

أَيُّهَا الْاِخْوَةُ الْكِرَامُ،

وَلَيْسَ هَذَا أَمْرًا مِنْ شَأْنِهِ أَنْ يُحْرَجَ الْاِنْسَانُ الْبَتَّةَ. فَكَمَا اَنَّا نَلْجَأُ إِلَى الطَّبِيبِ مَتَى عَانَيْنَا مِنْ أَمْرٍ فِي جِسْمِنَا، فَكَذَلِكَ نَحْتَاجُ إِلَى مُسَاعَدَةِ الطَّبِيبِ الْمُخْتَصِّ حِينَمَا نُعَانِي مِنْ أُمُورٍ نَفْسِيَّةٍ. وَقَدْ يَكُونُ هَذَا أَمْرًا ضَرُورِيًّا فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ. وَمِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ النَّفْسِيَّةِ وَرَفْعِ مَعْنَوِيَّةِ الْاِنْسَانِ: الْاِتِّيانُ بِالنَّوْافِلِ بَعْدَ اَدَاءِ الْفَرَائِضِ، وَذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى، وَالدُّعَاءُ وَتِلَاوَةُ الْقُرْآنِ.

كُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا يَمُرُّ خِلَالَ حَيَاتِهِ بِاِبْتِلَاءَاتٍ. مِنْهَا عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ: حَالَةُ الْوَفَاةِ وَالْمَاتَمِ، وَحَالَةُ الضَّغْطِ الشَّدِيدِ الْمُسْتَمِرِّ، وَالتَّعَرُّضُ لِأَذِيَّةٍ أَوْ عِتَابٍ شَدِيدٍ، وَالاِصَابَةُ بِمَرَضٍ مُزْمِنٍ، وَسُوءِ التَّغْذِيَّةِ وَاضْطِرَابِ نِظَامِ النَّوْمِ. كُلُّ هَذِهِ أُمُورٌ مِنْ شَأْنِهَا أَنْ تَجْرَّ الْاِنْسَانُ إِلَى حَالَةٍ مِنَ الْكَاثِبَةِ إِذَا اسْتَمَرَّتْ بِهِ لِمدَّةٍ طَوِيلَةٍ. وَالشَّخْصُ الَّذِي يَقَعُ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَسْتَعْصِي عَلَيْهِ حَتَّى الْقِيَامُ بِأَعْمَالِهِ الْيَوْمِيَّةِ الرَّوْتِيَّةِ الْبَسِيطَةِ. وَيَمِيلُ إِلَى التَّهَرُّبِ مِنْ مُحَادَثَةِ النَّاسِ، فَلَا يَرُدُّ عَلَى مَنْ يَتَّصِلُ بِهِ وَلَا يُجِيبُ عَلَى مَنْ يِرَاسِلُهُ. وَلِذَلِكَ قَدْ لَا يَشْعُرُ حَتَّى أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْهِ بِالْحَالَةِ الَّتِي يَمُرُّ بِهَا هَذَا الشَّخْصُ، وَلَا يَفْهَمُونَ سَبَبَ تَصَرُّفَاتِهِ. بَلْ قَدْ يَتَّصِفُونَ مِنْهُ لِعَدَمِ إِبْصَاحِ أَمْرِهِ لَهُمْ.

أَيُّهَا الْاِخْوَةُ الْكِرَامُ،

كُلُّ اِنْسَانٍ بِحَاجَةٍ إِلَى أَمْرَيْنِ بَسِيطَيْنِ مَهْمَيْنِ. أَحَدُهُمَا: التَّفَاهُمْ، وَأَنْ يَشْعُرَ بِأَنَّهُ يَفْهَمُ عَلَيْهِ. وَالْآخَرُ: التَّقْدِيرُ، بِأَنْ يَشْعُرَ بِأَنَّهُ يَلْقَى قَبُولًا وَتَقْدِيرًا. فَلَنَتَمَلَّ فِي النَّاسِ الَّذِينَ هُمْ مِنْ حَوْلِنَا. وَلَنَسْتَمِعِ إِلَى أَفْرَادِ أَسْرَتِنَا جِدًّا وَلَنُخْبِرْهُمْ بِأَنَّا نُرِيدُ أَنْ نَسْتَمِعَ لِمَا عِنْدَهُمْ. لِنُشْعِرْهُمْ بِالْقُرْبِ وَالدَّفْعِ. وَلَنُوْنِسَ مَنْ وَجَدْنَاهُ مُكْتَبِتًا صَامِتًا عَابِسَ الْوَجْهِ أَوْ مَهْمُومًا مُنْغَلِقًا عَلَى نَفْسِهِ، وَلَا نَتْرُكُهُ وَحِيدًا. وَلَنُشْعِرْهُمْ بِأَنَّا مَعَهُمْ وَبِجَانِبِهِمْ، وَلَا نَكْتَفِي بِذَلِكَ حَتَّى نُثَبِّتَ لَهُمْ ذَلِكَ فِي الْوَاقِعِ. وَإِنَّ الْخَطَّ السَّاخِنَ لِلدَّعْمِ الْمَعْنَوِيِّ لِمُنْظَمَتِنَا وَسَبِيلَهُ مَأْمُونَةٌ يُمَكِّنُ اللُّجُوءَ إِلَيْهِ فِي هَذَا.

أَسْأَلُ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنْ يَحْفَظَنَا مِنْ كُلِّ مَكْرُوبٍ، وَأَنْ يَشْفِي مَنْ أُصِيبَ مِنْ إِخْوَانِنَا بِالْغَمِّ وَالْكَآبَةِ، وَأَنْ يُوفِّقَنَا لِأَنْ نَكُونَ إِخْوَةً مُسَانِدِينَ لَهُمْ، إِنَّهُ وَلِيُّ ذَلِكَ وَالْقَادِرُ عَلَيْهِ، آمِينَ.



لَا شَكَّ أَنَّ الصِّحَّةَ مِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ الَّتِي أَنْعَمَ اللَّهُ بِهَا عَلَيْنَا بَعْدَ نِعْمَةِ الْاِيْمَانِ. وَقَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفِرَاقُ»¹. وَذَلِكَ أَنَّ الْاِنْسَانَ حِينَمَا تَمْتَدُّ بِهِ الصِّحَّةُ لِأَزْمَانٍ طَوِيلَةٍ فَإِنَّهُ قَدْ يَعْغُلُ عَنِ عِظَمِ هَذِهِ النِّعْمَةِ وَخَطُورَتِهَا. وَلَا يَتَذَكَّرُهَا حَتَّى تُسَلِّبَ مِنْهُ هَذِهِ النِّعْمَةُ فَتَنْزِلَ بِهِ الْمَرَضُ. وَالْمَرَضُ الَّذِي هُوَ اِبْتِلَاءٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ كَمَا أَنَّهُ يَكُونُ بَدَنِيًّا يُصِيبُ جِسْمَ الْاِنْسَانِ، فَإِنَّهُ قَدْ يَكُونُ نَفْسِيًّا أَيْضًا فَيُظْهِرُ فِي صُورَةِ اِكْتِابٍ أَوْ اضْطِرَابٍ هَلَعٍ أَوْ قَلْتٍ اِجْتِمَاعِيٍّ. وَإِنَّ فِتْرَةَ الْجَائِحَةِ الَّتِي مَرَرْنَا بِهَا وَالَّتِي كَبَلَتْ الْبَشَرِيَّةَ بِالْقَيُودِ الَّتِي جَرَّتْهَا مَعَهَا مِنْ حَظَرٍ تَجَوَّالٍ وَخُرُوجٍ، كُلُّ ذَلِكَ صَارَ ذَا أَثَرٍ بَالِغٍ فِي تَشْكِيلِ حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ مِنْذُ سَنَةٍ وَنِصْفٍ. وَقَدْ آدَى هَذَا الْوَضْعُ إِلَى اَزْدِيَادِ اِنْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ مِثْلِ الْكَاثِبَةِ. وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْاِخْصَائِيَّاتُ الْمُسْلِمِينَ كَذَلِكَ.

اِخْوَتِي الْأَعْرَاءُ،

إِنَّ أَهْلَ الْاِيْمَانِ هُمْ الْآخَرُونَ قَدْ يُصِيبُهُمْ شَيْءٌ مِنَ الْكَاثِبَةِ مِنْ حِينٍ لِآخَرَ. وَقَدْ يَغْرُقُ أَحَدُنَا فِي الْحُزْنِ الشَّدِيدِ نَتِيجَةً لِبَعْضِ الْأَحْدَاثِ وَالْمَشَاكِلِ أَوْ الْأَعْبَاءِ الثَّقِيلَةِ الَّتِي لَا يَعْرِفُ مِنْهَا خَلَاصًا. وَقَدْ أَوْحَى اللَّهُ إِلَى رَسُولِهِ ﷺ حِينَمَا سَخِرَ الْمُشْرِكُونَ بِالْقُرْآنِ، وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾². وَلَمَّا حَزَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى حَالِ الْمُشْرِكِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ قَائِلًا: ﴿لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾³ أَي: مُهْلِكٌ نَفْسَكَ. وَحِينَمَا تُؤْفِي ابْنَهُ ﷺ عَنْ 18 (ثَمَانِيَّةِ عَشْرٍ) شَهْرًا حَزَنَ عَلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ وَقَالَ: «إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا، وَأَنَا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لِمَحْزُونُونَ»⁴. وَكُلُّ هَذِهِ الْآيَاتِ وَالْأَحَادِيثِ تَدُلُّنَا عَلَى أَنَّ هَذِهِ حَالَةٌ قَدْ تُصِيبُ أَيَّ اِنْسَانٍ فِينَا، وَلَيْسَ مِنْ حَقِّ أَحَدٍ أَنْ يَعِيبَهُ عَلَى ذَلِكَ.

أَيُّهَا الْاِخْوَةُ الْكِرَامُ،

الشُّعُورُ بِاِنْدَامِ الْمُنْتَعَةِ فِي الْحَيَاةِ، وَاسْتِثْقَالُ الْقِيَامِ بِالْأَعْمَالِ الْيَوْمِيَّةِ، وَالشُّعُورُ بِضَيْقِ الصَّدْرِ وَأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ لَيْسَ لَهُ مَعْنَى، كُلُّ ذَلِكَ مَتَى كَانَتْ لَوْقْتٍ قَصِيرٌ وَلَا تَسْتَمِرُّ طَوِيلًا فَهِيَ أُمُورٌ طَبِيعِيَّةٌ. أَمَّا إِنْ كَانَ ذَلِكَ يَسْتَمِرُّ بِالْاِنْسَانِ طَوِيلًا وَلَا يَنْقَطِعُ بَعْدَ فِتْرَةٍ، وَيَصِلُ إِلَى دَرَجَةٍ أَنْ يَشْعُرَ بِالْمِيلِ إِلَى الْاِضْرَارِ بِالنَّفْسِ، فَلَا بُدَّ مِنَ اللُّجُوءِ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ الْحَرْفِيَّةِ مِنْ طَبِيبٍ مُتَخَصِّصٍ.

³ سورة الشعراء: 3

⁴ صحيح البخاري، كتاب الجنائز، 43، حديث رقم (1303)

¹ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، 1

² سورة الحجر: 97