

أثر الاستغفار في علاج النفس



«المؤمن المراقب في كافة أعماله تقل أخطاؤه لا محالة، ولكن قد تزل قدمه فيأتي بعمل لا ينبغي صدوره عنه فيذكر فيرى مبلغ خطيئته فيقلع عنها نادماً مستغفراً».

فالمؤمن قد يخطئ لكن عليه إذا أخطأ أن يثوب إلى رشده، وإذا زلقت قدمه فكبا أن ينهض من كبوته، وأن يزيح ما علق به من إثم، ثم يستأنف طريقه إلى غايته المنشودة، لهذا يلتمس للمخطيء عذراً على خطيئته ويحرضه على طلب المغفرة المؤدي إلى محاسبة النفس ومراقبة التي تحيي موات الضمير.

وكفارة الخطيئة في الإسلام لا تحتاج إلى اعتراف لرجال الدين، كما أن الخطيئة لا تبقى معلقة على رأس الفرد لا مخلص منها ولا فرار.

فباستطاعة أي إنسان في الإسلام أن يتوجه إلى ربه مباشرة، نادماً طالباً المغفرة ليفتح باباً به ويمنحه رحمته وعفوه. قال تعالى: (وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا) (النساء / 110).

ويذكر صفات المؤمنين الذين يستحقون مغفرته بقوله: (وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ فَرَحٌ) (الزُور / 135-136).

والمغفرة يمنحها لكل من تاب وأتاب إليه مهما اقترَف من آثام: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا اسْرِعُوا إِلَىٰ أَنْفُسِكُمْ لَا تَقْسُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (الزمر / 53).

وقد قيل إنَّه ما في القرآن أعظم فرجاً لنفسية المؤمن من هذه الآية لأنها تفتح باب الرجاء على مصراعيه.

والإسلام يجعل فرصة التطهر والتخلص من الآثام ممزوجة بالتزود من الخير، فيجعل عمل الخير تكفيراً للإثم، وفي ذلك ما فيه من الحث على عمل الخير، قال الله تعالى: (إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ) (هود/ 114).

ويقول الله تعالى إنَّ الحسنات تؤدي إلى المغفرة:

(وَآخِرُ نِعَمِ اللَّهِ عَلَى الَّذِينَ هَدَىٰ لَهُمْ أَنْ يُعْتَزَّلُوا فُؤَادُ يَدُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخِرَ سَيِّئًا عَسَىٰ لِلَّهِ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (التوبة/ 102).

ويقول رسول الله (ص) في هذا المعنى: "وأَتَبِعَ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةُ تَمْحُهَا".

فإيمان الإنسان بأنَّ الله يغفر الذنوب جميعاً.. وإنَّه إذا استغفره غفر له.. من ضمن وسائل العلاج النفسي المستحدثة التي لم يستعن بها الطب إلا في العصر الحديث.

فقد قرر علماء النفس - وعلى رأسهم (فرويد) مؤسس مدرسة التحليل النفسي أنَّ كافة الأمراض النفسية ترجع إلى الكبت الذي يسبب عقداً نفسية لا شفاء منها إلا بما يسمونه التحليل النفسي الذي يتم بأن يجلس الإنسان في عيادة الطبيب النفسي ويعترف أمامه بأخطائه... وهذا الاعتراف يقول عنه الأطباء أنَّه صفة منطقية نفسية سلوكية تكشف عن أخطاء المريض فيراها ويشعر بها، فتحدث مهادنة بين النفس والضمير... فيسامح الضمير... وإذا ما تسامح الضمير واستشعر الإنسان العفو منه والصفاء بينه وبين النفس... زالت العقدة النفسية. هذا، والعقد النفسية ليست وهماً... فكثيراً ما تسبب هذه العقد الصداع واضطرابات القلب وأمراض الضغط العالي وغيرها من الأمراض... وإذا كان علاجها هو الاعتراف بالخطأ أمام الطبيب لتسامح الضمير... فأى فرق بين الاعتراف أمام الله وأمام الطبيب، وأي فرق بين غفران الله وتسامح الضمير".

ونظرية الاعتراف بالذنوب أمام الله هي نظرية قرآنية لها آثارها المفيدة في النفس الإنسانية.

فالقرآن ذكر مثلاً عن الاعتراف بالظلم بما صدر عن النبي (ذي النون) وكان فائدة هذا الاعتراف النجاة من الحزن والكرب وهو في جوف الحوت: (وَذَا الذُّنُوبِ إِذْ ذُهِبَ مُغَاسِبًا فَطَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ * فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمُؤْمِنِينَ) (الأنبياء/ 87-88).

انظر إلى قوله تعالى: (وَكَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمُؤْمِنِينَ) فهو إحياء قوي للمؤمنين للأخذ بهذا الهدى الذي فيه النجاة لهم مما يشعرون به من الحرج والضيق من جراء تبيكت الضمير عند اقتراف الظلم والذنوب. هذا ما يحمله هذا الاعتراف من النفحات الإلهية التي ترفع عن الإنسان الكوارث والآفات الطارئة.

كما أنَّ القرآن ضرب مثلاً آخر عن الاعتراف بالذنوب بما صدر عن آدم وجواء عند مخالفتها أمر الله بما جعله الله أمثولة للمؤمنين إذ قالوا: (رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنَّ لَنَا تَغْفِيرَ لَنَا وَتَرْحُمَةً لَنَا لَنَذْكُرَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ) (الأعراف/ 23).

فائدة الاستغفار: والقرآن يجعل الاستغفار من الذنوب والإقلاع عنه وسيلة لنيل رحمة الله، ونيل الخيرات والعطايا في الحياة الدنيا قال الله تعالى: (وَأَنْ تَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ مَتَّاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ) (هود/ 3).

ففي هذه الآية دلالة على أنَّ المقبل على عبادة الله يبقى في الدنيا منتظم الحال مرفه البال.

ويقول سبحانه فيما جاء عن لسان نبيه هود: ويقول سبحانه فيما جاء على لسان نبيه نوح: (يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ فُؤَادًا لَّيًّا قُومُوا لِلَّهِ قُومُوا تَكُونُوا) (هود/ 52).

ويقول سبحانه فيما جاء على لسان نبيه نوح: (اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّ زُنُوهَ كَانَتْ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا) (نوح / 10-12).

ويخاطب الله نبيه محمدًا (ص): (وَمَا كَانَتِ اللَّيْلُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَتِ اللَّيْلُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ) (الأنفال / 33).

كان بعض صحابة الرسول (ص) يقول بعد وفاته: كان لنا أمانان ذهب أحدهما وهو وجود الرسول بيننا وبقي الاستغفار معنا فإن ذهب هلكنا. ►

المصدر: كتاب رُوح الدِّين الإسلامي