Journal Of the Iraqia University 63-1(31-10) October(2023)

ISSN(Print): 1813-4521 OnIine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.iasj.net/iasj/issue/2776

التفاؤل وأثره في الحيلولة دون الانتحار- دراسة في ضوء السنة النبوية

د. عمران محمد إسماعيل

كلية العلوم الاسلامية، جامعة صلاح الدين

Optimism and its impact on preventing suicide – a study in light of the Prophetic Sunnah

Dr. Imran Mohammed Ismael
College of Islamic sciences- salahaddin university
Imran.ismael@su.edu.krd

DOI 10.58564/MABDAA.62.2.2023.333

الخلاصة:

يتناول هذا البحث الموسوم بـ" التفاؤل وأثره في الحيلولة دون الانتحار – دراسة في ضوء السنة النبوية" بيان أهم الأسباب الكامنة وراء لجوء الإنسان إلى الانتحار وإنهاء حياته بيديه ويأسه من العيش، متبعاً بإيضاح مفهوم التفاؤل في السنة النبوية الشريفة ومقوماته ومن ثم إظهار أثره على الحيلولة دون الانتحار وتغلبه على الصعاب والعقبات التي تعترضها في الحياة وذلك من خلال إرشادات نبوية ونماذج مفعمة بالتفاؤل في سيرته العطرة.

الكلمات المفتاحية: الانتحار، التفاؤل، السنة النبوية.

Abstract

This research, entitled "Optimism and its impact on preventing suicide – a study in light of the Prophetic Sunnah" deals with explaining the most important reasons behind a person resorting to suicide, followed by clarifying the concept of optimism in the Prophetic Sunnah and its components, and then showing its effect on preventing suicide through prophetic guidance.key words: Optimism, suicide, Prophetic Sunnah.

المقدمة

الحمدلله رب العالمين، والصلاة والسلام على خير خلقه محمد صلى الله عليه وسلم وآله وأصحابه أجمعين، وبعد:فإن التفاؤل سنة نبوية، وسمة ظاهرة من سمات السيرة العطرة، وصفة إيجابية للنفس السوية، يترك أثره على تصرفات الإنسان ومواقفه، ويمنحه سلامة نفس وهمة عالية، ويزرع فيه الأمل، ويحفزه على الهمة والعمل، والتفاؤل ما هو إلا تعبير صادق عن الرؤية الطيبة والإيجابية للحياة وفي المقابل هناك علاقة وطيدة بين التشاؤم وكثير من مظاهر الاعتلال النفسي وضعف الهمة، حيث يجعل صاحبه ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل، وبالتالي يعرضه لقتل نفسه وانتحاره في كثير من الأحيان حَسَب الدراسات والبحوث التي تتناول الأسباب والعوامل الكامنة وراء الإنتحار، ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يكره التشاؤم، ويحب الفأل الحسن الذي له علاقة بالعمل والأمل.وهذا البحث محاولة لانبعاث التفاؤل والأمل في القلوب كعلاج للأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالنقص وغيرها التي تؤدي بصاحبها إلى الانتحار وقتل النفس، وذلك في تمهيد ومبحثين وخاتمة كالآتي:التمهيد فيه بيان مفهوم الانتحار وأسبابه.والمبحث الأول: يبين مفهوم التفاؤل ثم يتحدث عن التفاؤل النبوي مستشهداً بمشاهد من سيرته صلى الله عليه وسلم الشريفة وتوجيهاته صلى الله عليه وسلم السديدة لأصحابه الكرام ليحثهم على التفاؤل ويعلمهم إياه. وذلك في مطلبين.والمبحث الثاني يتناول مقومات التفاؤل وأثره في القضاء على الانتحار، وهو يشتمل على مطلبين أيضاً.

ثم تأتي الخاتمة وفيها أهم النتائج التي توصل إليها البحث.

التمهيد الانتحار مفهومه وأسبابه

يعد الانتحار مرضاً عضالاً يعاني منه العالم اليوم شرقاً وغرباً، وداءً تتأوه منه المجتمعات مُترَفة وفقيرة على اختلاف بينها في الصور والأسباب المؤدية إليه.كلمة الانتحار من حيث اللغة مصدر انتحر الرجل أي قتل نفسه. (ابن منظور، ١٩٩٨م، ١٧٩/٥). وفي اصطلاح الفقهاء: "هو قيام الانسان بقتل نفسه بأي وسيلة كان" (الكاساني، ١٤٠٦هـ، ٤٠١/٥، والرملي، ١٩٨٤م، ١٠٥/٨).والانتحار يتشكل في صور متعددة، ويتم بوسائل متنوعة يستعين بها المنتحر لإنهاء حياته:قد يكون بإتيان الانسان بفعل منهي عنه كاستعمال آلة حادة كالسيف والسكين أو سلاح ناري مثل البندقية، أو أكل السم أو إلقاء نفسه في مكان عالٍ أو في النار، وهذا يسمى الانتحار بطريق الإيجاب.كما قد يتم العملية بطريق السلب كالامتناع عن الأكل والشرب، أو ترك العلاج الموثوق في مرض أو جرح، أو عدم الحركة وهو في الماء أو النار مع تمكنه، أو عدم النجاة بنفسه من السباع مع القوة والاستطاعة. (الجصاص، ١٤٠٥هـ، ١٤٩/١، الرُّعيني، ٢٠٠٣م، ٢٣٣/٣، وابن قدامة، ١٤٠٥هـ، ٣٢٦/٩). وهذا المعنى الذي ذكره الفقهاء للانتحار يظهر بوضوح في الأحاديث النبوية الشريفة التي تتناول موضوع الانتحار وحكمه ومصير المنتحر، كأنهم استمدوه منها.فمنها ما روى أبو هريرةﷺ عن النبي صلى الله عليه وسلمأنه قال: " مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهِ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَحَسَّى سَمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَسَمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا " (البخاري، ١٩٨٧م، ٢١٧٩/٥) ومنها قوله صلى الله عليه وسلم : " الَّذِى يَخْنُقُ نَفْسَهُ يَخْنُقُهَا فِى النَّارِ ، وَالَّذِى يَطْعُنُهَا يَطْعُنُهَا فِى النَّارِ" (البخاري، ١٩٨٧م، ٤٥٩/١)

بأدنى تأمل في عبارات الحديثين الشريفين مثل: " مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ " و " وَمَنْ تَحَسَّى سَمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ" و " مَنَ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ" و " الَّذِى يَخْنُقُ نَفْسَهُ" نجد جلياً نسبة الفعل المؤدي إلى القتل إلى الشخص نفسه الذي هو القاتل والمقتول في نفس الوقت، فإذاً الانتحار هو عمل الإنسان نفسُه بنفسه على اختلاف في بعض الأمور والصور المشابهة بالانتحار بين الفقهاء ليس هنا موضع بحثها وبسط الكلام فيها.أما عن الأسباب التى تقف وراء تفشي هذه الحالة المريضة بين بني البشر ولاسيما في عصرنا هذا فحَسَب تتبعي لها في البحوث والدراسات التي تعالج الأمر وجدت بأنها تجتمع تحت عنوانين رئيسين وهما:

أولاً: **الأسباب الخارجية**: وهي قد تتمثل في الحالات الإجتماعية مثل التربية الغير السليمة والطلاق وتفكك الأسرة وتشرذم أبنائها، والعشق الفاشل عند الفِتيان والفتيات والعزوبة. وتتجسد أيضا في الظروف الإقتصادية والمالية مثل الفقر، والجوع، وعدم الإمكانية المادية لتسديد الضروريات والحاجيات والتحسينايات كلٌ على حدة وبحسب المجتمع والشخص. كما ونرى أن العكس صحيحٌ بالنسبة للمجتمعات البذخة التي أصبح أبناؤها منغرسين في الشهوات والغرائز النفسية والجسدية والجنسية حتى ملوا منها وسئموا من الحياة المادية الفارغة من السعادة النفسية وأصبحوا يشعرون بفراغ روحي، وهذا يعني أن الفقر المُدقع والغنى المُبطِر كلاهما يعدان من أسباب الانتحار.وتظهر في الأحوال السياسية وأساليب الحكم مثل الظلم والطغيان والديكاتورية وسلب الحريات واهتضام الحقوق وما إلى ذلك ثانياً : الأسباب الداخلية المتبلورة في الحالة النفسية مثل القلق والاضطراب والاكتئاب واليأس والشعور بالنقص وما إلى ذلك من الأمراض النفسية والحالات غير السوية، ولا يخفى أن الأسباب الخارجية التى ذكرت لها الأثر البالغ في خلقها وبروزها لدى الفرد. (الصحة العالمية، ٢٠٠٢م، الفصل السابع، ١٩٤-٢٠٠، والسباعي، ١٩٩٩م، ٢٨، وعلى، ٢٠٠٨م، مجلة الفتح، عدد٣٣ (٤)، ٩٥-١١٣)ومع كل ما ذكر: فإن الأمر في أوله وآخره راجع للحالة النفسية القائمة عند الانسان فمتى كانت له نفسية قوية وقلب سليم (الإيمان القوي) يتغلب على العقبات والمصاعب ولايستسلم لها ويستمر في مشواره ويدوم حياته بكل أمل وسعة قلب، وكلما كان ذا نفسية ضعيفة وقلب مضطرب (الإيمان الضعيف) كلما كان مذعناً وخاضعاً أمام العثرات والمصائب ويصاب بالملل والضَجر ويقعد على الدَّقْعاء، وهذا ما يشهد به الواقع.

المبحث الأول التفاؤل في السنة النبوية

نتكلم في هذا المبحث عن تعريف التفاؤل ثم نأتي بشواهد من السنة النبوية الشريفة وسيرته العطرة على عظم تفاؤله صلى الله عليه وسلم رغم الأحزان والآلام المتراكمة عليه، ونشير إلى بعض إرشاداته صلى الله عليه وسلم لأصحابه الكرام ليكونوا متفائلين في حياتهم ولاينهزموا أمام العثرات والعقبات، وذلك في مطلبين:

مفهوم التفاؤل:

التفاؤل : هو مصدر لفعل تفاءل، أي توقع خيراً، تفاءل بالشيء أي استبشر به، أو تفاءل بالغد أو المستقبل، وضده التشاؤم وهو توقع الشر، والفأل يكون فيما يحسن وفيما يسوء. قال أبو منصور: "من العرب من يجعل الفأل فيما يكره أيضا. وفي نوادر الأعراب يقال: لا فأل عليك بمعنى لا ضير عليك ولا طير عليك ولا شرّ عليك، وفي الحديث " لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل الصّالح: الكلمة الحسنة" (البخاري، ١٩٨٧م، ١٣٥/٧)،

وهذا يدلّ على أنّ من الفأل ما يكون صالحا ومنه ما يكون غير صالح". (ابن منظور، ١٩٩٨م، ٥١٣/١١) ، والذي يهمنا في هذا البحث هو الفأل الصالح.وعرفت السنة النبوية الفأل بالكلمة الصّالحة أوالطّيّبة أو الحسنة حيث جاء في الحديث الشّريف من أنّه صلى الله عليه وسلم سئل ما الفأل؟ فقال: " الكلمة الصّالحة يسمعها أحدكم" (البخاري، ١٩٨٧م، ١٣٥/٧) وجاء في حديث أنس: " أنّ الفأل: الكلمة الحسنة والكلمة الطّيّبة" (البخاري، ١٩٨٧م، ٢١٧١/٥، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٧٤٦/٤)ومن ثمّ يكون المراد بالتّفاؤل:" انشراح قلب الإنسان وإحسانه الظّنّ، وتوقّع الخير بما يسمعه من الكلم الصّالح أو الحسن أو الطّيّب" (حميد، ٢٠١٤م، ١٠٤٦/٣).

المطلب الأول تفاؤله صلى الله عليه وسلم في حياته

الباحث والدارس لسيرة الرسول العظيم صلى الله عليه وسلم يقف منبهراً من صبره وجلدته أمام المصائب والآلام التي كانت تصيبه على يد خصومه والأعجب من ذلك بسماته صلى الله عليه وسلم التي لاتكاد تفارق شفتاه، وكان صلى الله عليه وسلم كله أملاً وتفاؤلاً بالمستقبل الزاهر؛ لذا لم تُقعده العقبات عن تبليغ رسالته، وفيما يأتي شواهد من سيرته صلى الله عليه وسلم العطرة:

أولا: المقاطعة وعام الحزن:خرج الرسول صلى الله عليه وسلم والمسلمون من شعب أبي طالب في حصار دام ثلاثة أعوام مُنع منهم الميرة والماء، والعيش والمعاش، ولم يكن يصل إليهم شيء إلا سراً حتى بلغهم الجهد، والتجأوا إلى أكل الأوراق والجلود، حتى كان يسمع أصوات النساء والصبيان من وراء الشعب يتضاعون من الجوع، وجعل النبي صلى الله عليه وسلم يعمل على شاكلته بعد الخروج، ولم يزل المشركون رغم انتهاء المقاطعة يزيدون من ضغوطاتهم على النبي صلى الله عليه وسلم والمسلمين.فلم يستنشق النبي صلى الله عليه وسلم نفس استراحة بعدُ حتى عادة الأحزان تتوالى حيث توفي بعد الخروج بستة أشهر ظهيره عمه أبو طالب حيث كان حصنه الذي يحتمي به من هجمات الكبراء والسفهاء، وبعده بنحو شهرين أو ثلاث توفيت قرة عينه ومواسيته في البيت زوجته الحبيبة خديجة بنت خويلد، ولأثر هاتين الحادثتين المؤلمتين في قلبه صلى الله عليه وسلم سمي بعام الحزن، وذلك رغم ما أصابه قبلُ من النكال والأذى على يد قريش (ابن اسحاق، ١٩٧٨م، ١٥٦، والمباركفوري، ٢٠١٢م، ١٠٧). وفي خضم هذه الأحزان المتراكمة نجده صلى الله عليه وسلم يواجه المصاعب بكل صلابة وثبات، وكان يتلفظ تجاه ما يواجهه من مواقف صعبة وأحزان مؤلمة بألفاظ تتفجر بالأمل والتفاؤل حيث يقول لقريش حين أرادوا مساومته على رغائب الدنيا وهو صلى الله عليه وسلم في أضعف ما يكون من العدة والعدد:" إِنِّي أُرِيدُ مِنْهُمْ كَلِمَةً وَاحِدَةً تَدِينُ لَهُمْ بِهَا العَرَبُ، وَتُؤَدِّي إِلَيْهِمُ العَجَمُ الجِزْيَةَ" (الترمذي، ١٩٩٥م، ٣٦٥/٥). والمراد بالكلمة كما جاء في الحديث نفسه هو قول "لاإله إلا الله". ولا يخفى ما وراء هذا الموقف الحازم من تفاؤل شديد وأمل باهر، وعدم الاستسلام لرغائب الدنيا وعثرات الحياة والاستمرار في سيره بكل حزم وقوة نحو هدفه المنشود الذي تبليغ رسالة الله تعالى إلى الناس وهدايتهم إلى الحق.

ثانيا: الهجرة:هجرة النبي صلى الله عليه وسلم مرت بمراحل صعبة، والكَمن في الغار مع رفيقه الوفي أبو بكرالصديق تعد من أحرج لحظات هذه المسيرة حينما وصل العدو باب الغار وهما فيه، وشعر أبوبكر بخوف شديد حيث يصور لنا المشهد بقوله: " نَظَرْتُ إِلَى أَقْدَامِ الْمُشْرِكِينَ عَلَى رُءُوسِنَا وَنَحْنُ فِي الْغَارِ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ إِلَى قَدَمَيْهِ أَبْصَرَنَا تَحْتَ قَدَمَيْهِ" موقف في غاية الخطورة ومع ذلك نجده صلى الله عليه وسلم يواسي صديقه ويؤنسه بأوج التفاؤل وقمة الثبات فَقَالَ صلى الله عليه وسلم: «يَا أَبَا بَكْرٍ مَا ظَنُّكَ بِاثْنَيْنِ اللهُ ثَالِثُهُمَا» (البخاري، ١٩٨٧م، ١٣٢٧/٣، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٨٥٤/٤) ما أروع من تعبير! وما أنجع من علاج!

ثالثاً: غزوة الأحزاب:اتجهت الأحزاب نحو المدينة على ميعاد كانت قد تعاقدت عليه في جيش عرمرم يبلغ عدده أو يزيد على جميع من في المدينة من النساء والصبيان والشباب والشيوخ (المباركفوري، ٢٠١٢م، ٢٩٣)، وقام النبي صلى الله عليه وسلم بدوره القيادي لمواجهة الخطر بكل عزم وصلابة وبعد مشاورة أصحابه اتخذ القرار بحفر الخندق، وقام المسلمون بجد ونشاط يحفرونه، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يحثهم ويساهمهم في عملهم هذا، ويلهمهم التفاؤل والثبات من خلال دعائه صلى الله عليه وسلم الجميل:" اللهُمَّ، لَا عَيْشَ إِلَّا عَيْشُ الْآخِرَةِ، فَاغْفِرْ لِلْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ" (البخاري، ١٩٨٧م، ١٥٠٤/٤، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٤٣١/٣) ويعلمهم إياه على شكل نشيد تسليةً للنفوس وترويحاً لها كي لاتتعريها اليأس والسأم.وحديث المِعول مشهور حينماعرضت للصحابة عند الحفر صخرة أعجزتهم فلجؤا إلى النبي صلى الله عليه وسلم فجاء رسول صلى الله عليه وسلم وأخذ المعول وقال:"بِسْمِ اللهِ" فاقتلعها بثلاث ضربات ومن خلالها بشّر صلى الله عليه وسلمأصحابه بثلاث بشارات عظيمة وهي فتح الشام ثم فارس ثم يمن. (النسائى، ٢٠٠١م، ٢٩٦/٥، وأحمد، ٢٠٠١م، ٦٢٦/٣٠) وقال ابن حجر(١٣٧٩هـ، ٣٩٧/٧): حسن. أي تفاؤل هذا! وهم محاطون بالعدو من كل جهة، الكيان والوجود في خطر، ومع ذلك يبشرهم صلى الله عليه وسلم بما لا يخطر ببال أحد في هذا اليوم العصيب والهول الشديد، ويحثهم على الصبر والثبات، ويقول لهم بلسان الحال بأن المستقبل سيكون لكم لا محالة.هذه كانت شواهد اخترناها من سيرته صلى الله عليه وسلمالتي تدل على تفاؤله صلى الله عليه وسلم ونظرته الإجابية إلى الحياة، وهي غيض من فيض.

المطلب الثاني حثه صلى الله عليه وسلم أصحابه على التفاؤل

لم يكتفِ النبي صلى الله عليه وسلم بتحقق هذه السمة لديه في شخصه، بل كان يربي أصحابه عليها ويعلمهم إياها، ففي أشد المواقف وأصعبها كان صلى الله عليه وسلم يغرس في نفوس أصحابه الضعفاء والمضطهدين التفاؤل والأمل، واليقين بموعود الله تعالى ونصره لعباده المؤمنين.فعن عدي بن أبي حاتم بينا أنا عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ أتاه رجل، فشكا إليه الفاقة، ثم أتاه آخر، فشكا إليه قطع السبيل، فقال: "يا عدي، هل رأيت الحيرة؟ " قلت: لم أرها، وقد أُنبئت عنها. قال: "فإن طالت بك حياة لترين الظعينة ترتحل من الحيرة حتى تطوف بالكعبة، لا تخاف أحداً إلا الله" قلت فيما بيني وبين نفسي: فأين دُعَار طيىء الذين قد سعَروا البلاد؟! "ولئن طالت بك حياة لتفتحن كنوزُ كسرى" قلت: كسرى بن هرمز؟! قال: "كسرى بن هرمز، ولئن طالت بك حياة لترينَّ الرجلَ يُخرجُ مِلْءَ كفه من ذهب أو فضة، يطلب من يقبله منه، فلا يجد أحداً يقبله منه"(البخاري، ١٩٨٧م، ١٣١٦/٣)، كانت هذه سمته صلى الله عليه وسلم ودأبه حيث يبشر أصحابه بالبشارات العظيمة في الأوقات الحرجة ليسليهم ويعلمهم التفاؤل وينسف اليأس والتشاؤم من قلوبهم.وكان صلى الله عليه وسلم يحث أصحابه على كل كلمة جميلة أو لفظة طيبة تريح النفوس والقلوب، وتزيل عنها الهموم والقلق فعن أبي هريرة أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم سمع كلمة فأعجبته فقال: " أخذنا فألك من فيك " (ابوداود، ٢٠٠٩م، ١٨٥/٤). وعنه قال: سمعت النّبيّ صلى الله عليه وسلم يقول: "لا طيرة وخيرها الفأل"، قيل: يا رسول الله، وما الفأل؟ قال: "الكلمة الصّالحة يسمعها أحدكم" (البخاري، ١٩٨٧م، ٢١٧١/٥، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٧٤٥/٤)، والطيرة: بكسر الطاء وفتح الياء، وقد تسكن: هي التشاؤم بالشيء. وهو مصدر تطير. (ابن الأثير، ١٩٧٢م، ١٥٣/٣)وعن أنس أنّ نبيّ الله صلى الله عليه وسلم قال:"لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة، والكلمة الطّيّبة" (البخاري، ١٩٨٧م، ٢١٧١/٥، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٧٤٦/٤)كما كان صلى الله عليه وسلم يكره التشاؤم وما يؤدي إليه ويحذر صلى الله عليه وسلم المسلمين من كل ما يوسوس في صدورهم من الأقوال والأفعال، وما يبث في قلوبهم التشاؤم واليأس؛ لأنه ينافي الإيمان الصحيح والتوحيد الخالص ويقول صلى الله عليه وسلم:" مَنْ رَدَّتْهُ الطِّيَرَةُ مِنْ حَاجَةٍ، فَقَدْ أَشْرَكَ "، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، مَا كَفَّارَةُ ذَلِكَ؟ قَالَ: " أَنْ يَقُولَ أَحَدُهُمْ: اللهُمَّ لَا خَيْرَ إِلَّا خَيْرُكَ، وَلَا طَيْرَ إِلَّا طَيْرُكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ " (أحمد، ٢٠٠١م، ٦٢٣/١١) هكذا كان صلى الله عليه وسلم يرشد أصحابه إلى معاني التفاؤل والجد والمثابرة، وينبههم عما يشين حياتهم من مفاهيم التشاؤم واليأس والقعس والكسل.

المبحث الثاني مقومات التفاؤل وأثره في الحيلولة دون الانتحار

بناء على ماسبق يمكننا هنا بيان بعض مقومات التفاؤل وأثره في القضاء على الانتحار، وذلك في مطلبين:

المطلب الأول مقومات التفاؤل

تأسيساً على ما ذكرنا من مواقف من سيرة الرسول الأكرم صلى الله عليه وسلم التي تعد من ينابيع التفاؤل الصحيح المجدي والمثمر لصاحبه نذكر هنا بعض المقومات والأسس التي يجب أن تتوفر في التفاؤل والشخص الذي يتسم به، ومن أبرزها:

١.**استشعار معية الله تعالى:** وذلك أن يشعر بأن الله تعالى معه في سره وعلانيته، في ذهابه وترحاله، وفي فرحه وحزنه، وفي سرائه وضرائه، فإن ذلك يجعله صلباً وجَلداً أمام المصائب والمصاعب، وهذا ما يظهر واضحاً في موقفه صلى الله عليه وسلم عندما شعر أبوبكر الصديق بنوع من الخوف إذ هما في الغار ووصل المطاردون بابه فقال له النبي صلى الله عليه وسلم مواسياً له: **"يَا أَبَا بَكْرٍ مَا ظَنُّكَ بِاثْنَيْنِ اللهُ ثَالِثُهُمَا"** (البخاري، ١٩٨٧م، ١٣٢٧/٣، ومسلم، ١٩٥٥م، ١٨٥٤/٤).

٢.**الصبر:** السمة الظاهرة للمتفائل في الظروف الصعبة والأوقات الحرجة التي تقع فيها هي الصبر والتحمل حتى يجد باباً ومخرجاً ولابد أن يجد، فإنه كما قال الإمام علي " الصّبر مطيّة لا تكبو" (ابن القيم، ١٩٨٩م، ١٧)، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يوحي إلى أصحابه من خلال تعليمه صلى الله عليه وسلم إياهم التفاؤل بأن عليكم بالصبر والمثابرة أمام العقبات حتى تؤتي أكل تفاؤلكم وصبركم الطيبة كقوله لعدي: "يا عدي، هل رأيت الحيرة؟ " قلت: لم أرها، وقد أُنبئت عنها. قال: " فإن طالت بك حياة لترين الظعينة ترتحل من الحيرة حتى تطوف بالكعبة، لا تخاف أحداً إلا الله"(البخاري، ١٩٨٧م، ١٣١٦/٣) لنتأمل قوله صلى الله عليه وسلم " فإن طالت بك حياة" أي اصبر يأتيك هذا اليوم ولا تستعجل.

٣. **التوكل لا التواكل:** بمعنى الأخذ بالأسباب المادية والدنيوية التي توصلك إلى مبتغاك مع التوكل على الله تعالى، وتكون بقلبك معه وعلى ثقة كاملة به تعالى بأنه مُعينك وناصرك في أمورك كلها، ولا يرد عن حاجتك اليأس والسأم، فتوكلَ النبي صلى الله عليه وسلم والمسلمون على الله تعالى يوم الأحزاب وحفروا الخندق لمواجهة العدو فظفروا ونصروا، وأخذ النبي صلى الله عليه وسلم بكل حيطة واستعد لكل حذر ثم هاجر وتوكل على الله تعالى فوصل المأمن، فهذا هو هدي النبي صلى الله عليه وسلمفي التوكل على الله تعالى وهو سيد المتوكلين والمتفائلين وقدوتهم.

المطلب الثاني أثر التفاؤل في الحيلولة دون الانتحار

وللتفاؤل آثار ظاهرة وباهرة على الشخص المتفائل كي لا يعتريه اليأس والسأم من الحياة ومنها:

١.**حسن الظّنّ بالله تعالى:** فإن الإنسان المتفائل يكون دائما حسن الظن بربه تعالى أياً كانت ظروفه وأحواله، وهو على ثقة بأن ما كتب الله تعالى له من القدر خيره وشره كله له خير، وهو على يقين بأن الليل لابد أن ينجلي، ومن كان هذا سمته وأمله وظنه بالله تعالى سيغلب على كل عثرة وعقبة مهما عظمت وكبرت ولا ييأس أبداً، والله تعالى يكون عند حسن ظنه، ويُحقق له كل أمل خيّر كما جاء في الحديث القدسي:" أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي " (مسلم، ١٩٥٥م، ٢٠٦١/٤).

٢. **سكينة النّفس وطمأنة القلب:** من الفوائد البارزة للتفاؤل هو جلب السعادة والهدوء والاستقرار للنفس كما أنه يطمئن القلب ويسكن من روعه، وهذا ما حدث لأبي بكر الصديقZ في الغار عندما أساه النبي صلى الله عليه وسلم وفأّله بمعية الله تعالى فَتفأّل كما يقول تعالى عنه: ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٤٠]. ولا يخفى ما لهذا الأمر من أثر جميل في نفسية الواقع في المآزق والأزمات.

٣.**تقوية العزائم:** من شأن التفاؤل أن يجعل صاحبه قوياً جَلَداً لاينكسر ولاينهزم تجاه الكَبوات والصدمات؛ بل كلما سقط كلما قام ونهض بجد وعزيمة أكبر مما سبق متخذاً القرار الحاسم بجرأة ومتابعاً سيره في سبيل الوصول إلى الهدف المنشود، وذلك بعكس من كان ينظر إلى ما يصيبه من مكروه بتشاؤم نجده دائماً منفّراً وشاكياً ويائساً بسبب ما يُخيَّل إليه الخيالات والأوهام السيئة الخالية من كل ايجابية، ويكون مصيره في كثير من الأحيان الانتحار، ومن هنا تظهر لنا أهمية التفاؤل والرؤية الايجابية إلى الحياة للفرد والمجتمع في سبيل الغلبة على هذه الظاهرة المؤلمة.

٤. **الاقتداء بخير البشر صلى الله عليه وسلم** : لاريب أن للقدوة أثر كبير في نفوس مقتديه وتابعيه، الإنسان حينما يصيب بمصيبة، أو ينال أذى على يد بني جلدته ربما يشعر بنقص أو يحس بألم نفسي أكثر من وجع جسدي، يتخيل لِم لم تُصيب غيرَه؟ لِم لا يُؤذى غيره؟ لأنه أدنى شأناً من أترابه! أو أنقص مرتبة من أمثاله! أو لأنه... لأنه... لكنه حينما يعلم أن أفضل البشرية وأعلاهم شأناً أصاب بما هو أعظم بكثير مما أصاب به، و أوذي وسُخر منه واستُهزيء به بأفظع مما أوذي به بدرجات ودرجات، كما يظهر في الحديث الذي يرويه الطبراني حينما كان صلى الله عليه وسلم يدعو الناس إلى التوحيد ويقول لهم: " قُولُوا: لاَإِلَهَ إِلاَّ اللهُ تُفْلِحُوا، فَمِنْهُمْ مَنْ تَفَلَ فِي وَجْهِهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ حَثَا عَلَيْهِ التُّرَابَ، وَمِنْهُمْ مَنْ سَبَّهُ، حَتَّى انْتَصَفَ النَّهَارُ، فَأَقْبَلَتْ جَارِيَةٌ – بنته زينب رضي الله عنها– بِعُسٍّ مِنْ مَاءٍ فَغَسَلَ وَجْهَهُ أَوْ يَدَيْهِ وَقَالَ: «يَا بُنَيَّةُ، لَا تَخْشَى عَلَى أَبِيكِ عَيْلَةً وَلَا ذِلَّةً» (الطبراني، ١٩٨٣، ٣٤٢/٢٠)؛ فإن ذلك يواسي الواقع في المآزق والمصاب بالأذى ويسليه ويحس براحة نفسية، ولا يظن بأن التعرض للمصيبة والأذية يدل على نقص قدره وشأنه؛ بل العكس هو الصحيح تماماً، ويكون نصب عينيه دائماً مثالاً حياً يبث في روحه ونفسه الحيوية والنشاط لا يستسلم للأوهام الباطلة.تلك هي من أبرز ثمرات التفاؤل وأظهر آثاره التي تأخذ بيد الواقع في ظلمات الخيالات الفارغة والتصورات الخاطئة والأوهام المُنتحرة إلى نور الرؤية الإيجابية للواقع والتعامل معه براحة البال وبحيوية وجدية وأمل باهر بالمستقبل الزاهر.

الخاتمة

الحمدلله أولاً وآخراً على توفيقه إياي لكتابة هذه الوريقات في هذا الموضوع الشيق، وبعد جولة قصيرة في رحابه والإتيان بنماذج حية وأمثلة حيوية تعالج الأمر من السيرة والسنة النبوية الشريفة يمكننا أن نذكر هنا أهم النتائج التي توصل إليه البحث فيما يأتي:

١. الانتحار أو قتل الإنسان نفسه يعد من المصائب التي أصيب بها العالم اليوم، تقف وراء فشوه وانتشاره أسباب خارجية وأسباب داخلية أو نفسية.

٢.العلاقة بين الحالة النفسية غير السوية القائمة عند الإنسان والانتحار علاقة وثيقة ووطيدة.

٣.بناء على النقطة السابقة نقول: إن بناء الإنسان من الداخل بإيمان صحيح بالله تعالى أمر ضروري في سبيل السيطرة على هذه الحالة المريضة التي تدمي القلوب.

٤.انبعاث روح التفاؤل واشعال سراج الأمل الخيّر في قلوب الناس اقتداءً بسيد الخلق النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم علاج ناجع لداء الانتحار.

٥.التفاؤل يجعل صاحبه قوياً وصامداً أمام العثرات، ويمنحه العزيمة والصبر والسلوان كلما سقط نهض من جديد، ولايستسلم للتصورات الواهية والخيالات الواهنة. وصلى الله على سيدنا محمد وآله وأصحابه وأتباعه أجمعين إلى يوم الدين.

المصادر والمراجع

بعد القرآن الكريم:

١. ابن اسحاق، محمد بن إسحاق بن يسار، (١٩٧٨م)، سيرة ابن اسحاق (كتاب السير والمغازي)، الطبعة الأولى، لبنان: دار الفكر.
٢. ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد الشيباني الجزري، (١٩٧٢م)، جامع الأصول في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، الطبعة الأولى، مصر: مكتبة الحلواني.
٣. ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب، (١٩٨٩م)، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، الطبعة الثالثة، السعودية: مكتبة دار التراث.
٤. ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان، (١٩٨٨ م)، صحيح ابن حبان، الطبعة الأولى، لبنان: مؤسسة الرسالة.
٥. ابن حجر، أحمد بن علي بن حجر، (١٣٧٩هـ)، فتح الباري شرح صحيح البخاري، الطبعة الاولى، لبنان: دار المعرفة.
٦. ابن قدامة، أبو محمد موفق الدين عبد الله بن أحمد بن محمد، (١٤٠٥هـ)، المغني في فقه الإمام أحمد بن حنبل الشيباني، الطبعة الأولى، لبنان: دار الفكر.
٧. ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، (١٩٩٨م)، لسان العرب، الطبعة الأولى، مصر: دار المعارف.
٨. أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي، (٢٠٠٩م)، سنن أبي داود، الطبعة الأولى، لبنان: دار الفكر.
٩. البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، (١٩٨٧م)، صحيح البخاري، الطبعة الثالثة، لبنان: دار ابن كثير.
١٠. الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى السلمي، (١٩٩٥م)، سنن الترمذي، الطبعة الأولى لبنان: دار إحياء التراث العربي.
١١.الجصاص، أحمد بن علي أبو بكر الرازي، (١٤٠٥هـ)، أحكام القرآن، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
١٢.حميد، صالح بن عبدالله ، (٢٠١٤م)، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، الطبعة الأولى، السعودية: دار الوسيلة.
١٣.احمد، احمد بن محمد بن حنبل، (٢٠٠١م)، المسند، الطبعة الأولى، لبنان: مؤسسة الرسالة.
١٤.الرعيني، محمد بن محمد بن عبد الرحمن الطرابلسي، (٢٠٠٣م)، مواهب الجليل لشرح مختصر الخليل، الطبعة الأولى، مصر: دار عالم الكتب.
١٥.الرملي، أحمد بن حمزة شهاب الدين، (١٩٨٤م)، نهاية المحتاج إلى شرح المنهاج، الطبعة الأولى، لبنان: دار الفكر.
١٦.السباعي، مصطفى بن حسني، (١٩٩٩م)، المرأة بين الفقه والقانون، الطبعة السابعة، لبنان: دار الوراق.
١٧.الصحة العالمية، منظمة، (٢٠٠٢م)، التقرير العالمي حول العنف والصحة، مصر: المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.
١٨.الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب، (١٩٨٣م)، المعجم الكبير، الطبعة الثانية، العراق: مكتبة العلوم والحكم.
١٩. عباس، طيبة فاضل، و يوسف، غزوان يحيى، (٢٠١٢م)، ظاهرة الانتحار وباء يصيب المجمتع الايزيدي، الطبعة الأولى، العراق: وزارة حقوق الانسان.
٢٠.على، هيثم بن احمد، (٢٠٠٨م)، الانتحار من وجهة نظر علم النفس والدين الإسلامي، مجلة الفتح، عدد٣٣ (٤)، ٩٥-١١٣.
٢١.الكاساني، أبو بكر بن مسعود بن أحمد، (١٤٠٦هـ)، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، الطبعة الثانية، لبنان: دار الكتب العلمية.
٢٢.المباركفوري، صفى الرحمن، (٢٠١٢م)، الرحيق المختوم، الطبعة الأولى، لبنان: دار احياء التراث العربي.
٢٣.مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، (١٩٥٥م)، صحيح مسلم، الطبعة الأولى، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
٢٤.النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، (٢٠٠١م)، السنن الكبرى، الطبعة الأولى، لبنان: مؤسسة الرسالة.
1.Aljasasi, 'ahmad bin eali 'abu bakr alraazi, (1405hi), 'ahkam alqurani, lubnan: dar 'iihya' alturath alearabii.
2. Ibn hiban, muhamad bin hibaan bin 'ahmad bin hiban, (1988 mi), sahih abn hiban, altabeat al'uwlaa, lubnan: muasasat alrisalati.
3. Albukhari, muhamad bin 'iismaeil 'abu eabdallah albukharii aljaeafi, (1987ma), sahih albukharii, altabeat althaalithatu, lubnanu: dar aibn kathir.
4. Muslmi, muslim bin alhajaaj 'abu alhasan alqushayri alnaysaburi, (1955m), sahih muslmi, altabeat al'uwlaa, lubnan: dar 'iihya' alturath alearabii.
5. Ebaas, tiibat fadil, w yusif, ghazwan yahyaa, (2012m), zahirat alaintihar waba'an yusib almujamatae alayzydy, altabeat al'uwlaa, aleiraqi: wizarat huquq alanisan.
6.Ibn alqaem, muhamad bin 'abi bakr bin 'ayuba, (1989ma), eidat alsaabirin wadhakhirat alshaakirina, altabeat althaalithatu, alsueudiatu: maktabat dar altarathi.
7.Ibin hajar, 'ahmad bin ealiin bin hajar, (1379h), fath albari sharh sahih albukharii, altabeat alawlaa, lubnanu: dar almaerifati.

8. Ibn manzur, muhamad bin makram bin eulay, (1998ma), lisan alearabi, altabeat al'uwlaa, masra: dar almaearifi.
9. Al-subaei, mustafaa bin hasni, (1999mi), almar'at bayn alfiqh walqanuni, altabeat alsaabieati, lubnanu: dar alwaraqi.
10. Ahmad, Ahmad bin muhamad bin hanbul, (2001mi), almusandi, altabeat al'uwlaa, lubnan: muasasat alrisalati.
11. Altabrani, sulayman bin 'ahmad bin 'ayuwba, (1983mi), almuejam alkabiru, altabeat althaaniatu, aleiraqa: maktabat aleulum walhakmi.
12. Alkasani, 'abu bakr bin maseud bin 'ahmadu, (1406hi), badayie alsanayie fi tartib alsharayiei, altabeat althaaniati, lubnanu: dar alkutub aleilmiati.
13. Ibn qadamat, 'abu muhamad muafaq aldiyn eabd allh bin 'ahmad bin muhamad,(1405h), almughaniy fi fiqh al'iimam 'ahmad bin hanbal alshshybani, altabeat al'uwlaa, lubnan: dar alfikri.
14. Alraeaynaa, muhamad bin muhamad bin eabd alrahman altarabulsi, (2003mi), mawahib aljalil lisharh mukhtasar alkhalil, altabeat al'uwlaa, masra: dar ealam alkutub.
15. Hamid, salih bin eabdallah , (2014ma), nadrat alnaeim fi makarim 'akhlaq alrasul alkarim, altabeat al'uwlaa, alsueudiatu: dar alwasilati.
16. Alrimli, 'ahmad bin hamzat shihab aldiyn, (1984ma), nihayat almuhtaj 'iilaa sharh alminhaji, altabeat al'uwlaa, lubnanu: dar alfikri.
17. Ali, haytham bin ahmad, (2008mi), aliantihar min wijhat nazar eilm alnafs waldiyn al'iislamii, majalat alfath, eadadu33 (4), 95-113.
18. Al-sihat alalamia, munazama, (2002mi), altaqrir alealamiu hawl aleunf walsihati, masiri: almaktab al'iiqlimii lisharq almutawasiti.
19. Ibn al'athir, majd aldiyn 'abu alsaeadat almubarak bin muhamad bin muhamad alshaybani aljazari, (1972mi), jamie al'usul fi 'ahadith alrasuluT, altabeat al'uwlaa, masra: maktabat alhulwani.
20. Almubarikifuri, sifaa alrahman, (2012mi), alrahiq almakhtumu, altabeat al'uwlaa, lubnanu: dar ahya' alturath alearabii.
21. Abu dawud, sulayman bin al'asheath alsajistaniu al'azdi, (2009ma), sunan 'abi dawud, altabeat al'uwlaa, lubnan: dar alfikri.
22. Altirmidhi, muhamad bin eisaa 'abu eisaa alsalmi, (1995ma), sunan altirmidhi, altabeat al'uwlaa lubnanu: dar 'iihya' alturath alearabii.
23. Al-nasayiy, 'abu abdulrahman 'ahmad bin shueayb bin eali alkharasani, (2001mi), alsunan alkubraa, altabeat al'uwlaa, lubnan: muasasat alrisalati.
24. Ibin Is-haq, muhamad bin 'iishaq bin yasar, (1978mi), sirat abn ashaq (ktab alsayr walmaghazi), altabeat al'uwlaa, lubnanu: dar alfikri.