

د. سامية بجاش محمد سعيد الحمادي*

*مساعد تدريس – كلية الشريعة والدراسات الإسلامية – جامعة قطر

أسفر البحث عن عدة نتائج، منها: تخفيف الأزمة على المؤمن بأساليب متنوعة، منها معرفية، ووجدانية، وعملية، حيث ذكر القرآن المبتلى بأن الابتلاء جزء من الحياة، وأنه لا يدوم، بل يحمل معه اليسر، وأن الله معه في هذه الأزمة يسمعه ويراه، وأوصاه بالصبر وضبط النفس، ونهاه عن العجز دون عمل، ودفعه إلى العمل والتخطيط لتحويل المحنة إلى منحة.

الكلمات المفتاحية: الأساليب، القرآنية، الأزمات، الشدائد.

الملخص: يتناول هذا البحث مجموعة من الأساليب القرآنية المتعلقة بمواجهة الشدائد والأزمات، وكيفية التعامل معها، ويهدف إلى استخراج الأساليب المعرفية والوجدانية والعملية من آيات القرآن الكريم وتوضيح دورها في دعم البناء النفسي وتقويته في مواجهة الأزمات، واعتمد البحث على المنهج الاستقرائي، والمنهج التحليلي؛ من خلال استقراء الآيات المتعلقة بالأزمات، وتحليل مضامينها التربوية، واستنباط الأساليب والوسائل التي أرشد إليها القرآن الكريم للثبات عند الأزمات، وتحويلها إلى مصادر قوة إيمانية، وقد

Qur'anic Pedagogical Approaches to Coping with Crises and Adversities

Dr.SAMIA BAGGASH MOHAMMED ALHAMMADI*

*Teaching Assistant ,College of Sharia and Islamic Studies, Qatar University

Abstract

This study examines a range of Qur'anic approaches related to facing hardships and crises and how to deal with them. It aims to extract practical and knowledge-based methods from the verses of the Holy Qur'an and clarify their role in supporting and strengthening psychological resilience in times of crisis.

The study adopted the inductive and analytical approaches by examining Qur'anic verses related to crises, analyzing their educational meanings, and deriving the methods and means guided by the Holy Qur'an for remaining steadfast during crises and transforming them into sources of spiritual strength.

The study reached several findings, including that the Qur'an alleviates crises for the believer through various cognitive, emotional, and practical approaches. It reminds the afflicted person that trials are part of life, that they do not last forever, and that hardship is accompanied by ease. It also emphasizes that Allah is with the believer during the crisis, hearing and seeing them. Furthermore, the Qur'an encourages patience and self-control, discourages helplessness and inaction, and motivates the believer to work, plan, and transform adversity into an opportunity.

Keywords: Approaches; Qur'anic ; Crises; Hardships.

المقدمة

الحمد لله الذي جعل القرآن هدىً وذكرى لأولي الألباب، ونوراً يضيء القلوب في ظلمات الشدائد والأزمات، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، إمام الصابرين وقدوة الثابتين، وعلى آله وصحبه الذين ضربوا أروع الأمثلة في اليقين، وبعد:

فإن الابتلاء سُنَّة ثابتة ماضية من الله تعالى في جميع خلقه ليختبر صدق إيمانهم؛ قال تعالى: ﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يَمُرُّوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾¹ والنفس البشرية في رحلتها الدنيوية مجبولة على مكابدة الشدائد، ومعرضة لتقلبات الأحوال ما بين محنة ومنحة، وفي ظل التسارع المذهل لتحديات العصر الحديث والفتن المعاصرة التي تكاد تعصف بثبات القلوب، أصبحت الحاجة ماسة إلى مأوى حصين يحمي الإيمان من الضعف، والروح من القنوط، وليس هناك أفضل من المنهج القرآني الذي لم يُغفل الجانب النفسي عند مواجهة الشدائد؛ بل وضع منهاجاً تربوياً شاملاً لبناء الشخصية المؤمنة المتماسكة عند الابتلاء.

والبحث في الأساليب التربوية القرآنية لمواجهة الأزمات هو بحث في الأمن النفسي بمفهومه الشامل، فالمؤمن الذي يعيش في ظل القرآن لا يواجه الشدة بقلب مكسور، بل بقلب موصول، مما يحول الأزمات إلى قوة إيمانية، تمنحه القدرة على الاستمرار والعطاء مهما بلغت التحديات.

ومن هنا، يسعى هذا البحث إلى الكشف عن الوسائل القرآنية الكفيلة بتعزيز الإيمان في أوقات الشدة، وصياغتها في رؤية تربوية معاصرة تسهم في بناء شخصية مؤمنة تمتلك قوة إيمانية وقدرة على الصمود أمام التحديات والأزمات، بما يحقق لها السكينة الإيمانية والاتزان النفسي.

أهمية البحث:

- 1- تقديم رؤية قرآنية معاصرة تُوجّه المربي والمسلم إلى أساليب التعامل مع الأزمات، وتحويل التحديات إلى دوافع قوة وثبات.
- 2- بيان كمال القرآن الكريم في تقديم الحلول والأساليب لمواجهة الأزمات والشدائد، وربط المسلمين بكتاب ربهم.

¹ سورة العنكبوت: 2

مشكلة البحث وأسئلته:

تكمن مشكلة البحث في وجود فجوة بين الآيات القرآنية التي تدعو إلى الطمأنينة والثبات، وبين الواقع النفسي والتربوي للكثير من المسلمين المعاصرين عند مواجهة الشدائد؛ حيث ينعكس عدم الاتزان الداخلي على السلوكيات والتصرفات الظاهرة؛ نتيجة غياب المنهجية التطبيقية لتدبر القرآن.

ويمكن بلورة المشكلة في السؤال الرئيس التالي: ما هي الأساليب التربوية في المنهج القرآني التي تساهم في تقوية البناء الإيماني وتحقيق الأمن النفسي لمواجهة الشدائد والأزمات؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية:

1- ما الأساليب القرآنية في التعامل مع الأزمات المتعلقة بالجانب المعرفي؟

2- ما الأساليب القرآنية في التعامل مع الأزمات المتعلقة بالجانب الوجداني؟

3- ما الأساليب القرآنية في التعامل مع الأزمات المتعلقة بالجانب العملي؟

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى استقراء الآيات المتعلقة بالشدائد والأزمات، واستخراج الأساليب العلمية والعملية من الآيات وتوضيح دورها في دعم البناء النفسي وتقويته في مواجهة الشدائد والأزمات.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسة نعم حكمت عبدالرزاق عبدالله، قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية- جامعة الموصل في العراق، كلية التربية للبنات- بعنوان: (معالجات القرآن الكريم في دعم الأمن النفسي لمواجهة الابتلاءات) يهدف هذا البحث إلى بيان المنهج التربوي للقرآن في بناء الإيمان وتحقيق الطمأنينة النفسية عند الشدائد، ويركز على التدبر كمنهج متكامل لتجديد اليقين وتحصين النفس كما يستعرض أساليب المواجهة التي يبينها القرآن الكريم، مثل غرس عقيدة، واللجوء للعبادات، مبيناً كيف تتحول الشدة في المنظور القرآني من أزمة شديدة إلى قوة إيمانية بناء تحقق الثبات والسكينة.

ثانياً: دراسة اليازجي، صبحي رشيد، بعنوان: (إدارة الأزمات، من وحي القرآن الكريم، دراسة موضوعية) وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مفهوم الأزمة وأنواعها وخصائصها وأسبابها، مع عرض إطار إداري يساعد في الوقاية والخروج من الأزمات. وتعتمد الدراسة على تعريفات لغوية واصطلاحية للأزمة، وبيان الفروق بينها وبين المشاكل والكوارث والحوادث، كما تناقش نشوء الأزمة وأسبابها من منظور فردي واجتماعي. وتكشف الدراسة نماذج إدارة الأزمات ومراحلها، إضافة إلى تطبيقات مستمدة من القرآن الكريم كمصدر إرشادي في مجالات الاقتصاد، والسياسة، والاجتماع، والأخلاق، بهدف بناء نهج تكاملي يعمل على التقليل من الخسائر ويرسخ القدرة على الصمود.

ثالثاً: دراسة الشيخ، سوسن سالم، بعنوان: (نماذج من إدارة الأزمات في القرآن الكريم) تناقش هذه الدراسة مفهوم الأزمة وخصائصها وأسبابها وأنواعها، وتقدم إطاراً إدارياً لفهم كيفية الوقاية من الأزمات والتعامل معها وتقليل الخسائر، وتعتمد الدراسة على تمييز المفاهيم بين الأزمة والمشكلة والحادثة والكارثة، وتطرح نماذج مستمدة من القرآن كدليل إرشادي لإدارة الأزمات في مجالات مختلفة (اقتصادية، اجتماعية، ثقافية، عسكرية، سياسية، أخلاقية)، مع إشارات إلى التحول من الجانب النظري إلى التطبيق العملي، كما تؤكد على أن إدارة الأزمات تحتاج إلى ربط المعرفة النظرية بممارسات إدارية وتربوية، مع التركيز على التعلم من العبر والدروس المستفادة وإيجاد حلول مثلى تقلل الخسائر.

وعلى الرغم من غنى المكتبة الإسلامية بالدراسات التي تناولت موضوع الصبر أو الابتلاء في القرآن الكريم، إلا أن هذا البحث يسعى إلى سد فجوة بحثية من خلال التركيز على البعد الإجرائي والتطبيقي، في حين ركزت معظم الدراسات السابقة بالجانب الوصفي للشدائد، أو الاقتصار على الأساليب المعرفية، أو العملية، أو الوجدانية، في حين يأتي هذا البحث لإبراز الوسائل التربوية القرآنية التي تساهم في معالجة الأزمة، من الناحية المعرفية والوجدانية والعملية، بحيث تتحول من عامل مُعيق إلى قوة دافعة تعزز النمو الإيماني، وتساهم في بناء الشخصية المؤمنة وتكاملها.

منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الاستقرائي، مع الاستعانة بالمنهج الاستنباطي والتحليلي، وذلك من خلال الخطوات التالية:

المنهج الاستقرائي: يتتبع الآيات من القرآن الكريم لاستخراج الدروس التربوية العملية في الثبات عند الشدائد.

المنهج التحليلي الاستنباطي: ويكون باستعراض الآيات القرآنية التي تناولت الشدائد والأزمات، وتحليل مضامينها التربوية، واستنباط الأساليب والوسائل التي أرشد إليها القرآن الكريم لتحويل الأزمات إلى مصادر قوة إيمانية.

خطة البحث:

المبحث الأول: التعريف بمصطلحات البحث

المطلب الأول: تعريف الأساليب لغة واصطلاحاً

المطلب الثاني: تعريف الأزمات لغة واصطلاحاً

المطلب الثالث: تعريف الشدائد لغة واصطلاحاً

المبحث الثاني: الأساليب المعرفية في التعامل مع الأزمات والشدائد

المطلب الأول: الابتلاء حقيقة ربانية ملازمة للحياة الإنسانية

المطلب الثاني: كشف حقيقة الدنيا وقصر زمن البلاء

المطلب الثالث: اقتران العسر باليسر في القرآن الكريم

المبحث الثالث: الأساليب الوجدانية في التعامل مع الأزمات والشدائد

المطلب الأول: الشعور بالمعية الإلهية الخاصة

المطلب الثاني: إدراك اللطف الخفي أثناء الأزمات

المطلب الثالث: التسلية والقدوة عبر القصص

المبحث الرابع: الأساليب العملية في التعامل مع الأزمات والشدائد

المطلب الأول: بناء القوة النفسية والإيمانية من خلال الصلاة والذكر والدعاء

المطلب الثاني: الصبر على الشدائد وأثره في ضبط التوازن النفسي

المطلب الثالث: المبادرة والعمل في ظل الشدة والابتلاء

الخاتمة

تمهيد

تتعدد مظاهر الابتلاء والشدائد التي يواجهها الناس في مختلف مراحل الحياة، وقد أخبر تعالى أنه لا بد أن يبتلي عباده بالمحن، ليتبين الصادق من الكاذب، والجازع من الصابر، وهذه سنته تعالى في عباده؛ لأن السراء لو استمرت لأهل الإيمان، ولم يحصل معها محنة، لحصل الاختلاط الذي هو فساد، وحكمة الله تقتضي تمييز أهل الخير من أهل الشر¹، وقد جعل الله الشدائد متعددة الأشكال، ومتفاوتة في الدرجات، ولعل الحكمة في هذا التنوع تكمن في اختلاف القدرات والطاقات التي وهبها الله - عز وجل - لعباده، فكل إنسان يُبتلى وفق ما أوتي من قدرة،² وسنحاول في هذا البحث الكشف عن المنهج القرآني في مواجهة الأزمات والشدائد، ومعرفة الأساليب التي بينها الله - عز وجل - في كتابه من خلال المباحث الآتية:

¹ انظر: السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ص76

² انظر: الأنس، رجب نصر موسى، سنة الابتلاء في القرآن الكريم، ص41

المبحث الأول: التعريف بمصطلحات البحث

المطلب الأول: تعريف الأساليب لغة واصطلاحاً

الأساليب جمع كلمة أسلوب، والأسلوب في اللغة: كلمة مأخوذة من الفن، يقال: أخذ فلان في أساليب من القول، أي أفانين منه¹، والأسلوب يأتي بمعنى الطريق. يقال: سلك أسلوب فلان في كذا: طريقته².

وفي الاصطلاح: هو الطريقة الكلامية التي يسلكها المتكلم في تأليف كلامه، واختيار الألفاظ والطريقة التي ينتهجها في اختيار التراكيب والمخرجات لكلامه³.

المطلب الثاني: تعريف الأزمات لغة واصطلاحاً

الأزمات جمع أزمة، والأزمة في اللغة: مأخوذة من كلمة (أزم)، والهمزة والزاء والميم أصل واحد، وهو الضيق وتداني الشيء من الشيء بشدة والتفاف⁴، والأزم: شدة العض بالضم كله، وقيل بالأنياب⁵. والأزمة في الاصطلاح كما عرفها الباحثون: حالة غير متوقعة تعمل على تعطيل سير العمل، وتعمل على إرباك الخطط، بحيث تؤدي إلى استنفار تم من أجل التخفيف من حدتها، والتخلص من آثارها⁶.

المطلب الثالث: تعريف الشدائد لغة واصطلاحاً

الشدة في اللغة: اسم مأخوذ من الاشتداد وهي الصلابة⁷.

والشدة في الاصطلاح: عرفها الراغب الأصفهاني بقوله: «والشدة تستعمل في العقد، وفي البدن، وفي قوى النفس، وفي العذاب⁸، وفي المنظور الفقهي تعرف الشدة بالنازلة، والنازلة هي: الشديدة من شدائد الدهر تنزل بالناس⁹.

¹ انظر: الرازي، مختار الصحاح، ص151

² انظر: أبو جيب، القاموس الفقهي لغة واصطلاحاً، ص179

³ انظر: الزرقاني، مناهل العرفان، 305/2

⁴ انظر: معجم مقاييس اللغة، 1 / 97

⁵ انظر: ابن منظور، لسان العرب، 12 / 16

⁶ انظر: حمزة شاعر، إدارة الأزمات ومعالجتها في ضوء القرآن، ص104

⁷ الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، 8 / 239

⁸ الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص447

⁹ الرازي، مختار الصحاح، ص308

المبحث الثاني: الأساليب المعرفية في التعامل مع الأزمات والشدائد

تعتبر طريقة تفكير الفرد هي الموجه الأساسي لمشاعر الإنسان وتصرفاته؛ فالأزمات والشدائد لا تكسر النفس البشرية لشدة ثقلها المادي فحسب؛ بل بسبب الطريقة التي يفهم بها العقل هذه الشدائد ويفسرهما. ولم يكتف المنهج القرآني بتقديم التسلية والمواساة للمبتلى؛ بل بإعادة بناء وتصحيح تفكيره وتصوراتها الذهنية تجاه الشدائد.

والأساليب المعرفية في القرآن الكريم تعمل كوقاية مسبقة وعلاج للمؤمن؛ فهي تعمل على تصحيح التصورات الخاطئة التي تجعل الإنسان يشعر بالضيق والانهايار أمام مصاعب الدنيا، وتستبدلها برؤية واضحة ومطمئنة. فمن خلال هذه الأساليب، يدرك المسلم أن المشاكل هي جزء طبيعي من الحياة لاختبار صبره، وأن العسر دائماً ما يتبعه اليسر، وأن وراء كل شدة حكمة ولطفاً إلهياً قد لا يراه في البداية. وهذا الفهم يحمي المؤمن من الوقوف عاجزاً أو يائساً، ويجعل الأزمة نقطة انطلاق للتغيير والنهوض.

ولبيان كيف يسهم هذا الوعي في بناء القوة الإيمانية والنفسية للمسلم، سنقوم في هذا المبحث بتحليل وتفصيل هذه الأدوات القرآنية من خلال المطالب الآتية:

المطلب الأول: الابتلاء حقيقة ربانية ملازمة للحياة الإنسانية

إن الابتلاء مرتبط بحياة الإنسان فما دامت هناك حياة فهناك حتماً ابتلاء، فلا يخلو المرء فيها من كوارث تصيبه وشدائد تحل به، فكم يخفق به عمل، وكم يخيب له أمل، أو يموت له حبيب، أو يمرض له بدن، أو يفقد منه مال¹، قال تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَاءُ وَالزَّلْزَلَةُ حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾² فقد خاطب الله - عز وجل - هذه الأمة بأنه محال أن ترجو تحصيل الجنة إلا بما جرى به حكم الله في الذين سلفوا، وهو أن تنالكم البأساء أي الفقر، والضراء أي المصائب، والزلزلة أي المخاوف، وليس ذلك في الأمور الإلهية فقط، بل في عامة الملاذ، فلا سبيل إلى منحة إلا بمحنة، ولا إلى لذة إلا بشدة³.

¹ انظر: رفعت عبد الظاهر، الابتلاء في ضوء القرآن الكريم دراسة موضوعية، ص 364

² سورة البقرة: 214

³ انظر: الراغب الأصفهاني، تفسير الراغب الأصفهاني 443/1

ويقول الله - عز وجل - في آية أخرى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَسْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾¹ والمعنى: أن الله «خلق الموت والحياة، ابتلاء للخلق، يختبرهم ليظهر له شكرانهم وكفرانهم، كيف يكونان عند المحنة في الصبر، وعند النعمة في الشكر»²

ومن خلال هذه الآيات نرى أن القرآن يمنع حدوث الصدمة النفسية المفاجئة عبر الإخبار المسبق بطبيعة الأرض بأنها دار اختبار لا استقرار، وأن الأزمات جزء أصيل ولا مفر منه في هذه الحياة، والغاية التربوية من هذا التأسيس القرآني هي حماية العبد من الانهيار النفسي عند الأزمات؛ فزوال المفاجأة يجعل الإنسان أكثر ثباتاً وتماسكاً، وحين يوقن المؤمن بأن تكامل الحياة ونضجها لا يتم إلا بالمرور بالمحنة للوصول إلى المنحة، يرتفع مستوى مرونته النفسية، فيتعامل مع الأزمات بوعي يستوعب أبعادها، منتظراً لليسر والفرج، مما يمنع تسلل اليأس أو القنوط إلى قلبه، ويحافظ على استقراره الإيماني في ظل الأزمات.

المطلب الثاني: كشف حقيقة الدنيا وقصر زمن البلاء

إن العامل النفسي هو الأخطر في مواجهة الأزمات؛ لذا حرص القرآن على مخاطبة النفوس وتنبيهها عند الشدائد، وتذكيرها أن هذه الشدائد ستنتهي حتماً³، قال تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾⁴، أي أن هؤلاء الذين تحدث الله عنهم في الآية لم يغيرهم طول البلاء عن دينهم، وأنتم يا معشر المسلمين كونوا على ذلك، وتحملوا الأذى والمشقة في طلب الحق، فإن نصر الله قريب؛ لأنه آت، وكل ما هو آت قريب⁵ وهذا التصور يجعل الشدة لحظية مؤقتة في مقابل النعيم الأبدي، مما يعين المرء على التحمل.

¹ سورة الملك: 2

² القشيري، لطائف الإشارات 3/ 610

³ ص105 إبراهيم عقل، إدارة الأزمات ومعالجتها في ضوء القرآن الكريم،

⁴ البقرة: 214

⁵ انظر: الرازي، مفاتيح الغيب، 6/ 379

قال تعالى: ﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحًى﴾¹ فإنهم إذا رأوا الساعة، استقصروا هذه الأيام، وقلت الدنيا في قلوبهم حين شاهدوا الآخرة²، والتربية القرآنية لمواجهة الأزمات تبدأ في الشعور وفي النفس، فبدون أن يكون هناك يقين وثقة وأمل بنصر الله، لا يمكن أن يتم التغلب على الأزمات³. وترسخ الآيات السابقة مبدءاً نفسياً مهماً في التعامل مع الشدائد والأزمات، وهو أن طول البلاء أو قصره يعتمد بشكل أساسي على طريقة إدراك العقل له. فالقرآن الكريم يخاطب نفس المبتلى ليوضح له أن هذه الغمة مهما طالت حساباتها المادية، فإنها في ميزان الحياة الأبدية قصيرة ومؤقتة، وهذا التصور يمنح المؤمن قوة داخلية على التحمل؛ لأن توقع الفرج واليقين بقرب النصر يزيلان شعور اليأس الذي تسببه الأزمات. وبذلك تعمل التربية القرآنية على ترسيخ الاستقرار النفسي، من خلال نقل الإنسان من حالة الاضطراب والانفعال، إلى حالة الطمأنينة والثبات الإيماني، وتجعله ينتظر اليسر بثقة كاملة في وعد الله بقرب الفرج.

المطلب الثالث: اقتران العسر باليسر في القرآن الكريم

يؤسس القرآن لقاعدة ذهبية في إدارة الأزمات؛ وهي اليقين بأن فرج الله آتٍ لا ريب فيه، وأن بعد الضيق سعة، وبعد العسر يسراً كما في قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾⁴ وهذه بشرى بقرب الفرج لكل من يمر بشدة وضيق، فبعد ذلك العناء الذي يعانون والشدة التي يقاسون يأتهم اليسر⁵، وهذه الآية تحث المؤمن للبحث عن اليسر الملازم للعسر، مما يجعله أكثر يقظة لاستثمار الفرص المتاحة وسط الضيق.

فهما اشتد العسر، وكانت النفس حريصة على الخروج منه، واستعملت من وسائل الفكر والنظر والعمل ما من شأنه أن يعدّ لذلك في معروف العقل، واعتصمت بعد ذلك بالتوكل على الله حتى لا تضعفها الخيبة لأول مرة، ولا يفسخ عزيمتها ما تلاقيه عند الصدمة الأولى، فلا ريب في أن النفس تخرج منها ظافرة⁶.

¹ سورة النازعات: 46

² انظر: الماتريدي، تأويلات أهل السنة، 416/ 10، القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 210/ 19

³ انظر: البازجي، إدارة الأزمات من وحي القرآن الكريم، ص333

⁴ سورة الشرح: 5-6

⁵ الجزائري، أيسر التفاسير، 589/5

⁶ انظر: القاسمي، محاسن التأويل، 496/ 9

ويعلمنا قول الله - جل وعلا-: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾¹ درساً نفسياً مهماً؛ فالقرآن لا يقول لنا إن الفرج سيأتي بعد فترة طويلة، بل يطمئننا بكلمة (مع) أن اليسر موجود داخل المشكلة نفسها ومرافق لها، وهذا التصور يغير نفسية المؤمن تماماً أثناء الأزمة؛ فبدلاً من أن يحزن ويستسلم للضيق، يتحرك عقله بنشاط لبحث عن أي فرصة أو مخرج وسط الظروف الصعبة، ويسهم هذا الفهم في وقاية المؤمن من الانهيار النفسي والإحباط عند أول مواجهة للابتلاء، ويعزز لديه الثبات الإيماني والقدرة على مواجهة الأزمات بثبات و يقين.

¹ سورة الشرح: 5-6

المبحث الثالث: الأساليب الوجدانية في التعامل مع الأزمات والشدائد

يُعدّ الشعور بالألم والخوف والحزن من المظاهر النفسية الطبيعية التي تصاحب الإنسان عند تعرضه للشدائد؛ إذ تمثل استجابة وجدانية متوقعة للضغوط والأزمات التي يمر بها، ومن هنا تميز المنهج القرآني بالواقعية والرحمة؛ فلم ينكر هذه العواطف البشرية أو يطالب الإنسان بإلغائها؛ بل قدم أساليب وجدانية وعاطفية تهدف إلى احتواء المشاعر عند الأزمات، وترميم القلوب المنكسرة، وتحويل الحزن والجزع إلى طمأنينة وثبات. وهذه الأساليب في آيات القرآن الكريم تعمل كبلسم يضمّد جراح النفس؛ فهي تركز على ربط قلب المؤمن بربه مباشرة من خلال أدوات نفسية مليئة بالرجاء والأمل والسكينة، ومن خلال هذه الأدوات، يتعلم المسلم كيف يفرغ الخوف والقلق في محراب العبودية، مستنداً إلى اليقين برحمة الله - عز وجل - وقربه، مما يساهم في ترسيخ التوازن النفسي لديه، ويمنحه قدرة على الصمود، والمحافظة على تماسكه في أوقات الأزمات.

ولبيان كيف يساهم هذا الدعم الوجداني في بناء القوة الإيمانية والنفسية وتخفيف المعاناة، يتناول هذا المبحث الأدوات العاطفية التي بينها الله - عز وجل - في كتابه من خلال المطالب الآتية:

المطلب الأول: التفاؤل والشعور بالمعية الإلهية الخاصة

إن طريقة تجاوز الأزمات يكون بإحياء روح التفاؤل، فلا أخطر من مرض ضعف القلوب أمام مواجهة الشدائد، ولا تقر القلوب وتطمئن إلا بروح التفاؤل¹، يقول -جل وعلا-: ﴿يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾²

والشعور بمعية الله - عز وجل - عند الشدائد والأزمات من أعمق الأساليب الوجدانية التي يرسخها المنهج القرآني لتحقيق الأمن النفسي. قال تعالى: ﴿قَالَ لَا تَخَافْ إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى﴾³ أي: «ناصركما ومعينكما وحافظكما»⁴

وفي هذه الآية الكريمة بين الله - جل وعلا - لموسى وهارون -عليهما السلام- أنه معهما بالنصر لهما والمعونة على فرعون، يدرك ما يجري بينهما وبينه بحيث لا يخفى عليه منه خافية، وأنه ليس بغافل عنهما فيفعل في كل حال ما يليق بهما من دفع ضرر وجلب نفع⁵ ومن أكثر ما يوهن الإنسان في الأزمة هو شعوره بأنه يواجهها بمفرده، والمعية الإلهية تلغي هذا الشعور، وتنقل المؤمن من الشعور بالوحدة

¹ انظر: اللهو، قواعد قرآنية في مواجهة الأزمات، جائحة كوفيد 19 أنموذجا، ص 332

² سورة يوسف: 87

³ سورة طه: 46

⁴ النفسي، التيسير في التفسير، 10/ 293

⁵ انظر: القنوجي، فتح البيان في مقاصد القرآن، 8/ 236

والعجز أمام الأزمات إلى قوة الاستناد إلى الركن الشديد ، كما قال الله - عز وجل - على لسان نبيه - صلى الله عليه وسلم - حين دخل القلق في قلب أبي بكر الصديق - رضي الله عنه - عندما أحاط المشركون بغار ثور: ﴿إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَابِتًا تَائِبًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا﴾¹ لأن أبا بكر الصديق كان خائفًا قبل هذا القول، فلما سمع هذا سكن قلبه²، وهي الحالة النفسية التي تمنح الإنسان ثباتًا وقوة في أحلك الظروف.

والآيات القرآنية السابقة توصل لقاعدة مهمة في علاج الأزمات؛ وهي أن القوة النفسية لا تُبنى على الإمكانيات المادية وحدها؛ بل على ما يحمله الإنسان من يقين وإيمان وثقة بالله تعالى، فالقرآن الكريم يحارب اليأس بصفته مرضاً يضعف القلوب، ويستبدله بالتفاؤل المستمر بروح الله وفرجه، وعندما يشعر العبد أن الله معه، يسمعه ويراه وينصره، يختفي إحساس الغربة والضعف الذي تسببه المصائب؛ وهذا الشعور بالرعاية الإلهية يملأ القلب بالراحة والهدوء، ويحول الخوف إلى شجاعة وثبات، مما يجعل المؤمن يمر من وسط الظروف القاسية بأقل الخسائر النفسية وبأعلى درجات الطمأنينة.

المطلب الثاني: إدراك اللطف الخفي أثناء الأزمات

وإدراك اللطف الخفي أحد المرتكزات الوجدانية في المنهج القرآني؛ حيث يُعد من الوسائل المهمة في تفكيك الآثار النفسية المصاحبة للأزمات وتحويلها إلى طمأنينة، فالانكسار النفسي وقت الشدة غالباً ما ينبع من النظرة القصيرة للأحداث، فيأتي القرآن ليربي عقل المؤمن وقلبه على اليقين بما يحمله القدر من لطف ورحمة وإن خفيت حكمته.

قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾³ فربما كان الشيء شاقاً علينا في الحال، وهو سبب للمنافع الجليلة في المستقبل⁴. ولعل ما كرهت النفس يكون أصلحة في الدين وأحمد في العاقبة، وما أحبته يكون بضد ذلك⁵.

ومن الأساليب التي يذكرنا بها القرآن عند الأزمات هي تغيير النظرة لهذه الأزمة، فقد تحمل في طياتها خيراً كثيراً، كما حكى الله - عز وجل - عن الهزيمة التي وقعت في للمؤمنين يوم أحد؛ حيث كانت اختباراً وتصفية للمؤمنين، وتخليصاً لهم من المنافقين وهلاكاً للكافرين، قال - سبحانه

¹ سورة التوبة: 40

² الرازي، مفاتيح الغيب 9/ 389

³ سورة البقرة: 216

⁴ الرازي، مفاتيح الغيب، 6/ 385

⁵ أبو حيان، البحر المحيط، 3/ 570

وتعالى: ﴿وَلِيْمَحْصَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَحَقَّ الْكُفْرِينَ﴾¹ أي: «وليختبر الله الذين صدقوا الله ورسوله فيبتليهم بإدالة المشركين منهم؛ حتى يتبين المؤمن منهم المخلص الصحيح الإيمان من المنافق»² فيطهرهم من الذنوب، ويخلصهم من العيوب³.

وهكذا يحثنا القرآن الكريم أن لا نقف عند الأسباب الظاهرة وقت الأزمات؛ بل ننتظر اللطف خلف كل ضيق، فالشيء الذي نكرهه ونراه شاقاً في الوقت الحالي، قد يكون هو السبب الحقيقي وراء نجاتنا وفرحنا في المستقبل، كما كانت شدة الهزيمة في أحد سبباً لتطهير صفوف المؤمنين وتمييز الصادق من المنافق، وهذا التصور القرآني يجعل المؤمن يتعامل مع الأزمة بهدوء ورضا تام؛ لأنه يعلم أن منع الله هو في حقيقته عطاء وحماية له، وأن تأخر الفرج ما هو إلا مرحلة لتقوية شخصيته وصقلها، هذا اليقين باللطف الخفي يمنع تسلل الإحباط أو اليأس إلى قلب المسلم، ويجعله ينتظر الخير واليسر خلف كل ضيق بقلب مطمئن وراضٍ.

فحين يوقن العبد أن منع الله هو عين العطاء، وأن تأخر الفرج يُمثل مرحلةً تربويةً لإعداد شخصيته وبنائها، يتعامل مع الأزمة بقدر عالٍ من الرضى، فلا يصاب باليأس أو السخط.

المطلب الثالث: التسلية والقُدوة عبر القصص

يُعد الأسلوب القصصي في القرآن الكريم من أقوى الأساليب التربوية والنفسية التي تُستخدم للتسلية وغرس القدوة الثابتة في مواجهة الشدائد، فعندما يقرأ الإنسان في أوقات حزنه عن حياة الأنبياء والصالحين وما مروا به، يتولد لديه شعور يواسيه ويخفف عنه؛ حيث يخرج من ضيق مشكلته الخاصة، ويربطه بمسيرة الصابرين من قبله.

يقول الله - عز وجل - مسلماً نبيه محمد صلى الله عليه وسلم: ﴿وَكَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ﴾⁴ «أي نقوي به قلبك وتسكن إليه نفسك»⁵، وقد ذكر الله - عز وجل - في هذه الآية فائدة لنبيه محمد - صلى الله عليه وسلم - وهي: تثبيت الفؤاد على أداء الرسالة وعلى الصبر واحتمال الأذى، وذلك لأن الإنسان إذا ابتلي بمحنة وبلية، فإذا رأى له في ذلك مشاركاً خف ذلك على قلبه، كما يقال: المصيبة إذا عمت خفت، فإذا سمع الرسول - صلى الله عليه وسلم - هذه القصص، وعلم أن

¹ سورة آل عمران: 141

² الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، 89/6

³ انظر: أبو حيان، البحر المحيط في التفسير، 355/3

⁴ سورة هود: 120

⁵ الماوردي، النكت والعيون، 512 /2

حال جميع الأنبياء -صلوات الله عليهم- مع أتباعهم هكذا ، سهل عليه تحمل الأذى من قومه وأمكنه الصبر عليه¹.

وذكر لنا الله -عز وجل- في قوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ ءَايَاتٍ لِّلْسَائِلِينَ﴾² يعني: أن فيها عبرة للمعتبرين؛ فإنها تشتمل على ذكر حسد إخوة يوسف له وما آل إليه أمرهم في ذلك، وتشتمل على ذكر رؤياه وما حقق الله منها، وتشتمل على ما صبر يوسف عن قضاء الشهوة، وعلى العبودية في السجن، وما آل إليه أمره من الملك، وتشتمل أيضا على ذكر حزن يعقوب وما آل إليه أمره من الوصول إلى المراد، وذهاب الحزن عنه، وغير هذا مما يذكر في السورة؛ فهذه عبر للمعتبرين³.

وقصة يوسف -عليه السلام- تقدم للمؤمن المكروب مشهداً متكاملًا لتقلبات الأزمات؛ من البئر والوحدة، إلى العبودية في القصر، ثم ظلمات السجن، والتي انتهت بالتمكين والفرج، وهذا التدرج يزرع في نفس المصاب مرونة عالية تحميه من اليأس، إذ يدرك من خلاله أن ضيق الأحوال الحالي يُمثل إشارة لبداية فرج إلهي قريب.

والإنسان في ظل الأزمة يظن أنه الوحيد الذي يعاني، وأن مصيبته غير مسبوقه، فتأتي القصة القرآنية لتُسهّم في إشعاره بأنه جزء من سلسلة الصابرين والثابتين عبر التاريخ، فيقول لنفسه: لقد أودى من هو خير مني فصبر، فلست استثناءً.

¹ الرازي، مفاتيح الغيب، 412/18

² سورة يوسف: 7

³ انظر: السمعاني، تفسير القرآن، 9/3

المبحث الرابع: الأساليب العملية في التعامل مع الأزمات والشدائد

لا يكتمل بناء القوة النفسية لدى المسلم بالأفكار والنوايا أو بالمشاعر الطيبة والقلوب مطمئنة فحسب، بل يجب أن تترجم هذه القوة إلى حركة وعمل وتطبيق على أرض الواقع، وقد تميزت التربية القرآنية بأنها تربية إيجابية ترفض الاستسلام والعجز؛ فالقرآن لا يريد من المؤمن أن يقف عاجزاً أو ينتظر الفرص دون سعي؛ بل يحثه على بذل كل ما في وسعه من جهد لتجاوز الظروف الصعبة ومواجهة تحديات الحياة.

والأساليب العملية في القرآن الكريم تمثل خطة العمل لإدارة الأزمات وحل المشكلات؛ فهي تركز على إعادة نشاط المسلم من خلال خطوات تطبيقية واضحة. وتبدأ هذه الخطوات من البحث عن الحلول والبدائل المتاحة وصولاً إلى التعاون والتكافل مع الآخرين لمواجهة الشدائد بروح جماعية. وعبر هذا التوجيه العملي، يحمي القرآن الإنسان من الوقوف في مربع الإحباط، ويحفز قدراته الفكرية والعملية ليصنع من وسط الظروف الصعبة نقطة انطلاق نحو العمل والنجاح. ولبيان كيف يسهم هذا المنهج العملي في تقوية المرونة النفسية ومواجهة الأزمات بشكل واقعي، سنقوم في هذا المبحث بتفصيل هذه الأدوات التطبيقية من خلال المطالب الآتية:

المطلب الأول: تنمية القوة النفسية والإيمانية من خلال الصلاة والذكر والدعاء

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾¹ أي: استعينوا على البلاء والنوائب بالصبر عليها والالتجاء إلى الصلاة عند وقوعها، وكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة²، وخصها بالذكر لتكررها، وعظمها لأنها أم العبادات ومناجاة رب الكائنات³، وبها تسكن النفس ويزول عنها القلق⁴ فاستعينوا بها على مصائب الدنيا⁵ ومما يعين على تحمل الشدائد ذكر الله - عز وجل -، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾⁶ وسبب الطمأنينة نور يفيضه الله تعالى عن قلب المؤمنين بسبب

¹ سورة البقرة: 153

² انظر: تفسير النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، 1/ 86

³ انظر: القنوجي، فتح البيان في مقاصد القرآن، 1/ 317

⁴ انظر: الإيجي، جامع البيان في تفسير القرآن، 2/ 273

⁵ ابن جزي، التسهيل لعلوم التنزيل، 1/ 82

⁶ سورة الرعد: 28

ذكره، فيذهب ما فيها من القلق والوحشة ونحو ذلك¹، وإذا ذكر العبد ربّه، فإنه يطمئن إليه قلبه، ويسكن، فإذا اضطرب القلب وقلق فليس له ما يطمئن به سوى ذكر الله - عز وجل-².

وعند تعرض المؤمن للشدائد والأزمات، تشتد حاجته إلى اللجوء إلى الله تعالى؛ فيبث إليه شكواه، ويدعوه بإخلاص، ويرجو منه كشف ضره وتفريج كربته، ويأتي القرآن الكريم مبشراً المؤمن بأن الله تعالى يسمع دعاءه ويستجيب لندائه، قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾³ والمضطّر: أي المكروب المجهود، وقيل: المضروب بالحاجة من مرض أو نازلة من نوازل الدهر، فإذا نزلت بأحد بادر إلى الالتجاء والتضرع إلى الله تعالى، فيكشف ضره، لأنه لا يقدر على تغيير حال من فقر إلى غنى، ومن مرض إلى صحة، ومن ضيق إلى سعة إلا القادر الذي لا يعجز، والقاهر الذي لا يغلب ولا ينازع⁴، وإنما خص إجابة المضطر؛ لأن رغبته أقوى وسؤاله أخضع، ولأن إجابته أعم وأعظم لأنها تتضمن كشف بلوى وإسداء نعمى⁵.

وحالة الاضطراب هي قمة الشدة، لكنها في القرآن هي اللحظة الأقرب لاستجابة الدعاء، وتغيير الحال. وقد وردت هذه الآية القرآنية في معرض الحديث عن بلاء الأمم السابقة، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبِئْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ﴾⁶ قال ابن كثير: «فأخذناهم بالبأساء: يعني الفقر والضيق في العيش، والضراء وهي الأمراض والأسقام والآلام، لعلهم يتضرعون، أي يدعون الله ويتضرعون إليه ويخشعون»⁷، لأن الشدة تجلب التضرع والإنابة والخشية لله، وترقب ما عند الله من خير بقطع القلب عمن سواه⁸.

¹ انظر: الألوسي، روح المعاني، 7/ 142

² انظر: ابن القيم، التفسير القيم، ص336

³ سورة النمل: 62

⁴ انظر: الخازن، لباب التأويل في معاني التنزيل، 3/ 351

⁵ انظر: الماوردي، النكت والعيون، 4/ 222

⁶ سورة الأنعام: 42

⁷ ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، 3/ 229

⁸ اللهو، قواعد قرآنية في مواجهة الأزمات، جاتحة كوفيد 19 أنموذجا، ص321

المطلب الثاني: الصبر على الشدائد وأثره في ضبط التوازن النفسي

أخبر الله المؤمنين أن الدنيا دار بلاء، وأنه مبتليهم فيها، وأمرهم بالصبر¹ فقال -جل وعلا-: ﴿وَلَبِئْسَ لَكُمْ بَشِيرٌ مِّنْ أَخْوَفِ وَأَجْوَعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ²﴾ وأخبرهم بهذا ليكونوا على يقين منه أنه يصيبهم، فيوطنوا أنفسهم عليه فيكون أبعد لهم من الجزع³.

وأمرنا الله -عز وجل- بالصبر عند وقوع الشدائد والأزمات فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ⁴﴾ دعاهم إلى الصبر على شدائد الدنيا وآلامها من مرض وفقر وخوف، وتحمل المكاره التي تلحقهم من سواهم، والعفو عمن ظلمهم، ودفع شبه المبطلين، وحلّ شكوكهم، والإجابة عن شبههم، ومرابطة خيلهم في الثغور كما يربط العدو خيله استعداداً للقتال⁵.

وتبدأ هذه الخطة أولاً بالصبر، وهو تحكّم الإنسان في مشاعره ومنع نفسه من الانهيار عند الشدائد والأزمات، ثم ترتقي إلى المصابرة، والوقوف بقوة ومقاومة المشاكل المتكررة وضغوط الحياة الخارجية دون استسلام. لتصل في النهاية إلى مرحلة المrabطة، وهي أن يكون المؤمن دائماً على استعداد، ولديه يقظة تامة لمواجهة أي ظروف مفاجئة، وهذا التوجيه الرباني يحمي المسلم من الضعف عند الصدمة الأولى، ويعطيه عزيمة تحول الصبر من مجرد تحمل للألم، إلى ثقة كاملة بأن الفلاح هو النتيجة لكل من يصبر ويرابط.

المطلب الثالث: المبادرة والعمل في ظل الشدة والابتلاء

يقدم المنهج القرآني تصوراً منفرداً في التعامل مع الشدائد، يتجاوز مجرد الحث على الصبر والاحتمال عند وقوع الأزمات؛ فلا ينظر إلى المحنة بوصفها مبرراً للانكفاء أو مسوغاً للتقاعس والانتظار السلبي لتحسن الظروف؛ بل يجعل منها نقطة انطلاق للعمل وتسخيـره في تجاوز الأزمة، وتحويل الشدائد إلى فرص للنهوض والتغيير.

قال تعالى: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ⁶﴾ والمتأمل لهذه الآية الكريمة يلاحظ أنها قد اشتملت على عدة عناصر لإدارة الأزمة، وهي: الاهتمام بالزراعة، وزيادة

¹ الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، 21/ 224

² سورة البقرة: 155

³ القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 2/ 173

⁴ سورة آل عمران: 200

⁵ انظر: تفسير المراغي 4/ 171

⁶ سورة يوسف: 47

الإنتاجية، وتقليل الفاقد، وترشيد الاستهلاك والفايض¹ ففي مواجهة أزمة اقتصادية وهي المجاعة، لم يوجه يوسف عليه السلام الناس للبكاء، بل للعمل المستمر، وهذا هو قمة الثبات السلوكي. فقد جعل المحنة منطلقاً للتجدد والقوة.

وفي أشد لحظات الهزيمة العسكرية والنفسية في غزوة أحد جاء القرآن ليحول الانكسار إلى نهضة، فقال الله لهم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾² أي: لا تهتموا لما أصابكم من الجراح، والنقص في المال، والمصيبة في الإخوان، فذلك كله تمحيصٌ ودرجاتٌ، فأنتم الأرفعون درجةً بالإسلام، فلا ينبغي للأعلى أن يضعف في مقابلة الأدنى.³ ففي هذه الآية عزاهم وسلاهم بما نالهم يوم أحد من القتل والجراح، وحثهم على قتال عدوهم، ونهاهم عن العجز والشلل، وعن الحزن على ظهور أعدائهم، وعلى ما أصابهم من الهزيمة والمصيبة، ووعدهم بالنصر والظفر⁴

وبناءً على ما سبق، نرى أن القرآن الكريم يضع لنا خطة عملية للخروج من الأزمات تعتمد على السعي والعمل، فالقرآن الكريم لا يترك الإنسان أسيراً للحزن الذي يمنعه من العمل؛ بل يدفعه نحو السعي، تارة عن طريق التخطيط وإيجاد البدائل كما فعل يوسف عليه السلام، وتارة عن طريق تقوية العزيمة ورفع الروح المعنوية كما حدث بعد هزيمة أحد، وهذا التوجيه العملي يحمي نفسية المسلم من الاستسلام للظروف الصعبة، ويجعل من وقت الشدة فرصة حقيقية للتغيير.

¹ اليازجي، إدارة الأزمات من وحي القرآن الكريم، ص339

² سورة آل عمران: 139

³ انظر: النسفي، التيسير في التفسير، 272/4

⁴ انظر: القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، (4/ 216 - 217)

الخاتمة:

أولاً: النتائج

من أهم النتائج التي توصل إليها هذا البحث ما يلي:

1. القرآن الكريم يُعلمنا أن الابتلاء جزء طبيعي من الحياة، وفهم هذه الحقيقة يحمي الإنسان من الصدمة والإحباط عند وقوع المصائب.
2. يوضح القرآن الكريم أن وقت الأزمة قصير جداً مقارنة بالنعيم الأبدي، مما يصغّر المشاكل في عين المؤمن ويساعده على التحمل.
3. يؤكد القرآن أن الفرج واليسر موجودان داخل المشكلة نفسها ومرافقان لها، مما يدفع العقل للبحث عن الحلول والفرص وسط الضيق.
4. الشعور بأن الله معنا، نسمعنا ويرانا، يقضي على إحساس الوحدة والعجز، ويملأ القلب بالسكينة والأمان النفسي.
5. يربي القرآن المؤمن على اليقين باللطف الخفي، وأن ما نكرهه قد يحمل في طياته خيراً كثيراً، وتطهيراً للنفوس، وبناءً للشخصية.
6. القصص في القرآن الكريم تُمثل علاجاً نفسياً، تخرج المحزون من ضيق مشكلته الخاصة، وتربطه بمسيرة الأنبياء والصالحين الذين صبروا من قبله.
7. الصبر في الإسلام ليس استسلاماً، بل هو خطة متدرجة تبدأ بضبط النفس، ثم مقاومة الضغوط، والوصول للاستعداد الدائم لمواجهة ظروف الحياة.
8. ينهانا الله - عز وجل - في كتابه الكريم عن العجز والبكاء دون عمل، ويدفع المؤمنين إلى العمل والتخطيط لتحويل ألم الأزمة إلى نجاح.

ثانيا : التوصيات

1. وضع دروس في المناهج الدراسية تُعلم الطلاب كيفية مواجهة الصعاب، والصبر عليها باستخدام القصص والآيات القرآنية.
2. توجيه المحاضرات الدينية والإعلامي لنشر الأمل، وتشجيع الناس على العمل والحركة وقت الأزمات بدلاً من الإحباط.
3. تنظيم دورات تدريبية للأفراد والمؤسسات حول كيفية التخطيط وإيجاد الحلول البديلة وقت الشدائد.
4. تشجيع الباحثين في علم النفس على التعاون مع علماء الشريعة لابتكار برامج نفسية وعلاجية مستمدة من القرآن الكريم.
5. نشر ثقافة التعاون والتكافل الاجتماعي بين الناس عند حدوث الكوارث، باعتبار مساعدة الآخرين وسيلة عملية لتخفيف الأزمات.

المراجع:

القرآن الكريم

1. ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب، تفسير القرآن الكريم، ط1، دار ومكتبة الهلال، بيروت، 1410 هـ
2. ابن جزي، أبو القاسم، محمد بن أحمد بن محمد، التسهيل لعلوم التنزيل، ط1، دار الأرقم بن أبي الأرقم، بيروت 1416 هـ
3. ابن كثير، عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1998 م
4. ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط3، 1414 هـ
5. ابن فارس، أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، معجم مقاييس اللغة، شركه مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، مصر، ط2، (1389 - 1392 هـ) (1969 - 1972 م)
6. أبو جيب، سعدي، القاموس الفقهي (لغة واصطلاحاً)، دار الفكر، دمشق- سورية، ط2، 1408 هـ - 1988 م
7. أبو حيان، محمد بن يوسف، البحر المحيط في التفسير، دار الفكر، بيروت، 1420 هـ - 2000 م
8. الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب، المفردات في غريب القرآن، ط1، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، 1412 هـ
9. الألوسي، أبو الفضل شهاب الدين، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1415 هـ - 1994 م
10. الجزائري، جابر بن موسى بن عبد القادر، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، مكتبة العلوم والحكم، ط5، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية 1424هـ/2003م
11. الخازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم، لباب التأويل في معاني التنزيل، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1415 هـ
12. الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن، مفاتيح الغيب، ط3، دار إحياء التراث العربي، بيروت، 1420 هـ
13. الرازي، زين الدين أبو عبد الله محمد، مختار الصحاح، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت، ط5، 1420 هـ / 1999 م
14. الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد، تفسير الراغب الأصفهاني، ط1، كلية الآداب، جامعة طنطا، 1420 هـ - 1999 م

15. الزبيدي، محمد مرتضى الحسيني، تاج العروس من جواهر القاموس، وزارة الإرشاد والأنباء، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، (1385 - 1422 هـ)، (1965 - 2001 م)
16. الزرقاني، محمد عبد العظيم، مناهل العرفان في علوم القرآن، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، ط3
17. السعدي، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ط1، مؤسسة الرسالة، 1420 هـ - 2000 م.
18. السمرقندي، أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد، بحر العلوم، 1431 هـ
19. السمعاني، منصور بن محمد بن عبد الجبار، تفسير القرآن، ط1، دار الوطن، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1418 هـ - 1997 م
20. الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله، فتح القدير، ط1، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، 1414 هـ
21. الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ط1، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة، مصر، 1422 هـ - 2001 م
22. القاسمي، محمد جمال الدين بن محمد سعيد، محاسن التأويل، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1418 هـ
23. القرطبي، أبو عبد الله، محمد بن أحمد الأنصاري، الجامع لأحكام القرآن، ط2، دار الكتب المصرية - القاهرة، 1384 هـ - 1964 م
24. القشيري، عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك، لطائف الإشارات، ط3، الهيئة المصرية العامة للكتاب، جمهورية مصر العربية.
25. القنوجي، أبو الطيب محمد صديق خان، فتح البيان في مقاصد القرآن، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، صيدا - بيروت، 1412 هـ - 1992 م
26. الماتريدي، محمد بن محمد بن محمود، تأويلات أهل السنة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1426 هـ - 2005 م
27. الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد، النكت والعيون، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
28. المراغي، أحمد بن مصطفى، تفسير المراغي، ط1، مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده، مصر، 1365 هـ - 1946 م
29. النسفي، نجم الدين عمر بن محمد بن أحمد، التيسير في التفسير، ط1، دار اللباب للدراسات وتحقيق التراث، إسطنبول، تركيا، 1440 هـ - 2019 م

المجلات العلمية:

30. إبراهيم، حمزة شاكر عقلة، أبريل 2019، إدارة الأزمات ومعالجتها في ضوء القرآن الكريم، مجلة الاقتصاد الإسلامي العالمية، سوريا، العدد 83.
31. الأنس، رجب نصر موسى، 2007، سنة الابتلاء في القرآن الكريم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
32. اللهو، مشاعل أنور يوسف، 2020، قواعد قرآنية في مواجهة الأزمات، جائحة كوفيد 19 أنموذجا مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين، القاهرة، مجلد 1، العدد 39.
33. مبارك، رفعت عبد الظاهر، 2004م، الابتلاء في ضوء القرآن الكريم دراسة موضوعية، جامعة الأزهر، مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية، قنا، جمهورية مصر العربية، العدد السادس.
34. اليازجي، صبحي رشيد، يونيو 2011، إدارة الأزمات من وحي القرآن الكريم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 19، العدد الثاني، الجامعة الإسلامية، غزة.



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية

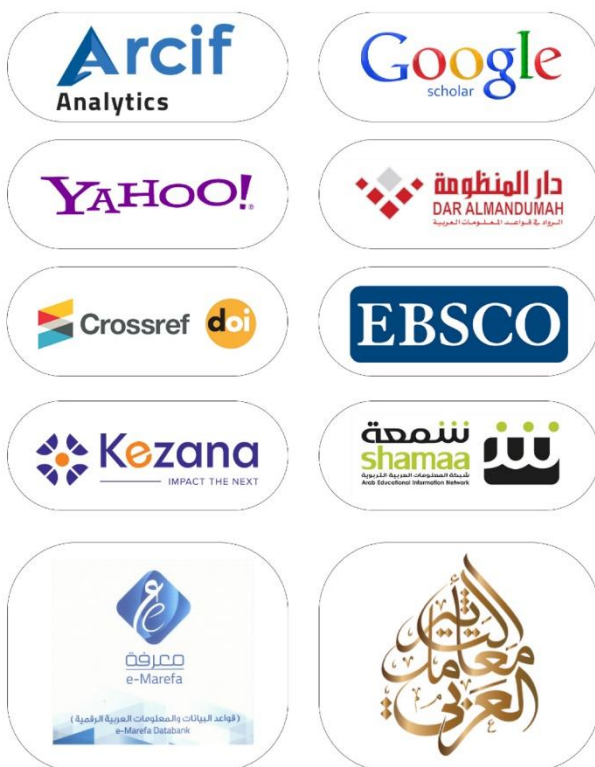
مجلة دولية شهرية علمية محكمة

الترقيم الدولي الإلكتروني: ISSN:2410- 521X

الترقيم الدولي الورقي: ISSN:2410- 1818

البريد الإلكتروني: journal@andalusuniv.net

المجلة مفهومة في المواقع الآتية :



2025	2024	2023	2022	2021	العام
0.5978	0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	معامل أرسيف
1.59	1.55	1.25	1.73	1.60	معامل التأثير العربي