

شَرْحُ الْوَسَائِلِ الْمُفِيدَةِ

لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

إعداد

د. يوسف بن عثمان الخليلي

شَرْحُ الْوَسَائِلِ الْمُفِيدَةِ

لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

إعداد

د. يوسف بن عثمان الخليلي

شَرْحُ الْوَسَائِلِ الْمُفِيدَةِ

لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة... كتب ألفه العلامة الشيخ عبدالرحمن السعدي في مصيف عالية لبنان حينما ذهب للعلاج، ملخصاً كتاب السيد ديل كارنيجي، «دع القلق وابدأ الحياة» مرجعاً رحمه الله الأفكار إلى أصلها الشرعي من الكتاب والسنة.

تلي ذلك أن قام الشيخ الداعية محمد الغزالي بشرح كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» بأسلوبه الأدبي والإبداع الرائع بالإضافة إلى نقد اجتماعي ساخر وواضح لحياتنا العربية، مسقطاً الكتاب على واقعنا المعاصر مستوحياً تعليقاته من حكمة الكتاب والسنة.

الكتاب الذي بين يديك الآن... هو جمع بين كل ما ذكر أعلاه إضافة إلى الاستعانة بتعليقات من ثلاثين مرجعاً متخصصاً في إدارة الذات وكذلك خبرة الكاتب الشخصية.

حاولت بالكتاب أن أجعله خارطة طريق وأسلوب عمل بدل أن يكون نصائح ومواعظ قد تنسى، كما أن الخطوات هي حجة على كل أحد لأنها قابلة للتطبيق أيّاً يكن مستواه العلمي أو الاقتصادي أو الاجتماعي.

للمزيد من الإيضاح آمل أن تقرأ التمهيد والمقدمة فقط ولك الخيار بعد ذلك.



دار السلام للنشر والتوزيع



شَرْحُ الْوَسَائِلِ الْمُفِيدَةِ

لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

© يوسف عثمان الحزيم، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحزيم، يوسف عثمان

شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة. / يوسف عثمان الحزيم - الرياض، ١٤٢٩ هـ

ص: ٢٨٨ مقياس: ٢١×١٤ سم

ردمك: ٨-٠٢٥٢-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الوعظ والارشاد ٢- السعادة أ-العنوان

ديوي ٢١٣ ١٤٢٩/١٨٦٠

رقم الإيداع: ١٤٢٩/١٨٦٠

ردمك: ٨-٠٢٥٢-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

yalhuzaim@yahoo.com

الرياض ت: ٤٠٩٢٥٥٩ فاكس: ٤٠٩٢٥٨٩



دَارُ السَّلَامِ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

شارع الأمير عبد العزيز بن جلوي (الضباب سابقاً) مقابل الغرفة التجارية

المملكة العربية السعودية ص. ب: 22743 الرياض 11416

هاتف: 4033962-4043432-1-00966 فاكس: 4021659-1-00966

شَرْحُ الْوَسَائِلِ الْمُفِيدَةِ

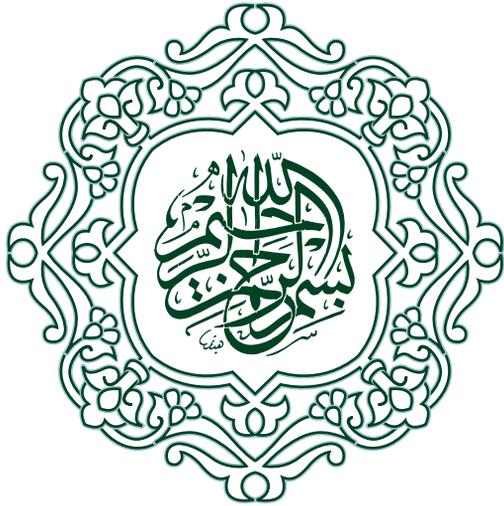
لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

إعداد

د. يوسف بن عثمان الخضير



دار السلام للنشر والتوزيع



أولاً : إهداء

إلى أولئك الذين يقولون:

- رئيسي سيء.
- زوجي أزوجتي لا تفهمني (لا يفهمني).
- أصدقائي لا يقدروني ولا يعترفون بالجميل.
- أقربائي يحسدوني.
- المجتمع نبذني لأنني من الصالحين والمؤمن في غربة.
- مدرسي لا يحسنون التعامل معي.
- المال قليل وغير كافي.
- أولادي صعب المراس ومشاكسين وقد ابتليت بهم.
- وطننا لا يعتني بنا، وانظر إلى... وإلى....
- الناس مكتئبة ويعلوها القلق... وسيئالاتصال.
- ستقوم الحرب قريباً.
- أمتي في ذل وصغار وتسلط الأجنبي.
- الشتاء شديد البرودة والصيف شديد الحرارة والجو مليء بالغبار.
- أبحث عن السعادة ولا أجدها ولا أدري إلى أين أذهب للترفيه عن نفسي.

• أخطأت ودخلت السجن وقد دُمر مستقبلِي وسمعتي والعودة للحياة من جديد صعبة.

• حاولت عدّة مرات ولكن لم أنجح لأن مجتمعنا يتفنن في القضاء على المواهب والإبداع.

إذا كنت من أولئك، فبعض ما تقول فيه شيء من الحقيقة، والحقيقة الكبرى التي تتجاهلها وتتهرب منها، هي ذاتك ونفسك التي أخذتكَ إلى الراحة في إجازة طويلة، رامية عجزها على كل ما ذكر أعلاه.

أرجوك أن تبادر -وحياناً- في التفتيش بداخلك عن تلك القوى العظيمة والزاهرة، التي لولاها لما كلفك الله وحملك المسؤولية للتغيير بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

وأبدأ في تشغيل محرك الداخلي ولا تكن مثل ذلك الرجل الهندي الأحمر الذي قص حكايته السيد زيغ زيجلار في كتابته: "أراك على القمة" حينها قال: "منذ عدة سنوات مضت، تم اكتشاف البترول في أرض ملك رجل هندي عجوز في أوكلاهوما، كانت حياة هذا الهندي العجوز بأكملها تتسم بالفقر، ولكن اكتشاف البترول جعل منه فجأة رجلاً ثرياً للغاية، كان أول الأشياء التي فعلها هو أن قام بشراء سيارة كاديلاك سياحية كبيرة، في هذه الفترة كانت السيارات السياحية لها إطارات احتياطيان في المؤخرة إلا أن الرجل الهندي كان يريد أطول سيارة في المقاطعة، لذا اضاف أربعة إطارات احتياطية أخرى، ثم قام بشراء قبة حريرية عالية من قبعات أبراهام لنكولن،

وأضاف إليها ذيولاً ورباط عنق منحنى، واستكمل مظهره بأن أمسك بسيجار كبير، كان يقود سيارته يومياً إلى مدينة أوكلاهوما الصغيرة، الحارة المتربة التي كانت بالقرب منه، كان يرغب في أن يرى الجميع، وأن يراه الجميع، لقد كان عجوزاً ودوداً، لذا كان أثناء ركوبه السيارة في المدينة يلتفت ذات اليمين وذات اليسار ليتحدث مع كل شخص يقع بصره عليه، وفي واقع الأمر كان يلتفت وراءه كثيراً ليتحدث إلى الناس، والأمر المثير في هذا هو أنه لم يصدم أويدهس أو يقتل أي شخص أبداً، إنه لم يتسبب أبداً في خسارة مادية أو تلف أملاك الغير، وكان السبب بسيطاً، لقد كان هناك اثنان من الخيول القوية أمام السيارة الرائعة الضخمة يجرانها؟.

قال الميكانيكيون المحليون إن محرك السيارة لم يكن به أي خلل، ولكن الهندي العجوز لم يتعلم أبداً كيف يقوم بوضع المفتاح في مكانه ويشغل المحرك، كان بداخل السيارة مائة حصان مستعدة وجاهزة ومتلهفة للانطلاق، لكن الهندي العجوز كان يستخدم زوجاً من الخيول فحسب في الخارج، يقع الكثير من الناس في هذا الخطأ فينظرون للخارج ليجدوا قوة حصانين فقط، في حين أنه يجب عليهم أن ينظروا للدخل حيث سيجدون قوة أكثر، نخبرنا علماء النفس أن هذا أمر يتعلق بنسبة القدرة التي نملكها إلى القدرة التي نستغلها، وهي ٢٪ إلى ٥٪.

قال أوليفر ويندل هولمز: "إن المأساة الكبرى ليست في تبديد



الموارد الطبيعية الهائلة، على الرغم من أن هذه مأساة، ولكن المأساة الكبرى هي تبديد الموارد البشرية"، ولقد أوضح السيد هولمز أن الشخص العادي يدخل قبره دون أن يخرج ما لديه من قدرات داخلية كامنة، لذا وللأسف فإن أفضل أعمال البشر على الإطلاق هي الأعمال التي لم يتم إنجازها أبداً.

لفترة طويلة من الوقت كنت أظن أن أكثر الأشياء مأساوية التي يمكن أن تحدث للإنسان في حياته هو أن يكتشف بئر بتروك أو منجم ذهب في أرضه الخاصة بينما يرقد في فراش الموت، والآن أعرف أنه من الأسوأ بكثير ألا نكتشف أبداً الثروة الأكبر التي تقع داخل الإنسان.

وكما يقول صديقي العزيز رويين سيفرلينج: "إن عشرة سنتات وقطعة من الذهب بقيمة (٢٠) دولار تكون لهما نفس القيمة إذا تركت لتصدأ في قاع المحيط"، الاختلاف في القيمة يظهر فقط عندما تستخرج هذه العملات وتستخدمها فيما صنعت من أجله، تصبح قيمتك حقيقية وصالحة ورائجة عندما تتعلم الوصول إلى ما بداخلك والانتفاع من الأشياء الهائلة الكامنة هناك." انتهى.

ثانياً : المحتويات

الصفحة

- | | |
|----|---|
| ٥ | (١) إهداء |
| ٩ | (٢) المحتويات |
| ١١ | (٣) مقدمة |
| ١٨ | (٤) تمهيد |
| ٢١ | (٥) الإيمان والعمل الصالح |
| ٣٧ | (٦) الإحسان إلى الناس |
| ٤١ | (٧) الاشتغال بالعلم النافع |
| ٤٤ | (٨) الاهتمام بعمل اليوم الحاضر |
| ٤٨ | (٩) ذكر الله |
| ٥١ | (١٠) التحدث بنعمة الله |
| ٥٤ | (١١) النظر إلى من هودونك |
| ٥٧ | (١٢) نسيان ما مضى |
| ٥٨ | (١٣) أدعية مأثورة |
| ٥٩ | (١٤) تقدير أسوأ الاحتمالات |
| ٦٤ | (١٥) قوة القلب |
| ٦٧ | (١٦) التوكل وعدم الاستسلام للخيلات السيئة |
| ٦٩ | (١٧) توطين النفس لقبول عيوب الآخرين |
| ٧٣ | (١٨) لاتضيع حياتك بالأكدار |
| ٧٥ | (١٩) الاعتراف بالنعمة |

٧٩	(٢٠) أذية الناس
٨٣	(٢١) فِكْرٌ إِيْجَابِيًّا
٨٥	(٢٢) لا تطلب الشكر
٨٧	(٢٣) لا تلهيك التوفاه
٨٩	(٢٤) تطلع للمستقبل دائماً
٩١	(٢٥) أبدأ بالأهم فالمهم
٩٣	(٢٦) ممارسة الرياضة
٩٦	(٢٧) الترفيه
٩٨	(٢٨) السفر
١٠٤	(٢٩) اكتساب أصدقاء جدد
١٠٧	(٣٠) صلة الأرحام
١١٠	(٣١) العناية بالنظافة والمظهر الخارجي
١١٤	(٣٢) إهداء الآخرين
١١٦	(٣٣) تصميم وتغيير واستبدال الأصول والأثاث المنزلي
١١٨	(٣٤) القراءة والكتابة (الثقافية والأدبية)
١٢١	(٣٥) تخطيط وإدارة الذات
١٢٣	(٣٦) الواقعية والقناعة
١٢٧	(٣٧) الزوجة الولود الودود
١٢٩	(٣٨) تخلص من الهيمنة
١٣٣	(٣٩) الخلاصة والتوصيات
١٣٥	(٤٠) المراجع

ثالثاً : مقدمة

- إن المغموم والمهموم والحزين والقلق يُفتقد، وغير قادر على :
- العطاء، فهو مشغول بهمه، متشتت الذهن، وبحاجة إلى عطاء وعطف الآخرين.
 - المخاطرة، والشجاعة، والمبادرة، فهو يشعر بالضعف جسماً و إرادياً.
 - الابتسامة والفرح، فهو مكتئب، ولا يجد لذة في الأشياء مهما عظمت.
 - التفاؤل، فهو يرى المصيبة ستضربه لا محالة، بل والأخرى تلوا الأخرى، وأنه قدره المحتوم، فلا مجال لحسن الظن بالله أو بنفسه.
 - الإنجاز، فعنده الأشياء الصغيرة والتافهة الكبيرة تطوّقه من كل مكان، ويعيش في أوهام وفراغات لا تشكل الحقيقة منها سوى (١٥٪).
 - يقول الأديب الكبير مصطفى صادق: "أهم أسباب الفشل والشقاوة هي ثلاثة:
- العجز: فهو يجعل الإنسان كالبنيان الهامد.
- ضعف الهمة: وهو يجعل الإنسان كالحيوان، همه أن يوجد كيفما وجد.

- اضطراب الرأي: وهو يجعل الإنسان لا يُنجز شيئاً، ونتيجة
الثلاثة كلمة واحدة هي "الخيبة".

وقع بيدي عام (١٤٠٨هـ)، كتيب "الوسائل المفيدة للحياة
السعيدة" للعلامة الشيخ عبد الرحمن بن سعدي (غفر الله له ورحمه)
في توقيت مهم، حيث انكبت على قراءة الكتب، وحضور
المحاضرات والندوات واللقاءات الدينية، ولكنها لم تحقق لي
السعادة التي كنت أرجوها، نظرًا لأن النفس كي تسعد تحتاج
إلى أسباب شرعية وأخرى كونية، فالأسباب الشرعية اهتمت بها
اليقظة الإسلامية، وحدث تقصير في العناية بالأسباب الكونية،
والتي منها علم النفس وإدارة الذات الذي اهتم به -سابقاً-
ابن القيم في "الداء والدواء" و"الفوائد"، وابن الجوزي في "صيد
الخطاير"، وابن مسكويه في "الأخلاق"، وغيرهم وأن استدرك
ذلك لاحقاً، حينما انتشرت كتب ومحاضرات ودورات الهندسة
النفسية، وسدت فجوة -لا بأس بها.

وأعود فأقول: إن كتيب العلامة ابن سعدي قد فتح لي باب
أمل وتفاؤل، نحو بناء حياة سعيدة في الدنيا قبل الآخرة، وألا
أشعر بالخرج وتأنيب الضمير، وجلد الذات إذا فكرت في بناء
الدنيا، ثم تلا ذلك اطلاعي على كتيب "أفراح الروح" للمفكر
والأديب الإسلامي سيد قطب (رحمه الله)، وعزز لدي ذلك
الإيمان بعمارة الأرض خاصة عندما قال: أما الموت فهو طارئ،

حينما يأخذ من فتات المائدة، والأصل هو أن لا تموت نفس حتى تستكمل رزقها، وإن ماتت فهي مقبلة على رب رحيم، وإليك نصه الجميل مخاطباً أخته في رسالته لها: "إن فكرة الموت ما تزال تحيل لك، فتصورينه في كل مكان، ووراء كل شيء وتحسينه قوة طاغية تظل الحياة والأحياء، وترين الحياة بجانبه ضئيلة واجفة مذعورة.

إنني أنظر اللحظة فلا أراه إلا قوة ضئيلة حسيرة بجانب قوى الحياة الزاخرة الظاهرة الغامرة، وما يكاد يصنع شيئاً إلا أن يلتقط الفتات الساقط من مائدة الحياة ليققات! ...

مدى الحياة الزاخر، هوذا يعج من حولي!. كل شيء إلى نهاء وتدقّ وازدهار. الأمهات تحمل وتضع: الناس والحيوان، سواء الطيور والأسماك والحشرات تدفع بالبيض المتفتّح عن أحياء وحياة... الأرض تتفجر بالنبت عن أزهار وثمار... السماء تندق بالمطر، والبحار تعج بالأمواج... كل شيء ينمو على هذه الأرض ويزداد!.

بين الحين والحين يندفع الموت فينهش نهشه ويمضي، أو يقبع حتى يلتقط بعض الفتات الساقط من مائدة الحياة ليققات!. والحياة ماضية في طريقها، حية متدفقة فوارة، لا تكاد تحس بالموت أوتراه!.

قد تصرخ مرة من الألم، حين ينهش الموت من جسمها نهشة، ولكن الجرح سرعان ما يندمل، وصرخة الألم سرعان ما تستحيل مرحاً.. ويندفع الناس والحيوان، الطير والأسماك، الدود والحشرات، العشب والأشجار، تغمر وجه الأرض بالحياة والأحياء!..

والموت قابع هنالك ينهش نهشه ويمضي.. أويتسقط الفتات
الساقط من مائدة الحياة ليققات!!.

الشمس تطلع، والشمس تغرب، والأرض من حولها تدور، والحياة
تنبثق من هنا وهناك... كل شيء إلى نهاء... نهاء في العدد والنوع، نهاء في
الكم والكيف... لو كان الموت يصنع شيئاً لوقف مدى الحياة!.. ولكنه
قوة ضئيلة حسيرة، بجانب قوى الحياة الزاخرة الظافرة الغامرة...!
من قوة الله الحي... تنبثق الحياة وتنداح!! " انتهى.

إن عمارة الأرض بالعطاء والمخاطرة والمبادرة والابتسامة
والفرح والتفاؤل، سيحقق الإنجاز والبناء والعُمران والريادة
والحضارة، فمعركتنا الحقيقية هي مع ذواتنا أولاً وثانياً، ثم
مع محيطنا نحو تربوية ودعوة، وعمران وبناء، وتحديث وتنمية،
وسؤدد وعلو وشرف، وكرامة وسعادة... إن الأرض لله يرثها
عباده الصالحون... والعاقبة للمتقين.

أدعوني نفسي وغيري للعناية بعلم إدارة الذات نحو إطلاق قوانا
الداخلية التي تحتاج إلى التفاؤل، والأمل، والابتهاج، كي تُنتج
بكفاءة وفعالية، وقد وجدت بُغيتي في هذا الكتيب بالتعليق، وشرح
المفردات والمصطلحات، وتدعيم الشواهد من القرآن الكريم
والسنة النبوية، وضرب الأمثلة كما أضفت إليه عناصر أخرى قد
تكون مهمة استلهمتها من تجربتي الشخصية، وقراءتي لأكثر من
خمسین مرجعاً في هذا التخصص، أبرزها كتب السيد دايل كارنيجي

وفضيلة الشيخ محمد الغزالي والسيد زيج زيجلر والأستاذ المبدع
عبدالله الجعثن والمفكر الأديب سيد قطب.

شاكراً للأستاذين، محمد بن عبد الرحمن السعدي ومساعد بن
عبد الله السعدي، على موافقتها على تعليقي وإضافتي والشرح
على كتاب والدنا الشيخ العلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي.

حيث وصلني خطابها الكريم بالموافقة بتاريخ (٢٠) ربيع
الأول (١٤٢٩هـ)، كما أشكرهم على كتابهم النوعي والمعبر:
"مواقف اجتماعية من حياة الشيخ العلامة عبدالرحمن بن ناصر
السعدي رحمه الله" (١٣٠٧هـ - ١٣٧٦هـ) حيث ذكرا قصة
تأليف الشيخ لكتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة وهي:
"ولما كان الوالد في المستشفى اطلعت في إحدى المكتبات على
كتاب بعنوان "دع القلق وابدأ الحياة" للمؤلف الأمريكي "دايل
كارنيجي"، وهو مدير معهد تدريب "بأمريكا"، فأعجبت به
فقررت شراءه للوالد، فقرأ الكتاب كاملاً، وأعجب به أيضاً
وبمؤلفه وقال: إنه رجل منصف.

وكان للوالد صديق عزيز عليه من أهل "عنيزة" وهو يعاني
من مرض نفسي، وله سنتان في بيروت يعالج من هذا المرض،
ولم تتحسن صحته، فقام الوالد وأهدى له هذا الكتاب "دع
القلق وابدأ الحياة" وقال له: اقرأ الكتاب فهو مفيد جداً.

ومن العجيب أن هذا الصديق بعد ما قرأ الكتاب تأثر بها فيه، وتحسنت صحته وذهب ما به من عوارض صحية، وطاب من مرضه الذي يعاني منه، وقد أمرني الوالد بشراء نسخة ثانية من هذا الكتاب لكي يودعه في مكتبة عنيزة التي أنشأها رحمه الله، فقامت بشراء الكتاب وأعطيته للوالد، ولما رجع الوالد وضع الكتاب في المكتبة، وتمت إعارته إلى كثير من طلبة الوالد المشهورين.

وأرسل الوالد أبا عبود (عبدالله) إلى سوق عالية وقال له: اشتر أوراقاً وأقلام رصاص، وكان في نية الوالد تأليف رسالة على ضوء كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" وهي صغيرة الحجم كبيرة المعنى عظيمة النفع، وقد سهاها "الوسائل المفيدة للحياة السعيدة"، وهي تهدف إلى تحقيق السعادة للإنسان بالطرق الشرعية، وعلاج الاكتئاب والأمراض النفسية المختلفة، والله الحمد والمنة، فقد طبع من هذه الرسالة في حياته وبعد مماته عشرات الطبعات لم يتمكن من حصر مجموعها، وقد وصل عدد المطبوع منها في واحدة من الطبعات أكثر من خمسين ألف نسخة وزعت بالمجان عن طريق جمعيات سعودية تعنى بالطب النفسي، ولا زال الطلب عليها متكرراً من داخل المملكة وخارجها، وقد اشتهرت هذه الرسالة وذاع صيتها، وهذا -والله أعلم- من حسن قصد مؤلفها رحمه الله. " انتهى.

وختاماً.. أسأل الله العلي العظيم أن يجعل كل مسلماً ومسلمةً سعيداً مبتهجاً، خلاقاً مبدعاً، مقبلاً غير مُدبر.

وأدعو الله أن يجعلني خيراً مما تظنون ويغفر لي ما لا تعلمون وأن ينفع الله بهذا الكتيب الناس بنية مؤلفه الأول وحسن الظن بالله من شارحه إنه العفو الكريم القائل تعالى: «أنا عند ظن عبدي بي» [البخارى: ٧٤٠٥]

ودعوتي - مرة أخرى - لإخواني العظماء في وظيفة بائسة، أو مهمل اجتماعياً، أو في غياهب السجون نظراً لارتكابه جريمة، أو المحزون الذي تطوقه الديون، أو لعلها المرأة الذكية التي تعاني من التهميش وضعف التقدير.. إليكم أنتم أيها العظماء فنحن بانتظار انتفاضتكم على الأفكار البالية وأثبتوا لبعض الأغبياء أنكم خلاف ذلك التشبيه.

د. يوسف بن عثمان الحزيم

١/١/١٤٢٩ هـ الرياض

رابعاً : تمهيد

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، ﷺ.

أما بعد: فإن راحة القلب، وطمأنينته وسروره ^(١) وزوال همومه ^(٢) وغمومه ^(٣)، هو المطلب لكل أحد ^(٤)، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج ^(٥)، ولذلك أسباب دينية ^(٦)،

- (١) (السرور): الفرح والخبور.
- (٢) (الهم): الحزن، ما هم به الرجل أو أجال فكره لفعله وإيقاعه، وهذا رجل هم)، أي ذوهمة يطلب معالي الأمور، وصف بالمصدر.
- (٣) (الغم): غموم، و(الغمة) الحزن والكرب، (يوم غم): ذو غم.
- (٤) مطلب فطري يتساوى فيه كافة الناس.
- (٥) الابتهاج: ابتهج بالشيء وله: امتلأ سرورا به.
- (٦) يقسم علماء أصول الفقه الأسباب الدينية إلى: (أ) ما لا يدخل تحت مقدور الإنسان المكلف مثل: كون الاضطراب مسبباً في إباحة أكل الميتة، وغروب الشمس سبباً في وجوب صلاة المغرب، أي دخول الوقت سبب في وجوب الصلاة (ب) ما يدخل تحت قدرة المكلف مثل: كون الزواج سبباً في توارث الزوجين، وقد يطلق اسم السبب على الصلة مجازاً، كالبيع علة للملك أو سببه، لأنه ب صنع الإنسان، أما

وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم، فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم^(١) عليه، فأتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومآلاً.

ولكني سأذكر برسالتي هذه ما يحضرنى من الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد.

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنيئة، وحيي حياة طيبة، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء، وحيي حياة التّعساء، ومنهم من هوينَ بينَ^(٢)، بحسب ما وفق له،

إذا لم يكن من صنع المكلف أي ليس داخلياً في قدرته فهو السبب.

(١) العقل دليل إلى السعادة والسرور، لاشك فيه، ولكنها سعادة نسبية غير مكتملة لافتقارها للتقوى (الدين).

(٢) قسم المصنف (رحمه الله) الحياة إلى ثلاثة أصناف:-

(أ) حياة هنيئة (طيبة). (ب) حياة شقية. (ج) حياة هنيئة شقية: لقول المصطفى ﷺ إنباتاً لقدرة الله وعلمه الغيب تبارك وتعالى "إن النطفة تكون في الرحم أربعين يوماً على حالها لا تتغير، فإذا مضت الأربعون صارت علقة، ثم مضت كذلك، ثم عظماً كذلك، فإذا أراد الله أن يسوي خلقه بعث إليها ملكاً فيقول الملك الذي يليه: أي رب أذكر أم أنثى؟، أشقي أم سعيد؟ أقصير أم طويل؟، أناقص أم زائد؟، قوته

والله الموفق المستعان به على كل خير، وعلى دفع كل شر.

وأجله، أصحيح أم سقيم؟، قال فيكتب ذلك كله. فقال رجل من القوم: ففيم العمل إذاً وقد فرغ من هذا كله؟ قال: اعملوا فكل سيوجه لما خلق له" [(إسناده ضعيف ومنقطع) مسند أحمد ١/ ٣٧٤، ٣٧٥].

أما الهداية فيقسمها الأصوليون إلى قسمين:

(أ) هداية دلالة وإرشاد.

(ب) هداية توفيق: يبدو أن التوفيق -المقصود سابقاً- هذه الهداية.

خامساً : الإيمان والعمل الصالح

وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأسسها^(١) هو الإيمان^(٢)

- (١) (أسها): أساس: أصل البناء، مبتدأ كل شيء.
- (٢) الإيمان: التصديق مطلقاً، نقيض الكفر، فضيلة فائقة الطبيعة بها تؤمن إيماناً ثابتاً بكل ما أوحاه الله.
- لغة: التصديق.

واصطلاحاً: التصديق بالقلب، والإقرار باللسان، والعمل بالجوارح
عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ كان يوماً بارزاً للناس إذ أتاه
رجل فقال: يا رسول الله ما الإيمان؟ .. قال: الإيمان أن تؤمن بالله،
وملائكته، ورسوله، ولقائه، وتؤمن بالبعث الآخر. قال: يا رسول
الله ما الإسلام؟ .. قال: الإسلام أن تعبد الله ولا تشرك به شيئاً،
وتقيم الصلاة، وتؤتي الزكاة المفروضة، وتصوم رمضان. قال: يا
رسول الله ما الإحسان؟ .. قال: الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه
فإن لم تكن تراه فإنه يراك. قال: يا رسول الله متى الساعة؟ .. قال:
ما المسئول عنها بأعلم من السائل، ولكن سأحدثك عن أشراطها:
إذا ولدت المرأة ربتها فذاك من أشراطها، وإذا كان الحفاة العراة
رعوس الناس فذاك من أشراطها، في خمس لا يعلمهن إلا الله.

والعمل الصالح^(١)، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

فأخبر تعالى ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح: بالحياة الطيبة في هذه الدار، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار.

﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ﴾ ثم انصرف الرجل فقال ردوا عليّ، فأخذوا ليردوا، فلم يروا شيئاً فقال: هذا جبريل جاء، ليعلم الناس دينهم" [البخاري: ٤٧٧٧].

(١) العمل الصالح: يقول ابن الجوزي "ضاق بي أمر أو جب غمّاً لازماً دائماً، وأخذت أبالغ في الفكر والخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقاً للخلاص، فعرضت لي هذه الآية: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [الطلاق: ٢]، فعلمت أن التقوى سبب للفرج من كل هم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج، فلا ينبغي لمخلوق أن يتوكل، أو يتسبب، أو يتفكر إلا في طاعة الله تعالى وامتنال أمره، فإن ذلك سبب لفتح كل مُرتجى، ثم أعجبه أن يكون من حيث لم يقدره المتفكر المحتال المدبر، كما قال عز وجل: ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٣]، ثم على المتقي أن يعلم أن الله عز وجل كافيه فلا يعلق قلبه بالأسباب فقد قال عز وجل: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣].

وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله - الإيمان الصحيح، المثمر للعمل الصالح المصلح^(١) للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، - معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والحزن. يتلقون المحاب والمسارّ بقبول لها، وشكر عليها^(٢)، واستعمالها فيما ينفع.

(١) الفرق بين الصالح والمصلح: بأن الأول صلاحه في ذاته، أما المصلح فصلاحه متعدّد، قال الله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلُهَا مُصْلِحُونَ﴾ [هود: ١١٧]، بينما قد تهلك وفيها صالحون، فعن أم حبيبة بنت أبي سفيان عن زينب ابنة جحش رضي الله عنهن: أن النبي ﷺ دخل عليها فرعاً يقول: «لا إله إلا الله، ويل للعرب من شر قد اقترب، فتح اليوم من ردم يأجوج ومأجوج مثل هذه» وحلّق بإصبعه الإبهام والتي تليها، قالت زينب بنت جحش: فقلت: يا رسول الله، أهلك وفيها الصالحون؟ قال: «نعم إذا كثر الخبث» [البخاري: ٣٣٤٦، ومسلم: ٢٨٨٠].

(٢) لا يستطيع هذا الفعل إلا أناس من الله عليهم بالحلم كما من على الأشجّ عبد القيس حينما امتدحه النبي ﷺ: «إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة» [مسلم: ١٧، ١٨ عن ابن عباس عن النبي نحو حديث شعبة في حديث وفد عبد القيس]، فيما أغلب الناس بهذا العصر سحقتهم العجلة والسرعة... وفي العالم النامي إلى غير هدف.

فإذا استعملوها على هذا الوجه. أحدث لهم من الابتهاج بها، والطمع في بقائها وبركتها، ورجاء ثواب الشاكرين، أموراً عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها^(١).

ويتلقون المكاره والمضار والهـم والغـم بالمقاومة^(٢) لما يمكنهم مقاومته، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل^(٣) لما ليس

(١) أن مقام الشكر عظيم عصي على النفس لأن الشكر يأتي بعد النعمة، والتي غالباً ما يكون الإنسان يعيش نشوة الانتصار واللذة، وقد يحدث له النسيان أوالتناسي وكذلك النكران فيقول الله تعالى: ﴿فَإِذَا رَكِبُوا فِي أَلْفُكٍ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّيْنَاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ﴾ [العنكبوت: ٦٥] ويقول تعالى: ﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ ﴿٦﴾ أَنْ رَأَاهُ اسْتَعْتَضَ﴾ [العلق: ٦،٧]، أي حينها يتمكن من المال والقوة يستغني عن عفوالله وتوفيقه، وبالتالي عليك الاعتدال بالفرح والابتهاج، أضف لذلك؛ فإن شكر المنعم هو ما سيظل لذة النعم وديمومة الابتهاج إلى أبعد مدى ممكن، وبذا، فإن جعلت من الابتهاج عباده أدت إلى ابتهاج آخر، في متوالية هندسية لا محالة.

(٢) (قاوم) - قواماً ومقاومة: قام معه، ضاؤه.

(٣) يقول الله تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾ [النحل: ١٢٧]،

وفي الحديث عن النبي ﷺ قال: «لا أحد أصبر على أذى يسمعه من الله ﷻ إنه يُشرك به ويُجعل له الولد، ثم هويعافيهـم ويرزقهم» [مسلم: ٢٨٠٤ والبخارى: ٧٣٧٨]، وعن النبي ﷺ: - لما كان يوم حنين آثر

لهم منه بد، وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة، والتجارب، والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب: أمور عظيمة تضحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه^(١)، كما عبر النبي ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له،" [مسلم: ٢٩٩٩].

فأخبر ﷺ أن المؤمن يتضاعف غنمه، وخيرُه، وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره.

النبي ﷺ ناسا أعطى الأقرع مائة من الإبل، وأعطى عينه مثل ذلك، وأعطى ناسا، فقال رجل: ما أريد بهذه القسمة وجه الله فقلت: لأخبرن النبي ﷺ، قال: «رحم الله موسى، قد أودي بأكثر من هذا فصبر» [البخاري: ٤٣٣٦ ومسلم: ١٠٦٢]، وعن عمر رضي الله عنه قال: (بالصبر، أدركنا حسن العيش) وكما ورد في الأدب:

لا تحسبِ المجدَ تماًراً أنتَ آكله... لن تبلغِ المجدَ حتى تلعقَ الجُمُرَ
 (١) تحويل الأزيمة والمحنة إلى فرصة تُمكن الإنسان من إظهار قواه الكامنة التي لم تكن توقظ إلا من خلال حصول الفتنة، فيتحقق بعد ذلك النجاح (الفرح) بعد الصبر والمصابرة، والصبر عرّفه علماؤنا: حبس النفس عما تكرهه.. وهذا تفسير حسن.

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة^(١) من نوائب الخير، أو الشر، فيفتاوتان تفتاوتاً عظيماً في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح^(٢). هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر^(٣) وما يتبعهما، فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم، والقلق، وضيق الصدر، وشقاء الحياة، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

(١) (نائبة): ومنها قولُ خديجة بنت خويلد (رضي الله عنها) للمصطفى ﷺ، حينما نزل عليه جبريل بالوحي، ثم فرغ إلى بيته، فقالت له (رضي الله عنها): "كلا أبشر، فوالله لا يخزيك الله أبداً، والله! إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل وتكسب المعدوم، وتقري الضيف وتعين على نوائب الحق" [مسلم: ١٦٠ والبخاري: ٤].

(٢) لا يكفي أن يكون المرء مؤمناً ويعمل صالحاً؛ بأن يكون تلقياً للنائبة سيكون حتماً تلقياً حسناً، فقد يكون هذا ضعيف القلب، ومُرَهَف العاطفة، مما لا تمكنه من ذلك، وقد يكون مؤمناً وجزِعاً أحياناً، والشاهد أن للطبيعة النفسية الجبلية أيضاً دور، مع الفضل العظيم لدور الإيمان والعمل الصالح، ولا شك.

(٣) جلّ الصبر يكون في أول تلقي الإنسان للنائبة، يقول ﷺ: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى» [البخاري: ١٢٨٣ ومسلم: ٩٢٦].

والآخر يتلقى المحاب بأشْر^(١) وبطر^(٢) وطغيان^(٣)، فتنحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع^(٤) وهلع^(٥)، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب، بل مشتته من جهات عديدة، مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته، ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد، بل لا تزال متشوقة لأمر أخرى، قد تحصل وقد لا تحصل، وإن حصلت -على

(١) (أشْر): أشراً: - مَرَحٌ وَنَشِطٌ وَبَطْرٌ، واستكبر فهو أشْر، وفي التنزيل العزيز: ﴿أَلْقَى الذِّكْرَ عَلَيْهِ مِنْ بَيْنِنَا بَلٌّ هُوَ كَذَّابٌ أَشْرٌ﴾ [القمر: ٢٥]، وهو أشران وجمع هذا أشارى وأشرى، و- البرق: تردد لمعانه و- النبات: ترعرع.

(٢) (بطر) - الحق: تكبَّرَ عنه ولم يقبله، والشيء كرهه من غير أن يستحق الكراهة.

(٣) (طغيان) - طَغْيًا وَطُغْيَانًا: جاوز الحد المقبول، و- الماء: فاض وتجاوز الحد في الزيادة، و- البحر: هاجت أمواجه ويقال طغى الموج و- فلانٌ: غلا في العصيان وتجبر وأسرف في الظلم، و- به الدم: هاج وثار.

(٤) (جشع) - جشعاً وَجَشَعٌ: حرص وَطَمَعٌ أَشَدَّ الحِرْصِ، وأسوأ الطمع فهو جشع، جشعون وَجُشَاعِي وَجَشَعَاءُ وَجَشَاعٌ -، تجاشعا الماء: تضايقا عليه.

(٥) (هلع) - هَلَعًا: جزع.

الفرض والتقدير - فهو أيضاً قلق من الجهات المذكورة، ويتلقى المكاره بقلق وجزع^(١) وخوف وضجر^(٢)، فلا تسأل عما يحدث له من شقاء الحياة، ومن الأمراض الفكرية^(٣) والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات، لأنه لا يرجو ثواباً. ولا صبر عنده يسليّه ويهون عليه.

(١) (جزع) - جَزَعًا: لم يصبر على ما نزل به وجَزَع جَزَعًا: قطع له قطعة.

(٢) (ضجر): ضجرًا و(تضجر) منه وبه: قلق وتبرم، فهو وضجر.

(٣) أكبر مرض يصيب الإنسان أن يكون مشتتاً ضائعاً مشغول في نفسه يقول المصطفى ﷺ: «تفرغوا من هموم الدنيا ما استطعتم، فإنه من كانت الدنيا أكبر همه أفشى الله تعالى ضيعته، وجعل فقره بين عينيه، ومن كانت الآخرة أكبر همه جمع الله تعالى له أموره وجعل غناه في قلبه، وما أقبل عبد بقلبه إلى الله تعالى إلا جعل الله عز وجل قلوب المؤمنين تفد عليه بالود والرحمة، وكان الله بكل خير إليه أسرع» [الطبراني في الأوسط (٥١٥٧) وأبونعيم في الحلية (١/٢٢٧)] وقال: تفرد به جنيد بن العلاء، عن محمد بن سعيد، وحنيد مختلف فيه وانظر الضعيفة (١٠١٨) والمجمع (١٠/٢٤٧). ولذلك من أعظم ما يُعين الإنسان على الكرب والغم والهم هو صلاة الفجر وقرآءة القرآن صباحاً، وهو علاجاً مجرباً ناجحاً، يحدث الاطمئنان والسعادة مع بداية كل يوم جديد.

وكل هذا مشاهد بالتجربة، ومثل واحد من هذا النوع، إذا تدبرته ونزلته على أحوال الناس، رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضى إيمانه، وبين من لم يكن كذلك، وهو أن الدين يحث غاية الحث على القناعة^(١) برزق الله، وبما آتى العباد من فضله وكرمه المتنوع.

فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها، فإنه - بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضا بما قسم الله له - يكون قريح العين^(٢)، لا يتطلب بقلبه أمراً لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه ولا ينظر إلى من هو فوقه^(٣) وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية - إذا لم يؤت القناعة -.

(١) يقول الشافعي: إذا ما كنت ذا نفس قنوع.. فأنت ومالك الدنيا سواء.

(٢) (قرير العين) قرى اليوم: برد، و- قررة وقرورة عينه: بردت سروراً وجف دمعها، أو رأت ما كانت متشوقة إليه، فهو قرير العين وعينه قريرة، - وعليه الماء: صبه يقال: "قر الكلام في أذنيه" أي: وضع فاه على أذنه فأسمعه.

(٣) لا يملك أحد منا إلا أن يقنع، وإلا فهو ذاهب إلى الحسد لا محالة، خاصة لمن هو أرفع منه شأنًا أو مالاً أو نفوذاً أو جمالاً، وسيحقر ما بين يديه من النعم، إن ما تراه - ظاهراً - ممن هم أعلى منك: هو زيف أحياناً.

كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان، إذا ابتلي بشيء من الفقر، أو فقد بعض المطالب الدنيوية، تجده في غاية التعاسة والشقاء. ومثل آخر: إذا حدثت أسباب الخوف، وألمت بالإنسان المزعجات، تجده صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس^(١)، متمكناً من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما في وسعه من فكر وقول وعمل، قد وطن نفسه لهذا المزعج الملم، وهذه أحوال تريح الإنسان وتثبت فؤاده.

كما تجد فاقد الإيمان بعكس هذه الحال إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره وداخله الخوف والرعب^(٢)، واجتمع عليه الخوف الخارجي، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه، وهذا النوع من الناس

(١) النفس المطمئنة؛ والنفس: من النفوس، والأنفس، قال الحافظ ابن حجر في الفتح (٨ / ٧٠٢) قوله: المطمئنة: المصدقة بالثواب. قال الفراء: يا أيها النفس المطمئنة بالإيمان، المصدقة بالثواب والبعث. "انتهى. وهي كنفس أبي بكر الصديق ﷺ.

(٢) (الرعب) - رعباً: خاف وفزع وفي التنزيل العزيز: ﴿سَكُنْتُمْ فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَلْرُعبِ﴾ [آل عمران: ١٥١]، و- الوادي امتلاً بالماء و- الحمامة: رفعت هديلها وشدته، - ويقال: رعبت في صوتها - وفلاناً: خوَّفه وأفزعته وأوعده و- السنام قطعته والحوض ملاءه و- السهم: كسر رعبه.

إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير^(١) انهارت قواهم وتوترت أعصابهم، وذلك لفقد الإيمان الذي يحمل على الصبر، خصوصاً في المحال الحرجة، والأحوال المحزنة المزعجة.

فالبر والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جلب الشجاعة الاكتسابية، وفي الغريزة التي تلتطف المخاوف وتهونها، ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه، واحتسابه لثوابه. أموراً تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة الخوف، وتهون عليه المصاعب^(٢).

(١) يمكن تدريب النفس على الأخلاق، عن أبي الدرداء: "إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم"، [مجمع الزوائد ١/٢٨١ وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح الجامع، حديث رقم: ٢٣٢٨] ولذا على الإنسان ألا يستسلم لطبعه، فهو قابل للتغيير، ولكن يحتاج إلى صبر وطول نفس.

(٢) يقول الإمام ابن حزم: "تطلبتُ غرضاً يستوي الناس كلهم في استحسانه وطلبته، فلم أجده إلا واحداً وهو "طردهم". فطردهم، مذهب قد انفقت الأمم كلها منذ خلق الله العالم إلى أن يتناهى عالم الابتداء، ويعقبه عالم الحساب: على أن لا يعتمدوا بسعيهم شيئاً سواه.

فلما استقر في نفس هذا العالم الرفيع وأفاد الله تعالى لفكرة هذا

كما قال تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [النساء: ١٠٤]، ويحصل لهم من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يبعض المخاوف. قال تعالى: ﴿وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^(١) [الأنفال: ٦].

الكنز العظيم، بحث عن سبيل موصله - على الحقيقة - إلى طرد الهم الذي هو المطلوب النفس الذي اتفق عليه جميع الخلق، فلم أجد إلا التوجه إلى الله عز وجل بالعمل للآخرة.

فكل عمل من طلب مال أو صيت أو لذة، هو هموم حادثة وعوارض تعرض من خلالها إذا لم يتوجه التوجه إلى الله عز وجل، أما إذا توجه أعماله كلها للآخرة فإنه سالم من كل عيب، خالٍ من كل كدر، يتوصل إلى طرد الهم على الحقيقة، فإذا امتحن بمكروه في تلك السبيل لم يهتم بل يسرّ، - إذ رجاؤه في عاقبة ما ينال - ورأيته: إن قصر بالأذى سرّ، وإن نابته نائبة سرّ، وإن تعب فيما سلك فيه سرّ، فهو سرور متصل أبداً، وغيره بخلاف ذلك أبداً.

(١) يعود الشيخ (رحمه الله) لتكرار الصبر عدة مرات فكأنها هو السعادة بعينها، وقد سبقه من سلفنا الصالح من جعل تلك الحقيقة ماثلة أمام كل عاقل للاستمسك بها، يقول الأستاذ عبد الوهاب النجار في كتابه "قصص الأنبياء" حينما حكى عن صبر سيدنا يوسف عليه السلام ص (١٧٧) - : "كان يوسف عليه السلام متحلياً بفضيلة

الصبر - والصبر من أعظم الفضائل وأجلها قدراً - ذكر في القرآن الكريم في نيف وسبعين موضعاً، وقد رتب الله كثيراً من الخيرات والدرجات العالية على تحلي الإنسان بفضيلة الصبر، حيث لم يجعل له جزاء محدوداً ومكافأة معينة. بل جعله منوطاً بكرمه الواسع. وجوده العميم بغير وزن ولا معيار. مع أنه حَدَّ لكل مزية جزاء معيناً. اقرءوا قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ آيَةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا﴾ ﴿وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَىٰ عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا﴾ ﴿وَأَصْبِرُوا﴾ ﴿يَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا... الخ﴾ الآية ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - إلى - المهتدون﴾ ، وقال ﷺ: "الصبر نصف الإيمان" [مجمع الزوائد: ١/ ٥٧ وانظر الضعيفة: ٤٩٩] وسئل عن الإيمان فقال: "الصبر والسماحة" [أحمد في مسنده: ٤/ ٣٨٥].

الصبر هو: حبس النفس على ما تكره، وهو من خواص الإنسان التي تميز بها عن سائر الحيوان، فإن البهائم لا تحبس نفسها عن شهوة من الشهوات كالغذاء وغيره، ولا تنظر في عواقب شيء من مشتبهاتها. بل هي تنظر شهوتها الحاضرة فقط ولا تحبس نفسها عنها أصلاً. والصبر له أسماء تتجدد بالإضافة إلى ما عنه الصبر، فإن كان صبراً عن شهوة البطن والفرج، سمي: عفة. وإن كان على احتمال مكروه: فإن كان في مصيبة، سمي: صبراً، وضده الجزع والهلع - وذلك بأن يسترسل في ضرب الحدود وشق الجيوب - وإن كان الصبر في احتمال الغنى بأن يجاوره بالشكر،

سمي: ضبط نفس. ويقابله البطر. وإن كان الصبر في الحروب وملاقة الأهوال، سمي: شجاعة. ويضادها الجبن. وإن كان الصبر عن موجبات الغضب. سمي حلماً. ويضاده التذمر. وإن كان الصبر عند نائبة مضجرة من نوائب الزمان. سمي سعة الصدر. ويضاده الضجر وضيق الصدر. وإن كان الصبر بإخفاء كلام يسوء غيره ظهوره، سمي: كتمان سر. وإن كان الصبر على القدر اليسير من الحظوظ، سمي قناعة. وإن كان الصبر عن فضول العيش: بأن اقتصر على أقل القوت، سمي: زهداً.

اقرأوا هذه الآية الجامعة لكثير من أنواع الصبر ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧].

ولقد ضرب يوسف للناس المثل الأعلى في كثير من أنواع الصبر (١) صبر على إيذاء إخوته له. وتجريدهم إياه من ثوبه. ولطمه ولكزه وإلقائه في الجب بقصد إهلاكه. (٢) صبر على استرقاقه وبيعه بيع الرقيق في بلاد غير بلاده، وفي قوم يباينونه في اللغة.... في الدين.... في الأخلاق. في الأدب. لا بل صبر على أعظم من هذا حيث اعتبروه شريراً جانياً. إذ باعه ملتقطوه بأبخس الأثمان. قال تعالى: ﴿وَشَرُّهُ بِشَمَنِ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَأَنُوهُ فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ﴾ [يوسف: ٢٠]، (٣) صبر على نعمة الله فجاورها بالشكر وجانب البطر حين تمكن في بيت سيده، وصار صاحب

الأمر والنهي. فلم يسيء استعمال المال بصرفه على الشهوات بل شكر الله ولسيده. ولم يدخر لنفسه من ذلك الغنى ولم ينل منه إلا حاجته، وكف عن الفضول فكان قانعاً. (٤) صبر عن شهوة الفرج، وقد هيئت له في جيش من المغريات يحف به من كل ناحية. فالطالبة سيدته وربة نعمته. مع ما هي عليه من جمال ورغبة فيه. وهوشاب ما طر شاربه في إبان فيضه الحيوي. وأوان التهاب جذوة الشهوة، واحتشاد الدواعي الطبيعية. وانتظار الآمال والأمانى الجسام له إذا لبي. فلم يخرج من بين أولئك المغريات إلا إلى العفة متوجاً بتاج الصبر عن الشهوات، وأسقط منازعة دواعي الهوى. وقهرها لباعث الدين وكرم النفس، والحفاظ والوفاء. ونصر جند الرحمن على جند الشيطان.

أهان الهوى حتى تجبَّه الهوى... كما اجتنب الجاني الدم الطالبُ الدَّمَى (٥) مسته الضراء وألقي في غيابة السجن فحالف الصبر الجميل. وسعة الصدر. (٦) خرج من السجن ومكَّن الله له في الأرض، وجعله على خزائنها وصار أهل القطر المصري في وثاقه. والنفوس بين حبسه وإطلاقه. وعزرائيل بين شفتيه، وكلمته فيها: الحياة الطيبة أوالموت الزؤام. وجاء إخوته يمتارون وهم ثاره، والذين أبدعوا به وأودعوا عنده إساءتهم سلفاً. فلم يجز شرهم بمثله. بل صبر وغفر. ولما قالوا له أئنك لأنت يوسف؟ قال: أنا يوسف وهذا أخي، قد منَّ الله علينا، إنه من يتق ويصبر فإن

الله لا يضيع أجر المحسنين. فأظهروا ندمهم واعترفوا بخطئهم
قائلين: ﴿قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ ءَاثَرَكُ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا
لَخٰطِئِينَ﴾ [يوسف: ٩١]، فأسبل على إساءتهم. وأجرهم رسن
التجاوز وقال لهم: ﴿لَا تَتْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ
وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف: ٩٢].

سادساً: الإحسان إلى الناس

ومن الأسباب التي تزيل الهم والغم والقلق: الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل^(١)، وأنواع المعروف، وكلها خير

(١) يقول سيد قطب (رحمه الله): عندما نعيش ذواتنا فحسب، تبدولنا الحياة قصيرةً ضئيلةً، تبدأ من حيث بدأنا نحن، وتنتهي بانتهاء عمرنا المحدود... أما عندما نعيش لغيرنا، أي عندما نعيش لفكرة، فإن الحياة تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأ الإنسانية وتمتد بعد مفارقتنا لوجه هذه الأرض!... إننا نربح أضعاف عمرنا الفردي في هذه الحالة، نربحها حقيقة لا وهمًا، فتصور الحياة على هذا النحو، يضاعف شعورنا بآماننا وساعاتنا ولحظاتنا. وليست الحياة بعدد السنين، ولكنها بعدد المشاعر. وما يسميه (الواقعيون) في هذه الحالة "وهماً" هو في الواقع "حقيقة" أصح من كل حقائقهم!... لأن الحياة ليست شيئاً آخر غير شعور الإنسان بالحياة. جرد أي إنسان من الشعور بحياته، تجرده من الحياة ذاتها في معناها الحقيقي! ومتى أحس الإنسان شعوراً مضاعفاً بحياته، فقد عاش حياة مضاعفة فعلاً....

يبدو لي أن المسألة من البداهة بحيث لا تحتاج إلى جدال!...
إننا نعيش لأنفسنا حياة مضاعفة، حينها نعيش للآخرين، وبقدر

وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر ، الهموم والغموم بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص، واحتساب لثوابه، فيهون الله عليه بذل المعروف، لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه.

قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾^(١) [النساء: ١١٤].

ما نضاعف إحساسنا بالآخرين نضاعف إحساسنا بحياتنا، ونضاعف هذه الحياة ذاتها في النهاية!

(١) إن الإسلام عظيم، عظم الدور الذي يوكله للإنسان، فهو دور متعدّد ومتضاعف إن كان بصدقة أو معروف، ثم خصّ الإصلاح بين الناس من عموم المعروف الذي تعارفت عليها العقول السليمة والنظيفة من الحقد والحسد والبغضاء والمنكر. وذُكر الله أكبر، فدعا إلى ذكر الإنسان واستحضاره عمل الخير والبذل، فغاية الإسلام التوحيد العقدي ومن ثماره: التقوى التي تورث التوحيد المجتمعي، وأن يكون همّ الناس -الناس ذاتهم- وألا تكون خصومة بينهم، فمن يقوم بهذا الدور المتعاون والمثمر، فهو موحد، ووضع نفسه في دائرة الأمة، فإبراهيم عليه السلام كان أمة حنيفاً وما كان من المشركين. أما سواهم من كثيري الشرح

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه .
والخير يجلب الخير^(١)، ويدفع الشر . وأن المؤمن المحتسب يؤتية

واللغو والصوت المرتفع، هم كالجرة الفارغة يصدر منها صوتاً
كبيراً وهي جوفاء .

إذا... كن جرة ممتلئة بالتوحيد وأحسن إلى الناس .

(١) الخير يجلب الخير، تذكرت قصة أوردها السيد وحيد الدين خان
في كتابه "خواطر وعبر" تحت عنوان (العطاء للعطاء) يقول:
"نشرت صحيفة "تايمز أوف إنديا" في ملحقها بتاريخ (١٨)
مارس (١٩٨٩م) واقعة تاريخية ذات درس كبير، وهي تتعلق
بمجيئى الفرس أو "البارسيين" إلى الهند، فحين جاء هؤلاء إلى
الهند أول مرة نزلوا بالشاطئ الغربي، وكان (يادورانا) هو ملك
غوجرات آنذاك، فتقدم إليه زعيم جماعة الفرس طالباً منه الإذن
لجماعته بالتوطن في رحاب دولته، فقدم إليه الملك -رداً على هذا
السؤال- كوباً مليئاً بالحليب، وكان هذا يعني أن دولته مليئة
بالفعل بالبشر، وليس هناك متسع للمزيد، ولم يرد زعيم الفرس
على هذا بكلام، بل أخذ ملعقة من السكر فحركها في الكوب،
ثم أعاده إلى الملك، كانت هذه إشارة بلغة الرموز بأننا لا نرمي
إلى الاستيلاء على حليبكم بل سنزيد من حلاوته، وأنا سنزيد
من حلاوة الحياة في بلدكم، وبعد هذا سمح لهم الملك بالسكن
في أنحاء غوجرات، ولقد مر على هذه الواقعة أكثر من ألف سنة،
ويقول لنا التاريخ أن ما قاله زعيم الفرس قد حققه العامة من

الله أجراً عظيماً ومن جملة الأجر العظيم: زوال الهم والغم
والأكدار ونحوها.

قومه، فلم يرفع البارسيون لواء الاحتجاج والمطالب في هذا البلد، بل عملوا على رقيه بالجهد الصامت الدؤوب، لقد بذلوا جهداً أكثر من جهود الآخرين، فتقدموا في مجالات التعليم والتجارة والصناعة، فزادوا من ثروة البلاد ورقيةها، هناك جماعات كثيرة في الهند المعاصرة تعتبر من الطوائف "الآخذة"، أما البارسيون فقد أصبحوا طائفة "مِعْطاءة" نتيجة جهدهم وعملهم، وهذا هو سر الحياة، فالذي "يعطي" هو الذي "يأخذ" في هذا العالم، والذي يزيد من حلاوة حليب الآخرين هو الذي يفوز بالإكرام، أما الذين لا يعطون الآخرين إلا المرارة فلا يحصدون في العالم إلا ما يعطونه للآخرين، ولو أردت أن تحصل فعليك أن تخرج معطياً، أما لو خرجت مطالباً فلن تحصل على شيء.

سابعاً: الاشتغال بالعلم النافع

ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة^(١). فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه. وربما نسي بسبب ذلك، الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، وفرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضاً مشترك بين المؤمن وغيره^(٢)، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، وبعمل الخير الذي يعمله، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادةً أصحابها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان، فكم

(١) قيل: إن الشعار الذي طالما ألهب عظماء العالم وأسعد حياتهم، وأوجد لهم مكاناً تحت الشمس، لقد كان هذا الشعار دائماً هو: العمل... العمل... دائماً العمل.

(٢) أخذ الشيخ (رحمه الله) يكرر دائماً، الفرق بين أثر السلوك على المؤمن وغير المؤمن، كما أخبر منصفاً وفق الأسباب الكونية والتساوي بذلك للمؤمن وغير المؤمن.

من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت به الأمراض^(١) المتنوعة، فصار دواؤه الناجع: (نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهاته)^(٢).

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه^(٣)، فإن هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع، والله أعلم.

(١) يؤكد الأطباء على الأثر السلبي للقلق والحُزن على جسم الإنسان لا سيما الجهاز الباطني، ومنه: مرض القولون والمعدة، بل البعض منهم يؤثر على جلده بالبهاق أو الحساسية، وظهور النفر والدامل.

(٢) هذا مجرب... أحيانا يجد الإنسان نفسه قد نسي سبب حُزنه وغمه، وسبب ذلك اندماجه في العمل التالي الفرعي (الجانبى).

(٣) رحمة الله على الشيخ فيؤكد ما يقوله السيد دايل كارنيجي: إنها حقيقة معروفة أن وضعنا العاطفي يساهم في تسبب الإرهاق أكثر من أي جهد جسدي، منذ سنوات قليلة نشر جوزيف بارماك دكتور الفلسفة، في " أرشيف علم النفس " تقريراً عن بعض تجاربه يظهر فيه كيف أن السأم ينشئ الإرهاق.

أخضع الدكتور بارماك مجموعة من الطلاب لسلسلة من التجارب التي يعلم أنها لا تثيرهم، فما كانت النتيجة؟ شعر الطلاب بالتعب والنعاس، واشتكوا من الصداع وتوتر في العيون، كما شعروا بالضيق، وفي بعض الحالات كانوا يشعرون بتلبك في المعدة، فهل

كل ذلك خيال ؟

كلا، أجريت فحوصات على أولئك الطلاب، فظهر أن ضغط الدم واستهلاك الأوكسجين ينقص حين يشعر الإنسان بالضجر، وأن الجسد يعود إلى طبيعته بسرعة حالما يشعر الإنسان بالاهتمام ومحبة العمل الذي يقوم به. انتهى.

ويقول المكتشف الكبير السيد توماس أديسون "سألني الصحفيون: كيف استطعت أن تعمل أربع عشر ساعة في اليوم لسنوات طويلة وتنام في معملك؟

قلت باسمياً: إنني لم أعمل يوماً واحداً كنت أهو... لأنني أحب عملي." أن محبة العمل الذي تقوم به، سيدفعك لأن تبذل وتتميز، وتستمتع وتنتج، وتحتفل بالإنجاز... ذلك، لأن العمل هذه المرة مدعوماً من قواك الفطرية، وحاجتك الدنيوية الهادفة إلى الترقية وزيادة الدخل، حينها يكون العمل تأنس به، فهذا يعني أنك تحقق ذاتك لا ذات الآخرين، حين استخدمت كوقود لتحقيق أهدافهم.

ثامناً: الاهتمام بعمل اليوم الحاضر

ومما يدفع به الهم والقلق: اجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل^(١)، وعن

(١) اعلم أن هذا من الصعب بمكان، فالعجيب الغريب أن الإنسان كلما كبر في العلم أو المنصب أو المال أو الجاه، ازداد تعلقه بالمستقبل وحساباته، كلاً بحسب كبره، فالعلاقة طردية، وقد وجدت أن أقل الناس من ذلك، هم أقل الناس تعلقاً بذلك، ولذلك أجزم لك وأنا جربت الحاليتين، إن أكثر الناس سعادة هم متوسطو الحال (غالباً)، وليس الفقير المسكين المديون، فهذا يعيش حياة نكد وقد استعاذ النبي ﷺ من الفقر. الشاهد، كي تملك تلك السعادة، فعليك أن تحد من تطلعاتك للمستقبل، بأن تقلل من اهتمامك لزيادة رفاهك المادي، وتوظف طاقتك باتجاه الحاضر المعاش، وكيف تعيشه، وتستمتع به دقيقة بدقيقة، وأخشى أنك إن لم تفعل سيأتي ذلك الزمان الذي تملك فيه كل شي، باستثناء الصحة والأسرة المتناسكة والرغبة في الحياة. يقول العالم بارمينس في كتابه "صحاري الأشجار عن البدو العرب": "... لم أصادف في حياتي شعباً مثلهم يعيش كلية في الحاضر دون أن يشغل نفسه بالمستقبل، والزمن لا يمثل بالنسبة إليهم أحد الأبعاد، إنه بالأحرى حالة روحية".

الحزن على الوقت الماضي، ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن، فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فيكون العبد ابن يومه.

يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل^(١) الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن. والنبي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء فإنما يحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله. والتخلي عما كان يدعو لدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما

(١) تعجبني عبارة تكميل الأعمال. يقول المصطفى ﷺ: «إن الله يحب من أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه» [مسند أبي يعلى الموصلي: (٤٣٨٦)] وانظر مجمع الزوائد (٩٨/٤) والصحيحة (١١١٣) والطبراني في الأوسط (٩٠١)، فالجودة شعار المسلم لأن العمل والإتقان عبادة.

يقول الأستاذ الأديب سيد قطب - رحمه الله - في "أفراح الروح" ص (١٦) (... نحن في حاجة ملحة، إلى المتخصصين في كل فرع من فروع المعارف الإنسانية، أولئك الذين يتخذون من معالمهم ومكاتبهم صوامع وأديرة!...) ويهبون حياتهم للفرع الذي تخصصوا فيه، لشعور العابد الذي يهب روحه لإلهه وهو فرحان! (...).

ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده. في الحديث الذي رواه البخاري ومسلم. ويستعينه على ذلك، كما قال ﷺ: «^(١) احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك

^(١) شرح هذا الحديث العظيم الشيخ نفسه في كتابه بهجة قلوب الأبرار فيقول في ص (٣٥): " وقوله ﷺ " احرص على ما ينفعك واستعن بالله " كلام جامع نافع محتوي على سعادة الدنيا والآخرة. والأمور النافعة قسمان: أمور دينية وأمور دنيوية، والصبر محتاج إلى الدنيوية كما أنه محتاج إلى الدينية فمدار سعادته وتوفيقه على الحرص والاجتهاد مع الاستعانة بالله... والأمور النافعة في الدين ترجع إلى أمرين: علم نافع وعمل صالح، أما العلم النافع: فهو العلم المزكي للقلوب والأرواح المثمر لسعادة الدارين والعمل الصالح فهو العمل الذي جمع الإخلاص لله والمتابعة للرسول ﷺ. أما الأمور النافعة في الدنيا: فالعبد لا بد له من طلب الرزق، فيتبقى أن يسلك أنفع الأسباب الدنيوية اللاتقة بحاله، وذلك يختلف باختلاف الناس ويقصر بكسبه وسعيه لقيامه بواجب نفسه وواجب من يعوله ومن يقوم بمؤنته. (انتهى).

إن حرص الإنسان على ما ينفعه يجعل من نفسه إنساناً يقظاً ذكياً مفكراً في عواقب الأمور كي يدرس ماله وما عليه وأين تكون منفعتة وما عليه من تجنب مخاطره، ولذا تجد أولئك النفر من الناس يقفزون في الحياة قفزاً بسبب حرصهم على ما نفعهم وقد تراكمت تلك المنافع حتى غدت

شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لوتفتح عمل الشيطان» [مسلم: ٢٦٦٤].

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال، والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو الكسل الضار، وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة، ومشاهدة قضاء الله وقدره.

وجعل الأمور قسمين: قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه ^(١)، أو دفعه أو تخفيفه فهذا بيدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده. وقسماً لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم.

جبالاً يطلع من أعلاه على غيره".

(١) واقعية الشيخ، فدائماً يشير إلى نسبية تحقق الأشياء بقوله ما يمكن.

تاسعاً: ذكر الله

ومن أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأننته " الإكثار من ذكر الله " فإن لذلك تأثيراً عجبياً في انسراح الصدر وطمأننته وزوال همه وغمه، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره^(١).

(١) من أعظم الذكر " الأذكار التي تقال في أوقات الشدة، ومن أبرزها كما أوردها الإمام النووي - رحمه الله - "، عن أسماء بنت عميس - رضي الله عنها - قالت: قال لي رسول الله ﷺ: " ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب... الله ربي لا أشرك به شيئاً" [أبوداود: ١٥٢٥].

وروى الترمذي عن سعد بن أبي وقاص قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرّج الله عنه: كلمة أخي يونس عليه السلام ﴿فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧] [كنز العمال: (٣٤٢٧)].

وروى الترمذي، عن عمر بن شعيب، عن أبيه عن جده: «إذا فرغ أحدكم في النوم فليقل: أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه

وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، فإنها لن تضره. قال: وكان عبد الله بن عمر يعلمها من بلغ من ولده ومن لم يبلغ منهم، كتبها في صك ثم علقها في عنقه» [الترمذي: (٣٥٢٨) والمشكاة (٢٤٧٧)].

وأما إذا أصابه هم أو حزن فيقول: عن أبي موسى الأشعري، قال: قال رسول الله ﷺ: "من أصابه هم أو حزن فليدع بهذه الكلمات، يقول: اللهم أنا عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هولك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم نور صدري، وريع قلبي، وجلاء حزني وذهاب همي" فقال رجل من القوم: يا رسول الله! إن المغبون لمن غبن في هؤلاء الكلمات، فقال: "أجل، فقولوهن وعلموهن، فإنه من قالهن التماساً ما فيهن، أذهب الله تعالى حزنه، وأطال فرحه" [الميثمي في مجمع الزوائد (١٣٧/١٠) وابن السني في عمل اليوم والليلة (٣٣٩) بإسناد رجاله ثقات غير عبد الله ابن زبير اليامي وهو مستور].

أما من وقع في هلكة أو ورطة فأورد النووي حديثاً عن علي -كرم الله وجهه- قال: قال رسول الله ﷺ: "يا علي ألا أعلمك كلمات إذا وقعت في ورطة قلتها؟" قلت: بلى، جعلني الله فداك، قال: "إذا وقعت في ورطة فقل: بسم الله الرحمن الرحيم، ولا حول ولا قوة

إلا بالله العلي العظيم، فإن الله تعالى يصرف بها ما شاء من أنواع البلاء " [ابن السني في عمل اليوم والليلة (٣٣٦) وإسناده ضعيف]، وأما إذا استصعب عليه أمر يقول: عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً" [صحيح] ابن السني في عمل اليوم والليلة (٣٥١) وصححه ابن حبان (٢٤٢٧) موارد. وقال الحافظ: هذا حديث صحيح]، وأما إذا تعسرت عليه معيشته: فعن ابن عمر عن النبي ﷺ قال: "ما يمنع أمركم إذا عسر عليه أمر معيشته أن يقول إذا خرج من بيته: بسم الله على نفسي ومالي وديني، اللهم رضني بقضائك، وبارك لي فيما قدر لي حتى لا أحب تعجيل ما أخرت ولا تأخير ما عجّلت" [النوي في الأذكار (٣٣٥) وعمل اليوم والليلة (٣٥٢) وإسناده ضعيف لضعف عيسى ابن ميمون].

وأما إذا كان عليه دين عجز عليه: فروى الترمذي، عن علي أن مكاتباً جاءه فقال: إني عجزت عن كتابتي فأعني قال: ألا أعلمك كلمات علمنيهن رسول الله ﷺ لو كان عليك مثل جبل ديناً أده الله عنك؟ قال: قل: "اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك" [حسن] الترمذي (٣٥٦٣) والأذكار للنوي (٣٣٨).

عاشراً : التحدث بنعمة الله

وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة^(١)، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهمَّ والغمَّ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلى. فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه - التي لا يحصى لها عدد ولا حساب - وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة.

(١) يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ [الضحى: ١١]، ويقول ﷺ: "إن الله إذا أنعم على العبد نعمة أحب أن ترى به" [صحيح ابن حبان: (١٤٣٥) وأحمد (٤٧٤/٣)]، والحديث هنا مقصود به الشكر والامتنان وليس الكبر والخيلاء والشهرة على الناس الذي هو من أحقر المعاصي، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال فيما يحكي عن ربه جل وعلا: الكبرياء ردائي، والعظمة إزاري، فمن نازعني واحداً منهما، قذفته في النار" [صحيح] أحمد (٤١٤/٢) وأبو داود (٤٠٩٠) وابن حبان (٣٢٨) والطيالسي (٢٣٨٧) فأسأل الله أن يجعلني وإياكم من الشاكرين الفرحين المظهرين لنعم وزينة الله من الطيبات غير متكبرين ولا متعجرفين، وهو سبيل الخائبين الضعفاء.

بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدى فيها
وظيفة الصبر والرضا والتسليم، هانت وطأتها، وخفت
مؤونتها، وكان تأمل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام
بوظيفة الصبر والرضا، يدع الأشياء المرة حلوة، فتنسيه حلوة
أجرها مرارة صبرها^(١).

(١) التحدث بالنعم يناقض ثقافتنا السائدة، فقد ابتلينا بالهزيمة
النفسية، خوفا من العين والسحر وهي حق، ولكن أين الإخلاص
والتوكل والحرز؟ يقول شيخ الإسلام الثاني عبد الرحمن بن حسن
آل الشيخ في كتابه فتح المجيد "شرح كتاب التوحيد": باب قول
الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ﴾. فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا
إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿آل عمران: ١٧٥﴾، قال: الخوف من أفضل مقامات
الدين وأجلها وأجمع أنواع العبادة التي يجب إخلاصها لله تعالى،
قال تعالى: ﴿وَهُمْ مِّنْ خَشِيَّتِهِ مُشْفِقُونَ﴾ [الأنبياء: ٢٨]، والخوف
من حيث هو على ثلاثة أقسام:

أحدهما: خوف السر، وهو أن يخاف من غير الله من وثن أو طاغوت
أن يصيبه بها يكره، قال تعالى: ﴿إِن تَقُولُ إِلَّا أَعْرَبَكَ بَعْضُ الْهَيْبَتِنَا
سُوءٍ قَالَ إِنِّي أَشْهَدُ اللَّهَ وَأَشْهَدُوا أَنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ﴾ [آل عمران: ٥٤]،
وقال تعالى: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ
دُونِهِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾ [الزمر: ٣٦].

والثاني: أن يترك الإنسان ما يجب عليه خوفاً من بعض الناس وهذا

محرم وهو نوع من الشرك بالله المنافي لكمال التوحيد.

والثالث: الخوف الطبيعي، كما قال الله في قصة موسى: ﴿فَجَرَّ مِنْهَا خَافِيًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص: ٢١]، قال العلامة ابن القيم (رحمه الله تعالى): ومن كيد عدو الله أنه يخوف المؤمنين من جنده وأوليائه لئلا يجاهدوهم، ولا يأمرهم بالمعروف ولا ينهوهم عن المنكر، وأخبر تعالى أن هذا من كيد الشيطان وتخوفه ونهانا أن نخافهم.

الحادي عشر: النظر إلى من هو دونك

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضوع استعمال ما أرشد إليه النبي ﷺ في هذا الحديث الصحيح حيث قال: «انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله» [مسلم (٢٩٦٣)]، فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل، رآه يفوق قطعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها^(١) وفي الرزق

(١) ذات مرة كنت برفقة أحد الصالحين قبل (١٥) سنة في مدينة جدة، وغالباً إذا رافقت أحداً من غير السعوديين أطرح عليه سؤالي المتكرر استكشافاً منه لرأيه فينا وذلك لسببين: أولهما: إن الغريب أكثر قدرة على الرؤية منا لأنه يراقب من الخارج. ثانياً: إذا كان رأيه مجافياً للواقع علمت كرهه وأسبابه، الشاهد... طرحت عليه السؤال كما أسلفت فقال: إني أراكم بخير وإني أخاف عليكم... فأقول صدق، فقد منّ الله علينا في هذا البلد بعقيدة التوحيد وبالأمن والاستقرار الاقتصادي، وعلينا ألا نزدري نعمة الله بالنظر بالدونية إلى غيرنا أو احتقار ما نحن عليه من خير، وإن عانى منا أحد من أبنائنا وجب علينا الغوث والرحمة والإسعاف، حيث يقول النبي ﷺ: " ليس المؤمن بالذي يشبع وجاره جائع إلى جنبه " [شعب الإيمان (٩٥٣٦)]. الشاهد... أن هذا الخير لا قدر الله

وتوابعه مهما جلفت به الحال، فيزول قلقه وهمه وغمه، ويزداد سروره واعتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها. وكلما طال تأمل الصبر بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ودفع عنه شروراً مقدرة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور.

قد يُنسينا النظر إلى من هو دوننا أو أن ننظر إلى من هو دوننا ولكن باستخفاف واحتقار، فوالله! إن هذا الفعل ما هو بفعل أجدادنا وأبائنا فالعرب أمة تكره الكبر، ثم علينا أن لا نأمن الزمن فالدنيا دول وقد عمل بعضنا قبل مائة سنة عند أولئك (إذا كنت تفهمني) حمالين ولا داعي للمكابرة.

الثاني عشر: نسيان ماضى

ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم: السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وأن ذلك حمق^(١) وجنون^(٢)، فيجاهد قلبه عن التفكير فيها^(٣)

(١) الحمق - فلان حمقا: خفت لحيته، فهو حمق - وقل عقله، فهو أحمق وهي حمقاء.

(٢) الجنون: الذهاب العقل أو فاسده.

(٣) يقول الآباء قديماً: الحديث في الماضي قلة عقل، فلا تبك على اللبن المسكوب، واستأنف مسيرتك وتطلع للمستقبل فأنت غير قادر على إرجاع الماضي والانتقام منه، وأفضل انتقام هونسيان الماضي والإبداع في المستقبل، فمن آذاك في الماضي ينجح مرتين حينما يشغلك: إحداهما: إنه آذاك في الماضي ولا تستطيع الانتقام منه، والثانية: إنه جعل إساءته لك تدوم وتدمرك في المستقبل، ولذا قال أولئك: الحديث في الماضي قلة عقل.

إن أبواب الرزق مفتوحة وعليك السباق نحوها وسيبقى غير القادر والعاجز، محل عناية ولاة الأمر والمجتمع كما أسلفت

وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكارِه التي يتخيلها في مستقبل حياته. فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشر وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، واطكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك. إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه.

لإغاثته ونصرته وهؤلاء نسبة محدودة وليسوا بالكثير، فيما البقية هم من أبناءنا يحتاج إلى إدارة حياته الاقتصادية بأسلوب أفضل، أو تغيير قناعاته السلبية حول الحياة وطرق الكسب والتفكير إيجابياً، والإيمان بالله ثم بقدراته التي أثبت العديد من أقرانه وأقربائه النجاح، بالرغم من أنهم تجمعهم ذات البيئة الواحدة. حري بنا أن لا نزدري نعمة الله ونشكره ونكف عن التذمر والتسخط... وننظر إلى من هم دوننا ومن هم حولنا ولكن بشروط.

الثالث عشر: أدعية مأثورة

ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور: استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي ﷺ يدعو به: «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر» [مسلم (٢٧٢٠)]. وكذلك قوله: «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت» [أبو داود (٥٠٩٠)] بإسناد صحيح. فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً^(١).

(١) سبق أن ذكرنا في فصل "الذكر"، أذكارة مأثورة عن النبي ﷺ، والتي جماعها: اللجوء إلى الله عز وجل، وهوتعبير عن ضعف الإنسان، وحاجته إلى العون والغوث والتدبير منه، وبذا يصبح بذلك محبباً ربانياً ليس شقيماً ولا جباراً، فالكبر هو الاستغناء عن رحمة الله ولطفه واعتقاد المرء أنه قادر على كل شيء، -وما علم أنه حقير غير قادر على نفع نفسه- ودليل ذلك نفسه المكتئبة والحزينة، هومشلول عن عونها ونفعها، فهي تأنّ وتنادي المتكبر، وهوعن عونها أعجز، ولذا تنام لاهيةً حسيرة أو منومةً بمخدّر سرعان ما سيعود الضيق إليها بعد زوال تأثيره.

الرابع عشر: تقدير أسوأ الاحتمالات

ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد شيء من النكبات: أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات^(١)، التي ينتهي إليها الأمر، يوطن على ذلك نفسه،

(١) يقول الأستاذ دايل كارنيجي في كتابه: "دع القلق وابدأ الحياة": "قال السيد كارير: عندما كنت شاباً عملت لدى شركة "بوفالوفورج Buffalo Forge" في بوفالو، نيويورك، وقد عينت في قسم آلات لتزويد الغاز، في مصنع تابع لشركة "بيتسبورغ بلايت Glass Pittsburgh Plate Glass" في كريستل ستي، ميودي" وهو مصنع بلغت تكاليفه ملايين الدولارات، وكان يجب إزالة الشوائب من الغاز حتى يحترق من دون أن يؤثر بالآلات، وهي طريقة حديثة، لم تجرب سوى مرة واحدة، وفي حالات مختلفة، وفي عملي في كريستل ستي، نشأت مصاعب غير منتظرة، إذ عملت الآلة ولكن ليس بشكل تام.

فوجئت بفشلي، وشعرت وكأن أحداً ضربني على رأسي، وبدأت معدتي وأمعائي تتخبط في داخلي، وأصابني قلق شديد لم أستطع النوم بسببه، وأخيراً أدركت أن القلق لن ينفعني في شيء؛ فوضعت خطة لمعالجة المشكلة من دون قلق، وقد نجحت هذه الخطة طوال

فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب
الإمكان، فهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه

ثلاثين سنة، إنها بسيطة جداً وبإمكان أي إنسان أن يستخدمها،
وهي تتألف من أربع خطوات:-

أ- حلّلت الوضع دون خوف، وبصدق، ودونت أسوأ ما يمكن أن
يحصل نتيجة لهذا الفشل، لن يسجنني أحد، أو يطلق علي النار.
صحيح إن هناك إمكانيةً لأفقد عملي، وأن يتخلى مستخدمي عن
الآلة ويخسر عشرين ألف دولار.

ب- بعد تدويني أسوأ ما يمكن أن يحدث، روّضت نفسي على
القبول به إذا ما لزم الأمر.

ج- وبعد اكتشاف الاحتمالات الأسوأ والقبول بها، يحصل أمر مهم
للغاية، شعرت بالراحة والاطمئنان لم يسبق لي أن شعرت بهما من أيام.

د- عند ذلك الحين كرّست وقتي وطاقتي في محاولة مني لتحسين
الاحتمالات السيئة التي تقبلتها عقلاً.

يقول السيد كارنيجي "والآن لماذا وصفه "ويليس كارير": السحرية
ثمينة جداً وعملية؟ لأنها تجذبنا من الغيوم السوداء، التي تتحلّق حولنا
عندما يعمينا القلق، كما أنها تثبّت خطواتنا، حيث نعلم أين نقف، وإن
لم نقف على أرض صلبة كيف يتسنى لنا أن نفكر بشكل صحيح؟

يعبر عن هذه الفكرة أيضاً ليمن يوتانغ في كتابه الشهير: "أهمية الحياة"
يقول: إن راحة البال الحقيقية تنبع من القبول بالاحتمال الأسوأ، أعتقد
أن ذلك يعني في علم النفس تحرير الطاقة".

وغمومه، ويكون بذل ذلك السعي في جلب المنافع، وفي دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلّت به أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها، فإن توطين النفس على احتمال المكاره، يهونها ويزيل شدتها، وخصوصاً إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره، فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصائب، ويجاهد نفسه على تجديد قوة المقاومة للمكاره، مع اعتياده في ذلك على الله وحسن الثقة به^(١) ولا ريب أن لهذه

(١) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: يقول صلى الله عليه وسلم عن ربه جلّ وعلا: «يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خير منهم، وإن تقرب إليّ شبراً تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إليّ ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة» [البخاري (٧٤٠٥)].

يقول السيد رف. س. بودلي: (في عام ١٩١٨ م، وليت ظهري للعالم الذي عرفته طيلة حياتي يمت شطر أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء، وقضيت هناك سبعة أعوام أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرثدي زيم، أكل طعامهم وأتخذ مظاهرهم وغدوت مثلهم أمتلك أغناماً، وأنام كما ينامون في الخيام وقد تعمّقت في دراسة الإسلام حتى إنني ألفت

كتاباً عن محمد ﷺ عنوانه " الرسول " وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنين حياتي ففيها السلام والاطمئنان والرضا بالحياة.

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدتهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذ سهلاً هيناً منهم، فهم لا يتعجلون أمراً فيلقون بأنفسهم بين برائن الهم قلقاً على الأمر.

إنهم يؤمنون " بما كتب الله لهم " ليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو أنهم يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلاً !

دعني أضرب لك مثلاً عما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ورمت بها في وادي "الدمعة" في فرنسا، وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة، حتى أحسست كأن شعر رأسي ينتزع من منابته لفرط شدة الحر، وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع إلى الجنوب ولكن العرب لم يشكروا إطلاقاً، فقد هزوا أكتافهم وقالوا كلمتهم المأثورة " قضاء ومكتوب " لكنهم ما إن مرت العاصفة حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودي القيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلوا هذا كله في صمت وهدوء، دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس

الأمور فائدتها العظمى في حصول السرور وانسراح الصدور، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل، وهذا مشاهد مجرب، ووقائعه ممن جربه كثيرة جداً.

القبيلة " الشيخ " : ولم نفقد الشيء الكثير، فقد كنا خائفين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمداً لله فلدينا أربعين بالمائة من ماشيتنا وفي استطاعتنا أن نبدأ من جديد.

لقد أقنعتنا الأعوام السابقة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل، أن الملتانين ومرضى النفوس والسكيرين الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا، ما هم إلا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساساً لها.

إنني لم أعان شيئاً من القلق قط، وأنا أعيش في الصحراء بل هناك في جنة الله وجدت السكينة والقناعة والرضا).

وهذا ما يقوله ابن الجوزي - رحمه الله - : رأيت سبب الهموم والغموم هو الإعراض عن الله عز وجل والإقبال على الدنيا... فكلما فات منها شيء وقع الغم لفواته... فأما من رزق معرفة الله؛ استراح... لأنه يستقوي بالرضا بالقضاء والقدر، فمهما قدر له رضا.

الخامس عشر: قوة القلب

ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضاً للأمراض البدنية: قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات^(١)

(١) قاتل الله الوهم، فأنا في هذا السن كم ندمت على توهمي خيالات فيما مضى، فلما انطوت السنون صرت أضحك على تهاة إيماني بذلك الوهم، وكأنه حق قَطْعِي، وكم حَجَزْتُ وَعَطَلْتُ وَأَعَاقت إقدامي على مشاريع وبرامج خاصة وعامة، وقد يكون فيها شيء من الحقيقة التي لا تتعدى ١٥٪ - ٢٥٪... لذا عندي أن القادة والمؤثرين هم أولئك الناس الذين حجّموا الوهم والخيالات في حياتهم إلى أقصى درجة ممكنة، وبذا تفوقوا على سائر الناس بالرغم أن معظم الناس يملكون ذات القدرات والموارد.

ويصدق هذا الرأي، قول الإمام ابن القيم في كتابه "الفوائد" ص (٢٤٦): "طالب النفوذ إلى الله والدار الآخرة، بل وإلى كل علم وصناعة ورياسة، بحيث يكون رأساً في ذلك مقتدى به فيه، يحتاج أن يكون شجاعاً مقداماً حاكماً على وهمه، غير مقهور تحت سلطان تخيّل، زاهداً في كل ما سوى مطلوبه، عاشقاً لما توجه إليه، عارفاً بطريق الوصول إليه والطرق القواطع عنه، مقدم الهمة ثابت الجأش، لا يثنيه عن مطلوبه لوم لائم ولا عدل عاذل، كثير

التي تجلبها الأفكار السيئة^(١)، والغضب، والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب، أوقعه ذلك في

السكون، دائم الفكر، غير مائل، مع لذة المدح ولا ألم الذم، قائماً بما يحتاج إليه من أسباب معونته، لا تستفزّه المعارضات، شعاره الصبر، وراحته التعب، محباً لمكارم الأخلاق، حافظاً لوقته، لا يخالط الناس إلا على حذر، كالطائر الذي يلتقط الحب بينهم، قائماً على نفسه بالرغبة والرغبة، طامعاً في نتائج الاختصاص على بني جنسه، غير مرسل شيئاً من حواسه عبثاً، ولا مسرحاً خواطره في مراتب الكون، وملاك ذلك هجر العوائد، وقطع العلائق الحائلة بينك وبين المطلوب، وعند العوام: أن لزوم الأدب مع الحجاب خير من اطراح الأدب مع الكشف.

(١) يقول الدكتور جوزيف ميرفي في كتابه "قوة عقلك الباطن" هناك ثم طريقة رائعة للإعلام بوظيفة عقلك ألا وهي: أن تنظر إليه كحديقة، وأنت بمثابة بستاني تلك الحديقة، يقوم ببذر البذور "الأفكار" في عقلك الباطن طوال اليوم وعلى أساس تفكير المعتاد... وبما أنك تبذر الحب في عقلك الباطن، فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك، ابدئ الآن في زرع أفكار السلام، والسعادة، والسلوك الصحيح، والرضا والازدهار، فكر بهدوء واهتمام في هذه السجيا، واجعل عقلك الواعي المنطقي أن يُقرّ بها ويتقبلها... وقد يكون عقلك الباطن شبيه بالتربة التي ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة.

الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة، التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة.^(١)

(١) وأنا أقول: أن تكون بستاني يعني أن تُوجد فرص النجاح حينما تزرع البذرة الطيبة، ومبدأها حسن الظن بالله تعالى، ثم بالمستقبل المُشرق الذي ينتظرك، يقول الشاعر الإنجليزي فريدريك لينفبج (١٨٤٩م - ١٩٢٣م) نقل له السيد وحيد خان بقوله في بيت شعر له:

نَظَرُ شَخْصَانِ عِبْرَ نَافِذَةٍ وَاحِدَةٍ
أَحَدُهُمَا رَأَى الْوَحْلَ وَالْآخَرَ شَاهِدَ النُّجُومِ

ونفس الشيء قد عبر عنه شاعر فارسي بطريقة أفضل حين قال:

الْفَرْقُ بَيْنِي وَبَيْنَكَ هُوَ الْفَرْقُ بَيْنَ شَخْصِي وَشَخْصِكَ
فَأَنْتَ تَسْمَعُ غَلْقَ الْبَابِ وَأَنَا أَسْمَعُ فَتْحَهُ

... ويوجد في هذا العالم الوحل كما توجد به النجوم، والأمر متروك للناظر ليرى شيئاً ويتجاهل آخر، وينبعث صوت واحد فيظن الأبله أن الباب قد صُدَّ، أما العاقل فيرى أن الباب قد فُتِحَ له.

السادس عشر: التوكل وعدم الاستسلام للخيالات السيئة

ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في فضله، اندفعت عنه - بذلك - الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام^(١) البدنية والقلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه، فكم مُلِئتِ المستشفيات من مرضى الأوهام^(٢) والخيالات^(٣) الفاسدة، وكم

(١) السقم: والجمع أسقام، والسقام: المرض - السقم والسقيم: المريض - كلام سقيم: خلاف الصحيح - مكان سقيم: فيه خوف. يقال: هوسقيم الصدر على أخيه: أي حاقد عليه. المسقام: الكثير السقم، أرض مُسقامة: تكثر فيها الأسقام.

(٢) الوهم - ويقال: ذهب وهمي إلى الشيء. وقد وَهَمَ يُوهِم: إذا غلط. - ووهم بهم: ذهب وهمه إلى الشيء. وأوهم يُوهِم: أسقط.

(٣) الخيال: الشخص والطيف، وما تشبه لك في اليقظة والنامن من صورة، وصورة تمثال الشيء في المرأة، ومن كل شيء ما تراه كالظل. وخشبة ينصب عليها كساء أسود في المزروعات يفرع بها الطير وفي مراتب الغنم يفرع بها الذئاب. وما نصب في الأرض ليعلم أنه حمى فلا يُقرب، وإحدى قوى العقل التي

أثرت هذه الأمور على قلوب كثيرين من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون، والمُعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه، لتحصيل الأسباب النافعة المَقْوِيَّة للقلب، الدافعة لقلقه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]. أي كافيهِ جميع ما يهمله من أمر دينه ودنياه. فالتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخور^(١) والخوف الذي لا حقيقة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عسره^(٢) يسراً، وتترحه فرحاً، الترح: الحزن. وخوفه أمناً. فنسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته، وبالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير.

يتخيل بها الأشياء.

- (١) الخور: - الثورُ خورا وخوارا: صاح. - وفلان خُوراً: ضعُف وانكسر، فهو خائرٌ وخوار. ويقال: خار الحر وخار البرد: فتر وسكن، وفلانا خوراً: أصاب خورانه. - من النساء الكثيرات الرّيبُ لفسادهن وضعف عقولهن، بلا واحدة.
- (٢) العسر: قلة ذات اليد. الشدة والضيق، ضد الميسور.

السابع عشر: توطين النفس لقبول عيوب الآخرين

وفي قول النبي ﷺ: «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر» [مسلم: (١٤٦٩)] فائدتان عظيمتان:

إحدهما: الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب والمعامل، وكل من بينك وبينه علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص، أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة، بتذكر ما فيه من المحاسن، والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوي، وملاحظة المحاسن، تدوم الصحبة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك.

والفائدة الثانية: هي زوال الهم والقلق وبقاء الصفاء والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة؛ وحصول الراحة بين الطرفين، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي ﷺ - بل عكس القضية فلحظ المساوي، وعمي عن المحاسن - فلا بد أن يقلق، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة، ويتقطع كثير من الحقوق التي على كلٍّ منهما المحافظة عليها، وكثير من الناس ذوي الهمم العالية يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات

على الصبر والطمأنينة، لكن عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون ويتكدر الصفاء، والسبب في هذا أنهم وطّئوا نفوسهم عند الأمور الكبار وتركوها عند الأمور الصغار، فضرّتهم وأثرت في راحتهم، فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة، ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً^(١).

(١) لا يضيّع من هومتزوج الطريق، فعليه إما قبول الزوجة والتعايش معها وحبها والتعلق بها أو طلاقها... لأن الزوجة ركن أساسي في المنزل، ولا يمكن تجاهله، كما يفعل كثير من الناس تلك العلاقة المترددة والقلقة، وخطوتين إلى الأمام وعشرًا إلى الوراء، وصعوداً وهبوطاً، كل ذلك سيخلق من الأرض بمكان لا يطاق العيش فيه، ولذا عليك باتخاذ إحدى القرارات الثلاثة المذكورة أعلاه وتحمل النتائج... ومن الخبرة فقد وجدت في كتاب السيد د. جون جراي: «الرجال من المريح والنساء من الزهرة»: أن له أثراً عليّ في إدارة حياتي الزوجية، فالنوايا والمشاعر الجميلة لا تكفي بل تحتاج إلى تفهم حاجات كل طرف، ووضع برامج عمل واقعية لإشباعها وفق تقنيات، يجب أن يتعلمها الإنسان. ومن ذلك ما قاله في كتابه: «الرجال والنساء والعلاقات بينهما»: «تتطلب أية علاقة كبرى عملاً جاداً، وعطلة للراحة كذلك، ولا تتطلب الحياة العمل الدائم؛ فالعمل

والعطلات كلاهما هام.

ومنذ آلاف السنين، تعود الرجل على أن يذهب ليصطاد حيث ينتظر فريسته بصبر جمّ، ثم يجري فجأة بقوة، ليتبع الحيوان الذي يظهر أمام عينيه ويصطاده، كانت الصفات التي تؤهل الرجل لأن يكون صياداً ماهراً هي: الصبر، قوة الملاحظة، والمحافظة على الطاقة. وبعد الوصول إلى البيت، انظر كيف يتغير الحال إلى التراخي والكسل، لا تفهمِ الزوجة طريقة الرجل للاسترخاء بعد شدة العناء طوال اليوم: عندما ترى زوجها وهو جالس أمام جهاز التلفزيون وأداة التحكم من بُعدٍ في يده، فإنها تتحوّل إلى اعتبار ذلك بطريقة شخصية، حيث تعتقد - خطأ - أنه لا يهتم بما بينهما من علاقة.

إننا في حقيقة الأمر، نحتاج إلى وصف جديد لماهية العلاقات، وإنني أستخدم عبارة وصف الماهية خاصة بالنسبة للرجال ؛ لأن الرجل يشترط عليه أن يتعلم وظيفة ما.

وعلى مدى مختلف عصور التاريخ، كان الرجل يقوم بإعالة أسرته، ولإظهار حبه لزوجته التي تشاركه حياته، كان ذلك يتمثل في السعي بعيداً، ليعود بما يستطيع الحصول عليه، ويقدمه لها، أما اليوم، فإن هذا لا يؤدي الغرض المطلوب على النحو الذي سبق، وذلك لأن المرأة في كثير من الأحوال تخرج للصيد أيضاً ؛ ولذا عندما يعود الزوجان إلى البيت يكون أمامهما عمل لا بد من أدائه،

ألا وهو ما تتطلبه العلاقة بينهما، لقد مضى زمن كان يكفي فيه أن يقوم الرجال بإعالة زوجاتهم، عن طريق توفير احتياجاتهن المادية، ولكن لم يعد الأمر صالحاً لهذا الزمن، تعرف النساء اليوم أنهن قادرات على أن يوفرن لأنفسهن ما هن بحاجة إليه من ماديات، ولهذا فإنهن يحتجن من أزواجهن إعالتهن عاطفياً، والاهتمام بهن من هذه الزاوية، هذا هو مكن السر، أصبح الرجال الآن يودون أن يكونوا عائلين ومحبين في آن واحد؛ مما يتطلب عملية تعديل. إننا نتعلم فن التواصل الذي يفوق مجرد تكوين الحب إلى التعبير عن هذا الحب.

لم يعدّ المال يشكل مشكلة في العلاقات في هذا الزمن، وذلك بالرغم من أننا نظن أحياناً أنه كذلك؛ إن المشكلة الآن أصبحت: التواصل، لقد أصبحت العلاقات اليوم تتعلق برعاية كل من الرجل والمرأة للاحتياجات العاطفية لكليهما، وقد أصبحت احتياجات المرأة العاطفية اليوم مختلفة عما كانت عليه منذ خمسين سنة مضت، كذلك اختلفت احتياجات الرجل العاطفية الآن، إننا نعدّ جيلاً مختلفاً من الناس، لقد أصبح العالم الآن مكاناً مختلفاً، حيث تغيرت التوقعات بشكل كامل.

الثامن عشر: لا تُضَيِّع حياتك بالأكدار

العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة، وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصّر بها بالهم والاسترسال مع الأكدار، فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشحّ بحياته أن يذهب كثير منها نهباً للهموم والأكدار، ولا فرق في هذا بين البرّ والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر، والنصيب النافع العاجل والآجل^(١).

(١) ثلث حياة الإنسان يذهب في النوم، بافتراض أنه ينام ثماني ساعات في اليوم نسبة إلى عدد ساعات اليوم أربعة وعشرين ساعة، وبذا يتبقى الثلثين. كما أن أعمار الناس تتراوح بين الستين والسبعين سنة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: «أعمار أمتي ما بين الستين والسبعين، وأقلهم من يجوز ذلك» [حسن، الترمذي: ٣٥٥٠، وابن ماجه: ٤٢٣٦]. - في هذا العصر زادت النسبة بسبب تقدم الطب-.
وثلث الستين، عشرون سنة، وهوسن الطفولة وأول الشباب حيث أغلب الشباب لا يدرك فيه حقيقة الحياة، وريثما خرج من معاناة المراهقة وأغلبها، ذهب في كدر وصراع مع الذات والأسرة والمحيط الخارجي، كما أن العشر من السنوات الأخيرة يعاني أغلب الناس من الأمراض والخوف من الموت. ولذا فإن العمر الحقيقي

للإنسان يتراوح بين عشرين أو خمس وعشرين سنة... والسؤال الكبير
الذي عجزت عن الإجابة عنه: لماذا ندمّر هذا العمر القليل بالوهم،
والخيال والتوافه، والقلق، والحزن، والغضب، والهلع؟!..

التاسع عشر: الاعتراف بالنعم

وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينيةً أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه. فعند المقارنة يتّضح كثرة ما هوفيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره.

كذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضررٍ عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه وخوفه، ويقدر أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت، ويسعى في دفع ما لم يقع منها وفي رفع ما وقع أو تخفيفه^(١).

(١) يقول الشيخ محمد الغزالي في كتابه "جدد حياتك": (ما أكثر النعم التي بين أيدينا وإن غفلنا عنها!).

يخرج الإنسان من بيته، وهو يهز يديه كليهما، ويمشي على الأرض بخطوات ثابتة، ويملاً صدره بالهواء في أنفاس رتيبة عميقة، ويمد بصره إلى آفاق الكون، فتنتفتح عيناه على الأشعة المُسَّابة، وتلتقط أذناه ما يموج به العالم من حراك الحياة والأحياء.

إن هذه العافية التي تمرح في سعتها، وتستمتع بحريتها ليست شيئاً قليلاً.

وإذا كنت في زهو عما أوتيت من صحة في بدنك، وسلامة في أعضائك، واكتمال في حواسك، فاصح على عجل... وذق طعم الحياة المفورة التي أتحت لك، واحمد الله ولي أمرك وولي نعمتك، على هذا الخير الكثير الذي حباك إياه....

ألا تعلم أن هناك خلقاً ابتلوا بفقد هذه النعم، وليس يعلم إلا الله مدى ما يحسونه من ألم؟.

منهم من حُبس في جلده، فما يستطيع حركة بعد أن قيده المرض. ومنهم من يستجدي الهواء الواسع نفساً يجي به صدره العليل، فما يعطيه الهواء إلا زفرةً وتخرُّج شاحبةً بالدم !!. ومنهم من عاش منقوص الأطراف أو المشاعر !!. ومنهم من يتلوى من أكل لقمة، لأن أجهزته الهاضمة معطوبة....

إذا كنت معافي من هذه الأسقام كلها، فهل تظن القدر زودك بشروة تافهة؟ أو منحك ما لا تحاسب عليه؟ كلا، كلا.

إن الله يكلفك بقدر ما يعطيك.

ومن الخطأ أن تحسب رأس مالك هو ما اجتمع لديك من ذهب وفضة !!. إن رأس مالك الأصيل جملة المواهب التي سلحك الله بها: من ذكاء، وقدرة، وحرية، وفي طليعة المواهب التي تحصى

عليك، وتعتبر من العناصر الأصلية في ثروتك: ما أنعم الله به عليك من صحة سابعة، وعافية تتألق من رأسك إلى قدمك، وتتأنق بها في الحياة كيف تشاء.

والغريب أن أكثر الناس يزدرون هذه الثروة التي يمتلكونها، لا يشرّكهم أحد فيها، أو يزاخمهم عليها!!.

وهذا الازدراء جُحود يستحق التنديد والمؤاخذه، قال "دايل كارنجي": "أترك تبيع عينيك في مقابل مليون دولار؟ كم من الثمن تظنه يكفيك في مقابل ساقّيك أو سمّعك، أو أولادك؟ أو أسرتك؟

احسب ثروتك من هذه المواهب الغالية، ثم اجمع أجزاءها، وسوف ترى أنها لا تُقدّر بالذهب الذي جمعه (آل روكفلر) و(آل فورد). بيد أن البشر لا يقدّرون هذا كله! إننا كما قال فينا (شوبنهاور):

"ما أقل تفكيرنا فيما لدينا، وما أكثر تفكيرنا فيما ينقصنا!"
ويُروى أن "الرشيد" قال لابن السهاك: عِظْني - وقد أتى بباء ليشربه - فقال: يا أمير المؤمنين! لو حُبست عنك هذه الشربة أكنت تفديها بمُلكك؟

قال: نعم!

قال: فلوحبس عنك خروجها، أكنت تفديها بمُلكك؟

قال: نعم!

قال: فما خير في مُلك لا يساوي شربه ولا بوله؟!
وإذا كان هذا الواعظ يريد أن يهون مُلك الخليفة، فيجسم أمام

عينه نعمة مبدولة، ويريه أنها أرجح مما يعتز به دولة وصوله، فنحن ننظر إلى هذه العظة من وجهها الآخر، لنرى جميعاً أنا وأنت أن ما يفتديه الملوك بتيجانهم: نحصل عليه من دون انتباه، وننال من غير جهد !!

فهل نذكر هذا الفضل؟ وهل نقدر هذه النعمة؟ وهل نشكر عليها؟

أغلبنا يألف ما يجده من صحة، فلا يعرف روعته وجلاله إلا إذا تعكر عليه أو فقده.. وطول الإلّف قد يؤدي بنا إلى الاستهانة، لكن الله لا يلغي حقيقة ما - لأن عباده يغضونها - إنه يحاسبهم بها على مقدارها كله.

قال رسول الله ﷺ: "والذي نفسي بيده، إن الرجل ليحيى يوم القيامة بعمل صالح لو وُضِعَ على جبل لأثقله، فتقوم النعمة من نعم الله، فتكاد تستنفذ ذلك كله، لولا ما يتفضل الله من رحمته [الطبراني في الأوسط: (١٥٨١) وانظر المجمع (٣٥٧/١٠، ٣٥٨) وفيه أيوب بن عتبة وهو ضعيف، وفيه توثيق لين]."

ومعنى ذلك: أن أصحاب النعم مطالبون بمزيد من الجهد والنشاط كفاء ما أوتوا من خير، ومنحوا من بر.

العشرون : أذية الناس

ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك - وخصوصاً في الأقوال السيئة - لا تضرك بل تضرهم، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوّغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضرك كما ضرّتهم، فإن أنت لم تَضَع لها بالاً لم تضرك شيئاً^(١).

(١) يقول الشيخ الأستاذ محمد الغزالي في المرجع السابق أيضاً ص ٢٠٢:

(رذيلة الحسد قديمة على الأرض قَدَمَ الإنسانِ نَفْسِهِ).

ما إن تكتمل خصائص العظمة في نفس، أو تتكاثر مواهب الله لدى إنسان حتى ترى كل محدود أو منقوص يضيق بما رأى، ويطوي جوانحه على غضب مكتوم، ويعيش منغصاً لا يريجه إلا زوال النعمة، وانطفاء العظمة، وتحقق الإحقاق.

وقد كنت أظن أن مسالك العظماء، وانهاط الحياة المترفعة التي تميز تفكيرهم ومشاعرهم، هي السبب في كراهية الساقطين لهم. ثم تبينت خطأ هذا الظن، فكم من موهوب لا تزيده محادثته إلا تقرباً إلى الناس، وعطفاً عليهم.

ومع ذلك فإن التعليقات المُرّة تتبعه، وكذلك التشويه المتعمد لإثارة الطبيعة، والتضخيم الجائر لأخطائه التافهة!!!

فما السر إذن؟

السّر: أن الرميم يرى في الجمال تحدياً له، والغبيّ يرى في الذكاء عدواناً عليه، والفاشل يرى في النجاح ازدراءً به، وهكذا!!
فماذا يفعل النوابع والمُبرزون ليربحوا هذه الطبائع المنكوسة؟
إذا محاسني اللاتي أدل بها كانت ذنوباً، فقل لي: كيف أعتذر؟!
إن وقائع الحياة - أعني مما نتمنى - ودسائس الحاقدين ومكائدهم ومؤامراتهم لا تنتهي حتى تبدأ، وهم يصلون في أحيان كثيرة إلى ما يشتهون من سوء، وكم من عبقریات مرغتها في الوحل خصوماتٌ نسية!!

إن الحال في كل زمان تحتاج إلى أمداد سريعة من المساندة أو العزاء لتعيد إلى الموهوبين ثقتهم بأنفسهم، وتشجعهم على المُضيّ في طريقهم دون يأس أو إعجاب.

وذلك لكثرة ما يصيبهم من تعويق المشطيين وإيذاء الناقصين والشامتين.

أجل، إنهم في حاجة لأن يقال لهم: لا تأسوا، فإن ما تتوقعون من نقد أو تجاهل هو بسبب ما أوتيتهم من طاقة ورسوخ.

أما الأستاذ سيد قطب فيرى الموضوع من زاوية أخرى فيقول في كتابه "أفراح الروح": (عندما نلمس الجانب الطيب في نفوس الناس، نجد أن هناك خيراً كثيراً قد لا تراه العيون أول وهلة!).

شيء من العطف على أخطائهم، وحمقاتهم، شيء من الود الحقيقي لهم، شيء من العناية - غير المتصنعة - باهتماماتهم وهمومهم...

ثم ينكشف لك النبع الخير في نفوسهم، حين يمنحك حبههم ومودتهم وثقتهم، في مقابل القليل الذي أعطيتهم إياه من نفسك، متى أعطيتهم إياه في صدق وصفاء وإخلاص. إن الشر ليس عميقاً في النفس الإنسانية إلى الحد الذي نتصوره أحياناً، إنه في تلك القشرة الصلبة التي يواجهون بها كفاح الحياة للبقاء... فإذا أمنوا تكشفت تلك القشرة الصلبة عن ثمرة حلوة شهية... هذه الثمرة الحلوة، إنما تتكشف: لم يستطع أن يشعر الناس بالأمن من جانبه، بالثقة في مودته، بالعطف الحقيقي على كفاحهم وآلامهم، وعلى أخطائهم وعلى حماقاتهم كذلك... وشيء من سعة الصدر في أول الأمر كفيل بتحقيق ذلك كله، أقرب مما يتوقع الكثيرون... لقد جربت ذلك، تجربته بنفسني، فلست أطلقها مجرد كلمات مجنحة وليدة، أحلام وأوهام!...

عندما تنمو في نفوسنا بذور الحب والعطف والخير نعفي أنفسنا من أعباء ومشقات كثيرة، إننا لن نكون في حاجة إلى أن نتملق الآخرين، لأننا سنكشف في نفوسهم عن كنوز من الخير وسنجد لهم مزايا طيبة نشني عليها حين نشني عليها ونحن صادقون؛ ولن يعدم إنسان ناحية خيرة أو مزية حسنة تؤهله لكلمة طيبة... ولكن لا نطلع عليها ولا نراها إلا حين تنمو في نفوسنا بذرة الحب!....

كذلك لن نكون في حاجة لأن نحمل أنفسنا مؤونة التضايق منهم، ولا حتى مؤونة الصبر على أخطائهم وحماقاتهم، لأننا

لقد جربت ذلك، تجربته مع الكثيرين... حتى الذين يبدو في
أول الأمر أنهم شريرون أو فقراء الشعور...

سنعطف على مواضع الضعف والنقص، ولن نفتش عليها لنراها
يومَ تنمو في نفوسنا بذرة العطف! وبطبيعة الحال لن نجشم أنفسنا
عناء الحقد عليهم أو عبء الحذر منهم، فإننا نحقد على الآخرين
لأن بذرة الخير لم تنم في نفوسنا نموًّا كافيًّا وتتخوف منهم لأن
عنصر الثقة في الخير ينقصنا!

كم نمنح أنفسنا من الطمأنينة والراحة والسعادة، حين نمنح
الآخرين عطفنا وحبنا وثقتنا، يوم تنمو في نفوسنا بذرة الحب
والعطف والخير!..

الحادي والعشرون: فكر إيجابياً

واعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا فحياتك طيبة سعيدة. وإلا فالأمر بالعكس^(١).

(١) يقول الشيخ محمد الغزالي في المرجع السابق أيضاً (سعادة الإنسان أو شقاوته أو قلقه أو سكينته تنبع من نفسه وحدها).

إنه هو الذي يعطي الحياة لونها البهيج أو المنقبض، كم يتلون السائل بلون الإناء الذي يحتويه: "فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط" [(حسن) الترمذي (٢٣٩٦)].

عاد النبي ﷺ أعرابياً مريضاً يتلوى من شدة الحمى، فقال له مواسياً ومشجعاً: " طهورٌ " فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور، على شيخ كبير لتورده القبور، قال: " فنعم إذاً " [البخاري (٣٦١٦)].

يعني أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي، فإذا شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطاً.

إن العمل الواحد بما يصاحبه من حال نفسي يتغير تقديره تغيراً كبيراً.

وانظر إلى هاتين الآيتين وما تبرزانه من صفات الناس قال تعالى:

﴿وَمِنَ الْأَعْرَابِ مَنْ يَتَّخِذُ مَا يُنْفِقُ مَغْرَمًا وَيَكْرِهْضُ بِكُمْ الدَّوَابَّ

عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٨﴾ وَمِنَ الْأَعْرَابِ

مَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَتَّخِذُ مَا يُنْفِقُ قُرْبَاتٍ عِنْدَ

اللَّهِ وَصَلَوَاتِ الرَّسُولِ أَلَّا إِلَهَ إِلَّا هِيَ قُرْبَةٌ لَهُمْ سَيُدْخِلُهُمُ اللَّهُ فِي رَحْمَتِهِ
 إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿التوبة: ٩٨، ٩٩﴾، هؤلاء وأولئك يدفعون المال
 المطلوب، هؤلاء يتخذونه غراماً مؤذية مكروهة، ويمنون العنت
 لقابضيه، وأولئك يتخذونه زكاة محبوبة تطيب النفس بأدائها،
 وتطلب الدعاء الصالح بعد إيتائها، وشؤون الحياة كلها لا تعدو هذا
 النطاق، قيمة العمل، بل قيمة صاحب العمل، ترتبط ارتباطاً وثيقاً
 بحقيقة الأفكار التي تدور في الذهن، والمشاعر التي تعتمل في النفس،
 قال «دايل كارنيجي»: إن أفكارنا هي التي تصنعنا، واتجاهنا الذهني
 هو العامل الأول في تقرير مصيرنا، ولذلك يتساءل "إيمسون":
 نبني ما يدور في ذهن الرجل أنبئك أي رجل هو، نعم، فكيف يكون
 الرجل شيئاً آخر غير ما يدل عليه تفكيره؟.

واعتمادنا الجازم أن المشكلة التي تواجهنا هي: كيف نختار
 الأفكار الصائبة السديدة؟ فإذا انحلت هذه المشكلة انحلت
 بعدها سائر مشكلاتنا واحدة إثر أخرى، قال الإمبراطور الروماني
 "ماركس أورليوس": إن حياتنا من صنع أفكارنا.

فإذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار
 شقية غدونا أشقياء، وإذا خامرتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين
 جبناء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض، فالغالب أن
 نبيت مرضى سقماً، وهكذا".

الثاني والعشرون : لا تطلب الشكر

ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله^(١)، فإذا أحسنت إلى من له حق عليك أو من ليس له حق، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله. فلا تبال بشكر من أنعمت عليه، كما قال تعالى في حق خواص خلقه: ﴿إِنَّمَا نَطَعُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ [الإنسان: ٩].

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوة اتصالك بهم، فمتى وطنت نفسك على إلقاء الشر عنهم، فقد أرحت واسترحت، ومن دواعي الراحة: أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي دون التكلف الذي يقلقك، وتعود على أدراجك خائباً من حصول الفضيلة، حيث سلكت الطريق الملتوي، وهذا من الحكمة، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أموراً

(١) لا أقول: اعمل الخير وارمه البحر، بل اعمل الخير واحتسب ولا تنتظر الشكر من الناس، فالله الخالق المنعم يذم أغلب الناس بقوله: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ﴾ (سبأ: ١٣) فإذا كانوا مع الله هكذا فإنهم معك من باب أولى ألف مرة وأكثر.

صافية حلوة وبذلك يزيد صفاء اللذات، وتزول الأكدار^(١).

(١) إذا كنت من الشاكرين ووطنت نفسك على ذلك، فهنيء لك، فقد ملكت الدنيا والآخرة بل قد حصلت على ما لم يحصل عليه كثير من الناس، فقليل من عباد الله الشاكر، وأنت من هذا القليل الذي سمّته ذكر الله في كل حين، حيث لن تكون شاكرًا دون ذكر دائم، يقول الأستاذ عبد الوهاب النجار في كتابه قصص الأنبياء ص ١٧٩: "... والشكر من أخلاق الربوبية قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ﴾، والشكر هو معرفة النعمة الحاصلة من المنعم، والفرح بها، والقيام بمقصود المنعم والعمل بما يحبه - وهذا الخلق عزيز في الناس. اقرءوا قول الله حكاية عن إبليس ﴿قَالَ فِيمَا آغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ ثُمَّ لَا تَجِدُنَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ وهذا وإن كان قولاً لإبليس ولكن الله تعالى صدقه في قوله: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ﴾ وقد أمر الله به فقال: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ وقال تعالى: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَعَآمَنْتُمْ﴾ وقد استثنى الله تعالى في خمسة أشياء ولم يستثن في الشكر: فاستثنى في الإغناء، وفي الإجابة، وفي الرزق، وفي المغفرة، وفي التوبة. فقال: ﴿فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ - وأما الشكر فقال فيه: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ ولم يستثن.

الثالث والعشرون : لا تلهيك التوافه

اجعل الأمور النافعة نصبَ عينيك واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة^(١) لتلهوبذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن، واستعن بالراحة^(٢) وإجماع النفس على الأعمال المهمة^(٣).

- (١) الضارة: ضد النفع، الشدة والضييق وسوء الحال.
- (٢) الراحة: ضد التعب، والراحة من الإنسان جمعها راحٌ وراحات،
- (٣) وجدت من مشاهداتي: أن الناس في الأعم الأغلب تسعى لمعالى الأمور وترك سفاسفها، ويأتي أغوارها من توافق القول والفعل في المجتمع المحيط به، الذي يصنع له صورة تافهة يزول فيها ذاته داخل هذا الإطار الأكثر تفاهة، ولذا إذا أردنا أن نرفع في سقف الهممة لدى من نحب هو أن نغير البيئة المحيطة جذرياً، وإياك والترقيع والحلول المؤقتة، وإليك ما يقوله السيد زيجلر تحت عنوان (من الغباء إلى العبقريّة في خطوة واحدة سهلة): "عندما كان فيكتور سيربرياكوف في الخامسة عشر من عمره، أخبره معلمه أنه لن يتمكن أبداً من إنهاء دراسته وأنه من الأفضل له أن يترك المدرسة ويتعلم حرفة، وعمل فيكتور بالنصيحة، وعلى مدار السبعة عشر عاماً التالية أصبح متجولاً يقوم بمجموعة متنوعة من

الأعمال الغربية، لقد قيل له أنه كان "غيبياً" ولقد تصرف كغبي على مدار سبعة عشر عاماً، وعندما بلغ ٣٢ عاماً حدث تحولٌ مذهلٌ في حياته، كشف أحد التقييمات أنه كان عبقرياً وصاحب مُنحني ذكاءٍ وصل إلى ١٦١.. خَمَّن ماذا؟ هذا صحيح، لقد بدأ يتصرف كعبقري، ومنذ ذلك الحين، قام بكتابة العديد من الكتب، وسجل عدداً من براءات الاختراعات، وأصبح رجل أعمال ناجحاً، وربما كان الحدث الأكثر أهمية بالنسبة لهذا الشخص الذي ترك المدرسة سابقاً هو اختياره رئيساً لمجتمع مينسا العالمي **Intcrnational Mensa Society**، ومجتمع مينسا لديه شرط عضوية واحد لا غير: مُنحني ذكاءٍ لا يقل عن ١٤٠.

إن قصة فيكتور سيربرياكوف تجعلنا نتساءل عن العباقرة الذين يتجولون ويتسكعون حولنا، ويتصرفون كأغبياء، لأن أحدهم قال لهم: إنهم ليسوا أذكىء بما يكفي. من الواضح أن فيكتور لم يكتسب فجأة قدرًا هائلاً من المعارف الإضافية، والواقع أن ما اكتسبه فجأة هو قدرٌ هائلٌ من الثقة الإضافية، وكانت النتيجة هي أن أصبح على الفور أكثر فاعلية وأكثر إنتاجية، فعندما رأى نفسه بشكل مختلف، بدأ في التصرف بشكل مختلف أيضاً، لقد بدأ في توقع نتائج مختلفة، وفي تحقيق تلك النتائج".

الرابع والعشرون: تطلع للمستقبل دائماً

ومن الأمور النافعة حسم الأعمال في الحال، والتفرغ في المستقبل، لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة، فتشدد وطأتها، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلية بقوة تفكير وقوة عمل^(١).

(١) حسم الأعمال في الحال، يعني: أن تكون متخذاً للقرار غير متردد ولا مفكر بعمق في الماضي وأسير له، بل خذ خطوة للأمام وباشر في العمل، حتى لو أخطأت فإن التسوية عواقبه وألمه أشد من الإنجاز، فالروح تصح بالحركة، وسمتها أنها دائماً تفكر في خلق الحلول بدلاً من النياحة والبكاء، واللطم، وشق الجيوب.

يقول السيد زبيح زجلار: "تم ابتكار مجال جديد مثير من مجالات علم النفس لا يحاول رفع جميع نفاية الماضي القديم، كما أنه لا يعيد نشر نشارة الخشب عن طريق العزف على مشكلات الماضي، وبدلاً من ذلك فإنه يتعامل مع الأمل في المستقبل، بأنه لا يركّز على المشكلة وإنما يركز على الحل، ولقد كانت النتائج التي حققها هائلةً وهناك كتاب مثير بعنوان "مدارس بدون فشل" كتبه ويليام جلاسر ويتبع نفس الفلسفة الرئيسية، حيث يصف د: جلاسر

في كتابه البرامج التي تُفَلح مع الشباب الذين لم يعرفوا شيئاً في حياتهم سوى الإحباط، والهزيمة، وخيبة الأمل، والفشل: إنه يُتعامَل بالأمل في المستقبل، وليس بمشكلات الماضي، وعن طريق سلوك الاتجاه الإيجابي، ومنح الطلاب مقادير هائلة من التشجيع والأمل، وقد كانت نتائجه مذهلة.

الخامس والعشرون : ابدأ بالأهم فالمهم

وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه، فإن ضده يحدث السامة والملل والكدر، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة، فما ندم من استشار، وادرس ما تريد فعله دراسة دقيقة، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله، إن الله يحب المتوكلين^(١).

(١) يقول السيد ستيفن كوفي في كتابه إدارة الأولويات: (الأهم أولاً) أن الحياة لا يمكن أن تكسب معناها من مجرد السرعة والكفاءة، ولكن العبرة بما تفعله؟ ولماذا تفعله؟

فذلك أكثر أهمية من مقدار السرعة التي تقدم بها بالفعل (سلوك العمل)... يمكن إيضاح معضلة وضع الأشياء الأهم أولاً، بالمقارنة بين أداتين لهما وظيفة التوجيه: الساعة والبوصلة، فالساعة تمثل مواعيدنا والتزاماتنا وجداولنا، وأهدافنا، وأنشطتنا -أي: كيف ننفق وقتنا ونوزعه-؟.

أما البوصلة: فهي تمثل ما نحمله داخلنا من رؤية، وقيم، ومبادئ ومهام، ووعي، وتوجه - أي: ما هي الأشياء ذات الأولوية في

حياتنا؟ وما هو المنهج الذي ننهجه في إدارة تلك الحياة؟ ... انتهى.
نلاحظ أن السيد كوفي يناقش نظريتين سائدتين في الغرب إحداهما
قديمة: وهي نظرية إدارة الوقت والأخرى: حديثة، وهي: نظرية
إدارة الحياة، أي أن التفكير ينبغي أن ينصب على ماذا تفعل كي
يقودك ذلك إلى تحديد الأهم فالمهم.
والحسرة أن من أهلنا وإخوتنا لا يوجد لديهم هذا الصراع أصلاً
بين أي نظرية، فقد علّق الإنسان عمله حتى إشعارٍ آخر وإلى الله
المشتكى.

السادس والعشرون: ممارسة الرياضة

يقول شيخنا ابن سعدي في كتابه "الرياض الناضرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد والفنون المتنوعة والفاخرة" في الرياضة: وهي للتّمرن والتّمرين على الأمور التي تنفع في العاجل والآجل، والتدريب على سلوك الوسائل الغامضة التي تدرك بها المقاصد الجليلة وهي ثلاثة أقسام: رياضة الأبدان، ورياضة الأخلاق، ورياضة الأذهان.... والأقسام الثلاثة مما حث عليها الشرع والعقل، ولولم يكن إلا الاستدلال بالقاعدة الشرعية العقلية الكبيرة، وهي "أن الوسائل لها أحكام المقاصد"... ثم يقول: ومن تمرن على الرياضة البدنية، قويت أعضاؤه واشتدت أعصابه وخفت حركاته، وزاد نشاطه، واستحدث قوة إلى قوته يستعين بها على الأعمال النافعة، لأن الرياضة البدنية من باب الوسائل التي تقصد لغيرها لا لنفسها، وأيضاً إذا قويت الأبدان وحركاتها ازداد العقل وقوى الذهن وقلت الأمراض أوخفت، وأغنت الرياضة عن كثير من الأدوية التي يحتاجها أويضطر لها من لا رياضة له. " انتهى.

إن الرياضة البدنية لم تُعدّ وسيلة تحقق غاية فحسب بل أصبحت ضرورة في هذا الزمان؛ الذي قلت فيه حركة الإنسان مع استخدام

الوسائل والتقنيات الحديثة، وبعد المكان وتفشي مرض الضغط والسكر والسمنة، وتلوث المناخ، فضلاً عن ازدياد القلق والخوف والاكئاب، والحزن الذي هو من لوازم المدنية الحديثة.

ولذا أصبحت الرياضة ضرورة، ومن تخلى عنها فلا يلومن إلا نفسه، فالروح مهما بلغت من التقوى فهي تحتاج إلى جسد يقوم بأعباء وواجبات العمل والدعوة، والبذل والعطاء، ليس هذا فحسب بل لا بد للجسم أن يدافع عن نفسه في مواجهة التهديد البيئي والأعراض الوبائية، ووحشية فردية الحضارة والمدنية الحديثة.

إليك هذه التجربة العملية التي أثبتتها دراسة لطلاب هارفرد عام ١٩٦٢م، حيث راقب الباحث الحالة الصحية لسبعة عشر ألفاً من خريجي جامعة هارفرد خلال فترة زمنية، وقد وجد النتائج التالية: "إن الرجال الذين واطبوا على حرق ألفي سُعرة أسبوعياً استمتعوا بصحة أفضل بدرجة ملحوظة عن أولئك الذين حرقوا أقل من خمسمائة سعر، وانخفض معدل إصابتهم بأمراض الشرايين التاجية بنسبة الثلث، وكان معدل إصابتهم بمرض السرطان أقل من غيرهم بنسبة (٢٠٪) تقريباً، بل إنهم أظهروا انخفاضاً طفيفاً في إعداد الوفيات نتيجة للحوادث أو حالات الانتحار.... والرجال الموظفون على التريض وُجد أنهم ينامون أفضل من غيرهم، كما أنهم يعانون من قدر أقل من التوتر، والاكئاب والإمساك ونوبات الصرع، كما أنهم يظهرون ثقةً أكبر في أنفسهم، إن شدة تمرينات

الرياضة تعمل على تقوية العظام والعضلات، ولهذا يقل تعرض النشطين من الرجال لمرض هشاشة العظام، أو ضمور العضلات ويعيشون حياة أطول".

أما بخصوص الضغوط العصبية، فقد قارنت دراسة أجريت في جامعة جنوب كاليفورنيا بين فئة تعيش على تعاطي المهدئات ولا تمارس التمرينات الرياضية، بفئة أخرى مارست التمرينات الرياضية ولم تتناول المهدئات، فكانت المجموعة الأخيرة أكثر استرخاء ومشاكلها النفسية أقل، ومن بين النظريات الرائدة: أن الرياضة ترفع من مستوى "هرمون النور إيبينفرين أو النور أدرينالين" في المخيخ لدى أولئك الذين يتنظمون في ممارستها. وهذا الهرمون مشهور بأن له تأثيراً مهدئاً ومدخلاً للسرور.

السابع والعشرون: الترفيه

في ثقافتنا المحلية نعني بالترفيه: إتلاف وقت الفراغ كيفما اتفق دون سابق تخطيط، ويعني عند بعض أقوامنا هو الوقت الحر الذي تستطيع أن تفعل خلاله ما تشاء، دون قيد أو شرط شرعي وعقلي.

الترفيه هو ذلك الوقت الذي يهتم الإنسان فيه بشكل مضاعف باحتياجاته النفسية والجسمانية، والعاطفية والفكرية الخاصة، مستمتعاً بها كي يشحن الطاقة، ويبرد منشاره للعودة إلى حقل الصراع والتنافس الدنيوي من جديد، مضيفاً لنفسه مهارات ومعارف وأخلاقاً وسلوكيات ترفع من شأنه ومقامه، مثل الرياضة ومشاهدة التلفزيون، والاستماع إلى المذياع وقراءة الصحف والمجلات، وتناول العشاء أو الغداء خارج المنزل، وصيانة الحديقة، والتسوق، وزيارة الأندية، وتجاذب الحديث مع من تحب في الثقافة والسياسية والأدب والتاريخ، ومساعدة الأصدقاء وحضور المناسبات ومواساة أحزانهم، والترويح عن الأطفال بالألعاب والملاهي، والاستحمام على البحر والمنتجعات، والتخييم بالبر، وقراءة القصص والروايات، والمراسلة والكتابة، والتعليق لوسائل الإعلام، وتسجيل المذكرات، والاهتمام بالتراث العائلي والوطني، وإقامة الولائم

والابتهاج مع المقربين.

غدا الترفيه اليوم ليس فائضاً في الوقت، عليك إيجاد أفضل الطرق لاستهلاكها، بل الترفيه... أحد موجبات الحياة السعيدة، خاصةً بعدما شعر أغلب الناس بالضغوط الحياتية المختلفة، وبالتالي فإن مقاومة تلك الضغوط لا يمكن أن تتم من دون الترفيه.

وأنا كمجرب، أقول لك استغلّ إجازة الصيف الطويلة للاصطياف بدلاً من السياحة، فالأولى يقصد بها استعادة إنسانية الإنسان عند المكوث في أقله - شهر إلى شهرين - بمكان يتوافر فيه الهواء النقي، والطعام الصحي الطبيعي، والهدوء، والنوم المبكر، وانقطاع وسائل الحياة الحديثة: (الأرياف) بعيداً عن الصخب، كي يستعيد الإنسان توازنه في علاقته مع ربه، وأسرته، وذاته، وعقله، وروحه، متأملاً في خلق الله وتجربته، مستعيداً جماله وهدوءه الداخلي، مسترجعاً ومقيماً نجاحاته وإخفاقاته.

إن هذا لن يتم من خلال السياحة، حيث الانشغال بجداول أعمالٍ طويلة، ومرهق مادياً وجسدياً، ولذا تجد أن أغلب الناس يشعرون بالتعب بعد العودة من الإجازات، والأصل أن يعودوا وهم مرتاحين.

الثامن والعشرون: السفر

يقصد بالسفر تقنياً: الارتحال من بلد إلى آخر مع مبيت ليلة كحد أدنى، وللسفر فوائد جمة ذكرها الإمام الشافعي بقوله:

تغرَّب عن الأوطان في طلب العُلا
وسافرْ، ففي الأسفار خمسُ فوائد:
تفريجُ همِّ واكتسابُ معيشة
وعلم، وآداب، وصحابة ماجدِ
فإن قيل: في الأسفار دُلٌّ وغربة
وقطعُ فيافٍ وارتكابُ الشدائد
فموتُ الفتى خير له من حياته
بدار هوان بين واشٍ وحاسِدِ

وأزعم أن السفر شرع للمبشرين والمغامرين والأبطال والقادة، والراغبين في التغيير والحريصين على العلم، والشغوفين بالمعرفة.

ولولا السفر لما كانت الدعوات، فانظر في سيرة الرسل دون الأنبياء على وجه التحديد، فأمر الله نوح بالسفر على السفينة ثم أغرق قومه، وفاز الموحدون المسافرون، وانظر إلى إبراهيم وقد غادر أور إلى الشام ثم مصر ثم مكة، وانظر إلى موسى وقد

غادر مصر إلى إبلة، وانظر إلى عيسى وقد غادر بيت لحم، وانظر إلى سيدنا محمد ﷺ وقد غادر مكة إلى المدينة المنورة، وانظر إلى الإمام محمد بن عبد الوهاب، وقد سافر إلى العراق ثم الأحساء، وانظر إلى الإمام عبد العزيز بن سعود وقد سافر إلى البحرين والكويت.

ولولا السفر لما كانت التجارة وتطور المعرفة، واكتشاف البلدان وانتقال الحضارة، ولولا السفر لما كان الفتح.

إن السفر هو وسيلة المبدعين والقادة والعظماء والمطورين، فهي تمكن الإنسان من اكتشاف واقعه من خلال اكتشاف واقع غيره من الناس، ويوسع مدارك تفكيره، ويتفوق بتجربته على تجارب أقرانه الضيقة والمحدودة والمأسورة بالواقع المعاش، حيث تجتاز في كل مسألة مثل صاحب الديك، حيث يُحكى: إن رجلاً أعمى أبصر في حياته مرة واحدة، فرأى الديك ثم رجع عمياناً كما كان، وبعدها كلما وصف له شجرة أو منزل يرد قائلاً هل هو أكبر أو أصغر من الديك؟

إن السفر يمكنك من أن ترى الديك والغزال، والخيل، والأشجار. والأقوام، والملابس، والعادات، والتقاليد، وطرق التفكير، والطعام، والتجربة، والخطأ والصواب.

احرص على السفر، ولوما يأتيك منه أن تتعرف على ذاتك فبضدها تتميز الأشياء، ودع عنك فقيري الخيال، سيما في زمن

العولمة حيث أصبح المحلي دولياً والدولي محلياً، ونحن نتعاطى ليس كل ساعة مع العالم بل كل دقيقة.

إن التغيير في حد ذاته نجاح على تدريب النفس في اتخاذ قرار التغيير، ولولم يؤد إلى نتيجة... إنها دُرْبَةٌ لا يقوى عليها إلا الصالحون العظماء من أمثال سلفنا وأجدادنا في إندونيسيا، حيث دخل بفضل الله ثم بفضلهم (٢٠٠) مليون مسلم.

سافر ثم سافر ثم سافر، فالحُوف صناعة البطالين قليلي النظر المعتقدين، بأن الإسلام أمر هين يمكن التنازل أو التضحية به.

يقول فضيلة الشيخ محمد الغزالي في كتابه الإسلام والطاقات المعطلة ص ٣٩: ”إن المجال الطبيعي لمملكات الإنسان العليا هي البحث في هذا الكون. ومن نتائج هذا البحث يتكون بالإيمان بالله، وتُشرب الأُفئدة طرفاً من عظمته، وكل ميدان افتتح للمجادلات الغيبية كان تبديداً آثماً لطاقتنا العقلية.

وكل عائق اصطنع لمنع العقل الإنساني من التجوال في الآفاق، والانتساب بمجالى القدرة العليا في الأرض والسماء، فهو عائق افتقده الجهل أو الضلال، والإسلام بريء منه...؟؟؟.

وليس للإنسان المسلم صومعة يقوم فيها، ويحبس نشاطه وراء جدرانها، عابداً لله بإدمانه التسبيح والتحميد داخل حدودها المؤحشة المنقطعة. كلا، فالعالم أجمع صومعة المسلم

والكون الكبير مسرح نشاطه.

واسمع هذا النداء في قول الله تعالى: ﴿يَعْبَادِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ أَرْضِي وَسِعَةٌ فَإِنِّي فَأَعْبُدُونَ﴾ [العنكبوت: ٥٦].

إن الصلاة، وهي الكتاب الموقوت، أذن الله بقصرها حين الضرب في الأرض، لأن الضرب في الأرض عبادة ترتبط بسيطرة الإنسان على الكون، ومهنته على هذه الحياة الدنيا.

ولو أن الصالحين من المسلمين عرفوا منطق كتابهم في تقويم الإنسان وتقرير حظوظه من السيادة المادية والأدبية، لانساحوا في أنحاء المشرق والمغرب، ينظرون ويكتشفون كما فعل المجاهدون من رجالات القرن الأول.

لكنهم حَقَّروا أنفسهم، وقعدوا في أوطانهم، وتضاءل العالم كله في أعينهم، فأصبح حركة عقيمة بين دورهم ومساجدهم. حركة يقطعها الموت، وهي أشبه ما تكون به !!.

على حين انطلق الأوربيون يخترقون القفار ليعلموا ما بعدها! ويركبون البحار شهوراً طوالاً ليدركوا ما وراءها!، كأنها هم وحدهم الذين كلَّفوا من عند الله بالتمكّن في أرضه، والسيطرة على خلقه !!.

والجدير بالذكر أن القرآن الكريم ألحّ على المسلمين أن يسيحوا في الأرض وأن يسيروا في البر والبحر، ليربّوا أيّامهم،

وتتسع معارفهم، وتنصقل تجاربهم، وتزيد حصيلة الحقائق التي لديهم عن الوجود والتاريخ، قال تعالى: ﴿قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٧]، ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ [الحج: ٤٦]، ﴿أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ كَانُوا مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا هُمْ أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَءَانَارًا فِي الْأَرْضِ﴾ [غافر: ٢١]، والقرآن الكريم يحيي خصال الخير في المؤمنين، فيجعل السياحة من بينها قال تعالى: ﴿التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْآمِنُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ﴾ [التوبة: ١١٢].

وليست السياحة للرجال فقط بل هي للنساء أيضاً، ففي خصال الفضل التي ترشح طائفة من النسوة للزواج بالرسول ﷺ خلق السياحة.

قال تعالى: ﴿عَسَىٰ رَبُّهُٓ إِن طَلَّقَكُنَّ أَن يُبَدِّلَهُٗٓ أَزْوَاجًا خَيْرًا مِّنْكَنَّ مَسْلَمَاتٍ مُّؤْمِنَاتٍ قَنَاطٍ تَبَيَّنَتِ عِبْدَاتٍ سَخِيحَتِ ثِيَابُكُنَّ وَأَنْكَارًا﴾ [التحریم: ٥].

ونحن في مصر ننظر إلى طوائف السائحين والسائحات الوافدين إلى

بلادنا نظرة دهشة، ونظن أمرهم بدعاً في خلق الله !!

ذلك لأن المصريين مرضى بالإخلاق إلى أرضهم، والقبوع في دورهم.

وما أشد جزع أحدهم لو أكرهته ضرورات العيش على النقلة من مسقط رأسه، إنه يلعن الحدثان ويشكو الأزمان...

والإسلام ضد هذا الخلق الواهن، فهو يستحب أن يموت الإنسان بعيداً عن وطنه نازحاً عن داره...

إن الرجال حين تطرحهم النوى في الأقطار القصية، فإنما ذلك دليل علو همتهم وقوة عزيمتهم...

التاسع والعشرون: اكتساب أصدقاء جدد

الصديق هو المرأة التي تعكس فيها ذاتك، وكلما قرب ذلك الصديق منك، كلما كانت الرؤية أكثر وضوحاً، كما أن الصديق هو الرأي الآخر؛ أي البديل الآخر لتفكيرك.

قل لي من تصادق؟ أقول لك: من أنت؟ قياساً على القيادة حيث يقال: قل لي من هم أتباعك؟ أقول لك: هل أنت قائد أم لا؟.

ما بالك بإنسان يحافظ - وهذا شيء جميل - على نفس صداقته لعشرة آلاف سنة (للمبالغة) دون تغيير وتنويع وتجديد؟

إن مصيره الرتابة والتكلس والجمود والمراوحة في ذات المكان، خاصة إذا كان هو متفوقاً عليهم مادياً أو علمياً... فما عسى أن يكون الجديد في الأحاديث هي، هي..... والحكايات السمجة هي، هي.....

اكتسب أصدقاءً جددًا فإنهم محركو التغيير، وسيضخون إليك خبرات وتجارب وحوارات وتطلعات وطموحات جديدة.

إن صديقاً جديداً يفتح لك آفاق العلم أو التجارة أو الصلاح أو المهارة أو الترفيه والتسلية وسيدخل على نفسك السعادة ويطرد عنها التشاؤم.

إن الإسلام وضع للصديق منزلة عظيمة يقول تعالى:
﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ (١٧) ﴿يَعْبَادِ
لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ [الزخرف: ٦٧، ٦٨].

ويقول المصطفى ﷺ: «قال الله عز وجل: المتحابون بجلالي في
ظل عرشي يوم لا ظل إلا ظلي» [صحيح لغيره) مسند أحمد (٤/١٢٨)،
وعن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله ﷺ «إن من عباد الله
لأناساً ما هم بأنبياء ولا شهداء، يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم
القيامة بمكانهم من الله تعالى، قالوا: يا رسول الله! تخبرنا من
هم؟ قال: هم قوم تحابوا بروح الله، على غير أرحام بينهم، ولا
أموال يتعاطونها: فوالله إن وجوههم النور، وإنهم على نور،
لا يخافون إذا خاف الناس ولا يحزنون إذا حزن الناس وقرأ
﴿إِنَّا إِنَّا أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾
[يونس: ٦٢]» [أبو داود (٣٥٢٧)].

خطُّ لاكتساب أصدقاء جدد واستهدف الحصول على ودهم
"فالمؤمن هين لئن إلف مألوف" واستثمر فيهم كما تستثمر في
العقارات والأسهم والتعليم والتدريب والوظيفة، فرب صديق فتح
باباً إلى الجنة ورب صديق فتح باباً للرزق وعلواهمة واحرص على
الكريم منهم فمن الأصدقاء - نسأل الله أن لا يبتليك - من إذا
رافقتهم عشرين سنة فلن ترى شكل محفظته، لا في سوق أو مطعم،
أوسفر، بل بعضهم بارد الوجه، يشعر بالفخر ويتخيل بأنه قد
ضحك على الناس، وما يعلم بأنه قد ضحك على نفسه الأمانة

بالسوء ونسأل الله السلامة والعافية.

نعم إن الجليس والصديق استشار مجزي فاحرص عليه يقول المصطفى ﷺ: «إنما مثل الجليس الصالح والجلس السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة» [مسلم (٢٦٢٨)].

نعم للجلس والصديق ولكن كي تحافظ عليه فعليك أن تضع مسافة معقولة بينك وبينه وأنصحك بالألا تدخل معه في شراكه مالية وتجارية طويلة الأجل، لأن التجارة قائمة على المشاحة.

يقول السيد وحيد خان: "شاهدت لافتة على أحد شوارع دهلي، وكانت تقول: حافظ على المسافة Keep Distance أي حافظ على مسافة معقولة مع السيارة التي تسير أمامك، هذا الإرشاد المروري يحتوي على حكمة بالغة تتعلق بمسيرة الشوارع وبمسيرة الحياة، في آن واحد.

الإنسان لا يعيش وحيداً في هذا العالم، بل هو يقضي حياته محاطاً بعدد كبير من البشر، وكل إنسان هنا يحمل بعض الأمان، وكل إنسان هنا يريد أن يسبق الآخرين في مسيرة الحياة.

وهذا الوضع يتطلب منا أن نتمسك دائماً بمبدأ "حافظ على المسافة" في حياتنا، وأن نحافظ على بُعد معقول من الآخرين، لكي نواصل مسيرتنا دون الاصطدام بأحد.

الثلاثون: صلاة الأرحام

عن النبي ﷺ قال: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت» [البخاري (٦١٣٨)].

إن الرحم معلقة بعرش الرحمن، يقول النبي ﷺ: «الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعه الله» [مسلم (٢٥٥٥)]. إن صلة الرحم مرضاة للرب وهي وصل بالدار الآخرة، فإن توفيت وهذا سيحدث قطعاً، فلا تجد حول قبرك في الجملة إلا أقاربك وبعض المخلصين من أصدقائك، وآخرين مجاملين لغيرك فيك، ومن تراهم على حزنهم عليك لن يبقى منهم سوى (٣٣٪)، والآخرين سيعتذرون بالسفر والانشغال والدعاء لك بظهر الغيب.

إن الصلة تزيد في العمر زيادة حسية على قول بعض أهل العلم، ولذا عليك بتحقيق مكاسبك في الدنيا والآخرة.

إن الصلة ستدخل السرور عليك حتماً، فإنك ستفرح بفرح أقربائك عند دخولك عليهم وسيخلدون ذكراك الطيب ويدعون

لك بالتوفيق لاسيما الضعفاء منهم وكبار السن والنساء، وسيبقى فئة قليلة لا تقدر ذلك، فإنك تسفهم الملّ (الجمر) فهم عديموا الإحساس والذوق ومتبلدوا الضمير ورؤيتك لهم في الواجبات واجب وماعدا ذلك فالفكه من جحا غنيمة.

إن الصلة عزوه، ووجود وربط بينك وبين ماضي الآباء والأجداد، فالوحدة وإن كان في بلدك غربة، والعالم يشهد التكتل والتكاتف والاجتماع فالاجتماع قوة. إن زيارتك لأقاربك ورحمك، سيجلي الجفوة والحسد والغيبة والبغضاء، فالشيطان لم يفلح في أن يعبد المصلون في جزيرة العرب ولكنه قد يفلح في التحريش بينهم.

ساهم معنا في مسيرة الخير، وبناء مجتمع صحي نظيف وحضاري، يرحم بعضه بعضاً، ويضحك لبعضه البعض.

وبالتالي سوف نجدد سويّاً روح الصلة والعطاء فتصبح ثقافة سائدة وعادة في المجتمع كما كانت في جيلنا الأول: عن مالك الداري أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أخذ أربعمئة دينار فجعلها في صرة فقال للغلام: اذهب بها إلى أبي عبيدة بن الجراح، ثم تلهّ - انتظره - ساعة في البيت حتى تنظر ما يصنع.

فذهب الغلام، قال: يقول لك أمير المؤمنين: اجعل هذه في بعض حاجتك، قال: وصله الله ورحمه.

ثم قال: تعالي يا جارية اذهبي بهذه السبعة إلى فلان وبهذه الخمسة إلى فلان وبهذه الخمسة إلى فلان.

حتى أنفذها، فرجع الغلام إلى عمر فأخبره، فوجده قد أعد مثلها لمعاذ بن جبل فقال: اذهب بها إلى معاذ بن جبل، وتلّه - انتظره - في البيت ساعة حتى تنظر ما يصنع، فذهب بها إليه، قال: يقول لك أمير المؤمنين: اجعل هذه في بعض حاجتك.

فقال: رحمه الله ووصله، تعالي يا جارية، اذهبي إلى بيت فلان بكذا، اذهبي إلى بيت فلان بكذا.

فاطلعت امرأته فقالت: ونحن والله مساكين فأعطنا.

ولم يبق في الخرق إلا ديناران، فدحا بها إليها فرجع الغلام إلى عمر فأخبره بذلك فقال: إنهم إخوة بعضهم من بعض.

الحادي والثلاثون : العناية بالنظافة والمظهر الخارجي

ثبت أن النظافة البدنية ؛ المظهر الخارجي ، يضيفي على الإنسان مظاهر الابتهاج والفرح ، كما يدخل السرور عليها إذا صاحبها الروائح الطيبة .

لذا فإن الإسلام اعتنى بذلك ، وطلب الوضوء خمس مرات في اليوم قال تعالى : ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَهَّرُوا وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

[المائدة: ٦].

قال تعالى : ﴿يَبْنَىٰ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ [الأعراف: ٣١].

وطلب الغسل في الجمعة يقول المصطفى ﷺ : «غسل يوم الجمعة

واجب على كل محتلم» [البخاري (٢٦٦٥) ومسلم (٨٤٦)].

وحذر من الوساخة والروائح الكريهة، قال رسول الله ﷺ: «من بات وفي يده ريح غمر فأصابه شيء فلا يلومنّ إلا نفسه» [الترمذي (١٨٦٠)، والغمر: زهومة اللحم].

إن الإسلام لا يهتم بالنظافة كما ذكرنا، بل يتعداه إلى الأناقة والجمال، فيقول ﷺ: «من كان له شعر فليكرمه» [أبو داود (٤١٦٣)] وعن عطاء بن يسار قال: أتى رجل للنبي ﷺ ثائر الرأس واللحية: فأشار إليه الرسول ﷺ، كأنها يأمره بإصلاح شعره، ففعل ثم رجع فقال النبي ﷺ: «أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان» [مالك في الموطأ (١٧٢٦)].

إن الأناقة والجمال والعناية بهما، قد تدفع بعض الحاسدين والحاقدين وقليلي النظافة الداخلية والخارجية يدعون زوراً وهتاناً بأن هذا من السرف والكبر... ولذا سعى الإسلام لبيان ذلك حتى لا يستخدم أحد مظاهر التقى ودعوى التزيف لإسقاط الجمال في ديننا؛ يقول النبي ﷺ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر» فقال رجال: إن الرجل يجب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسنة، فقال: «إن الله تعالى جميل يحب الجمال» [مسلم (٩١)]، وفي رواية أخرى: أن رجلاً أتى النبي ﷺ وكان رجلاً جميلاً فقال: يا رسول الله، إني رجل حبيب إليّ الجمال وأعطيت منه ما ترى حتى إني ما أحب أن يفوقني أحد إما قال: بشراك نعلي وإما قال:

بشسع نعلي أضمن الكبر ذلك قال: «لا ولكن الكبر من بطر الحق
وغمط الناس» [شعب الإيمان (٦١٩٣)].

إن النظافة البدنية والمظهر الخارجي يجعلك مقبولاً عند نفسك
والناس، فالناس مجبولة على حب الجمال وهذا مما يحقق لك الانطباع
المميز ويبعث في نفسك الثقة والرضا ولا تحتاج لנסرد لك جميع
تلك الأدلة فهذا مجرب بالواقع وملموس فيما تفعل ذلك ويبقى
أن الناس يتفاوتون فيما بينهم بأن يجعل هذا فيها عبادة وهذا عبادة
ويؤخذ على أنه يطرد الكسل والخمول وبعضهم على التراخي في
ذلك بدعوى أنها أمور شكلية أو محدودة التأثير.

إن مظهرك الخارجي عنوانك وبريدك فاهتم به ليس من أجل
الناس بل من أجل مصلحتك الذاتية والاجتماعية والتجارية.

يقول الشيخ محمد الغزالي - رحمه الله - : " إن عناية الإسلام
بالنظافة والصحة جزء من عنايته بقوة المسلمين المادية والأدبية؛
فهو يتطلب أجساماً تجري في عروقها دماء العافية، ويمتلئ
أصحابها فتوة ونشاطاً، فالأجسام المهزولة لا تطيق عبثاً،
والأيدي المرتعشة لا تقدم خيراً.

وللجسم الصحيح أثر، لا في سلامة التفكير فحسب، بل
في تفاؤل الإنسان مع الحياة والناس... ورسالة الإسلام أوسع
في أهدافها وأصلب في كيانها من أن تحيا في أمة مرهقة، موبوءة
عاجزة.

ومن أجل ذلك حارب الإسلام المرض، ووضع العوائق
أمام جراثيمه حتى لا تنتشر، فينتشر معها الضعف والتراخي
والتشاؤم، وتنزف فيها قوى البلاد والشعوب " ... انتهى.

الثاني والثلاثون: إهداء الآخرين

الهدية وسيلة لكسب العدو والمخالف أو تحييده كما هي تعزيز لروح المودة والصداقة مع الأقارب والأصدقاء والجيران وزملاء العمل وتزيل في ذات الوقت البغضاء والشحناء والهتات والتذمرات من القلوب.

إن بعضهم رزق ذكاءً اجتماعياً فتجده يقدم الشيء القليل - غير المكلف - لكنه بلمسة عاطفية جياشة، وذو وقع رفيع في توقيت سليم لا تنقصه الحصافة.

يقول المصطفى ﷺ: «تهادوا تحابوا» [مسند أبي يعلى الموصلي:

.[٦١٤٨]

إن أكبر المستفيدين من شيوع المحبة في محيطك هو أنت، وأكبر الخاسرين من شيوع الشحناء والبغضاء هو أنت، حتى لو نأيت بنفسك، فلا يمكن لك ذلك وإن كابرته تحت مسمى الحياة الفردية أو الخاصة، فالإنسان اجتماعياً بطبعه، هكذا خلقه الله وتبقى بعض النفوس المريضة والمعقدة التي ترى الناس أنهم هلكة وهؤلاء ليس عليهم شرهة... فهم أعداء أنفسهم.

كن رسولاً للمحبة ولوبشق تمره فالله والأنبياء والصالحون في

صفك وإن كنت غير ذلك فجارك الشيطان لا محالة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بينما رجل يمشي بفلاة - صحراء - من الأرض فسمع صوتاً في سحابة: اسق حديقة فلان.

فتنحى ذلك السحاب فأفرغ ماءه في حرة - أرض بها حجارة سوداء - فإذا شرجة من تلك الشراج قد استوعبت ذلك الماء كله، فتتبع الماء، فإذا رجل قائم في حديقته يحول الماء بمسحاته، فقال له: يا عبد الله، ما اسمك؟ قال: فلان. للاسم الذي سمع في السحابة، فقال له: يا عبد الله، لم تسألني عن اسمي؟ فقال: إني سمعت صوتاً في السحاب الذي هذا ماؤه يقول: اسق حديقة فلان لاسمك، فما تصنع فيها؟

فقال: أما إذ قلت هذا، فإني أنظر إلى ما يخرج منها، فأصدق بثلثه، وأكل أنا وعيالي ثلثاً، وأرد فيها ثلثه» [مسلم: (٢٩٨٤)].

الثالث والثلاثون: تصميم وتغيير واستبدال الأصول والأثاث المنزلي

عن المصطفى ﷺ قال: «من سعادة المرء الجار الصالح،
والمركب الهنيء، والمسكن الواسع» [(صحيح لغيره) مسند أحمد
٤٠٨/٣].

فالييت هو مكان الخلود الدنيوي والأخروي حيث يقول
المصطفى ﷺ: «من بنى لله مسجداً بنى الله له مثله في الجنة» [ابن
ماجه (٧٣٦)]، وعليك الاهتمام بهما ففي الأولى تعمره بالأمن
والعيش الرغيد وذكر الله والثانية جعلها الله للمتقين بقوله
تعالى: ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ
وَلَا فُسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [القصص: ٨٣].

إن المنزل إذا أردت أن يكون مريحاً حيث تقضي فيه أكثر من ثلث
عمرك فعليك أن تهتم بأناقته وجماله والتجديد فيه ولو كان تجديداً
محدوداً فالنفس تأنف الكسل والرتابة والخمول والفضى والبعثة
كما تأنف المناظر الشاذة واللوحات البائسة والألوان الطائشة، وهنا
عليك بتطوير ذاتك الجمالية والحس بالفن وأن تكون عينك حلوة
تفهم ما هو مقبول.

دخلت بيوت بعض الفقراء، وقد تجد ذلك البيت متواضعاً في

قيمته لكنه ثمين في وردة ذات رائحة وشكل جذاب في حوض
علبة معدنية، ولكنها تنضح بالتواضع والجمال في آن واحد، ما
أريد أن أصل إليه الجمال حضارة وإرثاً علينا إما تنميته واستحضاره
أوالبدء في التأسيس له، إن المنزل حينها تُكسى الكنبات القديمة فيه
بالوان زاهية، وحينما تغير المفارش بالأبيض الناصع، ويستبعد
الأثاث المكسور أو يصلح مع ترك فراغات بالطرقات للتنقل
المريح، مع نظافة زاهية وبعناية بالحديد والخشب القديم، وطلي
الجدران المشققة، أنه والله لرحمة بالنفس والساكين وبالأولاد،
فضلاً عن الظهور اللائق أمام الأقارب والجيران، فيبعث الثقة
في النفس ويجلب إعجاب ومحبة الناس، وبيتك دليل تربيتك
وعنوان شخصيتك فاهتم بها.

الرابع والثلاثون: القراءة والكتابة الثقافية والأدبية

أول كلمة نزلت بالقرآن كانت اقرأ في قوله تعالى: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝﴾ [القلم: ١-٥].

وللقراءة فوائد عظيمة منها ما هوفائدة شرعية، فكل قارئ هو طالب علم، والمصطفى ﷺ يقول: «إنه ليستغفر للعالم من في السماوات ومن في الأرض حتى الحيتان في البحر» [سنن ابن ماجه (٢٣٩)] ويقول المصطفى ﷺ: «ما من رجل يسلك طريقاً يطلب فيه علماً إلا سهل الله له به طريق الجنة ومن أبطأ به عمله لم يسرع به نسبه» [أبو داود (٣٦٤٣)].

وللعالم الذي وسيلته القرآن منزلة عظيمة في الإسلام قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ۝﴾ [فاطر: ٢٨]، وحدد في الحديث عن النبي ﷺ قال: «فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم» [الترمذي (٢٦٨٥)].

كما أن للقراءة فوائد أخرى منها: تقويم السلوك وتهذيب الأخلاق حيث تضع القارئ غالباً في موقع السمو والسؤدد جاعلة منه خبيراً فذاً متمكناً من فنه الذي يقرأ فيه، كما أن القراءة تريح الأعصاب

وتهدأ الخاطر وتنفس عن الطاقة.

أضف إلى ذلك فإن القراءة تضيف إلى عمرك أزماناً عديدة بالتنقل في عقول وآراء الرجال من الكتب والمذكرات والقصص والدوريات وتجعل القارئ قريباً لكل عصر وطبقة متفهماً ظروفها وعوامل نجاحها وفشلها.

يقول الأستاذ عبد الله الجعيشن في كتابة تجاربهم مع السعادة (ص ٥٠٣): "الهواية التي أسعدتني ورفعتني" الذين كافحوا في هذه الحياة كفاح الأبطال لا يسرهم شيء كما يسرهم أن يروا شاباً يكافح مثلهم لأنهم يرون فيه شبابهم ويبتسمون لعزيمته التي يتلمحون فيها عزائمهم ويتذكرون كم تبدوا أيام الكفاح جميلة نبيلة رغم ما فيها من المشقة، ولهذا فهم يحرصون على نقل تجاربهم إلى الشباب وما أجمل ذلك، فإن هذه التجارب الناجحة هي خير ما يدعم عزائم الشباب فلا ييأس فقير ولا يأسى شقي بل يحس الجميع أن طريق السعادة والنجاح مفتوحة أمام أولي العزم.

و(هنري ولسن) الذي وصل من الصفر إلى أن أصبح نائب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية يقدم لنا أنغام كفاحه الجميل بأسلوب صادق صادر من القلب "الهواية التي أسعدتني ورفعتني" ولدت فقيراً ولازمتني الفاقة مُد كنت في المهدي، ولقد ذقت طعم سؤال أُمي قطعة من الخبز في حين أنها ليس لديها شيء تعطيه ولا كسرة من الخبز الجاف، وتركت البيت في العاشرة من عمري

واستخدمت في الحادية عشرة وكنت أدرس شهراً في كل سنة، وبعد إحدى عشرة سنة من العمل الشاق كان لدي زوج ثيران وستة خراف أكسبتي أربعة وثمانين دولاراً، ولم أنفق في عمري فلساً واحداً على ملذاتي بل كنت أوفر كل درهم أحصله من يوم نشأت إلى أن بلغت الحادية والعشرين من العمر...، وقد ذقت طعم التعب المضني حقاً وعرفت السفر أميلاً عديدة لسؤال إخواني من البشر كي يسمحوا لي بعمل أعيش منه، وقد ذهبت في الشهر الأول بعد بلوغي الواحد والعشرين إلى الغابات سائقاً عربية تجرها الثيران لأقطع حطباً، وكنت أنفض كل يوم قبل الفجر وأظل مكباً على عملي الصعب إلى ما بعد الغسق لأقبض ستة دولارات والستة تظهر لي كأنها البدر في جنح الدجى، وكانت سعادتى الوحيدة في غمار هذا العمل الشاق هي (القراءة) ."

الخامس والثلاثون : تخطيط وإدارة الذات

يعني أن يكون لك أهداف أسبوعية وشهرية وسنوية وأكثر، تتسم بالواقعية وإمكانية التحقيق وتعبر عن تطلعاتك العميقة، أي أن تكون نابعة من احتياجاتك ثم تتمكنك تلك الأهداف على صعيد الذات والوالدين والزوجة والأولاد والعمل والمال والعلم والثقافة والتدريب والتأهيل والأصدقاء والمجتمع المحيط بك، من قياسها والتثبت من إنجازها أو الإخفاق ثم التعديل والاستئناف ثم النمو والتطور كل سنة عن سابقتها.

وكل ذلك يحتاج إلى التوفيق والنية الطيبة وحسن الظن بالله، ثم بقدراتك الذاتية ومواردك المحدودة ونفسك العظيمة مع التأكيد على أهمية التركيز وعدم التخطب والتردد والتشتت، أي أن تكون صبوراً ولا تشغل نفسك بالمحيط بشكل كبير، أي أن لا تكون ملقوفاً، فاحرص على ما ينفعك ولا تعجز وإياك... إياك أن تقارن نفسك بالآخرين فإن ذلك مدعاة للحسد ثم أنت نسخة خلق الله منها نفسك المفردة ولست كأحد غيرك مطلقاً ولذلك كن ذاتك.

إني أراك في القمة حيث لديك رؤية واضحة عن من أنت ؟ وماذا ستكون ؟ ومتى ستكون ؟ وكيف ستكون ؟ بميزانية تقديرية مالية

صارمة والتزام شخصي عالي وقراءة واعية ودائمة حول تطوير أهدافك ووسائلك.

حينما لا تملك خطة - ولو كانت صغيرة - فأنت لا تملك وجهة، أي إلى أين... وتفتقد إلى بوصلة... أي أين تقف حتى تتخذ الخطوة التالية ثم ماذا يعني الزمن والوقت إذا لم تكن هناك أهداف، فالزمن أداة للقياس.

إدارة الذات تعني، أنك تتقدم باتجاه شيء ما في الأمام أو أنك تحقق وبالتالي تعرف كيف تتخلص من هذا الإخفاق.

إن المكتبة زاخرة بكم هائل من الكتب التي تساعدك على وضع الخطط الشخصية فثابر فإنك لا تملك الخيار: فإما أن تعيش ضائعاً معتقداً أنك تسير وفي الحقيقة أنك تحفر مكانك حتى تغرق في حفرتك وستدافع بكل قوة عن خلاف ذلك وستدعي أنك لا تحتاج إلى المساعدة بل قد تفاخر بأنك منتصر كحال أغلب العرب.

السادس والثلاثون : الواقعية والقناعة

وجدت أن قطاعاً غير صغير ولاسيما في بعض الخيرين الذين لديهم أحلام كبيرة تتعدى إمكانياتهم وقدراتهم الذاتية وبيئتهم المعاشة؛ لذا تجدهم ينكفئون حزناً، على ضعف إنجازاتهم أو إحباطهم نتاج أعمالهم ولا يحتاجون هؤلاء إلا؛ إلى معالجة نفسية صغيرة، بأن يقوموا بتخفيض سقف توقعاتهم من الأشخاص والأشياء من حولهم، على أن يكون هذا التخفيض معقولاً كي يكون دافعاً للحياة، فالحياة لا شيء من دون أحلام ومشروعة، وهنئياً لمن كانت أحلامه تتوافق أو تتقاطع مع أحلام وطنه وأمته.

إن الواقعية هي أن تكوّن لك القناعة التي إن رزقت بها فأنت والله على خير عظيم؛ فهذا الخلق يكفي الإنسان منافع عدة منها، توفير وترشيد الجهد والوقت، وتوظيف طاقة الإنسان فيما هو مفيد مباشرة، دون عناء التجارب المضنية للوصول للفعالية. كما أن هذا الخلق، يكفي الإنسان عدة أدواء وعلل، ومنها: اليأس والقنوط والحسد والغيبة وسوء الظن بالله وبالناس والإحباط والاكئاب والجشع غير المتناهي حتى يدفن بالحفرة (القبر).

يقول الأستاذ مصطفى البطحيش في كتابه " كيف تصبح غنياً

وسعيداً في ضوء الإسلام" (ص ٥٨):... ويقول علي زين العابدين
ابن الحسين بن علي بن أبي طالب:

هي القناعة فالزمها تكن ملكاً
لولم يكن لك إلا راحة البدن
وانظر لمن ملك الدنيا بأجمعها
هل راح منها بغير القطن والكفن؟

ويقول الشاعر محمد عبد الغني حسن:

أنا بالقناعة سيد لسعادي
فإذا جشعت فإنني العبد الشقي

فالقناعة من أهم أركان السعادة، لأن غيابها يجعل الإنسان
شقياً تعيساً طوال حياته فمن لا يعرف القناعة لا يمكن أن يحس
بالسعادة ولوامتلك كنوز الأرض.

وفي رواية عن مسلم أن رسول الله ﷺ قال: «لو كان لابن آدم
واد من ذهب أحب أن له واديا آخر ولن يملأ فاه إلا التراب
والله يتوب على من تاب» [مسلم (١٠٤٨)].

ومن الأمثلة على هذا صراع الأغنياء فيما بينهم ومحاربة
بعضهم بعضاً لزيادة ثرواتهم الهائلة التي لا تحدها حدود بل إن
بعضهم يرتكب أفظع الجرائم البشعة لزيادة تكديس "أموالهم
الهائلة" التي لن يستفيدوا منها خلال حياتهم القصيرة.

إن الآمال المادية ما أن تتحقق حتى تفقد بريقها وتصبح شيئاً عادياً بالنسبة للمالكها، وسرعان ما يملأها الإنسان ويبدأ البحث عن آمال غيرها كي يسعى خلفها وبذلك يقضي الإنسان حياته القصيرة في سعي محموم في إشباع نهم نفسي لا ينتهي.

أما بالقناعة فالإنسان يبذل الجهد الضروري، ثم يرضى بالتناجح، فالقناعة هي السعادة بعينها، لأنها نوع من أنواع التأقلم العملي مع الواقع المتاح وكما زادت المقدرة على التأقلم حصلت على السعادة وفي المثل: " إن السعادة تعني أن تنجح في تحويل ليمونتك إلى شراب لذيذ "، وعن عبد الله بن عمرو بن العاص: " قد أفلح من هدي إلى الإسلام ورزق الكفاف وقنع به " [ابن ماجه (٤١٣٨)]، وعن أبي ذر الغفاري قال: قال رسول الله ﷺ: «يا أبا ذر، أترى كثرة المال هو الغنى؟» قلت: نعم يا رسول الله، قال: «فترى قلة المال هو الفقر؟» قلت: نعم يا رسول الله، قال: «إنما الغنى غنى القلب، والفقر فقر القلب»، ثم سألتني عن رجل من قريش، فقال: «هل تعرف فلاناً؟» قلت: نعم يا رسول الله، قال: «فكيف تراه وتراه؟» قلت: إذا سألت أُعطي، وإذا حضر أدخل، ثم سألتني عن رجل من أهل الصُّفة فقال: «هل تعرف فلاناً؟» قلت: لا والله ما أعرفه يا رسول الله قال: «فما زال يجلية وينعته حتى عرفته» فقلت: قد عرفته يا رسول الله، قال: «فكيف تراه أو تراه؟» قلت: رجل مسكين من أهل

الصُّفَّة، فقال: «هو خير من طلاع الأرض من الآخر»، قلت: يا رسول الله، أفلا يُعطي من بعض ما يُعطي الآخر؟ فقال: «إذا أعطي خيراً فهو أهله، وإن صُرف عنه فقد أُعطي حسنة» [صحيح ابن حبان (٦٨٥) إسناده صحيح على شرط مسلم].

يقول الأستاذ العالم مصطفى محمود: "أنا أشعر بالسعادة لأني رجل متوسط... إيرادي متوسط، وصحتي متوسطة، وعيشتي متوسطة... وعندى القليل من كل شيء، وهذا معناه أن عندي الكثير من الدوافع... والدوافع هي الحياة... الدوافع في قلوبنا هي حرارة حياتنا الحقيقية وهي العيد الذي يكون به تقييم سعادتنا... إني أدعو الله لقارئ هذه السطور أن يمنحه الله حياة متوسطة... ويعطيه القليل من كل شيء... وهي دعوة طيبة والله العظيم!...

وأمي لم تكن تفهم الفلسفة ولكنها كانت تملك فطرة نقية تفهم معها كل هذا الكلام دون أن تقرأه... وكانت تطلق عليه اسماً بسيطاً معبراً هو: الستر... والستر القليل من كل شيء والكثير من الروح.

السابع والثلاثون : الزوجة الولود الودود

قد يشكك البعض، من أن الزواج أحد أهم أدوات السعادة، ولكن المصطفى ﷺ يقول: «سعادة لابن آدم ثلاثة وشقاوة لابن آدم ثلاثة فمن سعادة ابن آدم المرأة الصالحة والمسكن الصالح والمركب الصالح، ومن شقاوة ابن آدم المسكن الضيق، والمرأة السوء والمركب السوء» [مستدرک الحاكم (٢/١٤٤)] قال وهذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه].

إن الزوجة - إذا كنت متزوجا - فهي تمثل نصف حياتك - شئت أم أبيت - وإذا لم تكن متزوجا فستصبح كذلك بعد زواجك، وعليك لهذا أن تتبه لذلك العائد الكبير والمخاطرة الكبيرة في آن معاً، يقول المثل الأسباني: أحسن حظ وأسوأ زوجة: وتَحَسَّب للزواج ألف حساب في الاستقصاء وأبرزها أن تختار الأسرة التي تتزوج منها فالبيت السعيد لن يصدر إلا الفرح والبيت الحزين لن يصدر إلا مثله وهذه ليست قاعدة مضطربة ولكل قاعدة شواذ فكم من متمردين على التاريخ السلبي لأسرهم وعمرُوا البهجة والنجاح.

يقول زياد بن أبيه: أسعد الناس عيشاً، شاب له حظ من دين وسداد من رأي وامرأة حسناء قد رضيها ورضيته لا يعرفنا ولا

نعرفه فإن عرفنا أفسدنا عليه دينه".

لن تكون الحياة مستقيمة بلا إشباع جنسي، يقول جون واطسون: "الناحية الجنسية هي بلا جدال: الشيء الذي يتكلم أكثر في إسعاد الرجال والنساء أو إشقائهم".

وعلى الزوج والزوجة الاهتمام قبل العلاقة وتعطيها دون ظلام الكآبة على الأسرة والسبب معروف ولا أحد يريد أن يتكلم أو يبادر، أن ما سيبقى بعد السنة الأولى للزواج هو الود المبني على اختلاف طرق التفكير والتنازلات المتبادلة والحفاظ على أنفة الرجل العربي من المرأة ولو بالكلام اللطيف والكرم من الرجل للمرأة العربية وأقرب الطرق إلى قلب الرجل معدته. على من حاول بكل صدق وبقوة متناهية وصبر جميل من المرأة والرجل على حد سواء ولم يبنيا أسرة سعيدة فعليهما اختيار الطلاق، بالرغم من أنه أبغض الحلال ولكنه أفضل عشرين ألف مرة من الشتم والسبّ والحقد المضاد والمناكفة، والسعادة قد تكون فيها يقول أبو حيان التوحيدي: كان لأعرابي امرأة جميلة جدًا يحبها وهي تكرهه فأصبحا في صباح غائم فيه رذاذ مطر ورائحة عشب وزهر فأخذ يتنفس من هذا الصباح الجميل ثم قال لها: ماذا يطيب في هذا اليوم؟ فقالت على الفور: الطلاق!!".

الثامن والثلاثون : تخلص من الهيمنة

نتعرض في حياتنا لشخصيات تفرض علينا طريقتها أو أسلوبها الخاص، في العمل أو الصداقة أو الأنشطة أو التفكير والحوار، وهي شخصيات ترغب في الهيمنة والاستحواذ على من حولها، كأى قطعة متاع تتصرف بها وفق هواها، الذي قد يكون صائبًا للغاية، ولكنه مخطئ الطريقة، وقد يكون مخطئ الهدف والطريقة في آن معاً.

إن تلك الشخصيات تتفنن في تحويل حياة الناس إلى جحيم ونكد، ولذا إذا لم تستطع أن تتخلص جذريا من تلك الشخصيات، فحاول تدريجياً، واحذر أن تسوف على أمل أن تصلح ذاتها، فإن التسلط المؤذي هو جمع أمراض متنوعة من ضعفٍ في الإيمان، وإسقاطات نفسية لمعاناة تاريخيه من الوالدين، أو الأسرة، أو المجتمع، أو الكبر والغرور.

لذلك عليك أن تغادر تلك الشخصيات، ودعها لمستقبلها الواعد بالسقوط، فالنار إن لم تجد ما تأكله ؛ أكلت نفسها.

إن أصعب شيء على الإنسان أن يعيش وهو مهان وكسير وذليل، فهذه نتيجة العجز، والحزن، والاكتئاب، وإن لم يشعر

بذلك فعليه العوض، فهذا إنسان لا قلب ولا ضمير له.

إن العادة هي أن تكون حرا طليقاً سيداً أياً، تشعر بالفخر اتجاه نفسك، فأنت خلق من خلق الله القائل فيه جل وعلا:
﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾
[الإسراء: ٧٠]، فكن على صورة أبيك آدم، رأسك في السماء ولن تررع إلا للعلي القدير، فهؤلاء المتسلطين المرضى حشرات أنت وغيرك بصبركم منحتموه الوقود.

يقول الأستاذ عبد الله الجعثن، الذي أدين له بالكثير بالرغم إنني لم أقابله في حياتي ولا مرة ولكني أفخر به وبكتاباته الحضارية، ولا سيما إنه السعودي الوحيد المتخصص منذ زمن في إدارة النجاح والذات، كما استقيت من كتبه الوعي والنضوج التي أثرت هذا الكتاب: "في تلك الأيام كنت أجتمع مع شلة من الأصدقاء في الصحراء القريبة من الرياض صيفاً، وفي البيت أمام التلفزيون شتاء، وكان معنا صديق حاد الفكرة دقيق النظرة مختصر التعبير كأنه حيث يتحدث يرسل (برقيات) بأعلى الأثمان.. وكنا نسميه (البرقية)!"، وفي ذلك المساء الجميل خرجت صورة الأمير (فيليب) زوج ملكة إنجلترا في التلفزيون، وكان عمره يزيد على السبعين، وكان وجهه - ما شاء الله عليه! - يطفح بالنضارة

كأنه مرآة.. كأنه السجندل!.

وأخذنا نلتبس العلل والأسباب لهذه الصحة والنضارة فيه
وأمثاله، مقارنة مع شياينا الذين يشيخون قبل الأوان ويخنيهم
الزمان ويمتص نضارة وجوههم، فتبدو خدودهم كليمونة
صفراء معصورة، وتبدو عيونهم كحب جح في جحة صغيرة
عليلة، وتبدو أصواتهم كأنها تصدر من بئر.

وأخذنا نعلل ونبدئ ونعيد في صحة الأمير فيليب ونضارته
وقوة صوته وأسباب ذلك لعلنا نستفيد منها ونطبقها على أنفسنا
وأولادنا ونسعد بها مساء حياتنا..

فمن قائل: إن السبب يعود إلى التغذية الجيدة المتوازنة.. ويبدأ
ويعيد..

ومن قائل إن السبب يعود إلى الرياضة والهواء الطيب...
ويؤول ويعلل...

كل هذا و(البرقية) ساكت قد شبك يديه خلف رأسه،
واستند بعلباه على المركي، وحدث في التلفزيون يسمع كلامنا
صامتاً كعادته..

وفجأة التفت إلينا نحن المتحدثين حول الموضوع وكنا نثرثر،
فقال صديق لنا مرح: أص أص البرقية يبي يتكلم!.

فضحكنا وانتظر (البرقية) حتى سكتنا وتعلقت عيوننا

بشفتيه، فقال: هذا لأنه ما قد نزره أحد!.

وعاد يشبك يديه خلف رأسه ويرخي علباه على المركي وكأنه يقول (تنام عيني عن شواردها) ونحن نضحك ونقول: أسمع الحكمة!.

كلمة واحدة لكن.. كل الصيد في جوف الفراء..

وأخذنا نحن -أهل الثثرة- نشرح برقية البرقية ونعللها ونسافر في معانيها.

وكان معنا صديق غير سعودي، فضحك وهو لا يدري ما الذي يدور، ضحك مع الضاحكين ثم قال لي: دخيلك شومعنى (نزره)؟!!

قلت: ينزره معناها (يشخط فيه) أو يحدثه بلهجة حادة جافة
أمرة متسلطة... أو يهدده.

فقال: إيه والله! صدق هاى الزلّة البرقية!..

التاسع والثلاثون : الخلاصة والتوصيات

ختاماً... فإن كل تلك الصفات لا يمكن تنفيذها بحذافيرها، لأن ليس بوسع كل أحد ذلك الوعي والنفس والإرادة والعزم على التنفيذ، وإنما حسبك إنك تشعر بالمشكلة وأن هناك حلول في هذا الكتيب وغيره، وأنت تخطولاً أمام أفضل مليون مرة من الوقوف أو التراجع أو عدم الشعور بالمشكلة أصلاً.

اقرأ الخطوات ونفذها حسب ما تستطيع وما لا يدرك كُله، لا يُتركُ جُلُّه (بعضه) ثم اقرأ الخطوات المرة تلو المرة فإن المزاج أحياناً يكون أحسن من وقت إلى آخر، فعمل قراءتك تتلقف تلك الإشارات وقد تؤثر فيك عبارة صغيرة ستخلق منك عظيماً وما ذلك على الله بعزيز.

تناقش مع أحبائك وزوجتك وزملائك بالعمل حول تلك الأفكار، وطور تجربتك الخاصة، فقد تكون بعض تلك الأفكار مؤثرة أكثر من غيرها فيك.

في الصفحة التالية مجموعة من المراجع التي استقيت منها بعض الأفكار فيمكنك شراء بعض تلك الكتب وقراءتها.

أطلع أن تعيش حياة كريمة وسعيدة، فله جنة بالدنيا من
دخلها سيدخل جنة الآخرة إن شاء الله، ولذا أدعوك لدخول
الجتين معاً.

الأربعون: المراجع

١. آل الشيخ، العلامة عبد الرحمن بن حسن، فتح المجيد شرح كتاب التوحيد، دار الفيحاء، الطبعة الأولى، دمشق، ١٤٢١ هـ.
٢. البطحيش، مصطفى، كيف تصبح غنياً وسعيداً "جزئين"، دار المعرفة، الطبعة الثانية، دمشق، ١٤١٦ هـ.
٣. جرای، د. جون، الرجال والنساء والعلاقات بينهما، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، الرياض، ١٤٢٣ هـ.
٤. الجعيشن، عبد الله، تجاربهم مع السعادة ٣ مجلدات، الطبعة الأولى، الرياض، ١٤١٥ هـ.
٥. الجوزية، ابن قيم، الفوائد، دار النفائس، الطبعة الرابعة، بيروت، ١٤٠٣ هـ.
٦. خان، وحيد الدين، خواطر وعبر، مكتبة العبيكان، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٢٧ هـ.
٧. الخياط، د. عبد العزيز، مقاصد الشريعة وأصول الفقه،

الدستور التجارية، عمان.

٨. زيجلار، زيح، أراك على القمة، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤١٦هـ.

٩. السعدي، عبد الرحمن، الرياض الناظرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد والفنون المتنوعة والفاخرة، دار الجليل، الطبعة الأولى، بيروت، ١٤١٢هـ.

١٠. السعدي، عبد الرحمن، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، الطبعة الخامسة، ١٤١٢هـ.

١١. السعدي، عبد الرحمن، بهجة قلوب الأبرار، تحقيق هشام آل برغش، دار الوطن، الطبعة الأولى، الرياض، ١٤٢١هـ.

١٢. السعدي، محمد بن عبد الرحمن، مساعد بن عبد الله بن سليمان، مواقف اجتماعية من حياة الشيخ العلامة عبد الرحمن ابن ناصر السعدي، الميكان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الرياض، ١٤٢٨هـ.

١٣. الغزالي، محمد، الإسلام والطاقت المعطلة، دار القلم، الطبعة الثانية، دمشق، ١٤٢٦هـ.

١٤. الغزالي، محمد، جدد حياتك، دار القلم، الطبعة العشرون، دمشق، ١٤٢٧هـ.

١٥. القرني، عايض، لا تحزن، العبيكان، الطبعة الحادية عشر، الرياض، ١٤٢٥ هـ.
١٦. قطب، سيد، أفراح الروح، دار ابن القيم، الطبعة بدون.
١٧. كارنيجي، دايل، دع القلق وابدأ الحياة، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، الطبعة بدون، بيروت، ١٤٢٧ هـ.
١٨. كوفي، ستيفين، إدارة الأولويات، ترجمة: د. السيد متولي حسن، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، الرياض، ١٩٩٨ م.
١٩. المنجد، في اللغة والإعلام، دار المشرق، الطبعة الأربعون، بيروت، ٢٠٠٣ م.
٢٠. ميرفي، جوزيف، قوة عقلك الباطن، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، الرياض، ٢٠٠٦ م.
٢١. النجار، عبد الوهاب، قصص الأنبياء، دار الجيل، الطبعة الثانية، بيروت، العام بدون.
٢٢. النووي، محي الدين أبوزكريا يحيى بن شرف، الأذكار، الشركة الجزائرية اللبنانية، الطبعة الأولى، الجزائر، ١٤٢٧ هـ.