

شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

تأليف :

الشيخ العلامة عبدالرحمن بن ناصر السعدي
رحمه الله

تعليق وإضافة :

د. يوسف بن عثمان بن حزم

ح يوسف عثمان الحزيم ، ١٤٤٧هـ - ٢٠٢٥م
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
شرح الوسائل المفيدة للحياة السعيدة / يوسف عثمان الحزيم
الرياض ، ١٤٢٩هـ
ص: ١١٨ ، ٢١×١٤ سم
ردمك : ٨-٢٥٢٠-٠٠-٣٠٦-٨٧٩
١- الوعظ والإرشاد ٢- السعادة أ- العنوان
ديوي ١٨٦٠٢١٣ / ١٤٢٩

رقم الإيداع ١٤٢٩ / ١٨٦٠
ردمك : ٨-٢٥٢٠-٠٠-٣٠٦-٨٧٩

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	المحتويات
٧	إهداء
١٢	مقدمة
١٧	تمهيد
٢٠	الإيمان والعمل الصالح
٣٦	الإحسان إلى الناس
٣٩	الاشتغال بالعلم المنافع
٤١	الاهتمام بعمل اليوم الحاضر
٤٥	ذكر الله
٤٩	التحدث بنعم الله
٥٢	النظر إلى من هو دونك
٥٤	نسيان ما مضى
٥٦	أدعية مأثورة
٥٨	تقدير أسوأ الاحتمالات
٦٣	قوة القلب
٦٦	التوكل وعدم الاستسلام للخيلات السيئة

الموضوع	الصفحة
توطين النفس لقبول عيوب الآخرين	٦٨
لا تضيع حياتك بالأكدار	٧٢
ابدأ بالأهم فالمهم	٧٤
ممارسة الرياضة	٧٦
الترفيه	٨٠
السفر	٨٣
اكتساب أصدقاء جدد	٩٠
صلة الأرحام	٩٤
العناية بالنظافة والمظهر الخارجي	٩٧
إهداء الآخرين	١٠٠
تصميم وتغيير واستبدال الأصول والأثاث المنزلي	١٠٣
القراءة والكتابة الثقافية والأدبية	١٠٥
تخطيط وإدارة الذات	١٠٩
الواقعية والقناعة	١١١
الزوجة الولود الودود	١١٦
تخلص من الهيمنة	١١٩
الاعتراف بالنعم	١٢٤
أذية الناس	١٢٥

الصفحة	الموضوع
١٢٦	فكر إيجابياً.....
١٢٧	لا تطلب الشكر.....
١٢٩	لا تلهيك التوافه.....
١٣١	تطلع للمستقبل دائماً.....
١٣٣	الخلاصة والتوصيات.....
١٣٥	المراجع.....

* * *

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى أولئك الذين يقولون:

- رئيسي سيء.
- زوجي لا يفهمني ، أو زوجتي لا تفهمني .
- أصدقائي لا يقدرُونَنِي ولا يعترفون بالجميل .
- أقربائي يحسدونني .
- المجتمع نبذني لأنني من الصالحين والمؤمن في غربة .
- مدرسيّ الذين لا يحسنون التعامل معي .
- المال قليل وغير كاف .
- أولادي صعبى المراس ومشاكسين وقد ابتليت بهم .
- وطننا لا يعتني بنا، وانظر إلى ... وإلى ..
- الناس مكتئبة ويعلوها القلق ... وسيئو التواصل .
- ستقوم الحرب قريباً .
- أُمّتي 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 دمر مستقبلي وسمعتي
والعودة للحياة من جديد صعبة

■ حاولت عدة مرات ولكن لم أنجح لأن مجتمعنا يتفنن في
القضاء على المواهب والإبداع .

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

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

وأبدأ في تشغيل محرك الدخلي ولا تكن مثل ذلك الرجل
الهندي الأحمر الذي قص حكايته السيد « زيغ زيجلار » في
كتابه «أراك على القمة» حينما 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 أضاف أربعة إطارات احتياطية أخرى، ثم قام بشراء قبعة
حريرية عالية من قبعات أبراهام لنكولن، وأضاف إليها ذيولاً
ورباط عنق منحني، 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 يراد 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 وراء
كثيراً ليتحدث إلى الناس، والأمر المثير في هذا هو أنه لم يصد
أو يدهس 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، ولكن 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 للداخل حيث سيجدون قوة أكثر، يخبرنا علماء النفس أن هذا أمر يتعلق بنسبة القدرة التي تملكها إلى القدرة التي تستغلها 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 بترول أو منجم ذهب في أرضه الخاصة بينما برقد في فراش الموت، والآن أعرف أنه من الأسوأ بكثير ألا نكتشف أبداً الثروة الأكبر التي تقع داخل الإنسان.

وكما يقول صديقي العزيز « روبين 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 .

* * *

مقدمة

- إن المغموم والمهموم والحزين والقلق يفتقد وغير قادر على:
- العطاء، فهو مشغول بهمة، متشتت الذهن، وبحاجة إلى عطاء وعطف الآخرين.
 - المخاطرة، والشجاعة، والمبادرة، فهو يشعر بالضعف جسمانياً وإرادياً.
 - الابتسامة والفرح، فهو مكتئب، ولا يجد لذة في الأشياء مهما عظمت.
 - التفاؤل، فهو يري المصيبة ستضربه لا محالة، بل والأخرى تلو الأخرى، وأنه قدره المحتوم، فلا مجال الحسن 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 الرافعي: أهم أسباب الفشل والشقاوة هي ثلاثة:

- العجز: فهو يجعل الإنسان كالبنيان الهامد.
 - ضعف الهمة: وهو يجعل الإنسان كالحيوان، همّه أن يوجد كيفما وجد.
 - اضطراب الرأي: وهو يجعل الإنسان لا ينجر شيئاً، ونتيجة الثلاثة كلمة واحدة هي الخيبة .
- وقع بيدي عام (١٤٠٨هـ)، كتيب «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة» للعلامة الشيخ عبدالرحمن 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، نظراً 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 الخاطر» 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 رحمه الله قد فتح لي باب أمل وتفاؤل، نحو بناء حياة سعيدة في الدنيا قبل الآخرة وألاً أشعر بالحرص وتأنيب الضمير، وجلد الذات إذا فكرت في بناء الدنيا.

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

ادعو نفسي وغيري للعناية بعلم إدارة الذات لإطلاق قوانا الداخلية التي تحتاج إلى التفاؤل والأمل والابتهاج؛ كي تنتج بكفاءة وفعالية، وقد وجدت بغيتي 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 خمسين مرجعاً في هذا المجال أبرزها كتب السيد دايل

كارنيجي وفضيلة الشيخ محمد الغزالي والسيد زيج زيجلر
والأستاذ المبدع عبد الله الجعيشن.

وأشكر الأستاذين محمد بن عبد الرحمن السعدي ومساعد بن
عبد الله السعدي على موافقتهما على تعليقي وإضافاتي والشرح على
كتاب والدنا الشيخ العلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي.

حيث وصلني خطابهما الكريم بالموافقة بتاريخ ٢٠ ربيع
الأول ١٤٢٩هـ، كما أشكرهم على كتابهم النوعي والمعبر
«مواقف اجتماعية من حياة الشيخ العلامة عبد الرحمن بن ناصر
السعدي رحمه الله» (١٣٠٧هـ - ١٣٧٦هـ) حيث ذكرنا 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 «عنزة» ، وهو يعاني
من مرض نفسي، وله سنتان في بيروت يعالج من هذا المرض،

وتم 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 بما فيه، وتحسنت صحته وذهب ما به من عواض صحية، وطاب من مرضه الذي يعاني منه، وقد أمرني الوالد بشراء نسخة ثانية من هذا الكتاب لكي يودعه في مكتبة عزيزة 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 (عبد الله) 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 سماها « 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 تتمكن من حصر مجموعها، وقد وصل عدد المطبوع منها في واحدة من الطبعات أكثر من الخمسين 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 مسلم ومسلمة سعيداً مبتهجاً، خلاقاً مبدعاً، مقبلاً غير مدبر .

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 » [البخاري : ٧٤٠٥] .

ودعوتي - مرة أخرى - لإخواني العظماء في وظيفة بائسة، أو مهمل اجتماعياً، أو في غياهب السجون 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 البتة .

* * *

تمهيد

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم.

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

(١) السرور: الفرح والحبور

(٢) الهم: الحزن، ما هم به الرجل أو أجال فكره لفعله وإيقاعه و (هذا رجل هم)،

أي ذو همة 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 ابتهاج بالشيء وله امثلاً سروراً 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 أن

كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاً و^(١)هم عليه، فانتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومالاً.

ولكنني سأذكر برسالتني هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلوب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد.

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنيئة، وحيى حياة طيبة، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء وحيى حياة التعساء. ومنهم من هو بين بين^(٢)، بحسب ما وفق له. والله

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 يصنع الإنسان، أما إذا لم يكن من صنع المكلف أي ليس داخلاً في قدرته فهو السبب.

(١) لاشك أن العقل دليل إلى السعادة والسرور، 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.

الموفق والمستعان به على كل خير وعلى دفع كل شر.



لقول المصطفى ﷺ إثباتاً لقدرة الله وعلمه الغيب تبارك وتعالى : « إن النطفة تكون في الرحم أربعين يوماً، فإذا مضت الأربعون صارت علقة، ثم مضغة كذلك، ثم عظماً كذلك، فإذا أراد الله أن يسوي خلقه بعث إليها ملكاً فيقول الملك الذي يليه : أي رب أذكر أم أنسى ؟ أشقي أم سعيد؟ أقصير أم طويل ؟ أناقص أم زائد ؟ قوته وأجله، أصحيح أم سقيم؟ قال: فيكتب ذلك كله. فقال رجل من القوم: فقيم العمل إذاً وقد فرغ من هذا كله ؟ قال : اعملوا فكل سيوجه لما خلق له » .

[إسناده ضعيف ومنقطع مسند أحمد [٢٧٤/١، ٢٧٥].

أما الهداية فيقسمها الأصوليون إلى قسمين:

(أ) هداية دلالة وإرشاد.

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

[الإيمان والعمل الصالح]

وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأسها^(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 ورسله، 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 ربتهها فذاك من أشراطها، وإذا كان الحفاة العراة رؤوس الناس فذاك من أشراطها، في خمس لا يعلمهن إلا الله ﴿إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ﴾ [لقمان: ٣٤] ثم انصرف الرجل فقال: ردوا علي، فأخذوا ليردوا، فلم يروا شيئاً فقال: هذا جبريل جاء ليعلم الناس دينهم « [البخاري: ٤٧٧٧].

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

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

وسبب ذلك واضح : فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح،

(١) العمل الصالح: يقول ابن الجوزي : « ضاق بي أمر أوجب غمًّا 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 المخلوق أن يتوكل ، أو يتسبب أو
يتفكر إلا في طاعة الله تعالى وامتنال أمره ، فإن ذلك سبب لفتح كل مرتجي ، ثم
أعجبه أن يكون من حيث لم يقدره المتفكر المحتال المدبر ، كما قال عز وجل :
﴿وَيَرْزُقُهُ 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] .

المثمر للعمل الصالح المصلح^(١) للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والهم والأحزان، يتلقون المحاب والمسار بقبول لها، وشكر عليها^(٢)، واستعمالها فيما ينفع.

(١) الفرق بين الصالح والمصلح: بأن الأول صلاحه في ذاته، أما المصلح فصلاحه متعدي، 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 فزعاً يقول: «لا إله إلا الله، ويل للعرب من شر قد اقترب، فتح اليوم من ردم يأجوج ومأجوج مثل هذه» وحلق بإصبعه الإبهام والتي تليها، قالت زينب بنت جحش فقلت: يا رسول الله، أنهلك وفيها الصالحون؟ قال: «نعم، إذا كثر الخبث» [البخاري: ٣٢٤٦ ومسلم: ٢٨٨٠].

(٢) لا يستطيع هذا الفعل إلا أناس من الله عليهم بالحلم كما من على الأشج عبد القيس حينما امتدحه النبي ﷺ: «إن فيك خصلتين يعجبهما الله، الحلم والأناة» [مسلم: ١٧، ١٨، عن ابن عباس عن النبي نحو حديث شعبة في حديث وفد عبد القيس]. فيما أغلب الناس بهذا العصر سحتهم 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 والهَمَّ والغَمَّ بالمقاومة^(٢) لما يمكنهم مقاومته، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل^(٣) لما ليس لهم منه بد، وبذلك يحصل لهم من آثار

(١) إن مقام الشكر عظيم عصيَّ على النفس لأن الشكر يأتي بعد النعمة، والتي غالباً ما يكون الإنسان يعيش نشوة الانتصار واللذة، وقد يحدث له النسيان أو التناسي وكذلك النكران فيقول الله تعالى: ﴿فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِّ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ﴾ [العنكبوت: ١٥]، ويقول تعالى: ﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ ۚ ﴿٦﴾ إِنَّ زَاوَاهُ اسْتَغْيَتْ ۚ ﴿٧﴾﴾ [العلق: ٦-٧]، أي حينما يتمكن من المال والقوة يستغني عن عفو الله 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 عبادة أدت إلى ابتهاج آخر، في متواليه هندسية لا محالة.

(٢) قاوم : قواماً ومقاومة : قام معه، ضاده.

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

المكاره من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أمورٌ عظيمةٌ تضمحل 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، إن أصابته سراء

وفي الحديث عن النبي ﷺ قال: «لا أحد أصبر على أذى يسمعه من الله سبحانه وتعالى إنه يُشرك به ويجعل له الولد ثم هو يعافهم ويرزقهم» [مسلم: ٢٨٠٤ والبخاري: ٧٣٧٨].

وعن النبي ﷺ لما كان يوم حنين أثر النبي ﷺ ناساً أعطى الأقرع مائة من الإبل، وأعطى عيينة مثل ذلك، وأعطى ناساً، فقال رجل: ما أريد بهذه القسمة وجه الله فقلت: لأخبرن النبي ﷺ، قال: «رحم الله موسى، قد أودى بأكثر من هذا فصبر» [البخاري: ٤٢٣٦ ومسلم: ١٠٦٢]. وعن عمر رضي الله عنه قال: (بالصبر أدركنا حسن العيش) وكما ورد في الأدب:

لا تحسب المجد تمرأ أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الجمر

(١) تحويل الأزمة والمحنة إلى فرصة تمكّن الإنسان من إظهار قواه الكامنة التي لم تكن توقظ إلا من خلال حصول الفتنة، فيتحقق بعد ذلك النجاح (الفرح) بعد الصبر والمصابرة، والصبر عرفه علماؤنا ب: حبس النفس عما تكره.. وهذا تفسير حسن.

شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له،
وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن» [رواه مسلم : ٢٩٩٩] .

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

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة^(١) من نوائب الخير أو الشر،
فيتفاوتان تفاوتاً عظيماً في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في
الإيمان والعمل الصالح^(٢) .

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

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

هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر^(١) وما يتبعهما، فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم، والقلق، وضيق الصدر، وشقاء الحياة، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

والآخر يتلقى المحاب بأشر^(٢) وبطر^(٣) وطغيان^(٤)، فتتحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع^(٥) وهلع^(٦)، ومع

(١) جل الصبر يكون في أول تلقي الإنسان للنائبة، يقول له : « إنما الصبر عند الصدمة الأولى » [البخاري: ١٢٨٢ ومسلم: ٩٢٦].

(٢) أشر : أشراً: مرح ونشط وبطر، واستكبر فهو أشر، وفي التنزيل العزيز: ﴿أَلَيْسَ الذِّكْرُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا بَلْ هُوَ كَذَّابٌ أَشِرٌّ﴾ [القمر: ٢٥]، وهو أشران وجمع هذا أشارى وأشرى، والبرق تردد لمعانه، والنبات: ترعرع.

(٣) بطر الحق: تكبر عنه ولم يقبله، والشيء كرهه من غير أن يستحق الكراهة.

(٤) طغيان: طغياً وطغياناً: جاوز الحد المقبول، والماء: فاض وتجاوز الحد في الزيادة، والبحر: هاجت أمواجه ويقال: طغى الموج، وفلان: غلا في العصيان وتجبر وأسرف في الظلم، وبه الدم: هاج وثار.

(٥) جشع: جشعاً وجشع: حرص وطمع أشد الحرص، وأسوأ الطمع فهو جشع، جشعون وجشاعي وجشعاء وجشاع، تجاشعا الماء: تضايقا عليه.

(٦) هلع: هلعاً: جزع.

ذلك فإنه غير مستريح القلب، بل مشتتة 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 الفرض والتقدير فهو أيضاً قلق من
الجهات المذكورة ، ويتلقى المكاره بقلق وجزع^(١) وخوف
وضجر^(٢) ، فلا تسأل عن ما يحدث له من شقاء الحياة، ومن
الأمراض الفكرية^(٣) والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به

(١) جزع جزعاً : لم يصبر على ما نزل به وجزع جزعاً : قطع له قطعة.

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

(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 أفشي 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 (٢٢٧/١)] وقال: تفرد به جنيد بن العلاء، عن محمد بن سعيد ، وجنيد

إلى أسوأ الحالات وأفطع المزعجات؛ لأنه لا يرجو ثواباً ولا صبر عنده يسليّه ويهوّن عليه.

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 الأغراض التي كل أحد عرضة لها، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضا بما قسم الله له، يكون قرير العين^(٢)، لا يتطلب بقلبه

مختلف فيه وانظر الضعيفة (١٠١٨) والمجمع (١٠/٢٤٧) .

ولذلك من أعظم ما يعين الإنسان على الكرب والغم والهم هو صلاة الفجر وقراءة القرآن صباحاً، وهو علاجاً مجرباً ناجحاً، يحدث الاطمئنان والسعادة مع بداية كل يوم جديد.

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

(٢) قرير العين: قرى اليوم: برد، وقرة وقرورة عينه: بردت سروراً وجف دمعها،

أمراً لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه^(١)، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية، إذا لم يؤت القناعة.

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 وألّمت بالإنسان المزعجات تجد صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس^(٢)،

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.

(١) 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.

(٢) النفس المطمئنة، والنفس: من النفوس، والأنفس، قال الحافظ ابن حجر في الفتح (٧٠٢/٨) قوله: المطمئنة: المصدقة بالثواب. قال الفراء: «يا أيتها النفس المطمئنة بالإيمان، المصدقة بالثواب والبعث». انتهى. وهي كنفس أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

متمكناً من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما في وسعه من فكر وقول وعمل، قد وطن نفسه لهذا المزعج الملم، وهذه أحوال تريخ الإنسان وتثبت فؤاده.

كما تجد فاقد الإيمان بعكس هذه الحال إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره، وداخله الخوف والرعب^(١)، واجتمع عليه الخوف الخارجي، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه، وهذا النوع من الناس؛ إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير^(٢)، انهارت قواهم وتوترت أعصابهم

(١) الرعب : رعباً : خاف وفزع، وفي التنزيل العزيز: ﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ﴾ [آل عمران : ١٥١] ، والوادي امتلاء بالماء ، والحمامة رفعت هديلها وشدته ، - ويقال: رعبت في صوتها، وفلاناً : خوفه وأفزعه وأوعده، والسنام قطعه، والحوض ملاء، والسهم: كسر رعبه.

(٢) يمكن تدريب النفس على الأخلاق، عن أبي الدرداء: «إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم» . [مجمع الزوائد (١/ ١٢٨) وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح الجامع، حديث رقم : ٢٢٢٨] ولذا على الإنسان ألا يستسلم لطبعه، فهو قابل للتغيير، ولكن يحتاج إلى صبر وطول نفس.

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 تُلطف 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^(١)، كما قال

(١) يقول الإمام ابن حزم: « تطلبت غرضاً يستوي الناس كلهم في استحسانه وطلبته، فلم أجده إلا واحداً وهو طرد الهمّ ».

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

فكل عمل من طلب مالاً أو صيتاً أو لذة، هو هموم حادثة وعوارض تعرض من خلالها إذا لم يتوجها التوجه إلى الله عز وجل، أما إذا توجه أعماله كلها للآخرة فإنه سالم من كل عيب، خال من كل كدر، يتوصل إلى طرد الهم على

تعالى : ﴿ وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ ۚ إِن 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 يبشر المخاوف، وقال تعالى : ﴿ وَأَصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
 الصَّابِرِينَ ﴾ ^(١) [الأنفال: ٤٦] .

الحقيقة، فإذا امتحن بمكروه في تلك السبيل لم يهتم بل يسر - ، إذ رجاؤه في
 عاقبة ما ينال - ورأيته: إن قصر بالأذى سُر، وإن نابته نائبة سر، وإن تعب فيما
 سلك فيه سر ، فهو سرور متصل أبداً، وغيره بخلاف ذلك أبداً.

(١) يعود الشيخ (رحمه الله) لتكرار الصبر عدة مرات فكأنما 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
 العليم بغير وزن ولا معيار. مع أنه حد لكل مزية جزاء معيناً. اقرءوا قوله
 تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَيْمَةً يَهْدُونَ يَا قَوْمِ الْمَا صَبِرُوا ﴾ [السجدة : ٢٤] ﴿ قُلْ يَوْمَ
 الْفَتْحِ لَا يَنْفَعُ الَّذِينَ كَفَرُوا إِيمَانُهُمْ ﴾ [السجدة: ٢٩] ﴿ وَيَبْشُرُ الصَّابِرِينَ ﴾ =

= [البقرة: ١٥٥]، وقال له: « الصبر نصف الإيمان » [مجمع الزوائد: (١/٥٧)]
وانظر الضعيفة: ٤٩٩ []، وسئل عن الإيمان؟ فقال: « الصبر والسماحة » []
أحمد في مسنده: ٤/ ٢٨٥].

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 الخدود وشق الجيوب - وإن
كان الصبر في احتمال الغنى بأن يجاوره بالشكر، سمي: ضبط نفس. ويقابله
البطر. وإن كان الصبر في الحروب وملاقاة الأهوال سمي: شجاعة، ويضادها
الجبين. وإن كان الصبر عن موجبات الغضب. سمي حليماً. 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 ۚ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَٰئِكَ 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 الحب بقصد إهلاكه.

(٢) صبر على استرقاقه وبيعه بيع الرقيق في بلاد غير بلاده، وفي قوم يابنونه في اللغة، في الدين، في الأخلاق في الأدب، لا بل صبر على أعظم من هذا حيث اعتبروه شريراً جانبياً. إذ باعه ملتقطوه بأبخس الأثمان. قال تعالى: ﴿وَشَرَّوْهُ يَشْمَنُ بِحَسَنِ دَرَاهِمٍ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا 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. وهو شاب 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 تجنبه الهوى كما اجتنب الجاني الدم الطالب الدمى

مسته الضراء وألقي في غيابة السجن فحالف الصبر الجميل وسعة الصدر.

خرج من السجن ومكن الله له في الأرض، وجعله على خزائنها وصار أهل القطر المصري في وثاقه والنفوس بين حبسه وإطلاقه. وعزرائيل بين شفثيه، وكلمته فيها : الحياة الطيبة أو الموت الزؤام. وجاء إخوته يمتارون وهم ثأره، والذين أبدعوا به وأودعوا عنده إساءتهم سلفاً ، فلم يجز شرهم بمثله ، بل =

= صبر وغفر، ولما قالوا له : ﴿قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٩٠﴾﴾ [يوسف : ٩٠]. فأظهروا ندمهم واعترفوا بخطئهم قائلين : ﴿قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ ءَاثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخٰطِئِينَ﴾ [يوسف : ٩١]، فأسبل على إساءتهم. وأجرهم رسن التجاوز وقال لهم : ﴿لَا تَتَّبِعْ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يُغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف : ٩٢] .



[الإحسان إلى الناس]

ومن الأسباب التي تزيل الهمّ والغمّ والقلق : الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البر والفاجر الهموم والغموم بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب لثوابه فيهبون الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه، قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّبْؤِهِمْ إِلَّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ١١٤].

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه، والخير يجلب الخير^(١)، ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجراً عظيماً، ومن جملة الأجر العظيم : زوال الهم

(١) الخير يجلب الخير، تذكرت قصة أوردها السيد وحيد الدين خان في كتابه «خواطر وعبر» تحت عنوان (العطاء للعطاء) يقول: «نشرت صحيفة تايمز

والغم والأكدار ونحوها.

أوف إنديا، في ملحقتها بتاريخ (١٨) مارس (١٩٨٩م واقعة تاريخية ذات درس كبير، وهي تتعلق بمجيئ الفرس أو البارسيين إلى الهند، فحين جاء هؤلاء إلى الهند أول مرة نزلوا بالشاطئ الغربي، وكان (يا دورانا) 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 حليبيكم 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 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 ورفقها، هناك جماعات كثيرة في الهند المعاصرة تعتبر من الطوائف الآخذة، أما البارسيون فقد أصبحوا طائفة معطاءة، نتيجة جهدهم وعملهم، وهذا هو سر الحياة الفالذي «يعطي» هو الذي يأخذه 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.

[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 أقلقته، وربما نسي بسبب ذلك، الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت 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، ويعمل الخير الذي يعلمه، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادة دنيوية أصحابها النية الصالحة، وقصد

(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.

الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلّت به الأمراض^(١) المتنوعة فصار دواؤه الناجع : نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته^(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 والحزن على جسم الإنسان لا سيما الجهاز الباطني، ومنه مرض القولون والمعدة بل البعض منهم يؤثر على جلده بالبهاق أو الحساسية، وظهور النفر والدمامل.

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

(٣) رحمة الله على الشيخ، ويؤكد ما يقوله السيد دابل 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 السلسلة 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 باسمًا: إنني لم أعمل يوماً واحداً كنت ألهو؛ لأنني أحب عملي.

إن محبة العمل الذي تقوم به سيدفعك لأن تبدع وتتميز وتستمتع وتنتج، وتحترف بالإنجاز؛ ذلك لأن العمل هذه المرة مدعوماً من قواك الفطرية، وحاجتك الدنيوية الهادفة إلى الترقية وزيادة الدخل، حينما يكون العمل تأنس به، فهذا يعني أنك تحقق ذاتك لا ذات الآخرين، حين استخدمت كوقود لتحقيق أهدافهم.

[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 الحزن على الوقت الماضي، ولهذا استعاذ

(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 رفاhek المادي، وتوظف طاقتك باتجاه الحاضر المعاش، وكيف تعيشه، وتستمتع به دقيقة بدقيقة، وأخشى أنك إن لم تفعل سيأتي ذلك الزمان الذي تملك فيه كل شيء، باستثناء الصحة والأسرة المتماسكة 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.

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 ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك، كما قال ﷺ: «أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل: لو أني

(١) تعجيني عبارة تكميل الأعمال. يقول المصطفى ﷺ: «إن الله يحب من أحدهم إذا عمل عملاً أن يتقنه» [مسند أبي يعلى الموصلي: (٤٢٨٦)] وانظر مجمع الزوائد (٤/ ٩٨) والصحيحة (١١١٢) والطبراني في الأوسط (٩٠١)، فالجودة شعار المسلم لأن العمل والإتقان عبادة.

فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل،
فإن لو تفتح عمل الشيطان » [رواه مسلم : ٢٦٦٤] ^(١) .

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل

(١) هذا الحديث العظيم شرحه الشيخ نفسه في كتابه « بهجة قلوب الأبرار »
فيقول في ص (٣٥) : « وقوله : 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 السعادة الدارين والعمل الصالح
فهو العمل الذي جمع الإخلاص لله والمتابعة للرسول .

أما الأمور النافعة في الدنيا: فالعبد لابد له من طلب الرزق فيبقى 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 يقطأ ذكياً مفكراً في
عواقب الأمور كي يدرس ماله وما عليه وأين تكون منفعته وما عليه من تجنب
مخاطره، ولذا تجد أولئك النفر من الناس يقفزون في الحياة قفزا بسبب
حرصهم على ما نفعهم وقد تراكمت تلك المنافع حتى غدت جبلا يطلع من
أعلاه على غيره .

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 يبدي 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 الهمّ والغمّ.



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

[ذكر الله]

ومن أكبر الأسباب لانشرح الصدر وطمأنينته : الإكثار من ذكر الله فإن لذلك تأثيراً عجبياً في انشرح الصدر وطمأنينته، وزوال همّه وغمّه، قال تعالى : ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ﴿٢٨﴾ [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 الله : « 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 الله يقول: «إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه: كلمة أخي يونس عليه السلام ﴿فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧] [كنز العمال: (٢٤٢٧)].

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 فعليه بحديث 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 هو لك 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، وربيع قلبي، وجلاء حزني وذهاب همي فقال رجل من القوم: يا رسول الله إن المغبون لمن غيب في هؤلاء الكلمات، فقال: «أجل، فقولوهن وعلموهن، فإنه من قالهن التماساً ما فيهن أذهب الله تعالى حزنه، وأطال فرحه » [الهيثمي في مجمع الزوائد (١٠/١٢٧)، وابن السني في عمل اليوم والليلة (٣٢٩) بإسناد رجاله ثقات غير عبد الله بن زبير الياامي وهو مستور].

أما من وقع في هلكة أو ورطة فأورد النووي حديثاً عن علي رضي الله عنه 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 (٢٣٦) وإسناده ضعيف] . وأما إذا استصعب عليه أمر فعليه بحديث أنس رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: « اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً » [(صحيح) ابن السني في عمل اليوم والليلة (٢٥١) 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 عجلت» [النووي في الأذكار (٣٣٥)، وعمل اليوم والليلة (٣٥٢) وإسناده ضعيف الضعف عيسى بن ميمون].
وأما إذا كان عليه دين عجز عليه فقد روى 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 عمن سواك» [(حسن) الترمذي (٣٥٦٣) والأذكار للنووي (٣٣٨)].

* * *

[التحدث بنعم الله]

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

(١) يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ [الضحى: ١١]، ويقول 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) وأبوداود (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 والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت
مؤونتها، وكان تأمل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام
بوظيفة الصبر والرضى، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلاوة
أجرها مرارة صبرها^(١).

(١) التحدث بالنعم يناقض ثقافتنا السائدة، فقد ابتلينا بالهزيمة النفسية، خوفاً 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 ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يَخُوفُ أَوْلِيَآءَهُ﴾ 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: ﴿يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنِ ارْتَضَىٰ وَهُمْ مِنْ
حَشِيَّتِهِ مُسْفِفُونَ﴾ [الأنبياء: ٢٨]، والخوف من حيث هو على ثلاثة أقسام:
أحدهما: خوف الشر، وهو أن يخاف من غير الله من وثن أو طاغوت أن يصيبه بما
يكره، قال تعالى: ﴿إِنْ تَقُولُ إِلَّا أَعْرَضَكَ بَعْضُ إِلَهِتِنَا لَبُوءٌ قَالَ إِنَّي أَشْهَدُ اللَّهَ وَأَشْهَدُ أَنِّي
بِرِيءٍ مِّمَّا تُشْرِكُونَ﴾ [آل عمران: ٥٠]، وقال تعالى: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ
وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضِلِلِ 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، كمال قال الله في قصة موسى: ﴿فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ٥١﴾ [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 وتخويفه ونهانا أن نخافهم.

* * *

[انظر إلى من هو دونك]

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع : استعمال ما أرشد إليه النبي ﷺ في 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 جمعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها^(١)، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال،

(١) ذات مرة كنت برفقة أحد الصالحين في مدينة جدة، وغالباً إذا رافقت أحداً من غير السعوديين أطرح عليه سؤال المتكرر استكشافاً منه لرأيه فينا وذلك لسببين:

أولهما: أن الغريب أكثر قدرة على الرؤية منا لأنه يراقب من الخارج.
ثانياً : إذا كان رأيه مجافياً للواقع علمت كرهه وأسبابه، فطرح عليه السؤال كما أسلفت فقال: إني أراكم بخير وإني أخاف عليكم .. فأقول: صدق، فقد منَّ 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 »

فيزول قلقه وهمه وغمه، ويزداد سروره واغباطه بنعم الله التي
فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها.

وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية
والدنيوية، رأى ربه قد أعطاه خيراً كثيراً ودفع عنه شروراً متعددة،
ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور.



[شعب الإيمان (٩٥٣٦)] الشاهد... أن هذا الخير - لا قدر الله - قد ينسينا
النظر إلى من هو دوننا أو أن ننظر إلى من هو دوننا ولكن باستخفاف واحتقار،
فوالله إن هذا الفعل ما هو بفعل أجدادنا وآبائنا. فالعرب أمة تكره الكبير، ثم
علينا أن لا نأمن الزمن فالدنيا دول وقد عمل بعضنا قبل مائة سنة عند أولئك
(إذا كنت تفهمني) حمالين ولا داعي للمكابرة.

[نسيان ما مضى]

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) وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله، مما

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

(٢) الجنون: الذاهب العقل أو فاسده.

(٣) قال 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.

يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره 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، واتكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه.



إن أبواب الرزق مفتوحة عليك السباق نحوها وسيبقى غير القادر والعاجز، محل عناية ولاية الأمر والمجتمع كما أسلفت لإغائته ونصرته وهؤلاء نسبة محدودة وليسوا بالكثير، فيما البقية هم من أبنائنا 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.

[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، والموت راحة لي من كل شر » [رواه
مسلم ٢٧٢٠].

وكذلك قوله : « اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي
طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت » [رواه
أبوداود 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، وهو تعبير عن ضعف الإنسان، وحاجته إلى العون
والغوث والتدبير منه، وبذا يصحب ذلك مخبتاً ربانياً ليس شقياً 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، هو مشلول عن عونها ونفعها ، فهي تأن وتنادي المتكبر، وهو عن عونها أعجز، ولذا تنام لاهية حسيرة أو منومة بمخدر سرعان ما سيعود الضيق إليها بعد زوال تأثيره .

[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، ويوطن على ذلك

(١) يقول الأستاذ داييل كارنيجي في كتابه: «دع القلق وابدأ الحياة»: «قال السيد كارير: عندما كنت شاباً عملت لدى شركة «بوفالو فورج Buffalo Forge» في بوفالو، نيويورك، وقد عينت في قسم آلات لتزويد الغاز في مصنع تابع لشركة بيتسبورغ بلايت غلاس 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 متوقعة، 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 ثلاثين سنة، إنها بسيطة جداً وبإمكان أي إنسان أن يستخدمها، وهي تتألف من أربع خطوات:

أ- حللت الوضع دون خوف، وبصدق، ودونت أسوأ ما يمكن أن يحصل

نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه وغمومه، ويكون بدل ذلك : السعي في جلب المنافع،

نتيجة لهذا الفشل، لن يسجنني أحد، أو يطلق علي النار صحيح إن هناك إمكانية لأفقد عملي، وأن يتخلى مستخدمي عن الآلة ويخسر عشرين ألف دولار.

ب- بعد تدويني أسوأ ما يمكن أن يحدث، روضت 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 كرست وقتي وطاقتي في محاولة مني لتحسين الاحتمالات السيئة التي قبلتها عقلاً.

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

يعبر عن هذه الفكرة أيضا 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.

وفي دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلت 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 قوته المقاومة للمكاره، مع اعتماده في ذلك على الله وحسن الثقة به^(١)، ولا

(١) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: يقول ﷺ عن ربه جل وعلا: «يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي 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،

وكنـت أرتدي زيهم ، أكل طعامهم وأتخذ مظاهرهم وغدوت مثلهم أمتلك أغناما، وأناـم كما ينامون في الخيام وقد تعمقت في دراسة الإسلام حتى إنني ألفت كتاباً عن محمد علي عنوانه الرسول، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحـل 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 ساعدهم 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، كلا! دعني أضرب لك مثلاً عما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عائية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ورمت بها في وادي الدمعة، في فرنسا، وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة حتى أحسست كأن شعـر رأسي ينتزع من منابته لفرط شدة الحر، وأحسست من فرط القـيظ كأنني مدفوع إلى الجنوب ولكن العرب لم يشكو إطلاقاً، فقد هزوا أكتافهم وقالوا كلمتهم المأثورة قضاء ومكتوب، لكنهم ما إن مرت العاصفة حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبـحوا صغار الخراف قبل أن يودي القـيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلوا هذا كله في صمت وهـدوء، دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس القبيلة «الشيخ»: ولم نفقد شيء الكثير، فقد كنا خائفين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمداً لله فلدينا أربعين بالمائة

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



من ماشيتنا وفي استطاعتنا أن نبدأ من جديد.
لقد أقنعنا الأعوام السابقة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل، أن
الملتانين ومرضى النفوس والسكرين 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.

[قوة القلب]

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

(١) قاتل الله الوهم، فأنا في هذا السن كم ندمت على توهمي خيالات فيما مضى، فلما انطوت السنون صرت أضحك على تفاهة إيماني بذلك الوهم، وكأنه حق قطعي، وكم حجزت وعطلت وأعقت 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 حججوا 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 ورئاسة، بحيث يكون رأساً في ذلك مقتدى به فيه، يحتاج أن يكون شجاعاً مقداماً حاكماً على وهمه، غير مهوور تحت سلطان تخيله، زاهداً في كل ما سوى مطلوبه، عاشقاً لما توجه إليه، عارفاً بطريق الوصول إليه والطرق القواطع عنه، مقدم الهممة ثابت الجأش، لا يثنيه عن مطلوبه لوم لائم ولا عدل عادل، كثير السكون دائم الفكر، غير مائل، مع لذة المدح ولا ألم الدم، قائماً بما يحتاج إليه من أسباب معونته، لا تستفزه المعارضات، شعاره الصبر، وراحته

السيئة^(١)؛ لأن الإنسان متى استسلم للخيالات؛ وانفعل قلبه
للمؤثرات : من الخوف من الأمراض وغيرها، ومن الغضب
والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومن توقع حدوث المكاره
وزوال المحاب أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض
القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة التي قد

التعب، محبا لمكارم الأخلاق، حافظا لوقته، لا يخالط الناس إلا على حذر،
كالطائر الذي يلتقط الحب بينهم، قائماً على نفسه بالرغبة والرغبة، طامعا في
نتائج الاختصاص على بني جنسه، غير مرسل شيئاً من حواسه عبثاً، ولا
مسرّحا 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 مير 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 تفكيرك المعتاد ... وبما أنك تبذر الحب في عقلك الباطن،
فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك، ابدأ الآن في زرع أفكار السلام،
والسعادة، والسلوك الصحيح، والرضا والازدهار، فكر بهدوء واهتمام في
هذه السجيا ، واجعل عقلك الواعي المنطقي أن يقر بها ويتقبلها ... وقد
يكون عقلك الباطن شبيه بالتربة التي ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة .

شاهد الناس مضارها الكثيرة^(١) .



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

نظر شخصان عبر نافذة واحدة

أحدهما رأى الوحل والآخر شاهد النجوم

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

الفرق بيني وبينك هو الفرق بين شخصي وشخصك

فأنت تسمع غلق الباب وأنا أسمع فتحه

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

[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 ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام^(٢) والخيالات^(٣) الفاسدة؛ وكم أثرت هذه

-
- (١) السقم: والجمع أسقام، والسقام المرض، السقم والسقيم المريض، كلام سقيم خلاف الصحيح، مكان سقيم: فيه خوف. يقال: هو سقيم الصدر على أخيه: أي حاقده عليه. المسقام الكثير السقم، أرض مسقمة: تكثر فيها الأسقام.
- (٢) الوهم ويقال: ذهب وهمي إلى الشيء. وقد وهم يوهم: إذا غلط. ووهم يهم: ذهب وهمه إلى الشيء. وأوهم يوهم: أسقط.
- (٣) الخيال: الشخص والطيف، وما تشبه لك في اليقظة والمنام من صورة، وصورة تمثال الشيء في المرأة، ومن كل شيء ما تراه كالظل. وخشبة ينصب عليها كساء أسود في المزروعات يفرع بها الطير وفي مراض الغنم يفرع بها الذئب. وما نصب في الأرض ليعلم أنه حمى فلا يقرب وإحدى قوى العقل التي يتخيل بها الأشياء.

الأمور على قلوب كثير من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء؛ وكم أدت إلى الحمق والجنون! والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب؛ الدافعة لقلقه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣] أي كافيه جميع ما يهيمه من أمر دينه ودنياه.

فالمتموكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخَوَر^(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، وترحه فرحاً، وخوفه أمناً، فنسأله تعالى العافية، وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته بالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير.

(١) الخَوَر : الثورُ خوراً وخواراً : صاح. وفلان خُؤُوراً : ضعف وانكسر، فهو خائر وخوار. ويقال: خار الحر وخار البرد: فتر وسكن، وفلاناً خوراً: أصاب خورانه - من النساء الكثيرات الريب الفسادهن وضعف عقولهن، بلا واحدة.

(٢) العسر : قلة ذات اليد، الشدة والضيق، ضد الميسور.

[توطين النفس لقبول عيوب الآخرين]

قال النبي ﷺ: « لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر » [رواه مسلم: ١٤٦٩] وفي هذا الحديث 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 المساوئ، 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 كل 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 وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار فضرتهم 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 يضيع من هو متزوج 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 المريخ والنساء من الزهرة»: أن له أثراً علي 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 جم، 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 تفهم الزوجة طريقة الرجل للاسترخاء بعد شدة العناء طوال اليوم: عندما ترى زوجها وهو جالس أمام جهاز التلفزيون وأداة التحكم من بعد في يده، فإنها تنحو إلى اعتبار ذلك بطريقة شخصية، حيث تعتقد - خطأً - 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 من ماديات، ولهذا فإنهن يحتجن من أزواجهن إعالتهن عاطفياً، والاهتمام بهن من هذه الزاوية هذا هو مكمن السر، أصبح الرجال الآن يودون أن يكونوا عائلين و محبين في آن واحد؛ مما يتطلب عملية تعديل. إننا نتعلم فن التواصل الذي يفوق مجرد تكوين الحب إلى التعبير عن هذا الحب.

لم يعد 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 نعد جيلاً مختلفاً من الناس، لقد أصبح العالم الآن مكاناً مختلفاً، حيث تغيرت التوقعات بشكل كامل .

[لا تضيع 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، فيشج بحياته أن
يذهب كثير منها نهبا للهموم والأكدار، ولا فرق في هذا بين
البر 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 الثلثان. كما أن
أعمار الناس تتراوح بين الستين والسبعين سنة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه
قال: قال ﷺ: «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، وهو سن 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 ندمر هذا العمر القليل
بالوهم، والخيال والتوافه، والقلق والحزن، والغضب، والهلع؟!.

[ابدأ بالأهم فالأهم]

ينبغي 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 وجد اولنا وأهدافنا، وأنشطتنا - أي: كيف تنفق 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 تنهجه في إدارة تلك الحياة؟ ... انتهى.

انتهى كتاب « الوسائل المفيدة للحياة السعيدة » .. ويليهِ إضافات
مفيدة تكمل هذه الوسائل التي ذكرها المؤلف الشيخ ابن سعدي (رحمه
الله) .

ابن حزيم



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 تقومك ذلك إلى تحديد الأهم
فالمهم. والحسرة أن من أهلنا وإخوتنا لا يوجد لديهم هذا الصراع أصلاً بين
أي نظرية، فقد علق الإنسان عمله حتى إشعار آخر وإلى الله المشتكى.

[ممارسة الرياضة]

يقول شيخنا ابن سعدي في كتابه «الرياض الناضرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد والفنون المتنوعة والفاخرة» في الرياضة : وهي للتمرن والتمرين 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 أو خفت، وأغنت الرياضة عن كثير من

الأدوية التي يحتاجها أو يضطر لها من لا رياضة له » . انتهى .

إن الرياضة البدنية لم تعد 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 والاكتئاب، والحزن الذي هو من لوازم المدنية الحديثة.

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

إليك هذه التجربة العملية التي أثبتتها دراسة الطلاب 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 سعة 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 أعداد الوفيات نتيجة للحوادث أو حالات الانتحار... والرجال المواظبون على التريض وُجدَ أنهم ينامون أفضل من غيرهم، كما أنهم يعانون من قدر أقل من التوتر، والاكتئاب والإمساك وتوبات الصرع، كما أنهم يظهرون ثقة أكبر في أنفسهم.

إن شدة تمارين الرياضة تعمل على تقوية العظام والعضلات ولهذا يقل تعرض النشطين من الرجال المرضى 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 التمارين الرياضية، بفئة أخرى مارست التمارين الرياضية ولم تتناول المهدئات، فكانت المجموعة

الأخيرة أكثر استرخاء ومشاكلها النفسية أقل .
ومن بين النظريات الرائدة: أن الرياضة ترفع من مستوى
«هرمون النور ابينفرين أو النورأدرينالين» في المخيخ لدى
أولئك الذين ينتظمون في ممارستها، وهذا الهرمون مشهور بأن
له تأثيراً مهدئاً ومدخلاً للسرور.

* * *

[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 مستمتعا 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.

لقد غدا الترفيه اليوم ليس فائضاً في الوقت، عليك إيجاد أفضل الطرق لاستهلاكها، بل الترفيه أحد موجبات الحياة السعيدة، خاصة بعدما شعر أغلب الناس بالضغط 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 - شهراً إلى شهرين - مكان 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.

ان هذا لن يتم من خلال السياحة، حيث الانشغال بجدول أعمال طويل، ومرهق مادياً وجسمانياً، ولذا تجد أن أغلب الناس يشعرون بالتعب بعد العودة من الإجازات، والأصل أن يعودوا وهم مرتاحين.



[السفر]

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

تغرب عن الأوطان في طلب العلا

وسافر، ففي الأسفار خمس فوائد

تفريح هم واكتساب معيشة

وعلم وآداب وصحبة ماجد

فإن قيل في الأسفار ذل وغربة

وقطع فيافٍ وارتكاب الشدائد

فموت الفتى خير له من حياته

بدار هوان بين واشٍ وحاسد

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

والأنبياء 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 أيلة، وانظر إلى عيسى وقد غادر بيت لحم، وانظر إلى سيدنا محمد 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 كانت الفتوحات. إن السفر هو وسيلة المبدعين والقادة والعظماء والمطورين فهو يمكّن 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 تجتر في كل مسألة مثل صاحب الديك، حيث يحكى أن رجلا 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 يمكّنك من أن ترى الديك والغزال، والخيول
والأشجار، والأقوام، والملابس، والعادات، والتقاليد، وطرق
التفكير، والطعام، والتجربة، والخطأ والصواب.

احرص على السفر، ولو ما يأتيك منه أن تتعرف على ذاتك،
فبضدها تتميز الأشياء، ودع عنك فقيري الخيال، سيما في زمن
العولمة حيث أصبح المحلي دولياً والدولي محلياً، ونحن
نحتك بالعالم ليس كل ساعة بل كل دقيقة.

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

سافر، ثم سافر، ثم سافر، فالخوف 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 لملكات الإنسان العليا هي البحث في هذا الكون. ومن نتائج هذا البحث يتكون بالإيمان بالله، وتشرب الأفضة طرفاً من عظمتة، وكل ميدان افتتح للمجاذلات الغيبية كان تبيداً آثماً لطاقتنا العقلية.

وكل عائق اصطنع لمنع العقل الإنساني من التجوال في الآفاق، والانتساب بمجالي 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 الله بالتسييح والتحميد داخل حدودها الموحشة المنقطعة كلا، فالعالم أجمع صومعة المسلم والكون الكبير مسرح نشاطه.

واسمع هذا النداء في قول الله تعالى: ﴿يَعْبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ
أَرْضِي وَاسِعَةٌ فَإِيَّايَ فَاعْبُدُونِ﴾ [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 حقروا
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 الأورييون يخترقون القفار ليعلموا ما
بعدها ويركبون البحار شهوراً طوالاً ليدركوا ما وراءها، كأنما
هم وحدهم الذين كلفوا أنفسهم بالتمكن في الأرض،

والسيطرة على خلقه !!.

والجدير بالذكر أن القرآن الكريم حث المسلمين أن
يسبحوا في الأرض وأن يسيروا في البر والبحر ليربوا إيمانهم،
وتتسع معارفهم، وتنصل تجاربهم، وتزيد حصيلة الحقائق
التي لديهم عن الوجود والتاريخ، قال تعالى : ﴿ قَدْ خَلَتْ مِنْ
قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ
الْمُكَذِّبِينَ ﴾ [آل عمران : ١٣٠] ، ﴿ 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] .

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

قال تعالى : ﴿ عَسَىٰ رَبُّهُ إِن طَلَّقَكُنَّ أَنْ يُبَدِّلَهُ أَزْوَاجًا خَيْرًا مِنْكَ مَسْلَمَاتٍ
مُؤْمِنَاتٍ قَلِيلَاتٍ تَيَبَّتْ عَمَدَاتٍ سَبَّحْتَ ثِيَابَكَ وَابْكَارًا ﴾ [التحریم : ٥] .

ونحن في مصر ننظر إلى طوائف السائحين والسائحات
الوافدين إلى بلادنا نظرة دهشة، ونظن أمرهم بدءاً 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 عزمهم.

* * *

[اكتساب أصدقاء جدد]

الصديق هو المرآة 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 لعشرات السنين دون تغيير وتنويع وتجديد.. إن مصيره الرتبة 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 المملة هي هي .

اكتسب أصدقاء جدداً فإنهم محركو التغيير، وسيضخون إليك خبرات وتجارب وحوارات وتطلعات وطموحات جديدة.

اكتسب 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 :
﴿الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ (التوبة: ٦٧) يَجَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكَ
الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ ﴿٦٨﴾ [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 ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزُونُ ﴿ [يونس : ١٢] ، رواه أبو داود (٣٥٢٧) .

خطّ لاكتساب أصدقاء جدد واستهدف الحصول على ودهم، « فالمؤمن هين لين ألف مألوف » ، واستثمر فيهم كما تستثمر في العقارات والأسهم والتعليم والتدريب والوظيفة قرب صديق فتح باباً إلى الجنة ورب صديق فتح باباً للرزق وعلو الهمة، واحرص على الكريم منهم فمن الأصدقاء - نسأل الله أن لا يتليك - من إذا رافقته عشرين سنة فلن ترى شكل محفظته، لا في سوق أو مطعم، أو سفر، 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 المجلس والصديق استثمار مجزي فاحرص عليه يقول المصطفى ﷺ : « إنما مثل المجلس الصالح والمجلس 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 للجلّيس والصدّيق ولكن كي تحافظ عليه فعليك أن تضع
مسافة معقولة بينك وبينه، وأنصحك بالألا تدخل معه في شراكة
مالية وتجارية طويلة الأجل، لأن التجارة قائمة على المشاحة.

يقول السيد وحيد خان : « شاهدت لافتة على أحد شوارع
دلهي، 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
الأمانى، 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 بعد معقول من الآخرين،
لكي تواصل مسيرتنا دون الاصطدام بأحد.

* * *

[صلة الأرحام]

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن 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)].

وصلة 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

والصلة تزيد في العمر زيادة حسية على قول بعض أهل

العلم، ولذا عليك بتحقيق مكاسبك في الدنيا والآخرة.

والصلة 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 المملّ (الجمر)، فهم عديمو الإحساس والذوق ومتبلدو الضمير، ورؤيتك لهم في الواجبات واجب، وما عدا ذلك فالفكة من جحا غنيمة، كما يقولون.

إن الصلة عزوة، 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 تجدد سوياً 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 تله - 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 وتله - 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 بهما إليها فرجع الغلام إلى عمر فأخبره بذلك فقال: إنهم إخوة بعضهم من بعض.

[العناية بالنظافة والمظهر الخارجي]

ثبت أن النظافة البدنية ؛ المظهر الخارجي يضيف 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: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَايِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ وَعَلَيْكُمْ لَعَدَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ [المائدة: ٦].

قال تعالى: ﴿يَبْنَءَ ءَادَمُ 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 يلومن 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 نائر الرأس واللحية: فأشار إليه الرسول ﷺ، كأنما يأمره بإصلاح شعره، ففعل ثم رجع فقال النبي ﷺ : « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم نائر الرأس كأنه شيطان » [مالك في الموطأ (١٧٢٦)].

إن الأناقة والجمال والعناية بهما قد تدفع بعض الحاسدين والحاقدين وقليلي النظافة الداخلية والخارجية يدعون زوراً وبهتاناً 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
يحب 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 حُب إلى الجمال وأعطيت منه ما ترى حتى إني ما أحب
أن يفوقني أحد إما قال : بشراك نعلي وإما قال : بشسع نعلي
أفمن 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 لتسرد لك جميع تلك الأدلة فهذا مجرب بالواقع
وملموس فيما تفعل ذلك ويبقى أن الناس يتفاوتون فيما بينهم
بأن يجعل هذا فيها عبادة وهذا عادة ويؤخذ على أنه يطرده

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.

[إهداء الآخرين]

الهدية وسيلة لكسب العدو والمخالف أو تحييده كما هي تعزيز الروح المودة والصداقة مع الأقارب والأصدقاء والجيران وزملاء العمل وتزليل 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 ولو بشق تمره، فستجد الله والأنبياء
والصالحين في صفك، وإن كنت غير ذلك، فجارك الشيطان
لا محالة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ 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 شجرة من تلك الشراج قد
استوعبت ذلك الماء كله، فاتبع 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)].

* * *

[تصميم وتغيير واستبدال الأصول والأثاث المنزلي]

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

فالبيت هو مكان للراحة والأمان الدنيوي والأخروي حيث يقول المصطفى ﷺ: « من بنى الله مسجداً بنى الله له مثله في الجنة » [ابن ماجه (٧٣٦)]، وعليك الاهتمام بهما، ففي الأول: تعممه بالأمن والعيش الرغيد وذكر الله ، والثاني: جعله الله للمتقين بقوله تعالى: ﴿ تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا 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 والفوضى والبعرثرة كما تأنف المناظر الشاذة واللوحات البائسة

والألوان الطائشة، وهنا عليك بتطوير ذاتك الجمالية والحس
بالفن وأن تكون عينك حلوة تفهم ما هو مقبول.

إذا دخلت بيتاً من بيوت بعض الفقراء قد تجده متواضعاً في
قيمه لكنه ثمين، تجد فيه وردة ذات رائحة وشكل جذاب في
حوض علة معدنية، ولكنها تنضح بالتواضع والجمال في أن
واحد، ما أريد أن أصل إليه الجمال حضارة وإراثاً علينا إما تنميته
واستحضاره أو البدء في التأسيس له، إن المنزل حينما تكسى
الكنبات القديمة فيه بألوان زاهية، وحينما تغير المفارش بالأبيض
الناصح، ويستبعد الأثاث المكسور أو يصلح مع ترك فراغات
بالطرقات للتنقل المريح، مع نظافة زاهية وبناية بالحديد
والخشب القديم، وطلي الجدران المشققة، أنه والله الرحمة
بالنفس والساكنين وبالأولاد، فضلاً عن الظهور اللائق أمام
الأقارب والجيران، فيبعث الثقة في النفس ويجلب إعجاب
ومحبة الناس، وبيتك دليل تربيتك وعنوان شخصيتك فاهتم بها.

* * *

[القراءة والكتابة الثقافية والأدبية]

أول كلمة نزلت بالقرآن كانت اقرأ في قوله تعالى: ﴿ اقْرَأْ
بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝۱ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝۲ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝۳
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝۴ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝۵ ﴾ [العلق: ١-٥] .

وللقراءة فوائد عظيمة منها ما هو فائدة 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 خاطر وتنفس عن الطاقة.

أضف إلى ذلك أن 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 عبدالله الجعثن 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 ويتسمون لعزيمته التي يتلمحون فيها عزائمهم ويتذكرون كم تبدو 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 مُذ كنت في المهد، 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 أكسبتني 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 يعمل أعيش منه، وقد ذهبت في الشهر
الأول بعد بلوغي الواحد والعشرين إلى الغابات سائقاً عربية
تجرها الشيران الأقطع حطباً، وكنت أنهض 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
سعادتي الوحيدة في غمار هذا العمل الشاق هي (القراءة).

* * *

[تخطيط وإدارة الذات]

يعني أن يكون لك أهداف أسبوعية وشهرية وسنوية أو أكثر، تتسم بالواقعية وإمكانية التحقيق وتعبر عن تطلعاتك العميقة، أي أن تكون نابعة من احتياجاتك ثم تمكنك 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 التخبط 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 المتفردة ولست كأحد غيرك مطلقاً ولذلك كن ذاتك.

إنني 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 تخفق 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 فيما أن تعيش ضائعاً معتقداً أنك تسير وفي الحقيقة أنك تحضر مكانك حتى تغرق في حضرتك وستدافع بكل قوة عن خلاف ذلك وستدعي أنك لا تحتاج إلى المساعدة بل قد تفاخر بأنك منتصر كحال أغلب العرب .

[الواقعية والقناعة]

وجدت أن قطاعاً غير صغير ولا سيما 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 مشروعة وهنيئاً لمن كانت أحلامه تتوافق أو تتقاطع مع أحلام وطنه وأمته.

إن الواقعية هي أن تكون 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 والاكتئاب 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 لسعادتي

فإذا جشعت فإنني العبد الشقي

فالقناعة من أهم أركان السعادة؛ لأن غيابها يجعل الإنسان

شقياً تعيشاً طوال حياته فمن لا يعرف القناعة لا يمكن أن
يحس بالسعادة ولو امتلك كنوز الأرض .

وفي رواية عن مسلم أن رسول الله ﷺ قال: « لو كان لابن آدم وادٍ من ذهب أحب أن له وادياً 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 أقطع 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 لمالكها، وسرعان ما يملها 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 بالنتائج، 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 عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: «قد أفلح من هدي إلى الإسلام ورزق الكفاف وقنع به »
[ابن ماجه (٤١٣٨)].

وعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه 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 سأله أعطي،
وإذا حضر أدخل، ثم سألتني عن رجل من أهل الصفة فقال:
«هل تعرف فلاناً؟» قلت: لا والله ما أعرفه يا رسول الله ، قال:
«فما زال يحليه وينعته حتى عرفته» ، فقلت: قد عرفته يا رسول
الله، قال: «فكيف تراه أو تراه؟» قلت: رجل مسكين من أهل
الصفة، فقال: «هو خير من طلاع الأرض من الآخر» ، قلت: يا

رسول الله، أفلا يعطى من بعض ما يعطى الآخر؟ فقال: « إذا أعطي خيراً فهو أهله، وإن صُرف عنه فقد أعطي حسنة » .
[صحيح ابن حبان (٦٨٥) إسناده صحيح على شرط مسلم] .

يقول الأستاذ العالم مصطفى محمود: « أنا أشعر بالسعادة لأنني رجل متوسط... إيرادي متوسط، وصحتي متوسطة وعيشتي متوسطة... وعندي 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، إنني أدعو الله القارئ 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 أسما بسيطاً معبراً هو الستر... والستر القليل من كل شيء والكثير من الروح .



[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 متزوجاً فهي تمثل نصف حياتك شئت أم أبيت، وإذا لم تكن متزوجاً فستصبح كذلك بعد زواجك، ولهذا عليك أن تتبہ لذلك العائد الكبير والمخاطرة الكبيرة في أن معاً، يقول المثل الأسباني: أحسن حظ وأسوأ زوجة وتحسب 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 مضطردة 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 والسب والحقْد
المضاد والمناكفة والسعادة قد تكون فيها يقول أبو حيان
التوحيدي: كان الأعرابي امرأة جميلة جداً 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 ! » .



[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 صائباً 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 جذرياً من تلك الشخصيات، فحاول تدريجياً، واحذر أن تسوف على أمل أن تصلح ذاتها، فإن التسلط المؤذي هو جمع أمراض متنوعة من ضعف في الإيمان، وإسقاطات نفسية المعاناة تاريخية 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 حراً طليقاً سيداً أياً، تشعر بالفخر
اتجاه نفسك، فأنت خلق من خلق الله القائل فيه جل وعلا:
﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَلَدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠] ،
فكن على صورة أبيك آدم، رأسك في السماء ولن ترزع إلا
للعلي القدير، فهو لاء 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 ولكنني 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 أجمع

مع شلة من الأصدقاء في الصحراء القريبة من الرياض صيفاً، وفي البيت أمام التلفزيون شتاءً، 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 نلتمس العلل والأسباب لهذه الصحة والنضارة فيه وأمثاله، مقارنة مع شيابنا الذين يشيخون قبل الأوان ويحنيهم الزمان ويمتص نضارة وجوههم، فتبدو خدودهم كليمونة صفراء معصورة، وتبدو عيونهم كحب جح في جحة صغيرة عليلة، وتبدو أصواتهم كأنما تصدر من بئر.

وأخذنا نعلل ونبدئ ونعيد في صحة الأمير فيليب ونضارته وقوة صوته وأسباب ذلك لعنا 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 علياه على المركي
وكأنه يقول (تنام عيني عن شواردها) ونحن نضحك ونقول:
أسمع الحكمة. كلمة واحدة لكن.. كل الصيد في جوف
الفراء.. وأخذنا نحن أهل الثرثرة نشرح برقية البرقية وتعللها

ونسافر في معانيها.

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

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

فقال: إيه والله صدق هاي الزلمة البرقية .

* * *

[الاعتراف بالنعم]

وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه. فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكاره.

كذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر 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 .



[أذية الناس]

ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك، وخصوصاً
في الأقوال السيئة لا تضرّك بل تضرهم، إلا إن أشغلت نفسك
في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك
تضرّك كما ضرّتهم، فإن أنت لم تضع لها بالاً لم تضرّك شيئاً .
لقد جربت ذلك، جربته مع الكثيرين ... حتى الذين يبدو في
أول الأمر أنهم شريرين أو فقراء الشعور.



[فكر إيجابياً]

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



[لا تطلب الشكر]

ومن أنفع الأمور لطرد الهمّ 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 نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نَزِيدُ 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 خائبا من حصول الفضيلة حيث سلكت الطريق

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

الملتوي، وهذا من الحكمة، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أموراً 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 سمته ذكر الله في كل حين، حيث لن تكون شاكراً دون ذكر دائم، يقول الأستاذ عبد الوهاب النجار في كتابه «قصص الأنبياء» ص ١٧٩: والشكر من أخلاق الربوبية قال تعالى والله شكور حليم، 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 الله ﴿قَالَ فِيمَا آغَاوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ١٦﴾ ثُمَّ لَا يَذَرُهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَكَانَ آيْمَانُهُمْ عَنْ شِمَائِلِهِمْ وَلَا يَجِدُ أَكْثَرُهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾ [الأعراف: ١٦-١٧] وهذا وإن كان قولاً لإبليس ولكن الله تعالى صدقه في قوله: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ﴾ [سبأ: ١٣] وقد أمر الله به فقال: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ [البقرة: ١٥٢]، وقال تعالى: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَءَامَنْتُمْ﴾ [النساء: ١٤٧] وقد استثنى الله تعالى في خمسة أشياء ولم يستثن في الشكر: فاستثنى في الإغناء، وفي الإجابة، وفي الرزق، وفي المغفرة، وفي التوبة. فقال: ﴿فَسَوْفَ يَغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِن شَاءَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٢٨]، وأما الشكر فقال فيه: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧] ولم يستثن.

[لا تلهيك التوافه]

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها ولا
تلتفت إلى الأمور الضارة^(١) لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة
للهمّ 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 راح وراحات .

(٣) وجدت من مشاهداتي: أن الناس في الأعم الأغلب تسعى المعالي الأمور وترك سفسافها، 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 الهمّة لدى من تحب هو أن تغير البيئة المحيطة جذرياً وإياك والترقيع والحلول المؤقتة، واليك ما يقوله السيد زيجلر تحت عنوان (من الغباء إلى العبقريّة في خطوة واحدة سهلة) : عندما كان فيكتور سير برياكوف 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 عاما التالية أصبح متجولاً يقوم بمجموعة متنوعة من الأعمال الغريبة، لقد قيل له أنه كان غيباً،



ولقد تصرف كغبي على مدار سبعة عشر عاماً. وعندما بلغ ٣٢ عاماً حدث تحول مذهل في حياته، كشف أحد التقييمات أنه كان عبقرياً وصاحب منحنى ذكاء وصل إلى ١٦١ .. خمن 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 *Mensa Society International*، ومجتمع مينسا لديه شرط عضوية واحد لا غير منحنى ذكاء لا يقل عن ١٤٠ .

إن قصة فيكتور سير برياكوف 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 قدراً هائلاً من المعارف الإضافية.

والواقع أن ما اكتسبه فجأة هو قدر هائل 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.

[تطلّع 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 فتشتد 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 وباشِر في العمل، حتى لو أخطأت فإن التسويف عواقبه وألمه أشد من الإنجاز، فالروح تصح بالحركة، وسمتها أنها دائماً تفكر في خلق الحلول بدلاً من النياحة والبكاء، واللطم، وشق الجيوب.

يقول السيد زيج 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 يركز على المشكلة وإنما يركز على الحل. ولقد كانت النتائج التي حققها هائلة وهناك كتاب مثير بعنوان مدارس بدون فشل



كتبه ويليام جلاسر ويتبع نفس الفلسفة الرئيسية، حيث يصف د جلاسر في كتابه البرامج التي تفلح مع الشباب الذين لم يعرفوا شيئاً في حياتهم سوى الإحباط. والهزيمة، وخيبة الأمل والفشل .

إنه يتعامل بالأمل في المستقبل، وليس بمشكلات الماضي، وعن طريق سلوك الاتجاه الإيجابي، ومنح الطلاب مقادير هائلة من التشجيع والأمل، وقد كانت نتائجه مذهلة.

[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، وأنك تخطو للأمام أفضل مليون مرة من الوقوف أو التراجع أو عدم الشعور بالمشكلة أصلاً.

اقرأ الخطوات ونفذها حسب ما تستطيع وما لا يدرك كله. لا يترك جله (بعضه) ثم اقرأ الخطوات المرة تلو المرة فإن المزاج أحياناً يكون أحسن من وقت إلى آخر، فلعل 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 وهائلة ، فإن الإيمان
والسعادة والهناء في الدنيا من أسباب الدخول في جنة الآخرة،
إن شاء الله، ولذا أدعوك الدخول الجنتين معاً .

* * *

المراجع

- (١) آل الشيخ، عبد الرحمن بن حسن، فتح المجيد شرح كتاب التوحيد، دار الفيحاء، الطبعة الأولى دمشق ١٤٢١ هـ.
- (٢) البطحيش، مصطفى كيف تصبح غنياً وسعيداً، جزءان، دار المعرفة، الطبعة الثانية، دمشق، ١٤١٦ هـ.
- (٣) جراي، د. جون، الرجال والنساء والعلاقات بينهما، مكتبة جرير الطبعة الأولى، الرياض، ١٤٢٣ هـ.
- (٤) الجعيشن، عبدالله، 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، ١٤٣٧ هـ.
- (٧) الخياط د. عبد العزيز، مقاصد الشريعة وأصول الفقه، الدستور التجارية، عمان
- (٨) زيجلار، زيج، أراك على القمة، مكتبة جرير، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤١٦ هـ.
- (٩) السعدي، عبد الرحمن، الرياض الناضرة والحدائق النيرة الزاهرة في

العقائد والفنون المتنوعة والفاخرة، دار الجيل، الطبعة الأولى، بيروت، ١٤١٢ هـ.

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

(١١) هشام، آل برغش، دار الوطن، الطبعة الأولى، الرياض ١٤٢١ هـ.

(١٢) السعدي، محمد بن عبد الرحمن، مساعد بن عبدالله بن سليمان، مواقف اجتماعية من حياة الشيخ العلامة عبدالرحمن ابن ناصر السعدي، الميمان للنشر والتوزيع الطبعة الأولى، الرياض، ١٤٢٨ هـ.

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

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

(١٥) القرني، عايض، لا تحزن، العبيكان، الطبعة الحادية عشر، الرياض، ١٤٢٥ هـ.

(١٦) كارنيجي، داييل، دع القلق وابدأ الحياة، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، الطبعة بدون بيروت ١٤٢٧ هـ.

(١٧) كوفي، ستيفين، إدارة الأولويات، ترجمة: د. السيد متولي حسن ، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، الرياض ١٩٩٨ م .

١٨) المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، الطبعة الأربعة، بيروت ٢٠٠٣م.

١٩) ميري جوزيف، قوة عقلك الباطن، مكتبة جرير، الطبعة الأولى، الرياض، ٢٠٠٦م.

٢٠) النجار، عبد الوهاب، قصص الأنبياء، دار الجيل، الطبعة الثانية، بيروت، العام بدون .

٢١) النوي، محي الدين أبوزكريا يحيى بن شرف، الأذكار، الشركة الجزائرية اللبنانية، الطبعة الأولى، الجزائر ١٤٢٧هـ.



