ذاك إلا الحسن ظنّه بربّه وثقته التامّة به يقول سيدنا عليّ وهو القوي الصنديد: [كنّا إذا حمي الوطيس واشتدّ البأس واحمرت الحِدق اتَّقينا برسول الله ﷺ فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه، وكان أشجعنا من كان أقرب إليه] معناه في (مسند أحمد: ١٣٤٧). مسلم: ١٤/ ٢١٢

التفاؤل في حياة النبي ﷺ:

من يتأمّل في سيرة الحبيب ﷺ، يجدها نبعًا ثريًا لكل الأخلاق الطيبة، والصفات النبيلة، فما أحوجنا إلى أتباع هديه في التفاؤل بل في حياته وأخلاقه كلّها،(لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)(الأحزاب: ٢١).

وكان لتفاؤله صوراً متعدّدة كتفاؤله ﷺ بهداية قومه وانتشار الدين، وكذلك تفاؤله في الأزمات والغزوات، وغيرها.

* فقد تفاءل ﷺ وحرص على هداية قومه، فبعد كلّ المتاعب والعذاب الذي أصابهم من أهل مكة وأهل ثقيف، يدعو الله عزّ وجل أن يخرج من أصلابهم من يوحِّد الله تعالى (أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله ولا يشرك به شيئًا). صحيح البخاري: ٣٢٣١.

* وموقفه ﷺ عندما نجده يبشِّر سراقة بن مالك رضي الله تعالى عنه بكنز عظيم سيناله، وأنّه سيتحقق له من ملكه سواري كسرى. (سنن البيهقي: ٢/ ٤٨٣).

* وتجلّى تفاؤله ﷺ في كل أحواله، لا سيما وقت اشتداد الأزمات، وهذا من الإيمان ومن التوكل على الله تعالى والثقة بوعده ونصره للمؤمنين، ومن نماذج هذا التفاؤل نجده في غزوة بدر حينما بلغه نجاة القافلة وإصرار زعماء قريش على قتال النبي ﷺ فقال: (سيروا وأبشروا فإنّ الله تعالى قد وعدني إحدى الطائفتين والله لكأنّي أنظر إلى مصارع القوم). (البداية والنهاية: ٢/ ٣٦)

وكان النبي ﷺ يعلِّم أصحابه التفاؤل ويبثُّ في نفوسهم الجِدّ والإقدام حتى في أحرج الظروف وأشدّها وأقساها ليستمروا في الثبات على الدين والانتشار به في كل مكان، دون يأس ودون تشاؤم كما فعل ﷺ. (صحيح البخاري: ٦١).

<u>وموقفه ﷺ مع آل ياسر:</u>

(صبراً آل ياسر) حيث آتتْ هذه الكلمة أُكُلها. (سنن أبي داود: ١٥٥٥).

وما قاله النبي ﷺ لسيدنا معاذ رضي الله عنه عام غزوة تبوك:

(يوشك يا معاذ إنْ طالت بك حياة أن ترى ما هاهنا قد مُلئ جِنانًا) (صحيح مسلم: ٧٠٦).

أي: البستان الكثير ماؤه، الخصبة أرضه، الكثير ثماره وأشجاره، وهذا من معجزاته ﷺ، حيث امتلأ المكان (تبوك التي تمتد من أقصى شمال الجزيرة العربية إلى منتصف طريق دمشق) بالزروع والثمار والحياة.

فإذا كان المطلوب من المسلم أن يتفاءل بالخير ويرجو رحمة الله دائمًا، فمتى نتفاءل برحمة الله تعالى؟

صحيح أنّ المسلم مطالب بالتفاؤل دائمًا، يرجو رحمة الله تعالى، ويحسن الظنّ بالله عزّ وجل، ولكن بحيث لا يغلب عليه الرجاء حتى يصل إلى درجة الأمن من سخط الله تعالى، فالله تعالى يقول:

(أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللهِ فَلا يَأْمَنُ مَكْرَ اللهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ)الأعراف: ٩٩.

فلا بد مع الرجاء خوف، كما يُذكر أنّ الله غفور رحيم، يُذكر أنّ عذابه هو العذاب أليم، كما قال تعالى: (نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ *وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الأَلِيمُ)الحجر: ٤٩-٥٠

وقال:

(وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو مَغْفِرَةٍ لِلنَّاسِ عَلَى ظُلْمِهِمْ وَإِنَّ رَبَّكَ لَشَدِيدُ الْعِقَابِ)الرعد: ٦.

وعلينا استشعار قول الله تعالى وتطبيقه في حياتنا،

(وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ)الإسراء: ٥٧.

ويقول: (أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِداً وَقَائِماً يَحْذَرُ الآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ)الزمر: ٩.

يخاف من الآخرة، ويرجو رحمة ربّه، هكذا يجب أن يكون المسلم بين الحذر والتفاؤل وبين الخوف والرجاء دائمًا.

فالتفاؤل يتّسمُ به كلّ صاحب فطرة سليمة فالنّاس مجبولون على محبة التفاؤل والكلمة الحسنة والأنس بها، كما أنّهم مجبولون على الارتياح بالمنظر الأنيق والماء الصافي والتأثر بالصوت الندي الشجي، والذي يميّز بين الناس هو التفاؤل عند الشدائد والأزمات كما أنّ الصبر في أعلى صوره يكون عند الصدمة الأولى، فكذلك التفاؤل الحقيقي يكون في الأوقات العصيبة وهو الذي يبرز عنصر صاحبه ويكشف عن معدنه ويدلّ على قوة إيمانه وصلابة يقينه وإرادته. (معناه حديث في صحيح البخاري: ١٢٨٣).

فالتفاؤل يُعدُّ قيمةً جوهرية في الإسلام، فهو يعزّزُ الثقة بالله تعالى ويمنحُ المؤمنين القوة لمواجهة التحديات بأمل وصبر، التفاؤل يعيننا على التطلع إلى المستقبل بثقة، ويربط قلوبنا بالله تعالى الذي وعدنا بالخير في جميع الأمور، لذا، فلنجعل التفاؤل جزءًا من حياتنا اليومية، وننشره في مجتمعنا ليصبح شعلة تنير دربنا وتوجهنا نحو حياة أكثر سعادة واستقرارًا.

كُن بَلسَمًا إِن صارَ دَهرُكَ أَرقَما***وَحَلاوَةً إِن صارَ غَيرُكَ عَلقَما

إِنَّ الحَياةَ حَبَتكَ كُلَّ كُنوزِها***لا تَبخَلَنَّ عَلى الحَياةِ بِبَعضِ ما

أَحسِن وَإِن لَم تُجزَ حَتّى بِالثَنا***أَيَّ الجَزاءِ الغَيثُ يَبغي إِن هَمى

مَن ذا يُكافِئُ زَهرَةً فَوّاحَةً***أَو مَن يُثيبُ البُلبُلَ المُتَرَنِّما

أنا والتفاؤل

أنا متفائل وهذا طبعي رغم الظروف في حياتي، أحب أن أكون متفائل، ليس لأني صلب أو قادر أو جاهز لصدمات الحياة، وإنما لأن البديل لصحتي ونفسيتي لن يكون أفضل في حال الحزن والضيق إن لم يكن التفاؤل، لذلك قررت أن أكون متفائل دائمًا ، وكل أمر

من الله هو خير، وما عند الله خير، ولن يأتي من الله إلا خير، والحمد لله في القليل والكثير، وفي الصحة والسقم، وفي الفقر والغنى والحزن والفرح، وفي كل تفاصيل حياتي.

العيش بتفاؤل طمأنينة، وهذا الشعور وحده راحة نفسية، سواءً كانت هنا أرباح أم خسائر في قضيتك وما يهمك، ومن الله العوض دائمًا.

لقد بلغت من التفاؤل أوجه ***وقلائل من يفعلون قلائلُ ..

حتى تفاعيل البحور قرأتها ***متفائل متفائل متفائلُ

سؤال بسيط أيها القارئ المتفائل

هل أحزانك بالأمس غيّرت من واقع يومك الآن، هل أدت لنتائج ترجوها؟

الجواب: لا

إذاً..

عش حياة التفاؤل

من أعظم الوصايا (لا تلتفت)

لا الى ماضٍ ، ولا الى فائتٍ وذاهب ، ولا الى مسيئ وظالم .

امض قُدمًا ، واحرص على ما ينفعك ، ولا تعجز .

ما مضى فات والمُؤمّل غيبٌ

ولك الساعة التي أنت فيها

لا تمدنّ عينيك ، ولا تتبع نفسك ، وامض حيث تؤمر .

قال الشاعر إبراهيم بن عثمان (أبو إسحاق الغزي المتوفى ٥٢٤ هـ) :

إنما هذه الدُّنيا متاع***والسفيه الغوي من يصطفيها

ما مضى فات والمؤمل غيب ***ولك الساعة التي أنت فيها

فوائد التفاؤل

التفاؤل هو نظرة إيجابية للحياة تُحسّن الصحة النفسية والجسدية، وتزيد من معدلات السعادة والنجاح، وتعزز القدرة على مواجهة التحديات. من أبرز فوائده تعزيز جهاز المناعة، تقليل التوتر، تحسين صحة القلب، زيادة طول العمر، والقدرة على التعامل مع الضغوط والمحن بعزيمة قوية.

فوائد التفاؤل على الصحة النفسية والجسدية:

تحسين الصحة الجسدية: يرتبط التفاؤل بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والسرطان والأمراض التنفسية.

تعزيز المناعة: يساعد التفاؤل في تقوية جهاز المناعة ويزيد القدرة على التأقلم مع الأمراض.

تقليل التوتر والألم: يقلل من مستويات التوتر والقلق، ويزيد من القدرة على تحمل الآلام.

الصحة النفسية: يُخلص من مشاعر الاكتئاب، ويساعد على بناء علاقات أقوى وتعزيز الرضا النفسي.

فوائد التفاؤل في الحياة والعمل:

زيادة الإنتاجية والنجاح: يدفع التفاؤل الإنسان نحو العطاء والعمل والاجتهاد، مما يؤدي إلى النجاح المهني والشخصي.

تعزيز المرونة والمقاومة: يساعد على التعامل مع الأزمات وتجاوز المحن بدلًا من الاستسلام لها.

اتخاذ القرارات: يُحسّن من القدرة على التعلم من الأخطاء والتكيف مع التغييرات، ويعزز القدرة على حل المشكلات.

فوائد التفاؤل الإيمانية والشخصية:

حسن الظن بالله: التفاؤل هو مظهر من مظاهر حسن الظن بالله، وهو جزء من السنة النبوية المطهرة.

نشر السعادة: يجلب الطمأنينة والهدوء إلى النفس والقلب.

تعزيز التفاؤل والعمل: يزرع الأمل، ويمنح الطاقة والحماس لمواجهة المستقبل.

باختصار، التفاؤل ليس مجرد شعور، بل هو أداة فعالة لتحسين جودة الحياة الشاملة.

- يَهَبُ المرءَ شجاعةً وقوَّةً في قلبِه، وجَسارةً على مواجَهةِ الصِّعابِ.
- يُرَوِّحُ عن النَّفسِ ويجلِبُ لها السَّعادةَ.
- يبعَثُ في المرءِ مَزيدًا من النَّشاطِ والحيويَّةِ والهِمَّةِ العاليةِ.
- المتفائِلُ برحمةِ اللهِ له المحسِنُ الظَّنَّ برَبِّه، يأتي بالعبادةِ على أكمَلِ وَجهٍ.
- له أثَرٌ بالغٌ على صِحَّةِ الإنسانِ؛ فالمريضُ يتماثَلُ للشِّفاءِ إذا ما تفاءَل خيرًا واستبشَر بالشِّفاءِ، وكم من مريضٍ عِلَّتُه في تشاؤُمِه واستِدعائِه الهُمومَ والأحزانَ!
- أنَّ في التَّفاؤُلِ اقتداءً بالنَّبيِّ ﷺ واتِّباعًا لهَدْيِه الشَّريفِ.
- حُسنُ الظَّنِّ باللهِ.
- أنَّ في التَّفاؤُل تقويةً لعَزمِ الإنسانِ.
- أنَّ التَّفاؤُلَ يتضَمَّنُ الرَّجاءَ والأمَلَ، والرَّجاءُ خَيرٌ للمُؤمِنِ من اليأسِ والقُنوطِ في كُلِّ الأحوالِ.
- أنَّه باعِثٌ على الجِدِّ.
- أنَّه مُعِينٌ على الظَّفَرِ.
- صِحَّةُ النَّفسِ واعتدالُ المِزاجِ.
- سعادةُ النَّفسِ والقَلبِ واطمِئنانُهما.

- دوامُ البِشرِ واللُّطفِ والهُدوءِ.

- الرِّضا بالقَضاءِ والقَدَرِ، واعتقادُ أنَّ كُلَّ ما قدَّر اللهُ هو خيرٌ له .

التفاؤل بالشفاء مهما كان مرضك

تفاءل لتُشفى!

ولا زلت أكررها على المرضى ،،

بسم الله الرحمن الرحيم (وَيَسْأَلُونَكَ عَنْ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا لا تَرَى فِيهَا عِوَجًا وَلا أَمْتًا)،، هذه هي الجبال الراسيات ؛ فما ظنك بمرض بسيط لا يتجاوز حجمه ميليمترات ..؟؟!!

وتذكر قول الله: "وَلَوْ أَنَّ قُرْآنًا سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتَى بَلْ لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا أَفَلَمْ يَيْأَسِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنْ لَوْ يَشَاءُ اللهُ لَهَدَى النَّاسَ جَمِيعًا وَلا يَزَالُ الَّذِينَ كَفَرُوا تُصِيبُهُمْ بِمَا صَنَعُوا قَارِعَةٌ أَوْ تَحُلُّ قَرِيبًا مِنْ دَارِهِمْ حَتَّى يَأْتِيَ وَعْدُ اللهِ إِنَّ اللهَ لا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ"

وانا وانت وجميع المسلمين نكرر كلمة التوحيد "لا إله إلا الله" هي أعظم علاج وشفاء لما في الصدور من أمراض الشك والنفاق، ولما في الأبدان من أسقام، وهي مفزع الخلائق كلها. تعود عظمة هذه الكلمة في الشفاء إلى أنها إقرار خالص بأن الشافي هو الله وحده، وتفريغ للقلب من التعلق بغيره

إن من أنجع الوسائل وأقواها في محاربة الأمراض والآفات التي تعترض الإنسان في حياته - التفاؤلَ، وهو - باختصار - نظرةُ استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير والأجمل، ويرنو إلى النجاح والحال الأمثل، ويستبعد ما خلا ذلك، وهو - شرعًا - حسنُ الظن بالله تعالى وبكل ما يجري على العبد من أقدار،

وكان سيد المتفائلين نبينا ﷺ يعجبه الفأل الصالح؛ ويقول: ((لا طِيَرة، وخيرها الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم))؛ [رواه البخاري ومسلم].

وكان عليه الصلاة والسلام يحب أن يستبشر بالخير، وكان ينهى عن كلمة "لو"؛ لأنها تفتح عمل الشيطان، فهي من أوسع أبواب التشاؤم؛ يتضح ذلك في توجيهه ﷺ: ((استعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدَّر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان))؛ [رواه مسلم].

وكان منهجه في التفاؤل يتجلى في تطبيقه لقول الله تعالى: ﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ٢١٦]، ومن الأمثلة التطبيقية في التفاؤل ونبذ التشاؤم ما أخرجه البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما: ((أن النبي ﷺ دخل على أعرابيٍّ يعوده قال: وكان النبي ﷺ إذا دخل على مريض يعوده، قال: لا بأس، طهور إن شاء الله، فقال له: لا بأس طهور إن شاء الله، قال الأعرابي: قلت: طهور؟! كلا، بل هي حُمَّى تفور، على شيخ كبير، تُزيره القبور، فقال النبي ﷺ: فنعم إذًا))؛ أي: لك ما أحببتَ ورغِبتَ به من الموت؛ قال ابن حجر في الفتح: "فأصبح الأعرابي ميتًا".

التفاؤل طاقتك المتجددة

التفاؤل سِمة السعداء، ومركَب النجباء، وزاد الحكماء، وملاذ النبلاء، خصوصًا في أوقات الشدة والانكسارات والأزمات، وعكس التفاؤل التشاؤم؛ وهو توقع المكروهات، وانتظار النقمات، وامتلاء القلب والفكر بالسواد، فكما أن التفاؤل يسعد الروح، ويرفع من مستوى هرمون السعادة، ويرتقي بمعنويات الإنسان، ويدفعه لحبِّ الحياة والعمل والتصبر على البلاء؛ فإن التشاؤم يُغلق كل الطرق في وجهك، ويسلسل

كل الحلول أمام ناظريك، فيُضعف البدن، ويُمرض القلب، وربما جعل المبتلى يقعد عن التطبُّب ويستسلم للمرض:

قلقٌ أنت فمن ذا أفزعك؟ ***بُحْ بما تشكو وقُل: من روَّعك؟

ليس في الدنيا نعيم دائم***فاطرح الحزن وكفكف أدمُعك

وابتسم جذلانَ ما جدوى الأسى؟ ***ربما إن زاد يومًا صرعك

أنت إن تضحك تشاطرك الدُّنا ***وإذا تبكي فمن يبكي معك؟!

لكل داء دواء

يقول ابن القيم رحمه الله في كتابه (زاد المعاد)، معلقًا على قول النبي ﷺ: ((لكل داء دواء؛ فإذا أُصيب دواء الداء، برأ بإذن الله))؛ [رواه مسلم]، قال: "وفي قوله ﷺ: ((لكل داء دواء)) تقوية لنفس المريض والطبيب، وحثٌّ على طلب ذلك الدواء والتفتيش عليه، فإن المريض إذا استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله، تعلق قلبه بروح الرجاء، وبردت عنده حرارة اليأس، وانفتح له باب الرجاء، ومتى قوِيت نفسه، انبعثت حرارته الغريزية، وكان ذلك سببًا لقوة الأرواح الحيوانية والنفسانية والطبيعية، ومتى قوِيت هذه الأرواح، قوِيت القوى التي هي حاملة لها، فقهرت المرض ودفعته، وكذلك الطبيب إذا علِم أن لهذا الداء دواء، أمكنه طلبه والتفتيش عليه".

وكان من هديِ النبي ﷺ أنه يُدخل التفاؤل على المريض، ويشيع في نفسه البهجة وتوقُّع الشفاء، وحلول العافية؛ فقد روى الترمذي وابن ماجه، عن أبي سعيد الخدري مرفوعًا: ((إذا دخلتم على المريض فنفِّسوا له في أجله، فإن ذلك لا يرُد من القدر شيئًا، وهو يطيب نفسه)).

ومعنى (نفِّسوا له): أي: أطمِعوه في الحياة وطول الأجل، كأن يقول له: إن شاء الله تسترجع عافيتك، وتقوم بالسلامة، ويرزقك الله طول العمر، وحسن العمل، ونحو هذه العبارات، ففي ذلك تنفيس لما هو فيه من الكرب وطمأنينة لقلبه.

تبسم تبسم وخلِّ الهموم ***وخلِّ الغموم وخلِّ الضجر

وحلِّق بحلمك فوق النجوم ***وكن طامحًا تجني طيب الثمر

ولا تكتئب إن بدا عائق ***فعقِب الغمام نزولُ المطر

توكل على الله في كل حين ***تجد عونه ثابتًا قد ظهر

أيَا من تأمُل طِيبَ الحياة ***تفاءَلْ ستلقى جميل الأثر

إيجابيتك دواؤك

أكدت دراسة جديدة أن القلب السعيد يمكن أن يكون أكثر صحة للإنسان، موضِّحة أن الذين قالوا: إنهم يشعرون بالتفاؤل، كانت لديهم مستويات أقل من الكوليسترول، وهو هرمون قد يسبِّب في حالة وجوده بشكل مزمن ارتفاعًا في ضغط الدم وبدانة البطن، وخمولًا في وظائف جهاز المناعة ومشاكل أخرى.

ووجدت الدراسة التي قادها الدكتور أندرو ستيبتو من جامعة كوليدج بلندن، وشملت نحو ثلاثة آلاف شخص من البالغين الأصحَّاء أن النساء اللائي وُجدت لديهن مشاعر أكثر إيجابية، كانت لديهن مستويات أقل في الدم لاثنين من البروتينات، التي تشير إلى انتشار الالتهابات في الجسم، ومن المعتقد أن الالتهابات المزمنة تساهم بمرور الوقت في سلسلة من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان.

كما حذَّرت دراسة علمية حديثة من أن التشاؤم وتبنِّي نظرة سوداوية تجاه مجريات الحياة، يهدِّد سلامة القلب، خاصة بين مرضى القلب والأزمات القلبية، وأوضح

الباحثون في معرض أبحاثهم التي أجرَوها على مجموعة من مرضى القلب على مدى عشرة أعوام من المتابعة، أن المرضى الذين يصيبهم التشاؤم، ويتشككون في إمكانية تحسن حالاتهم الصحية، تتضاعف معدلات وفاتهم بمعدل الضعفين خلال فترة النقاهة مقارنة بالأشخاص الذين يحملون فكرًا إيجابيًّا فيما يتعلق بحالاتهم الصحية، ويعلق «بيرفوت» على النتائج موضحًا بأن الدراسة تقدم نصيحة للطبيب، حول أهمية التنبُّه إلى ما يعتقده المريض حيالَ مرضه؛ لِما لذلك من تأثير على تعافيه، كما تبين للمرضى بأن توقعاتهم الإيجابية تجاه هذا الأمر، لن تُحسِّن من شعورهم فحسب، وإنما قد تمكِّنهم من العيش فترة أطول.

كن متفائلًا مهما كان مرضك، ومهما قال الأطباء عنه، ومهما كانت نتائج فحوصاتك، فالشفاء بيد الله وحده، وهو أعلم بما يصلحك، وحتى لو استمرت معاناتك فأنت في خير عظيم بالصبر والاحتساب، وأمر المؤمن كله له خير؛ إن أصابته سراءُ شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له؛ كما قال عليه الصلاة والسلام.

التشاؤم عادة من الجاهلية والتفاؤل سنة نبوية

تعريف التشاؤم والتطير

التشاؤم لغة: تفاعل من الشؤم وهو خلاف اليمن، وأصل هذه الكلمة يدل على الجانب اليسار، ولذا سميت أرض الشام شاما لأنها عن يسار الكعبة.

والمراد بهما في لسان الشرع: توهم وتوقع حصول المكروه بمرئي أو معلوم أو مسموع.

فمثال المرئي التطير برؤية أصحاب العاهات والبوم وغير ذلك. فإن كان الشخص ذاهبا إلى عمله أو إلى امتحان أو أي شيء فرأى هذه الأشياء تشاءم ورجع ولم يكمل، أو مضى في حاجته وهو يظن أنها لن تقضى بسبب ما رآه.

ومثال التشاؤم بشيء معلوم التشاؤم ببعض الأيام، أو بعض الشهور، أو بعض السنوات.

ومثال المسموع التشاؤم بسماع كلمة نحو: يا خسران، أو يا خائب،أو ما تم ونحو ذلك من الألفاظ.

حكم التطير

لقد وردت أدلة الشرع الحنيف بالنهي عن التطير فأخبر الله تعالى عن المشركين أنهم كانوا يتطيرون بالمؤمنين ومن ذلك قوله تعالى: (فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لا يَعْلَمُونَ) (لأعراف:١٣١)

وقوله: (قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ) (النمل:٤٧)

ومما لا شك فيه أن هذا ورد على سبيل الذم لهذه العادة القبيحة.

وأما السنة فقد ورد فيها النهي أيضا حيث قال النبي ﷺ :"الطيرة شرك".

وقال :" لا عدوى ولا طيرة.."الحديث.

وقال العلامة ابن عثيمين رحمه الله: "واعلم أن التطير ينافي التوحيد، ووجه منافاته له من وجهين، الأول: أن المتطير قطع توكله على الله واعتمد على غيره، الثاني: أنه تعلق بأمر لا حقيقة له؛ فأي رابطة بين هذا الأمر وبين ما يحصل لك؟! وهذا لا شك أنه يخل بالتوحيد؛ لأن التوحيد عبادة واستعانة، قال تعالى: (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ)[الفاتحة:٥]، إذن فالطيرة محرمة وهي منافية للتوحيد".

أسباب التشاؤم والتطير

ذكر العلماء أسبابا للتطير منها:

١ – ضعف اليقين والتوكل على الله تعالى الذي بيده مقاليد الأمور.

٢ – ضعف الإيمان بقضاء الله تعالى وقدره، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

٣– عدم استحضار نعم الله الكثيرة عليه ، في نفسه وماله وأهله، قال ﷺ : "من أصبح آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها".

٤ – جعل الدنيا أكبر الهم، والغفلة عن الآخرة، قال ﷺ: "من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له".

٥ – الجهل وضعف العقل وقلة البصيرة.

٦ – ضعف الإيمان وقلة ذكر الله عز وجل.

٧– الجبن والضعف والخور، وعدم الشجاعة والحزم والإقدام.

آثاره ونتائجه

١ – أنه ينقص الإيمان، ويضعف اليقين، ويضاد التوكل، ويجعل صاحبه عبدا للخرافات والخزعبلات.

٢ – أنه يفتح على العبد باب الوساوس على مصراعيه، فتضطرب نفسه، ويتبلبل فكره، ويصاب بالهوس، فيتمكن الشيطان منه.

٣– أنه سبب لعمى القلب وطمس البصيرة:

فلا يزال الشيطان بهذا المسكين يجعله يذوق الحسرات ويشعر بالمرارة في كل أمره، قال الماوردي رحمه الله: "اعلم أنه ليس شيء أضر بالرأي ولا أفسد للتدبير من اعتقاد الطيرة، ومن ظن أن خوار بقرة أو نعيب غراب يرد قضاء أو يدفع مقدورا فقد جهل".

٤- أنه يجعل حياة صاحبه نكدا وكدرا وهما وغما:

فالمتطير المتشائم متعب القلب، منكدر الصدر، كاسف البال، سيئ الخلق، يتخيل من كل ما يراه أو يسمعه، أشد الناس خوفا، وأنكدهم عيشا، وأضيقهم صدرا، وأحزنهم قلبا.

٥- أنه نفق يقود إلى الشرك بالله تعالى وهذه ولا شك أعظم أضرار التشاؤم.

٦- يقضي على معاني المحبة والإخاء بين أبناء المجتمع ويزرع الشك والتنافر.

علاج التشاؤم

من رحمة الله بعباده أنه ما أنزل من داء إلا جعل له دواء، ولا شك أن التشاؤم داء عظيم، والواجب على من أصيب به أن يأخذ بأسباب دفعه وعلاجه ونجمل بعضها فيما يلي:

١- الثقة بالله تعالى وصدق التوكل عليه، واطراح الوساوس والأوهام، وقطع دابرها واجتثاث أصولها، وعدم الالتفاف إليها بالكلية، والمضي في الشأن المقصود بعزم وحزم وقوة، فعن معاوية بن الحكم السلمي رضي الله عنه أنه قال: قلت: يا رسول الله، إني حديث عهد بجاهلية، وقد جاء الله بالإسلام، وإن منا رجالا يأتون الكهان، قال: ((فلا تأتهم))، قال: ومنا رجال يتطيرون، قال: ((ذاك شيء يجدونه في صدورهم فلا يصدنهم)).

قال الماوردي رحمه الله: "ينبغي لمن مني بالتطير أن يصرف عن نفسه دواعي الخيبة وذرائع الحرمان، ولا يجعل للشيطان سلطانا في نقض عزائمه، ومعارضة خالقه، ويعلم

أن قضاء الله تعالى عليه غالب، وأن رزقه له طالب، إلا أن الحركة سبب، فلا يثنيه عنها ما لا يضير مخلوقا ولا يدفع مقدورا، وليمض في عزائمه واثقا بالله تعالى إن أعطى، وراضيا به إن منع".

٢- اليقين أنه لا يقع شيء في هذا الكون إلا بقدر وقد أكد الرسول ﷺ هذا المعنى بقوله لابن عباس رضي الله عنهما: "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 الأقلام، وجفت الصحف".

٣- أن يقول الدعاء المشروع إذا حصل له تشاؤم بمرئي أو مسموع أو معلوم:

فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: ((من ردته الطيرة من حاجة فقد أشرك))، قالوا: يا رسول الله، ما كفارة تلك؟ قال: ((أن يقول أحدهم: اللهم لا خير إلا خيرك، ولا طير إلا طيرك، ولا إله غيرك".

٤- استخارة الخالق، واستشارة المخلوق:

فمن أكرمه الله تعالى بأن شرع له استخارته سبحانه في الأمور كلها، وفضله على كثير ممن خلق تفضيلا فجعل له عقلا يزن به الأمور، وأرشده إلى أن يستشير غيره ليجمع عقله إلى عقله، كيف يرضى لنفسه بعد ذلك أن يستبدل الذي هو أدنى بالذي هو خير، فيستقسم بالأزلام، أو يتبرك ويتشاءم بالطيور السوانح والبوارح (فقد كانت العرب في الجاهلية إذا خرج أحدهم لأمر قصد عش طائر فهيجه، فإذا طار من جهة اليمين تيمن به ومضى في الأمر ، ويسمون الطائر: " السانح " ، أما إذا طار جهة اليسار تشاءم به ورجع عما عزم عليه ، ويسمى الطائر هنا: " البارح ")، أو يستدل بأرقام وأشكال على حوادث ستحصل؟! فهذا غاية القبح ومنتهى السفه.

عن جابر رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ يعلم أصحابه الاستخارة في الأمور كلها كما يعلم السورة من القرآن.

وفي المأثور: ما خاب من استخار، ولا ندم من استشار.

٥- احتساب الأجر العظيم الذي يناله المتوكلون، واستحضار الثواب الجزيل المعد للذين لا يتطيرون، فقد أخبر النبي ﷺ أصحابه أن سبعين ألفا يدخلون الجنة بغير حساب ولا عذاب وبين لهم صفتهم بأنهم:" لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون".

فنسأل الله بمنه وكرمه أن يصرف عنا وعن المسلمين كل سوء وأن يرزقنا صدق التوكل عليه

تعريف اليأس لغة واصطلاحا

اليأس هو انقطاع الأمل ونقيض الرجاء، يعني القنوط وقطع الطمع من الشيء. اصطلاحًا، هو اليقين بعدم حصول المأمول واستسلام النفس لفواته. مرادفه "القنوط" (أشد اليأس من الخير)، ويُستخدم لوصف حالة نفسية من الإحباط أو انقطاع الرجاء من رحمة الله.

حكم اليأس والقنوط

أجمع العلماء على تحريم اليأس والقنوط، ومن اليأس والقنوط ما يخرج من الملة، ومنه ما لا يخرج من الملة، وإنما هو من الكبائر، بل أشد تحريمًا من الكبائر الظاهرة كالزنا، وجعلهما القرطبي في الكبائر بعد الشرك من حيث الترتيب (انظر: (الجامع لأحكام القرآن) للقرطبي: [٥/ ١٦٠]، (إحسان الظن بالله والتحذير من اليأْس والقنوط)

لفهد بن سليمان الفهيد: [١/ ١١-١١٤]، (الزواجر عن اقتراف الكبائر) لابن حجر الهيتمي: [١/ ١٤٩]، (مدارج السالكين) لابن قيم الجوزية: [١/ ١٣٣]).

كيف تيأس وانت مؤمن بالله

لا يجوزُ للمُؤمِنِ اليأسُ مِن رَوحِ اللهِ ورَحمَتِه، وقد عَدَّه غَيرُ واحِدٍ مِنَ العُلماءِ مِنَ الكبائِرِ، بل حُكيَ الإجماعُ على ذلك؛ قال ابنُ حَجَرٍ المَكِّيُّ: (عَدُّ هذا كبيرةً هو ما أطبَقوا عليه، وهو ظاهرٌ؛ لِما فيه مِنَ الوعيدِ الشَّديدِ... بل جاءَ عنِ ابنِ مَسعودٍ أنَّه أكبَرُ الكبائِرِ) .

وقد يكونُ اليأسُ مِن رَحمةِ اللهِ كُفرًا، وقد جَعَله القُرطُبيُّ بَعدَ الشِّركِ باللهِ، قال: (لأنَّ فيه تَكذيبَ القُرآنِ؛ إذ يقولُ وقَولُه الحَقُّ: وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ) [الأعراف: ١٥٦] ، وهو يقولُ: لا يغفِرُ له، فقد حَجَرَ واسِعًا، هذا إذا كان مُعتَقِدًا لذلك؛ ولذلك قال اللهُ تعالى: (إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]) .

أمَّا الإياسُ مِن حُصولِ بَعضِ الأشياءِ فقد قيل: إنَّه جائِزٌ، ولا بَأسَ به. بل استِحضارُ الإياسِ مِن بَعضِ الأشياءِ البَعيدةِ الحُصولِ قد يكونُ راحةً للنَّفسِ مِن تَطلُّبِها.

بل قد يُمدَحُ اليأسُ أحيانًا، ومِن ذلك قَولُ عُمَرَ بنِ الخَطَّابِ رَضِيَ اللهُ عنه في خُطبَتِه: (تَعلَمونَ أنَّ الطَّمَعَ فقرٌ، وأنَّ الإياسَ غِنًى، وأنَّه مَن أَيِسَ مِمَّا عِندَ النَّاسِ استَغنى عنهم) .

وقال ابنُ القَيِّمِ: (لا يجتَمِعُ الإخلاصُ في القَلبِ ومحبَّةُ المَدحِ والثَّناءِ والطَّمَعُ فيما عِندَ النَّاسِ، إلا كما يجتَمِعُ الماءُ والنَّارُ، والضَّبُّ والحوتُ، فإذا حَدَّثَتك نَفسُك بطَلَبِ الإخلاصِ فأقبِلْ على الطَّمَعِ أوَّلًا فاذبَحْه بسِكِّينِ اليأسِ) .

اليأس من كبائر الذنوب

من أكبر الكبائر اليأس والقنوط من أكبر الكبائر، اليأس من روح الله والقنوط من رحمته يعد من أكبر الكبائر، بل صنفها بعض العلماء كابن مسعود رضي الله عنه كواحدة من أكبَر الكبائر. يُحرم اليأس لأنه يتضمن تكذيبًا للنصوص القرآنية التي تؤكد سعة رحمة الله (﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾)، كما يعد صفة من صفات الكافرين.

أكبر الكبائر

أدلة تحريم اليأس من القرآن الكريم:

سورة يوسف (الآية ٨٧): (وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ ۖ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)، وفيها نهي صريح ووصف لليأس بأنه من صفات الكفر.

سورة الزمر (الآية ٥٣): (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا)، دعوة للتوبة وعدم اليأس حتى مع كثرة المعاصي.

سورة الحجر (الآية ٥٦): (قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلا الضَّالُّونَ)، قرن اليأس بالضلال.

سورة الرعد (الآية ٣١): (أَفَلَمْ يَيْأَسِ الَّذِينَ آمَنُوا...)، جاءت بمعنى العلم، لكن آيات القنوط الأخرى صريحة في الذم.

قال ابن مسعود رضي الله عنه : "أكبر الكبائر الإشراك بالله والأمن من مكر الله والقنوط من رحمة الله واليأس من روح الله "

هذا الأثر أخرجه عبد الرزاق (١٩٧٠١)، والطبراني في ((الكبير)) (٩/ ١٥٦) (٨٧٨٤)، والبيهقي في ((الشعب)) (١٠١٩) واللفظ لهم.

تحريم اليأس والقنوط من رحمة الله ثابت في القرآن والسنة، ويُعد من كبائر الذنوب وصفة للكافرين والضالين، لقوله تعالى: (إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]، و (وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلا الضَّالُّونَ) [الحجر: ٥٦]. والواجب هو الرجاء وحسن الظن بالله والتوبة.

تحريم اليأس من القران الكريم

تحريم اليأس والقنوط من رحمة الله ثابت في القرآن والسنة، ويُعد من كبائر الذنوب وصفة للكافرين والضالين، لقوله تعالى: (إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]، و (وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلا الضَّالُّونَ) [الحجر: ٥٦]. والواجب هو الرجاء وحسن الظن بالله والتوبة.

أدلة تحريم اليأس من القرآن الكريم:

سورة يوسف (الآية ٨٧): (وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)، وفيها نهي صريح ووصف لليأس بأنه من صفات الكفر.

سورة الزمر (الآية ٥٣): (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا)، دعوة للتوبة وعدم اليأس حتى مع كثرة المعاصي.

سورة الحجر (الآية ٥٦): (قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلا الضَّالُّونَ)، قرن اليأس بالضلال.

سورة الرعد (الآية ٣١): (أَفَلَمْ يَيْأَسِ الَّذِينَ آمَنُوا...)، جاءت بمعنى العلم، لكن آيات القنوط الأخرى صريحة في الذم

أسبابُ الوُقوعِ في اليأسِ والقُنوطِ والإحباطِ

١) الجَهلُ باللهِ سُبحانَه وتعالى:

قال الرَّازيُّ: (القُنوطُ مِن رَحمةِ اللهِ تعالى لا يحصُلُ إلا عِندَ الجَهلِ بأُمورٍ:

أحَدُها: أن يجهَلَ كونَه تعالى قادِرًا عليه.

وثانيها: أن يجهَلَ كونَه تعالى عالِمًا باحتياجِ ذلك العَبدِ إليه.

وثالثُها: أن يجهَلَ كونَه تعالى مُنَزَّهًا عنِ البُخلِ والحاجةِ.

والجَهلُ بكُلِّ هذه الأُمورِ سَبَبٌ للضَّلالِ؛ فلهذا المَعنى قال: (وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلا الضَّالُّونَ) [الحجر: ٥٦]) .

وقال ابنُ القَيِّمِ: (الكبائِرُ:... القُنوطُ مِن رَحمةِ اللهِ، واليأسُ مِن رَوحِ اللهِ ... وتَوابعُ هذه الأُمورِ إنَّما تَنشَأُ مِنَ الجَهلِ بعُبوديَّةِ القَلبِ، وتَركِ القيامِ بها) .مدارج السالكين)) (١/ ١٣٣).

٢) الغُلوُّ في الخَوفِ مِنَ اللهِ سُبحانَه وتعالى:

قال ابنُ القَيِّمِ: (لا يَدَعُ الخَوفَ يُفضي به إلى حَدٍّ يوقِعُه في القُنوطِ واليأسِ مِن رَحمةِ اللهِ؛ فإنَّ هذا الخَوفَ مَذمومٌ، وسَمِعتُ شَيخَ الإسلامِ ابنَ تيميَّةَ رَحِمَه اللهُ يقولُ: حَدُّ الخَوفِ ما حَجَزك عن مَعاصي اللهِ، فما زادَ على ذلك فهو غَيرُ مُحتاجٍ إليه، وهذا الخَوفُ الموقِعُ في الإياسِ إساءةُ أدَبٍ على رَحمةِ اللهِ تعالى التي سَبقَت غَضَبَه، وجَهلٌبها) .مدارج السالكين)) (١/ ١٣٣)

ولغَلَبةِ هذا الخَوفِ على قَلبِ اليائِسِ أسبابٌ؛ منها: (إدراكُ قَلبِه مِن مَعاني الأسماءِ والصِّفاتِ ما يدُلُّ على عَظَمةِ اللهِ وجَبَروتِه، وسُرعةِ عِقابِه، وشِدَّةِ انتِقامِه، وحَجبِ قَلبِه

عنِ الأسماءِ الدَّالَّةِ على الرَّحمةِ، واللُّطفِ، والتَّوبةِ، والمَغفِرةِ... إلخ، فيُسَيطِرُ على القَلبِ الخَوفُ، فيُسلِمُه ذلك إلى اليأسِ مِن رَوحِ اللهِ، والقُنوطِ مَن رَحِمَته) .

٣- أن يظُنَّ برَبِّه تعالى غَيرَ الحَقِّ، ويتَّهِمَ قَدَرَه، ويَذهَلَ عن كونِ اللهِ تعالى أنظَرَ له مِن نَفسِه، فيجزَعُ إذا تَعَذَّرَت عليه أُمورُ دُنياه، مَعَ ما قد يكونُ له في الشِّدَّةِ مِن مَنافِعَ؛ منها: أن تَكونَ سَبَبًا في امتِناعِه مِن سَيِّئاتٍ كان يعمَلُها لو كان في نِعمةٍ أو بَلاءٍ يندَفِعُ عنه في نَفسِه ومالِه .

٤- الذُّهولُ عن كونِ رَحمةِ اللهِ تعالى سَبَقَت غَضَبَه وأنَّها وسِعَت كُلَّ شَيءٍ؛ فعن أبي هُرَيرةَ رَضِيَ اللهُ عنه قال: سَمِعتُ رَسولَ اللهِ ﷺ يقولُ: ((إنَّ اللهَ خَلقَ الرَّحمةَ يومَ خَلقَها مِائةَ رَحمةٍ، فأمسَك عِندَه تِسعًا وتِسعينَ رَحمةً، وأرسَل في خَلقِه كُلِّهم رَحمةً واحِدةً، فلو يَعلَمُ الكافِرُ بكُلِّ الذي عِندَ اللهِ مِنَ الرَّحمةِ لم يَيأسْ مِنَ الجَنَّةِ)) .رواه البخاري (٦٤٦٩)

٥- سوءُ التَّربيةِ وعَدَمُ تَعويدِ النَّشءِ على عُبوديَّةِ القَلبِ، كالإخلاصِ والتَّوكُّلِ والرِّضا والرَّجاءِ وغَيرِها، فإذا ذَهَبتِ النِّعمةُ وكانتِ الشِّدَّةُ وقع التَّبرُّمُ والإحباطُ.

٦- مُصاحَبةُ اليائِسينَ والقانِطينَ والمُقنِّطينَ والمُثَبِّطينَ المُخَذِّلينَ أهلَ الإرجافِ:

فإنَّ مُصاحبةَ هؤلاء تُورِثُ اليأسَ والقُنوطَ مِن رَحمةِ اللهِ، إمَّا مُشابَهةً أو عُقوبةً للاختِلاطِ بهم.

٧) التَّعَلُّقُ بالأسبابِ:

قال فخرُ الدِّينِ الرَّازيُّ: (الكافِرُ يعتَقِدُ أنَّ السَّبَبَ في حُصولِ تلك النِّعمةِ سَبَبٌ اتِّفاقيٌّ، ثُمَّ إنَّه يستَبعِدُ حُدوثَ ذلك الاتِّفاقِ مَرَّةً أُخرى، فلا جَرَمَ يستَبعِدُ عودَ تلك النِّعمةِ، فيقَعُ في اليأسِ. وأمَّا المُسلمُ الذي يعتَقِدُ أنَّ تلك النِّعمةَ إنَّما حَصَلت مِنَ اللهِ تعالى وفضلِه وإحسانِه وطَولِه؛ فإنَّه لا يحصُلُ له اليأسُ، بل يقولُ: لعَلَّه تعالى يرُدُّها إليَّ بَعدَ ذلك

أكمَلَ وأحسَنَ وأفضَلَ ممَّا كانت، وأمَّا حالَ كونِ تلك النِّعمةِ حاصِلةً فإنَّه يكونُ كَفورًا؛ لأنَّه لمَّا اعتَقَدَ أنَّ حُصولَها إنَّما كان على سَبيلا لاتِّفاقِ أو بسَبَبِ أنَّ الإنسانَ حَصَّلها بسَبَبِ جِدِّه وجُهدِه، فحينَئِذٍ لا يشتَغِلُ بشُكرِ اللهِ تعالى على تلك النِّعمةِ) .يُنظَر: ((مفاتيح الغيب)) (١٧ / ٣٢٢).

٨) التَّشَدُّدُ في الدِّينِ وتَركُ الأخذِ بالرُّخَصِ المَشروعةِ:

قال الغَزاليُّ: (أخبَرَ أي: النَّبيُّ ﷺ أنَّ اللهَ تعالى يُحِبُّ أن تُؤتى رُخَصُه كما يُحِبُّ أن تُؤتى عَزائِمُه؛ تَطييبًا لقُلوبِ الضُّعَفاءِ حتَّى لا ينتَهيَ بهمُ الضَّعفُ إلى اليأسِ والقُنوطِ، فيترُكونَ المَيسورَ مِنَ الخَيرِ عليهم بعَجزِهم عن مُنتَهى الدَّرَجاتِ، فما أُرسِل رَسولُ اللهِ ﷺ إلا رَحمةً للعالَمينَ كُلِّهم على اختِلافِ أصنافِهم ودَرَجاتِهم) .إحياء علوم الدين)) (٤/ ٢٧٨)

٩)قِلَّةُ الصَّبر واستِعجالُ النَّتائِجِ:

إنَّ ضَعفَ النُّفوسِ عن تَحَمُّلِ البَلاءِ والصَّبرِ عليه، واستِعجالَ حُصولِ الخَيرِ يُؤَدِّي إلى الإصابةِ باليأسِ والقُنوطِ، لاسيَّما مَعَ طولِ الزَّمَنِ واشتِدادِ البَلاءِ على الإنسانِ؛ فعن أبي هُرَيرةَ، عنِ النَّبيِّ ﷺ أنَّه قال: ((لا يزالُ يُستَجابُ للعَبدِ ما لم يدعُ بإثمٍ أو قَطيعةِ رَحِمٍ، ما لم يستَعجِلْ، قيل: يا رَسولَ اللهِ، ما الاستِعجالُ؟ قال: يقولُ: قد دَعَوتُ وقد دَعَوتُ، فلم أرَ يَستَجيبُ لي؛ فيستَحسِرُ عِندَ ذلك ويدَعُ الدُّعاءَ))رواه البخاري (٦٣٤٠) مختصرًا باختلاف يسير، ومسلم (٢٧٣٥

قال أبو العَبَّاس القُرطُبيُّ: (والقائِلُ: قد دَعَوتُ فلم أرَ يُستَجابُ لي، ويترُكُ قانِطًا مِن رَحمةِ اللهِ، وفي صورةِ المُمتَنِّ على رَبِّه، ثُمَّ إنَّه جاهلٌ بالإجابةِ؛ فإنَّه يظُنُّها إسعافَه في عَينِ ما طَلَبَ، فقد يعلمُ اللهُ تعالى أنَّ في عَينِ ما طَلَبَ مَفسَدةً) .المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم)) (٧/ ٦٣).

عن خَبَّابِ بنِ الأرَتِّ، قال: ((شَكَونا إلى رَسولِ اللهِ ﷺ وهُو مُتوسِّدٌ بُردَةً له في ظِلِّ الكَعْبةِ، قُلنا له: ألا تَسْتَنْصِرُ لنا؟ ألا تَدْعو اللهَ لنا؟ قال: كان الرَّجلُ فيمَنْ قبلَكم يُحفَرُ له في الأرْضِ، فيُجعَلُ فيهِ، فيُجاءُ بالمِنْشارِ فيُوضَعُ على رأسِهِ فيُشَقُّ باثْنتَينِ، وما يصُدُّه ذلك عن دِينِه، ويُمشَطُ بأمْشاطِ الحَديدِ ما دُونَ لَحمِه مِن عظْمٍ أو عَصَبٍ، وما يصُدُّهُ ذلك عن دِينِه، واللهِ لَيُتِمَّنَّ هذا الأمرَ، حتَّى يَسيرَ الرَّاكبُ مِن صَنْعاءَ إلى حَضْرَمَوتَ، لا يَخافُ إلا اللهَ أو الذِّئْبَ على غَنَمِه، ولكنَّكم تَستعجِلونَ)) .رواه البخاري (٦٩٤٣).

وقال ابنُ القَيِّم: (مَنِ استَطال الطَّريقَ ضَعُف مَشيُه. وما أنت بالمُشتاقِ إن قُلتَ بَينَنا طُوالُ اللَّيالي أو بَعيدُ المَفاوِزِ) .

وقال أبو الفرَجِ بنُهندوا:

لا يُؤيسَنْك مِن مَجدٍ تَباعُدُه***فإنَّ للمَجدِ تَدريجًا وتَرتيبَا

إنَّ القَناةَ التي شاهَدتَ رِفعَتَها***تَسمو فتُنبِتُ أُنبوبًا فأُنبوبَا

الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع)) للخطيب البغدادي (٢/ ١٧٩)

٧) تَعَلُّقُ القَلبِ بالدُّنيا:

فمِن أسبابِ اليأسِ والقُنوطِ الأساسيَّةِ تَعَلُّقُ القَلبِ بالدُّنيا، والفرَحُ بأخذِها، والحُزنُ والتَّأسُّفُ على فواتِها بكُلِّ ما فيها مِن جاهٍ وسُلطانٍ، وزَوجةٍ وأولادٍ، ومالٍ وعافيةٍ، قال تعالى: (وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ) [الروم: ٣٦].

٨- دُنوُّ الهمَّةِ والاستِسلامُ للواقِعِ وضَعفُ الرَّغبةِ في التَّغييرِ:

فإنَّ (اليأسَ مِنَ الإصلاحِ يقَعُ فيه كثيرٌ مِنَ النَّاسِ، فإذا عاينَ الشُّرورَ المُتَراكِمةَ والمَصائِبَ، والمِحَنِ والفِتَنَ، ومِنَ الفُرقةِ والتَّناحُرِ والاختِلافِ الذي يسري في صُفوفِ المُسلمينَ، يَئِسَ مِنَ الإصلاحِ،... ومِثلُ ذلك في شَأنِ كثيرٍ مِنَ النَّاسِ مِمَّن يُسرِفُ على

نَفسِه بالمَعاصي، ويَتيهُ في أوديةِ الرَّذيلةِ، فتَجِدُه يَيأسُ مِن إصلاحِ حالِه، والرُّقيِّ بها إلى الأمثَلِ، بل رُبَّما ظَنَّ أنَّ التَّغييرَ مُستَحيلٌ... وهذا كُلُّه مَظهَرٌ مِن مَظاهرِ دُنوِّ الهمَّةِ، وصِغَرِ النَّفسِ، والعَجزِ عن مواجَهةِ المَتاعِبِ والمَصاعِبِ) .

٩- تَمَنِّي المَوتِ:

قال السَّعديُّ: (ورَد النَّهيُ عن تَمَنِّي المَوتِ للضُّرِّ الذي يَنزِلُ بالعَبدِ مِن مَرَضٍ أو فقرٍ أو خَوفٍ، أو وُقوعٍ في شِدَّةٍ ومَهلَكةٍ، أو نَحوِها مِنَ الأشياءِ؛ فإنَّ في تَمَنِّي المَوتِ لذلك مَفاسِدَ...منها: أنَّه يُضعِفُ النَّفسَ، ويُحدِثُ الخَورَ والكسَلَ، ويوقِعُ في اليأسِ، والمَطلوبُ مِنَ العَبدِ مُقاومةُ هذه الأُمورِ، والسَّعيُ في إضعافِها وتَخفيفِها بحسَبِ اقتِدارِه، وأن يكونَ مَعَه مِن قوَّةِ القَلبِ وقوَّةِ الطَّمَعِ في زَوالِ ما نَزَل به. وذلك موجِبٌ لأمرَينِ: اللُّطفُ الإلهيُّ لمَن أتى بالأسبابِ المَأمورِ بها، والسَّعيُ النَّافِعُ الذي يوجِبُه قوَّةُ القَلبِ ورَجاؤُه... فيَجعَلُ العَبدُ الأمرَ مُفوَّضًا إلى رَبِّه الذي يعلمُ ما فيه الخَيرُ والصَّلاحُ له، الذي يَعلمُ مِن مَصالحِ عَبدِه ما لا يعلمُ العَبدُ، ويُريدُ له مِنَ الخَيرِ ما لا يُريدُه، ويَلطُفُ به في بَلائِه كما يَلطُفُ به في نَعمائِه) .

الاسباب التي تؤدي إلى اليأس

ضَعف الوازع الدّيني، يعتقد الفرد أنّه إذا فشل في أمر من الأمور يعني نهاية الحياة، قال تعالى: "ولا تيْأسوا من روح الله إنّه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" الفشل في عمل، أو دراسة، أو زواج. عدم المقدرة على حل المشكلات والتأقلم مع جميع الظروف التي تحيط بالإنسان. العُزلة والانطوائيّة تدفع بالشّخص لدائرة اليأس. ضِيق الوضع المادي من أحد الأسباب الهامّة لدُخول مرحلة اليأس. المشاكِل الأسريّة التي

تُؤدي للتفكُك الأسري يدفع بأفرادِها إلى الشُعور باليأس. الوضع العام للمُجتمع، كلما كان غير مُستقِرا انعكَس سلبا على الأفراد.

نصيحة لمن دبّ اليأس والقنوط إلى قلبه

فنسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يكشف غمتك، ويفرج كربتك، وييسر لك حاجتك، ويرزقك من حيث لم تحتسب فهو مأوى المضطرين، وكاشف كرب المكروبين، ما خاب عبد سأله، فانطرح بين يديه، فالملجأ إليه، والتوكل عليه، وفي الحديث القدسي: ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له؟ من يسألني فأعطيه؟ من يستغفرني فأغفر له؟ متفق عليه.

فأنزل حاجتك به، واشك إليه بثك وحزنك أسوة بيعقوب ـ عليه الصلاة والسلام ـ حيث قال الله عنه: (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللهِ وَأَعْلَمُ مِنْ اللهِ مَا لا تَعْلَمُونَ)يوسف:٨٦، فكشف الله غمه، ورد عليه ابنه.

قال ابن القيم في الفوائد: إذا كان كل خير أصله التوفيق وهو بيد الله، لا بيد العبد فمفتاحه الدعاء، والافتقار، وصدق اللجأ، والرغبة والرهبة إليه، فمتى أعطى العبد هذا المفتاح، فقد أراد أن يفتح له ومتى أضله عن المفتاح بقي باب الخير مرتجا دونه. اهـ.

فاستعين بالله عز وجل على قضاء حوائجك بصدق اللجأ، والرغبة، والرهبة إليه، وأكثر من الاستغفار، فهو من أسباب الرزق، وفتح أبوابه، قال تعالى حكاية عن نوح: (اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً يُرْسِلْ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَاراً)نوح:١٠-١٢.

ولا تنس أن تدعي بهذا الدعاء، وهو ما رواه أبو داود من حديث أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال: يا أبا أمامة، ما لي أراك جالسا في المسجد في غير وقت الصلاة؟ قال: هموم لزمتني وديون -يا رسول الله-، قال: أفلا أعلمك كلاما إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك؟ قال: قلت: بلى يا رسول الله، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضي عني ديني. رواه الترمذي، وحسنه

وبقوله: لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بإثم، أو قطيعة رحم، ما لم يستعجل، قيل: يا رسول الله، ما الاستعجال؟ قال: يقول: قد دعوت، وقد دعوت، فلم أر يستجيب لي، فيستحسر عند ذلك ويدع الدعاء. رواه مسلم.

قال ابن القيم -رحمه الله-: ومن الآفات التي تمنع أثر الدعاء أن يتعجل العبد، ويستبطئ الإجابة، فيستحسر، ويدع الدعاء، وهو بمنزلة من بذر بذرا، أو غرس غرسا فجعل يتعاهده ويسقيه، فلما استبطأ كماله وإدراكه تركه وأهمله. انتهى.

فأحسن الظن بالله تعالى، وتضرع إليه، فلن يخيب الله رجاءك، قال ابن القيم -رحمه الله-: ومن ظن به أنه إذا صدقه في الرغبة والرهبة، وتضرع إليه، وسأله، واستعان به، وتوكل عليه، أنه يخيبه، ولا يعطيه ما سأله، فقد ظن به ظن السوء، وظن به خلاف ما هو أهله. انتهى.

وتيقن أن الله تعالى لا يفعل بعبده المؤمن إلا خيرا، علم ذلك أو لم يعلمه، والمؤمن يوقن أن ما يقدر الله تعالى عليه خير له في عاجل أمره وآجله، ففي الصحيحين، وغيرهما

أن النبي ﷺ قال: ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا حزن، ولا أذى، حتى الشوكة يشاكها، إلا كان له بها أجر.

وقال ﷺ : عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له. رواه مسلم.

قال ابن القيم في طريق الهجرتين: لو كشف الغطاء عن ألطافه وبره وصنعه له من حيث يعلم، ومن حيث لا يعلم، لذاب قلبه محبة له، وشوقا إليه، ويقع شكرا له، ولكن حجب القلوب عن مشاهدة ذلك إخلادها إلى عالم الشهوات، والتعلق بالأسباب. انتهى.

مفاتيح الرزق

١) تقوى الله عز وجل:

مفتاح الفرج والرزق من حيث لا يحتسب الإنسان، لقوله تعالى: (وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ).

٢) الاستغفار والتوبة:

الاستغفار بالأسحار سبب في نزول المطر والمال والبنين، لقوله تعالى: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا).

٣) التوكل على الله والسعي :

العمل بجد والتوكل على الله مع اتخاذ الأسباب المشروعة، كما قال النبي ﷺ: "لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير".

٤) صلة الرحم :

من أعظم أسباب زيادة الرزق والبركة في العمر.

٥) الصدقة والإنفاق :

الصدقة تجلب الخير وتنمي المال، لقوله تعالى: (وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ).

٦) شكر النعم:

الحمد وشكر الله على الرزق الحالي سبب لزيادته، لقوله تعالى: (لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ).

٧) قيام الليل والذكر :

قيام الليل، والذكر أول النهار وآخره من جالبات الرزق.

٨) الزواج :

طلب العفاف بالنكاح سبب في غنى الله للعبد، لقوله تعالى: (إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللهُ مِن فَضْلِهِ).

٩) طلب العلم الشرعي

١٠) التفرغ لعبادة الله

١١) طيب الكسب:

الحرص على الكسب الحلال والابتعاد عن الرشوة والربا.

١٢) القناعة :

الرضا بما قسمه الله يورث البركة.

١٣) الدعاء :

الإلحاح على الله بسعة الرزق.

١٤) التسبيح لحديث وصية نوح عليه السلام

١٥) أدعية لزيادة الرزق وتحصيله

أدعية في طلب الرزق

أولاً: من القرآن الكريم

① سورة الفاتحة: (بسم الله الرحمن الرحيم * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ)

②(رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)

③ (رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَداً) [الكهف: ١٠]

④ (رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ) [القصص: ٢٤]

⑤ (قُلْ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ * تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنْ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنْ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [آل عمران: ٢٦-٢٧]

⑥ (رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي)[طه: ٢٥-٢٦]

⑦ (وَارْزُقْنَا وَأَنتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) [المائدة : ١١٤]

⑧ (حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) [آل عمران : ١٧٣]

ثانيًا: من السنة والأدعية

⑨ اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ، اهْدِنِي لِمَا اخْتُلِفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ، إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

⑩ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللهُ، لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ، الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

⑪ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ، لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ الْمَنَّانُ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، يَا ذَا الْجَلالِ وَالْإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ

⑫ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

⑬ اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

⑭ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ، وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ، وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ، وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ، بِيَدِكَ الْخَيْرُ، إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَحْمٰنُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمُهُمَا، تُعْطِيهِمَا مَنْ تَشَاءُ، وَتَمْنَعُ مِنْهُمَا مَنْ تَشَاءُ، ارْحَمْنِي رَحْمَةً تُغْنِينِي بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ

⑮ اللَّهُمَّ لا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

⑯ اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، مُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

⑰ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي، وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي، وَاجْبُرْنِي، وَارْفَعْنِي

⑱ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

⑲ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ، فَإِنَّهُ لا يَمْلِكُهَا إِلا أَنْتَ

⑳ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ: أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي

㉑ اللَّهُمَّ أَكْثِرْ مَالِي وَوَلَدِي، وَبَارِكْ لِي فِيمَا أَعْطَيْتَنِي

㉒ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ، وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ، وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ، وَإِنْ كَانَ قَرِيبًا فَيَسِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ قَلِيلًا فَكَثِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ كَثِيرًا فَبَارِكْ لِي فِيهِ

㉓ دُعَاءُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلامُ: اللَّهُمَّ يَا رَازِقَ النِّعَابِ فِي عُشِّهِ ارْزُقْنِي

㉔ اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ

㉕ اللَّهُمَّ إِنَّ فِي تَدْبِيرِكَ مَا يُغْنِي عَنِ الْحِيَلِ، وَفِي كَرَمِكَ مَا هُوَ فَوْقَ الْأَمَلِ

㉖اللَّهُمَّ يَا وَلِيَّ نِعْمَتِي وَمَلاذِي عِنْدَ كُرْبَتِي، اجْعَلْ مَا أَخَافُهُ وَأَحْذَرُهُ بَرْدًا وَسَلامًا عَلَيَّ كَمَا جَعَلْتَ النَّارَ بَرْدًا وَسَلامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلامُ

㉗ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَىٰ وَالتُّقَىٰ وَالْعَفَافَ وَالْغِنَىٰ

㉘ الصَّلاةُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ

مفاتيح الفرج

يفتح الله بها الابواب المغلقة وليس على الله شيء مستحيل

يعني أن قدرة الله مطلقة ولا حدود لها، فهو قادر على فعل كل شيء حتى ما يبدو مستحيلاً للبشر، وهذا يعطي الأمل والإيمان للمؤمنين أن يلجأوا إليه بالدعاء والتسليم، فالله يغير الظروف

ياصاحب الهم ان الهم منفرج ***ابشر بخير فان الفارج الله

اليأس يقطع احيانا بصاحبه***لا تيأسان فان الكافي الله

الله يحدث بعد العسر ميسرة*** لا تجزعن فان الصانع الله

فإذا بليت فثق بالله وارض به ***إن الذي يكشف البلوي هو الله

والله مالك غير الله من أحد*** فحسبك الله في كلٍ لك الله

سيفتحُ اللهُ بابـًا كنتَ تحسبهُ.. من شدة اليأسِ لم يخلق بمفتاحِ

المفتاح الأول:

سورة الفاتحة فيها سر عجيب و هي الكافية و الشافية و هي رقيةسورة الفاتحة لها فضل عظيم في تفريج الكرب وقضاء الحوائج، خاصةً عند تلاوتها بنية الاستعانة بالله وطلب قضاء الحاجة.

المفتاح الثاني:

قول " الله الله ربي لا أشرك به شيئا"

عن أسماء بنت عُمَيسٍ رضي الله عنها

أخرجه أبو داود وابن ماجه واحمد

المفتاح الثالث:

(لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)

رواه الترمذي عن سعد رضي الله عنه

المفتاح الرابع:

" حسبنا الله و نعم الوكيل " لأن الله قال في كتابه " الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيمانًا و قالوا حسبنا الله و نعم الوكيل فانقلبوا بنعمة من الله و فضل لم يمسسهم سوء"

دعاء عظيم لتفريج الهموم لأنه يعبر عن تفويض الأمر لله، والتوكل عليه، والثقة بأنه الكافي والنصير، وقد قال به الأنبياء والصالحون، وله أثر عظيم في دفع السوء، وزوال

الكرب، وكفاية الهم، وقد كان سببًا في نجاة إبراهيم عليه السلام من النار ونجاة النبي ﷺ وأصحابه، ويزرع الرعب في قلوب الظالمين، ويجلب الرعاية الإلهية.

المفتاح الخامس:

" لاحول و لا قوة إلا بالله العلي العظيم "

فإنها كنز من كنوز الجنة كما في الصحيحين

هي من أعظم الأذكار والمفاتيح للفرج وتيسير الأمور، لأنها تعبر عن إقرار العبد بعجزه واعترافه بأن القوة والقدرة كلها لله ٠

المفتاح السادس:

كثرة الاستغفار فإن من أكثر من الاستغفار جعل الله من كل هم فرجا و من كل ضيق مخرجا و رزقه من حيث لا يحتسب.

الاستغفار هو مفتاح عظيم لتفريج الكرب وزوال الهموم، حيث يفتح أبواب الرزق ويجعل الله للمستغفر من كل ضيق مخرجًا ومن كل هم فرجًا،

المفتاح السابع:

"لا إله إلا الله العظيم الحليم ،لا إله إلا الله رب العرش العظيم ،لا إله إلا الله رب السموات و الأرض رب العرش الكريم " رواه مسلم عن ابي هريرة رضي الله عنه

المفتاح الثامن:

(اللهم إني أعوذ بك من الهمِّ والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدَّين، وغلبة الرِّجال) أخرجه البخاري

المفتاح التاسع:

"يا حي يا قيوم لا إله إلا أنت برحمتك أستغيث " و هو من دعاء الاستغاثة و كشف الكرب كان يقوله صلى الله عليه و سلم. عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ لفاطمة رضي الله عنها:

ما يمنعك أن تسمعي ما أوصيك به، أن تقولي إذا أصبحت وإذا أمسيت: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين. (رواه النسائي في "السنن الكبرى وفي "عمل اليوم والليلة" ، والحاكم في "المستدرك" والبيهقي في

المفتاح العاشر:

"اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين و أصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت " رواه أحمد وأبو داود عن ابي بكرة

"سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا"

ثق بوعد الله، صدّق قول الله، اعتمد على الله، توكل على الله، فهو حسبنا ونعم الوكيل قال الله تعالى (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.) سورة الأنعام.

تذكر أن الله موجود يفرج الكربات ويكشف الهم والحزن، سارع إليه فعنده خزائن السماوات والأرض وبيده الخير كله

لابد من فرج قريب آت***ينسي القلوب مرارة النكبات

ويعيد بهجتها سرورا عامرا***فترى الوجوه تفيض بالبسمات

وعد من الرحمن بشرنا به ***فاقرأ " ألم نشرح " من الآيات "

وكُلُّ بابٍ وإنْ طالتْ مَغالِقُهُ***يومًا لهُ من جميلِ الصَّبرِ مفتاحُ

كم مِن كروبٍ ظنَنّا لا انفراجَ لها***حتّى رأينا جليلَ الهمِّ ينزاحُ

فاصبر لربِّكَ لا تيأس فرحمتُهُ***للخلقِ ظلٌّ وللأيَّامِ إصباحُ"

اكثروا من الصلاة على رسول الله صل الله عليه وسلم ففيها زوال الهموم وغفران الذنوب

يا شاكيًا ضيقَ الحياةِ وهمِّها***هل ترتجي لِلهمِّ أنْ يتبدَّدا

إنَّ الدواءَ بكلمةٍ لو قلتها***لَمَا استطاعَ الهمُّ أنْ يتمردا

اجعل لسانك دائمًا يشدو بها***وهيَ الصلاةُ على النبيِّ محمدًا

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّم عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّد ﷺ ..

بالله ثق وله أنب وبه استعن فإذا فعلت فأنت خير معان

وإذا عصيت فتب لربك مسرعا حذر الممات ولا تقل لم يان

وإذا ابتليت بعسرة فاصبر لها فالعسر فرد بعده يسران

من اروع أبيات نونية الامام القحطانى

"إن الشَّدائِد لتهُون بكثرةِ الصَّلاةِ على النَّبيِّ ﷺ

المفتاح الحادي عشر والثاني عشر

عن شداد بن اوس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : (سيِّدُ الاستغفارِ أن يقولَ العبدُ اللَّهُمَّ أنتَ ربِّي لا إلَهَ إلا أنتَ خلَقتَني وأَنا عبدُكَ وأَنا على عَهْدِكَ ووعدِكَ ما استطَعتُ أعوذُ بِكَ من شرِّ ما صنعتُ أبوءُ لَكَ بنعمتِكَ عليَّ وأبوءُ بذَنبي فاغفِر لي فإنَّهُ لا يغفرُ الذُّنوبَ إلا أنتَ من قالَها حينَ يصبحُ موقنًا بِها فماتَ من يومه دخلَ الجنَّةَ ومن قالَها حينَ يمسي موقنًا بِها فَماتَ من ليلتِهِ دخلَ الجنَّةَ)أخرجه البخاري

المفتاح الرباني الثاني عشر

دعاء التفويض

﴿ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللهِ ۚ إِنَّ اللهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴾

﴿ وَمَا تَوْفِيقِي إِلاَّ بِاللهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾

" اللهم إني اسألك التوفيق والسداد في أموري كلها

المفتاح الثالث عشر

(رَبِّ إني مسني الضر، وأنت أرحم الراحمين)

عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال قلل رسول الله ﷺ (ما أصاب أحدًا قط همٌّ و لا حزنٌ ، فقال : اللهمَّ إني عبدُك ، و ابنُ عبدِك ، و ابنُ أَمَتِك ، ناصيتي بيدِك ، ماضٍ فيَّ حكمُك ، عدلٌ فيَّ قضاؤُك ، أسألُك بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسَك ، أو علَّمتَه أحدًا من خلقِك ، أو أنزلتَه في كتابِك ، أو استأثرتَ به في علمِ الغيبِ عندَك ، أن تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي ، و نورَ صدري ، و جلاءَ حزني ، و ذَهابَ همِّي ، إلا أذهبَ اللهُ همَّهُ و حزنَه ، و أبدلَه مكانَه فرجًا قال : فقيل : يا رسولَ اللهِ ألا نتعلَّمُها ؟ فقال بلى ، ينبغي لمن سمعَها أن يتعلَّمَها)أخرجه أحمد وابن حبان ، والبزار

*لراحة البال كرر

ماشاء الله كان ومالم يشأ لم يكن

قاعدة جليلة

وصل اللهم وسلم على نبينا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا الى يوم الدين والحمد لله رب العالمين

علاج اليأس والقنوط في الإسلام

هل تشعر أن الدنيا أغلقت أبوابها في وجهك، وأنك لم تعد قادرًا على تحمل ضغوط الحياة؟ هل وصل بك التعب إلى حد الظن بأن النهاية هي الحل الوحيد؟

السر الحقيقي ليس في تغيير ظروفك، بل في تغيير نظرتك لما يحدث معك، فما تراه أنت "نهاية"، هو في الواقع "بداية" لرحلة جديدة تستعيد فيها هدوءك النفسي وصفاءك الروحي.

علاج اليأس والقنوط يكمن في تعزيز الإيمان بالله وحسن الظن به، وتجديد الأمل عبر العمل، والتغيير النفسي والمعرفي. يُنصح بملازمة الدعاء، وقراءة القرآن، وتغيير البيئة المحيطة، ووضع أهداف صغيرة، وتجنب السلبية. اليأس داءٌ يعالج باليقين برحمة الله التي وسعت كل شيء.

خطوات عملية وعلاج لليأس:

تعزيز الإيمان وحسن الظن بالله: اليقين بأن الله لا ييأس من روحه إلا القوم الكافرون، وأن رحمة الله قريبة.

التوكل والدعاء: تضرع إلى الله بالدعاء الذي علمنا إياه النبيروى البخاري عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله ﷺكلما نزل، فكنت أسمعه يكثر أن يقول: [اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن ، وضلع الدين، وغلبة الرجال]

لطرد القنوط، وتذكر أن الله يغفر الذنوب جميعًا.

تغيير نظرتك للأمور: التوقف عن رؤية الجانب السيئ فقط من الأمور، واعتبار ما يحدث بداية جديدة وليس نهاية.

وضع أهداف صغيرة: ابدأ بتحقيق أهداف صغيرة وواقعية لتعزيز ثقتك بنفسك وتجنب اليأس من عدم القدرة على الإنجاز.

تجنب السلبية: الابتعاد عن الأشخاص المحبطين وتجنب دور الضحية.

العمل والإنتاج: الانشغال بالعمل والنشاط، فالحركة تدفع الإحباط ومارس الرياضة

طلب المساعدة: في حال تفاقم اليأس، لا تتردد في استشارة مختصين نفسيين. ومجالسة اهل العلم والفضل

حديث شريف لطرد الياس والقنوط

أخرج الإمام الترمذي في سننه (٤/ ٦٦٧) برقم (٢٥١٦) بسنده عَنْ حَنَشٍ الصَّنْعَانِيِّ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللهِ ﷺيَوْمًا، فَقَالَ: "يَا غُلامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلامُ وَجَفَّتْ الصُّحُفُ"

قال الإمام الترمذي: "هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ "

وفي رواية الإمام أحمد : (احفظ الله تجده أمامك ، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، وما أصابك لم يكن ليخطئك ، واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسرا) .إننا نستوحي من هذا الحديث معالم مهمة ، ووصايا عظيمة ، من عمل بها ، كتبت له النجاة ، واستنارت له عتبات الطريق ، فما أحوجنا إلى أن نتبصر كلام نبينا ﷺ وتوجيهاته ، ونستلهم منها

الحلول الناجعة لمشكلات الحياة ، ونجعلها السبيل الأوحد للنهضة بالأمة نحو واجباتها .

وتعليق الناشئة بالله عز وجل أصل من أصول التربية الإسلامية، ينبغي الحرص عليه من قِبَل المربي. ويغرس في نفوسهم التوكل على الله والاستعانة به في جميع الأمور، ويعلمهم ويعودهم أن يسألوا الله عز وجل في جميع حوائجهم ويذكرهم دائمًا بوصية رسول الله ﷺ هذه.

الخاتمة نسأل الله حسنها

التفاؤل هو وقود الحياة، وشمعة مضيئة تبدد ظلام اليأس، فهو ثقة مطلقة بالله وحسن ظنٍّ به. التفاؤل ليس مجرد شعور، بل أسلوب حياة يمنحنا القوة للاستمرار وتحويل المحن إلى منح، واثقين بأن القادم أجمل، وأن بعد العسر يسرًا.

خاتمة تفاؤل وإيجابية:

خاتمة ١ (شاملة): وفي الختام، لا نملك إلا أن نردد "تفاءلوا بالخير تجدوه"، فالتفاؤل هو سر النجاح، والبسمة التي نزرعها اليوم تحصد سعادة غداً. اجعل من قلبك بستانًا للأمل، ومن عقلك حصنًا للأفكار الإيجابية، ولا تلتفت لظروف الحياة مهما قست.

خاتمة ٢ (إيمانية): فمهما أظلمت الدنيا، تذكر أن ضوء الصبح آتٍ، وأن "مع الله لا تستعظم أمنياتك". "سيجعل الله بعد عسرٍ يسراً"، فكن واثقًا بالله، متوكلاً عليه، تاركًا له تدبير أمورك، فإن حسن الظن بالله هو أجمل درجات التفاؤل.

خاتمة ٣ (موجزة): التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى الإنجاز، فلننظر إلى المستقبل بعين الأمل، ولنجعل كل يوم فرصة جديدة لبداية أجمل.

خاتمة ٤ (تأملية): وكما تُرمى النخلة بالحجارة وتعطي أطيب الثمار، فلتكن في الحياة كالنخلة: صابراً، متفائلاً، ومعطاءً، فالفخر ليس في السقوط، بل في النهوض في كل مرة.

عبارات ختامية للتفاؤل:

"تجاوز اليأس بالتحفيز والأمل".

"الخير آتٍ، ما دامت قلوبنا متعلقة برب العالمين".

"ازرع الأمل في قلبك، تحصد السعادة في حياتك".

"غداً أفضل بمشيئة الله

وصلى الله وسلم على نبينا محمد

كتبه د٠/ علي بن محمد المطري حفظه الله ورعاه

الفهـــرس

إشراقة التفاؤل وبوارق الأمل ١

المقدمة ١

تعريف التفاؤل ٢

القران الكريم أعظم مصدر للتفاؤل ٢

دعوة للتفاؤل ٤

التفاؤل بالخير من حسن الظن بالله تعالى ٥

ومن فوائد التفاؤل ٦

الوَسائِلُ المُعينةُ على التَّفاؤُلِ ٧

نماذِجُ من التَّفاؤُلِ عِندَ الأنبياءِ والمُرسَلينَ ٨

نماذِجُ مِن التَّفاؤُلِ عِندَ النَّبيِّ ﷺ ١٠

أبرز نماذج التفاؤل في السنة النبوية ١٢

خصائص التفاؤل النبوي ١٢

نماذِجُ مِن التَّفاؤُلِ عِندَ الصَّحابةِ ١٣

الزبير بن العوام رضي الله عنه ١٣

التفاؤل يقود الى الأمل ١٣

التفاؤل عند سيدنا نوح عليه السلام ١٤

التفاؤل والأمل عِند سيدنا موسى عليه السلام ١٤

التفاؤل عند سيدنا يعقوب عليه السلام ١٥

التفاؤل عند سيدنا أيوب عليه السلام ١٥

الأمل والتفاؤل عند سيدنا محمد ﷺ ١٥
التفاؤل.. أكسير الشفاء ١٦
عش بروح التفاؤل ١٦
التفاؤل واهميته في حياة المسلم ٢٠
التفاؤل كلمة جميلة ٢٢
للتفاؤل أثر كبير في أداء العبادة على الوجه المطلوب ٢٣
التفاؤل صفة إجابية ٢٤
التفاؤل في حياة النبي ﷺ: ٢٥
أنا والتفاؤل ٢٨
فوائد التفاؤل ٣٠
التفاؤل بالشفاء مهما كان مرضك ٣٢
التفاؤل طاقتك المتجددة ٣٣
لكل داء دواء ٣٤
إيجابيتك دواؤك ٣٥
التشاؤم عادة من الجاهلية والتفاؤل سنة نبوية ٣٦
تعريف التشاؤم والتطير ٣٦
حكم التطير ٣٧
أسباب التشاؤم والتطير ٣٨
آثاره ونتائجه ٣٨
علاج التشاؤم ٣٩
تعريف اليأس لغة واصطلاحا ٤١

حكم اليأس والقنوط ٤١
كيف تيأس وانت مؤمن بالله ٤٢
اليأس من كبائر الذنوب ٤٣
أكبر الكبائر ٤٣
تحريم اليأس من القران الكريم ٤٤
أدلة تحريم اليأس من القرآن الكريم: ٤٤
أسبابُ الوُقوعِ في اليأسِ والقُنوطِ والإحباطِ ٤٥
الاسباب التي تؤدي إلى اليأس ٤٩
نصيحة لمن دبّ اليأس والقنوط إلى قلبه ٥٠
مفاتيح الرزق ٥٢
أدعية في طلب الرزق ٥٤
مفاتيح الفرج ٥٦
من اروع أبيات نونية الامام القحطانى ٦٠
علاج اليأس والقنوط في الإسلام ٦٢
حديث شريف لطرد الياس والقنوط ٦٣
الخاتمة نسأل الله حسنها ٦٤
الفهـــرس ٦٦