

قواعد الفرح

الولادة الجديدة للذات.
ادّخار قوة الذات، ونظرية الادخار
الابتهاج الدائم، وتجاوز الألام

من خلال الحديث النبوي.

د. وحيد خليل

إهداء:

إلى المتضررين من الحياة
وإلى الذين لم يبتسموا إلا على خجل وعلى مرأى من الناس،
إلى كل باحث عن هدوء داخلي يُريجه من ذاته
أهدى هذا الكتاب

مقدمة:

الكل يبحث عن السعادة، وكل شخص في هذا العالم، يريد أن يكون سعيداً، مغتبطاً، في هذه الحياة. والسبب بسيط جداً، وهو أن فطرتنا تفرّ، وتنفر، ولا تحمل الألم والتعاسة. هذه الخلقه الانسانية مفطورة على حب الخير، واللذة، والطمأنينة. يثبت هذا، قوله تعالى في سورة العاديات، في وصف الانسان، كونه «وَأِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ ﴿٨﴾». هذا الاهتمام في حب الخير، والحرص عليه. يجعل الواحد منّا، يبحث عن السعادة بتجريب شتى الطرق، المختلفة، والمتعددة، لنيلها. ومع ذلك لا يجدها. نراه يبذل في سبيلها: النفس، والنفيس، والغالي، والتمين. لكي يتأتى له معناقتها، إلى الابد، بغير فراق. ولكن، ينتهي به المطاف، إلى العجز، والاستسلام. وهو إن أدرك بعضها، فإنّه لا يُدرك كلها. هكذا يستمر، ويظل، الواحد منّا. طوال العمر، باحثاً عن هذا الشبح، الذي يُسميه البعض: سعادة، والبعض الآخر فرحاً، ولكن في النهاية، نتأكد ونتيقن، أننا لن نعثر عليه، وتذهب جهودنا، ومساعدنا هباء.

فهل هذه، التي نسميها باسم "السعادة"؟ أتكون شبحاً؟، أم جسماً ضابياً؟، لكيلا يُمسك. هي بالتأكيد ليست جنية، أو ملاكاً، أو طيفا سماوياً، ماورائياً. إذن، ماذا تراها تكون؟ فهل هي: شعور نفسي داخلي يسكن في داخل أدمغتنا، وقلوبنا. ويتميز بالتقلب، والتبدّل؟ فما هذه السعادة، التي يلهث وراءها الجميع فلا يعثرون عليها؟ ما هذا الشيء، الذي يفكّر فيه الناس، ليلاً، ونهاراً، ويسكن حشاشة قلوبهم. ومع ذلك يتمنّع من الاتيان إليهم؟ ما هذه القيمة العجيبة؟ التي من أجلها، قطع الناس، البحور، والمحيطات، بقوارب الموت، إلى دول غنية. وعرضوا حياتهم لخطر الموت. ومنهم من قد مات بالفعل. وإن سألت هؤلاء الذين نجوا، أو الذين قطعوا البحور. بجوازات رسمية. لقالوا: إنّما أردنا البحث عن الفرح، والسعادة.

ربما نكون قد سمعنا عن شخص ما، بذل لأجل أن ينال وظيفة، أو ترقية، أو لكي يحصل على مشروع اقتصادي... الوقت، والجهد، وسهر في ذلك، الليالي، وأصابه الهم من كل جانب، وتنازل بالإضافة مع كل ذلك، عن أخلاقه، ومبادئه. لأجل تحصيل مراده. هذا الشخص، إنّ سألناه: لماذا يفعل كل ذلك؟ لأجانبنا بغير تردد: أنّه يريد تحقيق السعادة، ولا يهمله طبيعة الطريق، الذي يسلكه للوصول إليها.

لا أحد ينكر، أنّ المال هو الذي يوفّر الحاجيات المختلفة للإنسان. ويكون له نصيب كبير، في تحقيق الرفاهية، والراحة، والهدوء. فتكف النفس، عن اشتغالها في التفكير، بما ينقصها. وتكون أبعد من الوقوع في أغوار الهمّ، والحزن. إنّ النفس مع توفر الحاجيات، تكون هادئة، وغير مشغولة في هموم التفكير في قضاء الحاجيات التي تنقصها. فإنّ الذي لا يملك مسكن، لا يمكن أن يكون مطمئناً، كما أنّ الذي لا يملك قوتاً لعياله. لا يمكن أن يكون هادئ البال. فهذه الأشياء المادية، لها نصيب وافر، في تحقيق الهدوء، والاطمئنان. ولا أحد ينكر ذلك، إلا من كان ذو منزع صوفي، زاهد. وهذا المنزع قليل، في زماننا هذا.

ولكن تحصيل السعادة، وامتلاء النفس بالفرح، لا يكون عبر طريق المال، ولا المنصب، ولا السلطة، فليست هذه الأشياء، هي التي تحقق السعادة، والفرح. ولا يحتاج في البرهنة على ذلك، الكثير من الحجج، والأدلة. فالحجة موجودة عندك أيها القارئ. فكم واحد منّا، أو على الأقل، من نعرفهم، يمتلك كل شيء في حياته، ولكنه ليس سعيدا، ولا يشعر في نفسه بالسعادة، التي كان يتوق إليها، قبل أن يُوفّر هذه الأشياء المادية. بل أذهب بعيدا في ذلك، لأقولها بصراحة: أجمل اللحظات فرحا في حياتي، لما كانت حياتي خالية، من كل الماديات، وبعبارة أخرى: عندما كنت فقيرا. وهذا الأمر، ليس خاصا بي فقط، بل بك أيها القارئ الكريم. فإنّ أجمل اللحظات، التي امضيتها في حياتك، تلك التي كانت خالية، من المشاغل المادية، أو هي تلك التي لم تكن تملك فيها درهما، ولا دينارا، ولا دولارا. ولإثبات هذا القول، يكفي منك رحلة قصيرة، في داخل ذاكرتك، لتتأكد من ذلك.

اللحظة السعيدة التي مضت، لا يمكن استعادتها في الزمن الحاضر. لأنّ تلك اللحظة، لها شروطها الخاصة بها. فالمتعة التي كنت تجدها أنت، وصديقك. في حديثكما في الماضي، لا يمكن أن تتحقق في الحاضر، إلا نادرا. والجولات السياحية، التي كنت تقوم بها بمفردك، أو مع اصدقائك. قد فقدت من جاذبيتها في الحاضر. اللحظة السعيدة: هي لحظة نادرة من عُمر الانسان. وكل لحظة لا تُشبه الاخرى، لهذا من الصعب استعادتها، ولو حققنا جميع شروطها.

فهل يمكن استعادة مشاعر حب؟ شعرت بها، إزاء زوجتك. لأول مرة. هل يمكن استعادة لحظة فرح نجاحك؟ في مسابقة التوظيف، لأول مرة، أو لحظة سعادتك، عندما قبضت المبلغ الشهري، الأول من عملك في وظيفتك. هل تستطيع أن تعيش مرة أخرى، أحاسيس جولة قمت بها، مع صديقك، لمدينة، أو لحقول في الريف؟ وهل يمكن استعادة، كلمة احبك، سمعتها من خطيبتك لأول مرة؟

هل يمكنك استعادة زخم الحب، الذي عاينته في فترة ما، من حياتك؟ وتلك الأحلام، المصاحبة له؟ واندفاعاته وطيشه؟ هل يمكن استعادة، توهجك في حب الحياة، وإرادتك الصلبة، والحديدية، في تحقيق أمنيك. وتلك القهقهات التي كنت تضحكها في الماضي. هل بإمكان كل هذا أن يعود إليك؟ لا أتحدث هنا عن شيء اسمه الحنين إلى الماضي، وجماله. بل في طبيعة، وحقيقة، اللحظة الجميلة، وشروطها الداخلية.

تلك اللحظات التي كانت، هي لحظات مملوءة بالفرح، وبالسعادة. ولدت بسبب توفر شروطها: كصغر عمرك، كبراءتك، وعدم فهمك لحقائق الحياة، وبتوسع أمنيك، وأحلامك، وبراءة جميع من تعرفهم. ألا ترى معي: أنّ هذه اللحظات السعيدة، لم تتعلق بالمال، ولا بتوفر الأشياء المادية. وبالتالي فإنّ الفرع هو شعور داخلي، يقوم في داخل الروح أولا، وفي الذهن، وأنّ أساسه نفسي بحت.

لا أحد يستطيع أن يشتري لحظة سعيدة. فلو امتلكت كل ما في العالم: من ذهب، وفضة، ومليارات. وأردت استعادة هذه اللحظات، إلى حاضرك. لكان ذلك مستحيلا. لأنّ لحظة الفرح هي: لحظة فريدة، وبيّمة، وكل لحظة فرح، لا تُشبه الأخرى. كما أنّه، لو امتلكت كل ما في العالم، من أموال ونفسك لم تكن مهياًة للفرح، وللسعادة. فإنّ هذه الاشياء المادية، لن تُشعرك بها، لأنّ العائق يكمن في داخلك. وفي مقابل ذلك، لو كانت تنقصك الكثير من الحاجيات، وكنت تمتلك فن رؤيتك للأشياء، وتعرف حقيقتها، ومنزلتها. لحصلت على سعادة، لا يشعر بها الملوك في قصورهم. لأنّ الأمر متعلق: بكيفية تقيّمنا للأشياء، وبكيفية نظرنا إليها.

وللأسف الشديد، أصبح البعض منّا، يرتجى السعادة من الآخرين، ولا يفكر في تحقيق شروطها في نفسه كأنّ ينتظر تقديرا من الناس، بكونه يمتلك سيارة مرسيدس، أو كونه قد تم تعيينه في منصب سامي. وكأنّه بهذا، يعلن صراحة، أنّه ليس له قيمة، من دون هذه السيارة، وبغير هذا المنصب. ولا شك أنّ هذا الشخص، سوف يشعر بكآبة حادة، عندما يخسر وظيفته، أو عندما يفقد سيارته. لأنه ربط سعادته بتقدير الناس له، وهو مع السيارة، أو في ذلك المنصب. وليس بتقديرهم لذاته، ولشخصه. السعادة عندما يتم ربطها بالأشياء المادية، سوف تبقى رهينة لبقاء، أو لزوال هذه الاشياء. فالإنسان هو في الأصل، أعلى شأنًا، وقيمة، من الأشياء جميعا. ولكن البعض منا، يريد أن تعتلي قيمته، ويصعد شأنه مع الأشياء وبها. والحق يقال: أنّه ليست الاشياء هي التي تجعلك سعيدا، ومُقدّرا بين الناس. بل ذاتك، وتفكيرك. هو الذي يجعلك سعيدا، ويمنحك تقديرا عندهم. والناس صنفان: الصنف الاوّل هو الذي ينتظر سعادته من تقدير الناس له، بما يمتلكه من أشياء، وما يشغله من مناصب. أما الصنف الثاني فهو الذي يطلب السعادة بتحقيق شروطها النفسية والفكرية. فهو يأخذ سعادته، من خلال، فن تقديره لنفسه، وللأشياء.

السعادة تحتاج قبل كل شيء، الى شروط ذهنية، ونفسية لتحصيلها. فيمكن أن ننعّم بالقليل، حتى إذا لم يوجد الكثير، والكل. فإذا كنت تمتلك كل اشياء العالم، وأنت لا تمتلك ذهن، له قابلية للسعادة، وللفرح. فلن تكون سعيدا، مهما قُدِّم لك من أشياء أخرى.

إنّ الحريص لو ملأت جيوبه، بكل أموال العالم. فلن يكون سعيدا، ومطمئنا. لأنّه يعاني من مرض الجشع الذي في داخله. والقنوع يسعد بالقليل من الأشياء، لأنّه غني في الداخل، غني بأفكاره، وبفن تقدير الأشياء. الشيء الذي يجعل من القلب، محلا لكي تأتي السعادة إليه، منحنية. القابلية للفرح والاستعداد الداخلي، هو شرط تحصيل الفرح. فالذي لا يكون مستعدا في داخله للفرح، لن يكفيه العالم، وما يقدّمه له من أشياء.

ولكن ما علاقة الفرح بالإرادة الفاعلة؟ لا شك أنّ الفرح، هو الذي يدفع الانسان، للتفاعل الايجابي في هذا العالم. فالحزن مرتبط دائما بالانكماش على الذات، وبالتفوقع عليها. أما الفرح، فهو يدفع الارادة للنشاط، وللدافعية، وللانتشار. الفرح يجعلك تفتح العالم، أما الحزن سيجعلك متقوقعا حول نفسك. ذلك أنّه كلّما كنت فرحا، ستتعامل في العالم، بنشاط، وبمروح، وبتفاؤل، وستُغني من حولك: نشاطا، وحيوية أما الحزين، فهو عالة على نفسه، وعلى محيطه. وكلامه مثبت للجميع.

والجسم الإنساني، يخضع هو أيضا، لمشاعر الفرح. إذ يفرز هرمونات السعادة، التي تدفعه للحركة، والنشاط بينما الحزن، يجعل الجسم خاملا، وكسولا، ومتشاقلا. والمؤمن في هذه الحياة، عليه أن يطلب: سبل الفرح الحق، بكل قوّة. وفي القرآن الكريم آيات كثيرة، تنهي النبي عليه الصلاة والسلام، عن الحزن. «وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران: 139). يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ ﴿٤١﴾ المائدة» وآية: " وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦٥﴾ يونس ». وذلك ما يسببه هذا الشعور، في موت، وانطفاء الإرادة. والارادة كدافعية داخلية، تريد، وتنقص تبعا لمشاعر الفرح، والحزن. حيث يمكن تمثيلهما: بنهرين بلونين مختلفين، أحدهما ينبت شجرة الإرادة. والآخر يُميتها

منهجنا في هذا الكتاب:

لقد اخترنا أحاديث نبوية، أجمعت الامة على صحتها، وتواترها. نعتقد أنّه من خلالها، يمكن شق طرق جديدة في التنقيب عن الفرح الغائب. لهذا حاولنا التفكير في السعادة، من منظور جديد. فاخترنا أحاديث نبوية: تحاطب العقل، وأحاديث أخرى تحاطب الشعور -مستوى القلب- واختيارنا لهذه الأحاديث بعينها، راجع كونها تحاطب إرادة الانسان وفكره وشعوره، فالحزن ليس قدرا، ولا مكتوبا. بل يمكن التحكم في حياتنا، لنعيش الفرح على أوسع نطاق. حاولنا على ضوء تلك الأحاديث أن نقول شيئا عن الفرح، وليس كل شيء. وحاولنا أن نستخلص حلولا من معاني تلك الأحاديث لمشكلات التجربة الواقعية التي يعيشها الانسان. أي جعل تلك الأحاديث ملهمة لنا في تفكيك، وإزالة الأسباب، والعناصر التي تسبب التعاسة، والكآبة. التي يمكن أن تصيب الواحد منا.

لهذا فإنّ كتابنا هذا، ليس كتاب في تفسير الأحاديث. بالرغم أنّه يتكئ في الكثير من المرات على التفسير. كما أنّ هذا الكتاب، ليس كتاب في التنمية البشرية، يعتمد على أفكارها. بل ينطلق من مسلمات العقيدة الاسلامية. وسيكون عملنا هو أن نستفيد من التجربة النبوية، التي لا يمكن أن تُستنفذ، كما يمكن أن يستفيد من الكتاب، كل قارئ. سواء كان منتميا، إلى إحدى المذاهب الإسلامية، أو لإحدى الديانات الموجودة في مختلف بقاع العالم، فالحكمة النبوية تصلح لكل البشر في كل مكان وزمان.

فن الحوار مع الذات

عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: حَبَّتْ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي مَتَفَقًّا عَلَيْهِ.

الحوار الداخلي:

نقطة الانطلاق الأولى، في ترتيب الفكر، وإعادة تنظيم المشاعر. قصد الوصول إلى السعادة، والطمأنينة في هذه الحياة. يتدبّر بادئ ذي بدء: بالنظر في طبيعة الكلام الداخلي، الذي يكون بداخل النفس. هذا الكلام الداخلي، هو جانب مهم، وحساس من حياتنا الشخصية. فهو يتعلق بنا، وبجياتنا الحميمة. كثيرا ما نهمّل دوره، في رسم وتحديد طبيعة فكرنا، ومشاعرنا. ذلك أنّ، أحكامنا على العالم، وعلى الحياة، وعلى الناس، وعلى النفس. يتأسس على هذا الحوار الداخلي. الذي يكون في بدايته، مجرد كلمات، وأحكام بسيطة، نردها في داخلنا.

لذلك فإنّ أغلب حديثنا نحن البشر، يكون مع النفس. وربما يكون حديثنا مع ذاتنا، في الداخل. أكثر بكثير، بالمقارنة مع حديثنا مع غيرنا. فهذا الحديث، هو في النهاية: حوار بينك، وبين نفسك. ولكن الكثير منا، يعتقد أنّ الحديث مع النفس، وهذا الحوار، ليس له أهمية، ولا يُعيره أيّ اعتبار. بحجة أنّه كلام باطني، عادي، وروتيني. كما أنّه زيادة على ذلك، كلام، لا يُسمع من طرف الآخرين. فلا يهم ما نقوله في أنفسنا، على أنفسنا، أو على غيرنا. ما دام كلام داخلي، وعادي، ولا ينجّر عنه أي شيء.

تكرار الحديث يولّد أحكاما

ولكن، الحديث مع النفس، هو أولاً نقاش في داخل النفس، حول موضوع فكرة ما. وهو أخذ ورد. سؤال وجواب. تأكيد ونفي. بين متحاورين اثنين هما: الذات، ونفسها. بينك، وبين نفسك. وهذا ما يُسمّى بالحوار الداخلي. ومن المؤكّد، أنّ نهاية هذا الحوار، سينتهي إلى حكم على ذلك الموضوع، الذي تناقشه في

داخلك. إما أن يكون، حكماً إيجابياً، وإما أن يكون، حكماً سلبياً. وتكرار هذا الحكم من خلال الحوارات الداخلية المتتالية، يولّد بفعل التكرار، انطباعاً وقناعة. وهكذا سيؤثر، هذا الحكم الذي تحول إلى انطباع وقناعة: إلى تحديد طبيعة رؤية الانسان لنفسه، وللآخرين، وللحياة، وبالتالي سيتأثر سلوكه، ومواقفه، وحياته على أساس هذا الحكم. إذن، قد يكون مجرد حديث، بسيط مع النفس. ولكنّه مع التكرار، سيحدد حياتك. لهذا أشار النبي عليه الصلاة والسلام، إلى المعنى بقوله: "لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي"

الاحكام السلبية، نقد غير هادف

تأمل معي التلطيف النبوي، عندما يتعلّق الأمر، بالحكم على النفس. إنّ جملة: لِقِسْتُ نَفْسِي، هي أقل سلبية على النفس، من القول خَبِثْتُ نَفْسِي. فبتلك العبارة الملطّفة -لِقِسْتُ نَفْسِي- يكون الحكم على نفس آثمة، ومخطئة. فالتعامل مع الذات، يحتاج إلى كلمات، ملطّفة. أقل حِدّة، وقسوة، من جملة خَبِثْتُ نَفْسِي. ذلك لأنّ أيّ حكم، على النفس، يولّد ايجاءات، ستوجه سلوك الفرد بالسلب، أو بالإيجاب. فالكلام الداخلي، وإطلاق الأحكام على الذات، يجب أن يكون إيجابياً، حتى ولو كانت هذه النفس مسؤولة عن الفشل، وعن الوضع المأساوي التي هي فيه. وعبارة أخرى بسيطة: حتى ولو كنتُ أنا مسؤولاً عن فشلي، وهزائمي، وأزماتي. فلا بُدّ أن يكون حكمي على نفسي، ملطّفاً. عندما انتقدها، فلو لزم الأمر، مني، أن أعود على ذاتي: بالنقد، والمراجعة، والمحاسبة. فلا يجب أن تكون تلك الانتقادات، جارحة، ومسيئة. إلى درجة تدمير الذات، لأنّ الاستمرار في النقد، والتجريح، والإساءة للذات، هو نقد غير هادف. لأنّه سيولّد ذات منهزمة، ومخطئة.

الكثير من الناس، عندما لا يصلون إلى أهدافهم، ويفشلون في تحقيق البعض من طموحاتهم. أو عندما يرتكبون بعض الأخطاء، أو عندما يخسرون بعضاً من مكانتهم وأموالهم ..، نراهم ينطوون على أنفسهم **وبمارسون التهديم الطوعي، والمجاني لذواتهم**. بإطلاق الاحكام عليها: أنا فاشل، ولا أصلح لأيّ وظيفة، أو يقول: أنا انسان لا يستحق ذلك المنصب، لأني فشلت في ثلاثة مسابقات، وقد نسمع آخر يقول: أنا

انسان قد انتهت حياتي، بدخولي إلى السجن. والغريب أنك تجد من يقول لصديقه: أنا منظرى قبيح، ولا يقبل بي أي شريك، لعلاقة زواج. والأدهى والأمر، عندما يظن شخصا، في نفسه الخسة، والسفالة. عندما يقول: لا يمكن أن أقرب من ذلك الشخص. لأنه أعظم مني رتبة، ومالا، وسلطة. فأنا مجرد إنسان بغير قيمة، في هذا العالم. والكثير من الاحكام الهدامة، التي يطلقها الكثير من الناس، على أنفسهم.

هذه الاحكام، ليست فقط احكاما سلبية قاتلة، تُثبِّط النفس على العمل، وتشلُّ الإرادة، عن الكفاح من أجل الحياة. بل هي أيضا، تهديم مجاني. وليس له أي فائدة، لنفس وهبها الله لك. كان المفروض منك الحفاظ عليها، وترقيتها، وتربيتها، وتركيتها. وبدل ذلك التجريح المجاني، الهدام. أغير من طريقة محاورتي لنفسي، مغيرا من طبيعة العبارات المستعملة. كأن أقول: نعم، أنا فشلت. ولكن، مازالت هناك فرص أخرى. نعم، أنا اخطأت. ولكن، لدي وقت، لأعوّض ما فاتني. نعم، أنا قد دخلت السجن، بسبب جريمة. ولكن، سأثبتُ لنفسي، وللعالم انها مجرد هفوة. نعم، أنا قبيح المنظر. ولكن، مواهي تجعلني جميلا. أنا لست انسان بغير قيمة. بل لي رسالة، أوّديها على مستوى عائلي، ومهنتي، ومجتمعي. نعم، هناك من يعتقد أنني بغير قيمة. ولكن، هناك مستقبل، لا يزال امامي، لأثبت فيه غير ما يظنون.

فن الحوار الداخلي، ترتيب للفكر وتنظيم للمشاعر

الحوار الداخلي، والتحكُّم فيه. هو أول خطوة لترتيب الفكر، وتنظيم المشاعر. بل يعتبر خطوة مهمة، لفتح أبواب السعادة. وذلك بالابتعاد عن الاحكام التهديمية، المجانية. التي يمكن أن تمارس على الذات. وتعويضها، واستبدالها بدل من ذلك، بحوار راقى، لطيف، مع النفس. يكون طريقا، لبعث مشاعر الفرح، والسرور في القلب. ودافعا للإرادة لكي تنبثق بكل قوتها، لمواجهة مشكلات الحياة. وتفتح للعقل مسار التفكير الإبداعي، والسليم. ولكن فن الحديث مع النفس، لا يعني غض الطرف عن الاخطاء التي ارتكبتها، ونرتكبها، أو التي تعترنا، وتعتّر بها. ولا يعني أيضا، عدم مراجعة حساباتنا، ومساراتنا. بل يجب النظر النقدي، والموضوعي لكل خطوة نخطوها في هذه الحياة. حتى لا تتحول حياتنا، إلى مجرد مراجعة للأخطاء، والعثرات، ونهدر بذلك الكثير من الوقت.

فَعِنْدَمَا تَرْتَكِبُ خَطَاً وَاحِداً، فَأَنْتِ تَتَعَلَّمِ. وَإِذَا ارْتَكَبْتَ خَطَاً ثَانِياً، مَشَاهِجاً لِلأَوَّلِ. فَهَذِهِ زَلَّةٌ يُمْكِنُ أَنْ تُعْتَفِرَ. وَلَكِنْ عِنْدَمَا تَرْتَكِبُ خَطَاً ثَالِثاً، مَشَاهِجاً لِلأَوَّلِ، وَالثَّانِي، فَعِنْدَهَا أَنْتِ إِنْسَانٌ، لَا تَتَعَلَّمُ مِنْ مَاضِيكِ. وَسَوْفَ تُؤَثِّرُ تِلْكَ الأَخْطَاءُ، عَلَى نَفْسِيَتِكِ، وَعَلَى ثِقَتِكِ بِنَفْسِكَ. فَخَطُورَةُ الأَخْطَاءِ، أَهَّأ تَتْرِكُ أَثْراً سَيِّئاً، مُسْتَدَاماً، عَلَى النَفْسِ. وَالشِّفَاءُ مِنْهَا، يَكُونُ بَعْدَ تَكَرُّرِ نَفْسِ الأَخْطَاءِ. وَإِذَا كَانَ اللهُ غَفُوراً، رَحِيماً بِالبَشَرِ. فَإِنَّ البَشَرَ لَا يَغْفِرُونَ أَخْطَاءَكَ الكَثِيرَةَ.

وَفِي إِصْلَاحِ أَخْطَائِنَا، وَالشِّفَاءِ مِنْهَا. يَلْزِمُ مِنَّا الأَمْرَ، الأَبْتَعَادَ عَنِ لُومِ الدَّاتِ، إِلَى دَرَجَةِ القَسْوَةِ عَلَيْهَا، وَتَحْطِيمِهَا. وَهُوَ مَا نُسَمِّيهِ: بِالتَّهْدِيمِ المَجَانِي، الأَرَادِي، لِذَوَاتِنَا. وَتَعْوِيضَهُ بِدَلٍّ مِنْ ذَلِكَ، بِالنَّقْدِ الإِيجَابِيِّ، الَّذِي يَجْعَلُنِي أَمْشِي عَلَى رِجْلِي، مِنْ جَدِيدٍ. وَليْسَ بِذَلِكَ النَّقْدِ، الَّذِي يُقْعِدُنِي إِلَى الأَبَدِ، فِي مَكَانِي. النَّقْدِ الإِيجَابِيِّ هُوَ: الَّذِي يَقْفِزُ بِي، مِنَ الحَفْرَةِ الَّتِي وَقَعْتُ فِيهَا. وَليْسَ بِذَلِكَ، الَّذِي يَدْفِنُنِي فِيهَا.

إِنَّ البَكَاءَ المُسْتَمِرَّ عَلَى خِيَّاتِ الدَّاتِ، وَأَخْطَائِهَا، وَهَفْوَاتِهَا، وَسَقَطَاتِهَا، أَوْ التَّأَلُّمَ، بِسَبَبِ تَمَوُّعِكَ، وَمُرْكَزِكَ البَسِيطِ، عَلَى مُسْتَوَى تَرَاتِبِيَّةِ المَجْتَمَعِ، أَوْ شَعُورِكَ بِالدُّوْنِيَّةِ، بِأَخْطَاطِ قِيَمَةِ نَفْسِكَ، عَلَى مُسْتَوَى الحَيَاةِ. لَيْسَ إِلاَّ تَصَوُّرٌ ذَاتِي، خَاطِئٌ عَنِ النَفْسِ. تَكُونُ مِنْ خِلالِ، حِوَارَاتِكَ المُتتَالِيَةِ، فِي دَاخِلِكَ. وَاسْتِعَادَةُ ذَلِكَ الشُّعُورِ الدُّوْنِيِّ، فِي دَاخِلِكَ. سَيُعِيدُ تَكَرُّرَ نَفْسِ الشُّعُورِ السَّيِّئِ، وَالبَغِيضِ، وَالمُشْمِزِّ فِي دَاخِلِ نَفْسِكَ. وَهُوَ الَّذِي سَيَكُونُ لَدَيْكَ انْطِبَاعاً، يَصْهَرُكَ بِدَاخِلِهِ، وَتَنْظُرُ مِنْ خِلالِهِ، إِلَى الحَيَاةِ، وَالعَالَمِ. وَالمَطْلُوبُ هُوَ، تَغْيِيرُ زَاوِيَةِ الرُّؤْيَةِ، لِتَنْظُرَ إِلَى نَفْسِكَ، عَلَى نَحْوِ أَفْضَلِ. ففِيكَ أَشْيَاءٌ، تَتَجَاوِزُ بِهَا الكَثِيرَ مِنْ تَعْتَقُدِهِمْ، أَهْمٌ أَحْسَنُ مِنْكَ. وَلِكَ أَشْيَاءٌ مَعْنَوِيَّةٌ، وَرُوحِيَّةٌ لَا يَمْتَلِكُونَهَا.

ثُمَّ مَا فَائِدَةُ لُومِ الدَّاتِ، وَالقَسْوَةِ عَلَيْهَا، بِالأَحْكَامِ؟ فَهَلْ هَذَا اللُّومُ، وَالنَّقْدُ، سَيُخْرِجُكَ مِنَ الفِشْلِ، وَمِنَ الهَزِيمَةِ، وَمِنَ الخَطَا الَّذِي وَقَعْتَ فِيهِ؟ هَلِ القَسْوَةُ عَلَى الدَّاتِ، سَتَصْحَحُ لَكَ مَاضِيكَ، وَتُحَوِّلُكَ إِلَى إِنْسَانٍ آخَرَ؟ فَهَذَا اللُّومُ لَا يُقَدِّمُ، وَلَا يُؤَخِّرُ. مَا يَهْمُنِي فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ: هُوَ كَيْفِيَّةُ الخُرُوجِ مِنْ عُنُقِ الزَّجَاجَةِ.

الحَدِيثُ عَلَى النَفْسِ، وَمَعَهَا مَهْمٌ. لِأَنَّهُ سَيَحْدُدُ لَكَ فِي الأَخِيرِ -بِفِعْلِ القَنَاعَاتِ الَّتِي تَصِلُ إِلَيْهَا بِنَفْسِكَ -حِكْمًا وَانْطِبَاعاً. وَهَذَا الحَكْمُ عَلَى ذَاتِكَ، سَيَصْهَرُكَ فِيهِ، وَيَغْشَاكَ. وَبِالتَّالِيِ، سَيُؤَثِّرُ فِي ثِقَتِكَ فِي نَفْسِكَ، وَمِنْهُ عَلَى مَوَاقِفِكَ، وَعَلَى حَيَاتِكَ. فَمِنَ الحَدِيثِ مَعَ النَفْسِ، هُوَ أَنْ لَا أَقُولَ: خَبِثْتُ نَفْسِي. بَلْ أَقُولُ: لَقِيسْتُ نَفْسِي. وَأَنْ لَا أَقُولَ: أَنَا مُجْرِمٌ قَدْ انْتَهَيْتُ حَيَاتِي، وَتَلَطَّخْتُ سَمْعِي. لِأَنِّي دَخَلْتُ السِّجْنَ. بَلْ أَقُولُ: نَعَمْ، دَخَلْتُ السِّجْنَ، وَهِيَ هَفْوَةٌ، وَمَا زَالَتْ الحَيَاةُ مُسْتَمِرَّةً، لِأَنِّي أَهْمُ هَفْوَةٌ. وَسَوْفَ أَكُونُ إِنْسَانًا مُخْتَلِفاً.

فن الحديث مع النفس، أن لا أقول: لقد ارتكبتُ ذنبا عظيما، لا يغفره الله لي. بل بالأحرى، أقول: نعم، لقد ارتكبت كبيرة، وإني لنادم عليها، وموقن بأنّ الله تعالى، سيعفو عني، ولن اعود إلى ارتكابها أبدا.

قواعد ذهبية:

في إصلاح أخطائنا، والشفاء منها. يلزم منا الأمر، الابتعاد عن لوم الذات، إلى درجة القسوة عليها، وتحطيمها. وهو ما نُسمّيه: بالتهديم المجاني، الارادي لذواتنا. وتعويضه بدل من ذلك، بالنقد الإيجابي، الذي يجعلني أمشي على رجلي، من جديد. وليس بذلك النقد، الذي يُقعدني إلى الابد، في مكاني. النقد الايجابي هو الذي يقفز بي، من الحفرة التي وقعت فيها. وليس بذلك، الذي يدفني فيها.

- شعورك بالدونية، بانحطاط قيمة نفسك، على مستوى الحياة. ليس إلاّ تصور ذاتي، خاطئ عن النفس. تكوّن من خلال، حواراتك المتتالية في داخلك. واستعادة ذلك الشعور الدوني، على نفسك. سيعيد تكرار، نفس الشعور السيئ، والبغيض، والمشمئز في الداخل. وهو الذي سيكون، لديك انطبعا، يصهرك بداخله، وتنظر من خلاله، إلى الحياة، والعالم. والمطلوب هو تغيير زاوية الرؤية، لتنظر إلى نفسك، على نحو أفضل. ففيك أشياء، تتجاوز بها الكثير، من معتقدهم أنهم أحسن منك. ولك أشياء معنوية، وروحية لا يمتلكونها.

- عندما ترتكب خطأ واحدا، فأنت تتعلّم. وإذا ارتكبت خطأ ثانيا، مشابها للأوّل، فهذه زلّة يمكن أن تُغتفر. ولكن، عندما ترتكب خطأ ثالثا، مشابها للأوّل، والثاني. فعندها أنت إنسان، لا تتعلّم من ماضيك. وسوف تُؤثّر تلك الأخطاء، على نفسيتك، وعلى ثقّتك بنفسك. فخطورة الأخطاء، أنّها تترك أثرا سيّما، مستداما على النفس. والشفاء منها، يكون بعدم تكرار نفس الأخطاء. وإذا كان الله غفور، رحيم بالبشر. فإنّ البشر لا يغفرون أخطاءك الكثيرة.

- الحوار الداخلي، والتحكّم فيه. هو أوّل خطوة لترتيب الفكر، وتنظيم المشاعر. وهو خطوة مهمة لفتح أبواب السعادة. وذلك بالابتعاد عن الاحكام التهديمية، المجانية. التي يمكن أن تمارس على الذات. وتعويضها، واستبدالها بدل من ذلك، بحوار راقٍ، لطيف مع النفس. يكون طريقا، لبعث مشاعر الفرح، والسرور في القلب. ودافعا للإرادة، لكي تنبثق، بكل قوتها لمواجهة مشكلات الحياة. وتفتح للعقل، مسار التفكير الإبداعي، والسليم. ولكن، فن الحديث مع النفس. لا يعني، غض الطرف عن الأخطاء. التي ارتكبتها، وترتكبها، أو التي تعثّرنا، ونتعثر بها. ولا يعني أيضا، عدم مراجعة حساباتنا، ومساراتنا. بل يجب النظر النقدي، والموضوعي لكل خطوة نخطوها، في هذه الحياة. حتى لا تتحول حياتنا، إلى مجرد مراجعة للأخطاء، والعثرات. ونهدر بذلك الوقت والجهد.

لمراسلة الكاتب وإثراء النقاش يرجى : مراسلة الكاتب على إيميل : wahid44khalil@gmail.com

إزالة الوجود النفسي البائس

عن النبي عليه السلام أنه قال، قال الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، إن ظنّ خيرا فله، وإن ظنّ شرا فله. متفق عليه.

الانسان محل لصراع الأفكار

يلجُ إلى ذهن الانسان، وإلى قلبه، الكثير من الأفكار، والتصورات، والتخيُّلات، والعواطف. تارة تكون، في صورة إيجابية، خيرة. ويستكين إليها المرء، ويتمنى بقاءها. وتارة أخرى، تكون بغير الصورة الأولى. إذ تكون سلبية، ومقلقة، وتثير الاشمئزاز، ويود المرء لو أتها، بعيدة عنه، بُعد المشرق عن المغرب. كل فكرة، أو شعور، يبحث عن الاستحواذ، على وعي الانسان. فإذا سيطرت فكرة معيَّنة، على الوعي وكان لها الغلبة، في اقتحامه. تصبح تلك الفكرة، هي العين التي يدرك بها الانسان، الأشياء، والعالم، والحياة. وبذلك تتغيّر لديه، معاني جميع الأشياء. فالواقع واحد، ولكن تتغير معانيه، بحسب الفكرة، أو الزاوية، التي ننظر منها إليه.

وسبب ذلك، أنّ الانسان مركب من: عقل، وقلب. وهما في حكم الفطرة، فارغين من أيّ أفكار، مهما كان نوعها. ولكن عبر مسيرة الحياة، يمتلئ هذين القالبين، بمختلف الأفكار، والمشاعر. فالواحد منهما أشبه بالوعاء، أو بالإناء، الذي يُفرغ فيه السائل. فبحسب لون السائل، يتغير لون، ومظهر الوعاء. كذلك الأمر بالنسبة للقلب، وللعقل. إنهما: محل لاحتواء الأفكار، والعواطف. وبحسب طبيعة الفكرة، والعاطفة يتلوّن القلب، والعقل. ففعلونا، وقلوبنا هما في النهاية: ما نؤمن به من أفكار، وما نحمله من عواطف، في داخلنا.

فالإيمان بفكرة ما، والاعتقاد بها. سيطلع، ويلوّن الفكر، والقلب بلونها، وسيحدد هذا اللون، وهذه الفكرة. طبيعة نظرتنا، إلى الحياة. فالإيمان بفكرة طيبة، وحسنة، عن العالم. سيلوّنه جمالا، وفرحا، وخيرا. في المقابل: الإيمان بفكرة قبيحة عنه، ستتحوّل كل الاشياء الجميلة التي فيه، إلى صور قبيحة .

مثال ذلك، إذا أخبروك عن شخص، لا تعرفه: أنّه جيّد، ورائع. فستعامله في حالة ما التقيته، بأنه رائع. حتى ولو كان في الواقع، عكس ذلك. وإذا أخبروك: بأنّ تلك المنطقة سيّئة، وسكانها أشرار. ستأخذ تلك

الفكرة معك، في حالة ما إذا زرتها. وستصرف حسب ما أخبروك به. حتى ولو كانت تلك المنطقة في واقع الامر غير ذلك. انظر كيف بدأت تنظر للأشخاص، وللمناطق. من خلال أفكار، ورؤى مسبقة. مثال آخر: إذا سيطرت على قلبك، عاطفة، أو عشق. اتجاه امرأة، بدأت تُعجب بها، وترغب فيها، فمهما قيل فيها، وأخبروك بماضيها، وعلاقاتها -وربما قد تراها وهي تقوم بهذه العلاقات أمام سمعك وبصرك-. فلن تصدق كلامهم، أو ربما تجد تأويلاً، تكذب به نفسك لما تراه. وتفسير ذلك، أنّ تلك العاطفة العميقة التي تربطك بها، قد سيطرت على قلبك، وعقلك. لدرجة أنك تكذب ما تراه، وما تسمع. إذ أصبحت الحقيقة لديك، هي ما تؤمن به عنها في داخلك. فإيمانك العميق بمشاعرك نحوها، سيكذب كل من يريد قول عكس ذلك. إذ ستكذب العالم، وتؤمن بفكرتك. وإذا كنت من الذين يناصرون هذا اللاعب، دون ذلك. وكانت عاطفة اعجابك به كبيرة، فكل اللاعبين بالنسبة اليك، لا شيء بالنسبة إلى لاعبك المفضّل .

الانسان سيّد على ظنونه وأفكاره

علينا أن نعرف حقيقة في غاية الأهمية وهي: أنّ العقل، والقلب قالين منفصلين، عن الأفكار، والعواطف. وأننا نحن لسنا عواطفنا، وأفكارنا. فيمكن أن تتغير العواطف، والأفكار. ونبقى نحن هم أنفسنا. فنحن الذين نستخدم هذه الفكرة، أو تلك لكي نفكر بها. أو بعبارة أخرى: وعينا هو الذي يختار الأفكار، ليرى من خلالها العالم، والحياة، والناس.

على أساس ذلك، يمكننا ببساطة أن نتحكّم في وعينا - أي في داخل عقولنا وقلوبنا - على أفكارنا، وعواطفنا. فنقبل هذه الفكرة، ونرفض تلك. ونعدّل من فكرة أخرى. فليس بالضرورة كل ما نقرأه من كتب، أو نسمعه من كلام، يجب أن نؤمن به، أو نعتقد به. بل لنا كامل الحرية، في قبول الأفكار، وتمحيصها، وغربلتها، أو رفضها بالكلية. فالإنسان في النهاية، له وعي، أو عقل يختار الأفكار، والتصورات، والظنون. وله الحق في قبولها، أو رفضها، أو تعديلها .

ففي الواقع المعاش، نجد الكثير من الناس، لهم أفكار سلبية عن أنفسهم، وعن الحياة، وعن الآخرين. فيتصرفون على أساسها، فتؤثر على حياتهم، وعلى سلوكياتهم بالسلب. إنهم يرون العالم في صورة قبيحة،

من خلال تلك الأفكار، والتصورات المسبقة، لأنها قد سيطرت على وعيهم، الذي يدركون به العالم، وينظرون به الى الحياة .

والخروج من هذه السلبية، يتم من خلال التخلّي عن تلك الأفكار، والاحكام المسبقة عن العالم، وعن الأشياء. فتلك الافكار ليست أنت، وتلك العواطف ليست أيضا أنت، وإنما هي أفكار قد تسرّبت من الخارج، وسيطرت على وعيك المُدرك للأشياء. فأصبحت تنظر من خلالها، إلى الاشياء. فإذا غيّرت تلك الأفكار، تتغير رؤيتك للعالم، وللحياة .

ودلائل ذلك كثيرة، من الواقع المعاش. فالكثير منا، عندما يحكي على مرحلة من مراحل عمره، يقول: بآته كان يفكر بتلك الطريقة، وآته كان أحمقا، أو آته كان عاشقا متيما. هذا الشخص بقي: هو، هو. من حيث وعيه، وأناه التي تفكّر. ولكن، تغيرت أفكاره، وعواطفه. يقول لك أحدهم: لقد كنت مجنونا، أو أحمقا، أو تافها عندما كنت أفكر بتلك الطريقة، أو عندما اعتقدت أنّ تلك المرأة، لا يمكن العيش بدونها. فالإنسان قد يُغيّر من أفكاره، ومن عواطفه. ومع ذلك، يبقى هو نفسه، طوال هذا الوقت. وإذا كنا نحن لسنا افكارنا، وليست افكارنا هي نحن. لأننا احرار في قبول هذه الفكرة، أو تلك. إذن، فلماذا لا نثبّت في أذهاننا، تلك الافكار الجميلة، والحسنة، والجيدة عن أنفسنا، وعن مستقبلنا، وعن الحياة؟

الظن الحسن طريق للحظ العظيم:

والحقيقة، أنّ الانسان في هذه الحياة، عُرضة ليتلقّى في عقله، وقلبه الكثير، من الأفكار، والظنون، والتخيلات، والهواجس، والتخوفات، والهلاوس، نتيجة لمشكلات الحياة. والجزء الأكبر من هذه الظنون، والأفكار. يأتي من العلاقات الاجتماعية المختلفة، ومن وسائل التواصل الاجتماعي. فالإنسان لا يعيش في الغابة، لكي يكون بعيدا عن هذه الأفكار، المختلفة. بل هو كائن اجتماعي، يربط الكثير من العلاقات المتشعبة، والمتعددة. لذلك يكون، عرضة لمختلف التصورات، والتخيلات، والظنون. وهذا التعرّض للأفكار، شيء طبيعي. فالإنسان ليس بآلة، لا يسمع، ولا يرى. وإنما لديه قلب، وعقل وإرادة. والخطير في الامر، أنّ تستحوذ الأفكار، والتخيلات السلبية، والسوداوية على عقل، وفكر الانسان فيسقط الانسان مستسلما لها. وتتحوّل حياته بذلك، إلى جحيم لا يطاق. يتمنى لو أنّه لم يولد، في عالم قبيح، وسيء، ومنافق. فينطوي على نفسه، ويدخل في كآبة قاتلة، مميتة. لا يتذوق، للحياة أي طعم. ففي هذه الحالة، يكون الظن الحسن: هو السلاح الذي يجب أن يصارع به الانسان، موجات الحياة القاسية.

ويتعامل مع منعطفاتها، وألامها. ويتمكن على الأقل، من تخفيف ألام مشكلاتها. بدل الوقوع في الهزيمة النهائية، وفي الازمات النفسية المختلفة.

الظن الحسن هو قراءة ما يقع، ويحدث في العالم، من منظور يجد له الانسان، مخرجا خيرا، وطيبا، يسر النفس. وهو أيضا، النظر إلى الوجود، والاشخاص من زاوية حسنة، وخيرة، ومتفهمة تنعكس على تفكير الشخص، وعواطفه، تجعله لا يحمل أي خوف منه. فكل شيء في هذا العالم، يسير بخير، ولا حاجة للحزن، والخوف. ويكون هذا الظن إمتا: خافتا، سطحيا. لا يصل إلى درجة اليقين والطمأنينة. هذا النوع من الظن، يمكن أن يهتز، ويصيبه الفتور، والتلاشي، إلى أن يتحوّل إلى ضده، إلى سوء الظن. وإمتا أن يكون الظن الحسن، قويا، شديدا. يصل إلى درجة اليقين، والاستقرار. والظن الحسن ينمو، ويتربى، ويقترّب من اليقين، كلّما تمت رعايته من صاحبه. وينقص إذا دخله الشك، والريب.

صحيح أنّ الانسان لا يبقى على حالة نفسية، واحدة. فهو بين الشك، واليقين. بين الظن الحسن، والظن السيء. ولكن الإرادة هي التي يجب أن تنتصر للظن الحسن. أي يتعلق الامر، بتدريب الإرادة على ممارسة الظن الحسن. فبامتلاك الظن الحسن -الذي هو سلاح نفسي، وعقلي -يمكن للإنسان أن يواجه مختلف مشكلات الحياة، حتى ولو هذه الاخيرة عاتية، وقاسية. فبدل أن يكتفي الانسان بالتألم، والشكوى. بدل من ذلك، على الانسان أن يدرّب إرادته على الظن الحسن، منتظرا الامل والفرج.

نأخذ مثال على سبيل التوضيح: الظن الذي يكون خيرا، وإيجابيا مثل: اعتقادي اليقيني بأنّ الله، سيمنحني حياة طيبة، وسوف تُحل جميع مشكلاتي. وأظنّ بالله خيرا، لأنّ يهبني حياة خالية، من أيّ خوف، وسوف يدخلني الجنة. لأنّه، ربّ رحيم، وغفور، وكريم، ورزاق. أمّا الظن السيء، فعندما تعتقد أنّ الله لن يستجيب لدعائك. لأنّك لست أهلا لذلك. وأنّ الحياة ستكون مليئة بالمشاكل، وبالمصاعب. وأنّ الناس منافقون، لا يستحقون أي تعامل صادق.... إلخ

وبتعبير آخر، الظن الحسن هو: فكرة طيبة، وخيرة عن الوقائع، والاحداث، والاشخاص على نحو يُنتظر منه الامل، والفرج. لتسير الأشياء، والامور في صالح الانسان، وخيره. بعيدا عن القراءة السلبية، لأحداث الحياة التي تغلق كل أمل في انتظار، الخير، والسعادة، والطمأنينة. لذلك نرى أنّ التفكير الذهني، والشعور النفسي لإنسان يُحسن الظن، هو في انفتاح على انتظار، عالم مليء بالامل، وبالخير، وبالجمال. صاحب هذا التفكير، يعيش فرح الانتظار، في كل لحظة. لأنّه يعلم أنّ الفرح، والفتح سيأتيانه، في قادم الأوقات. وأنّ مستقبلا مزدهرا، ومبهجا سيأتي إليه. عاجلا، أم آجلا. وسوف يكون على خير، في الدنيا، والآخرة. لأنّ هناك رب كريم، رؤوف، رحيم، وقادر على كل شيء.

أمّا الظن السيئ، فهو بالعكس من هذا: فهو فكرة قبيحة، سوداوية تغلق أبواب الأمل، وتفتح أبواب اليأس، والقنوط. فالتفكير الذهني، والشعور النفسي لأنسان يسيء الظن، مُغلق على الأمل، والخير والرجاء. ولا ينتظر من الحياة، غير المصائب، والمشاكل، والأوجاع، والفضائح. صاحب هذا التفكير، ينتظر وجودا في المستقبل، يكون بائسا، ومحطما، ومؤلما. هذا الانتظار السيئ للمستقبل، سيحدد رؤية الانسان للأشياء. فيرى العالم من خلالها، سوداويا، وتتأثر عواطفه بتلك الافكار السلبية. فيعيش في تعاسة وألم. لأنّه أساء الظن، بربه الرؤوف، الرحيم، الودود. وبعبارة أكثر بساطة: هناك حُسن الظن الذي هو فكرة طيبة، وحسنة، عن الله والعالم والاشخاص. فيولّد معها بذلك مشاعر جميلة، مُفرحة، وطيبة. وهناك سوء الظن الذي هو فكرة سلبية عن الله والعالم والاشخاص. والذي يولّد معها بالضرورة عواطف التعاسة، والكآبة.

الجميل في هذه الحياة، أنّ الانسان حر بما يملأ، ويزوّد به عقله، وقلبه من أفكار. والإرادة هي التي تملأ العقل، بهذه الأفكار دون تلك، وهذه التصورات دون غيرها. فأما القلب الذي اعتاد، وتدرب على حسن الظن. وغالب، وجاهد الأفكار السيئة، والسوداوية. سيحوّل صاحبه إلى إنسان، نشيط، ومجتهد. لأنّه سيتعامل في العالم، باعتباره مكانا مليئا بالفرص، وبالممكنات. آملا بتحقيقها في الحاضر، أو في المستقبل. وهكذا، دائما ينتظر فرصته، في هذه الحياة. من خلال محاولاته المتكررة، في اقتناصها. وسيحقق مطلوبه، إمّا في هذه المحاولة، أو تلك. أمّا الشخص الذي يحكمه سوء الظن، فيتعامل في الحياة على أساس، أنّها خالية من الفرص، ويغلق في ذهنه جميع الأبواب. وسيعامل الناس، ومن حوله، من منطلق سوء الظن بهم. وبدافع عاطفته السوداوية، يُوتّر علاقاته بهم، فيزيد من إغلاق كل فرص الأمل التي من حوله. لذلك علينا أن نفرغ وعينا من تلك الظنون السلبية، ونبدّلها الى ظنون ايجابية عن الله، وعن الناس، والمستقبل.

فالمحظوظ في هذه الحياة، ليس من ترعاه الأقدار بنوع من الرعاية الخاصة. فتمدّه بالفرص الثمينة، وبالنجاحات المتتالية. بل إنّ المحظوظ، هو من لديه ذهن مستعد، لاستغلال الفرص. فأما الذي يُحسن الظن، فهو أقرب الناس ليكون محظوظا. أمّا مُسيء الظن فلن يرى أي فرصة على الإطلاق، حتى ولو جاءت له فرصة ثمينة عند قدميه.

لمراسلة الكاتب وإثراء النقاش يرجى : مراسلة الكاتب على إيميل :

wahid44khalil@gmail.com

التأويل المفرح للعالم

ولما جاءته امرأة من أهل المدينة قد رأت رؤيا محزنة؛ إذ فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره، وإلى ولادتها غلاماً فاجراً . وكانت حاملاً . فبشرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال: «خَيْرٌ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكَ عَلَيْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحًا، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا، فَكَانَتْ تَرَاهَا مَرَّتَيْنِ، أَوْ ثَلَاثًا كُلُّ ذَلِكَ تَأْتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقُولُ ذَلِكَ لَهَا، فَيَرْجِعُ زَوْجُهَا وَتَلِدُ غُلَامًا» [رواه الدارمي بإسناد حسن]. وكان يقول: «إِذَا عَبَرْتُمْ الرُّؤْيَا فَاعْبُرُوهَا عَلَى الْخَيْرِ، فَإِنَّ الرُّؤْيَا تَكُونُ عَلَى مَا يَعْبُرُهَا صَاحِبُهَا» [رواه الدارمي بإسناد حسن]. وغير ذلك كثير مما يدل على حبه صلى الله عليه وسلم للتفاؤل وحنه عليه.

الكلمة التي توتّي أكلها كل حين:

كثيرا ما يتداول الناس، أخبارا عن فضائح اجتماعية، أو أقاويل، تخص حياة الناس الشخصية. ويتناقلون روايات سلبية، وسيئة عن بعضهم البعض. يخرج المستمع منها، برؤية سلبية عن طبيعة البشر، وب نظرة متشائمة عن الحياة. فالحديث عمّا هو سلبي، سيرتك تأثيرا سلبيا في الانسان، بمجرد سماعه. وهذا النوع من الحديث، إن لم يؤثّر في القلب في تلك اللحظة، فسيشعر الانسان لاحقا، بكآبة لا يعرف سببها. إذا استطاع الانسان أن لا يُدخل في أذنيه، إلا الجيّد من الأخبار، فليفعل. بل يمكن القول، أنّ أغلب الامراض النفسية، والاضطرابات التي يعاني منها الانسان. يعود سببها، إلى ما تُدخله العين من مشاهد، وما تسمعه الأذن من كلمات. فإذا كان المنظر الحسن، يُدخل البهجة في النفس، كذلك الكلمات الجميلة، أو القبيحة تفتح في ساحة الخيال، مشاهدا للفرح، أو مشاهدا للحزن. وترسم الكلمات في الخيال مشاهدا، بحسب تأثيرها السلبي، أو الايجابي. فالكلمة هي مفتاح القلب، وتتحدد طبيعة مشاعر القلب، بطبيعة كلمات هذا المفتاح. فهي تحمل تصورا، ومشهدا في الخيال. إنّه بإمكان كلمة واحدة فقط، أن تهدم بيوت، أو تؤسسها. بكلمة واحدة، يمكن أن تجمع بين شخصين، أو حتى بين جماعتين، أو بين فئتين متناحرتين. بكلمة واحدة، يمكن أن تخسر شخص، أو

تكسبه مدى الحياة. ويمكن أن تجد عملاً لائقاً بكلمة واحدة، فقط. ويمكن أن تخسر منصبك، بمجرد كلمة. ويمكن أن تغير من مسار حياة إنسان، بكلمات. إما نحو طريق الحق، أو نحو طريق الضلال. الكلمة لها فعلها في الوجود، وعلى القلوب. لأنها قد تؤثر على حياتك، على نحو إيجابي، أو سلبي. فهي التي يمكن أن تُبكي، أو تُضحك. تُفرح، أو تُحزن. لهذا، يمكن لكلمة عفوية، صادرة منك، أن تؤثر في مشاعر إنسان. وقد تحدّد علاقتك معه إلى الأبد. فالقلب يتأثر بما يسمعه من كلمات، وتتغير مشاعره من اليمين إلى الشمال، بحسب طبيعة الكلمات التي نسمعها من الخارج. لهذا لن نخسر شيئاً، إذا أحسنا اختيار أجمل الكلمات، وتلقيناها على مسامح أصدقائنا، وعلى أفراد عائلتنا. تماماً كالرسام الذي يحسن اختيار أجمل الألوان، ليشكّل لوحته.

لهذا خاطب النبي عليه الصلاة، والسلام. عندما جاءته امرأة، من أهل المدينة. قد رأت رؤيا محزنة؛ إذ فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره، وإلى ولادتها غلاماً فاجراً. وكانت حاملاً. فبشرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال: "حَيْرٌ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكَ عَلَيْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحًا، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا، فَكَانَتْ تَرَاهَا مَرَّتَيْنِ، أَوْ ثَلَاثًا كُلُّ ذَلِكَ تَأْتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقُولُ ذَلِكَ لَهَا، فَيَرْجِعُ زَوْجُهَا وَتَلِدُ غُلَامًا"

انظر كيف عبر، وأول النبي عليه الصلاة، والسلام رؤيا مزعجة، ومرعبة. إلى كلمات جميلة، ومشاهد مستقبلية مبهجة. وذلك من أجل أن يدخل السرور، في قلب المرأة ولكي يُزيل عنها الخوف. وإذا كان الأمر هكذا، بالنسبة إلى رؤيا بسيطة، فما بالك بأحداث الحياة الحقيقية، فهي أولى بالتأويل الحسن. لقد أول، وفسّر النبي عليه الصلاة، والسلام، رؤيا يُشير ظاهرها، إلى الحزن، والأسى، والخوف إلى تفسير يحمل خيراً جميلاً، ومفرحاً يُدخل السرور، والامل، والابتهاج على القلب، والخيال. بالرغم أن ظاهر ألفاظ الرؤيا، يوحي بحوادث مؤلمة، ومرعبة. مناقضة تماماً للتأويل الجميل، الذي أوله النبي عليه السلام.

القضية تعود إلى الطريقة التي نفهم بها الأشياء:

ما نتعلمه من تفسير النبي، لهذه الرؤية. هو أنّ فهمنا للأشياء، لا يجب أن يتجه نحو ما هو سلبي، ومحزن، وظلامي بل يجب أن يتجه نحو ما هو إيجابي، وسار. فليس كل ما تراه، يجب أن تفهمه، أو أن تقول له على نحو سلبي. بل يجب أن يُبحث عن أوجهه الإيجابية التي يحتملها. وما نفهمه، وما نُؤوله عن الأحداث يبقى في النهاية، كلمات نقولها لأنفسنا. وهذه الكلمات تؤثر في رؤيتنا للأشياء، وعلى مشاعرنا، ومزاجنا.

وللأسف أصبح كل واحد فينا، يُتقن فن النقد، وملاحظة العيوب، والتقاط النقاط السوداء من الحياة، ومن الأشخاص. أصبح كل واحد فينا، يُبرز تدمره من العالم الذي يعيش فيه، بإيجاد مساوئه، وله دراية كافية بملاحظة عيوب الناس، التي لم يلاحظها الآخرون. تجد أحدهم يلتقط الأخطاء، التي يقع فيها زميله في العمل، ويتناسى المئات المحاسن التي يتصف بها. فهذا لا يرى من الورقة البيضاء غير النقطة السوداء منها. وتجد آخر، يذكر بالنقد، والتجريح مرحلة رئيس الدولة الفلاني، ويتناسى إنجازاته، وشمائله. والبعض الآخر، يتفنن في إيجاد سقطات هذا العالم أو ذلك، ويتناسى إنجازاته، ومآثره.

لقد اعتدنا أن ننظر في النقطة السوداء، من الورقة، ولم نرِّي عقولنا على رؤية البياض. صحيح أن النقد ضروري، ولازم من أجل أن نحسِّن حياتنا. ويجب أن نمارسه على أنفسنا، بكل موضوعية من أجل تجاوز الأخطاء. وهو يدخل من باب النصيحة، والتنبيه. ولكن لا يجب أن ننسى، الجانب الجميل من الوجود. وأن نكون منصفين حتى مع اعدائنا، ومع منافسينا. وإلا كان ذلك النقد، بغير معنى. لأنه سيبقى مجرد نقد، تُحرِّكه الأهواء، والعواطف. فقد جاء في سورة المائدة على ضرورة العدل والانصاف بقوله تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۗ اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (8) فالأمم لا تتقدم بالنقد العاطفي، بل تتقدم بالنقد الإيجابي، الذي يبحث في المحاسن والسلبيات. فعندما تخرج إلى الشارع، وتلتقي ببعض الناس، سيُشبعونك بفنون النقد، والتجريح، وابرار الملل، والتملل، والتشاؤم التي يعانيها في الحياة، ومع الأشخاص. هؤلاء الناس اعتادوا على رؤية الجانب المظلم من الحياة، ولم يدرّبوا عقولهم على رؤية الايجابيات.

أنت من تختار تأويل أحداث العالم:

لقد فسّر النبي عليه الصلاة والسلام الرؤيا، تفسيراً متفائلاً، وإيجابياً. بالرغم أن ظاهرها، يوحي بالسلبية، وبالحزن. ومع ذلك حاول أن يُحافظ على نفسية المرأة، من أي تعكّر، أو من أي حزن. فلماذا لا تتجه حياتنا على هذا النحو؟ أن نُدخل السرور، على أنفسنا، وعلى معارفنا بتأويل الحياة تأويلاً حسناً، وإيجابياً. بدل من الامتعاض، والتملل، والتجريح. فالتأويل، والفهم الحسن للحياة، هو كلمات إيجابية. ستدخل الفرح، والسرور علينا، وعلى معارفنا. لأنّ أوّل من يتأثر بتأويل العالم، وبفهم مجريات الأشياء، هو نحن. فإذا رأيت سلوكاً معيناً، أو سمعت كلمة ما. فإذا وجدت لها قراءة حسنة وتأويلاً متفهماً طيباً، كان له تأثير إيجابي عليك، أمّا إذا أوّلتهما تأويلاً سيئاً، كان له تأثير سلبي، وكنت أنت، نفسك ضحية لهذا التأويل.

نحن من يحدد سعادتنا، من عدمها. من خلال أسلوب، فهنا للأشياء، وللأحداث. فإذا كنا نفهم، ونفسّر، ونؤوّل: ما نرى، وما نسمع على نحو حسن. ونجد لها احتمالات من الخير، والامل، والحب، والرجاء، سيكون العالم عندنا، مصدر سعادة، وفرح. وإذا كنا نقرأ كل أحداث العالم، من منطلق سلمي. سيكون العالم لدينا: مصدر تعاسة، ولن يكفيننا العالم برحابته، لكي يُدخل في قلبنا السعادة. وإذا كان النبي عليه الصلاة والسلام، قد عبّر، وفسّر رؤيا، يبدو ظاهرها محزنا. الى تفسيرات جميلة، ومفرحة. فلا بد أن نعبر، ونؤوّل أحداث العالم التي تحدث لنا، ومن حولنا تأويلا، وتعبيرا حسنا، وإيجابيا. والتأويل الحسن للأشياء، وللأحداث يجب أن نمارسه مع غيرنا. حتى ندخل في قلوبهم السعادة. فبدل أن نتفنن في إيجاد مساوى العالم، لنظهرها للناس. بدلا من ذلك، علينا أن نجد في العالم، ما يُدخل في قلوبهم السعادة. فالناس هي في كآبة، وحزن، وتعاسة. ولا ينتظرون من يزيد في تسويد، وتعكير حياتهم. فهم أحوج إلى من يفتح لهم أبواب الأمل، والتفاؤل.

الانسان مسؤول عن طبيعة فهمه لمجرى الأحداث. فهو الذي يحدّد تأويل الكلمات، التي يسمعها، ومعنى، الوقائع التي تحدث بالقرب منه. والمأساة، أنّ قراءتنا السلبية للأحداث، وللكلمات، وللأحلام سيعود تأثيرها بالدرجة الأولى علينا، فنحن من يتأثر بهذا الفهم السلمي، ونحن من يعاني، ويتألم. أمّا الناس حولنا، لا يُبالون بما فهمناه، أو بما فسّرناه. فهم لا يعيشون في داخلنا، ولا يسمعون كلماتنا الباطنية. فالسعادة، والشقاء حالة نفسية داخلية، لا يسمعون الآخرون. وإذا كنت أنا من يتأثر بتفسير، وتأويل الأشياء، والعالم، والكلمات. فالأولى، والمهم عندي، أن أبحث عن تفسير جميل، لكل ما يحيط بي، ولكل ما يحدث لي، وحوالي. لأنّ ذلك يهمني وحدي، ولا يهم غيري. فأنا الذي أشقى، أو أسعد بهذا التأويل، أو ذاك.

خلاصة

كثيرا ما نردد عبارة: لقد غاب من الحياة ذوقها، ولم يُعد لها ذلك الذوق الذي لمسناه، وعهدناه في الماضي. لم نعد نتذوق ما نعيشه، ولم نعد نرى تلك البهجة في الأعياد، والمناسبات. ولم نعد نجد أي متعة، في أحاديث الناس، والأصدقاء، والاقرباء. وهذا الامر صحيح، ذلك أنّ الحياة قد فقدت طعمها، عندما غيرنا طريقة فهمنا، ونظرتنا للحياة السعيدة. ذلك أننا ركزنا قيمة الحياة: في جمع المال، وخدمة النفس الانانية، وبناء المساكن والقصور. وأهملنا، وأقصينا: الشعور بالآخرين، والتواضع، والبساطة. فقدت الحياة طعمها، عندما اعتقد الواحد منا أنّ الفرحة يجب أن ينعم به وحده. ولكن، السعادة لا تُمنح لفرد لوحده. بل هي شعور يظهر ضمن مجتمع يغيب عنه التنافس والانانية، وحب الذات. ونستشعر جمال الحياة وتتذوق تفاصيلها عندما يسعى أفراد المجتمع في مواجهة مشكلات وأزمات الحياة معا، وتناقس أفرانها، وألامها.

لمراسلة الكاتب وإثراء النقاش يرجى: مراسلة الكاتب على إيميل : wahid44khalil@gmail.com

أمل الإرادة في الطريق المفتوح

عن أبي ذر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من أحسن فيما بقي، عُفِر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي "

من السلسلة الصحيحة: 3389 صحيح الترغيب: 3156

دائماً هناك إمكانية للنجاة في لحظة الغرق

قد يقضي الانسان، فترات من حياته، في اللهو، والمرح. ويُضَيِّع بذلك، الكثير من الوقت، في أمور لا تنفعه. وفي ذلك الوقت المهدور والضائع، تضيع فرص ثمينة على المرء، في تنمية قدراته، وفي اكتساب بعض المهارات، التي يحتاجها في حياته اليومية: كتعلُّم لغة من اللغات، أو اتقان حرفة، أو تحصيل شهادة. وفي ذلك الانغماس، والنسيان، والاستغراق في اللهو، واللامبالاة. قد يرتكب المرء، بعض الذنوب، والمخالفات، والكبائر. وإذ هو على هذه الحال، وفي لحظة ما، من العمر، قد يستيقظ هذا الانسان. فلما ينظر، ويتفكّر في ماضيه، وما أهدره من أوقات، وما ضيَّعه، وما جناه على نفسه، ثم عندما يولّي بنظره إلى المستقبل. يتيقن أنّ مقدار الزمن الذي بقي له من العمر، قد يكون أقل، من الوقت الذي عاشه. هكذا سيندم المرء على ما فات، من خيرات الدنيا، والآخرة.

إنّ هذا الاستيقاظ غير المبكر، والذي جاء متأخراً، يُدخل البعض من الناس، في حالة من الحزن الشديد. ويتأسّفون على ما فاتهم، ويعيشون في حالة كآبة. إذ يُحَيِّل إليهم، أنّ القطار قد فاتهم، وأنّ الحياة قد مضت، ولا سبيل لتحقيق أهدافهم، وطموحاتهم. وعندما ينظرون في ذنوبهم، فيجدونها كبيرة، كبر الجبال، فيأسون من رحمة الله. لهذا قد نجد البعض منهم، قد يتمادى في غيّه، ويواصل السير في طريق الخطأ. بحجة أنّه لا يمكن ارجاع الوقت، وأنّ الأوان قد فات.

ولكن البعض الآخر، ممن استيقظ متأخراً. سينظر إلى بقية عمره، وإلى الحياة التي مازالت أمامه، بوصفها كنز يجب أن يُغتَنَم، ولا يجب بتاتا، تضييع أي فرصة من الآن. هذا الانسان، أصبح ينظر إلى ما تبقى من حياته، بنظرة فيها الكثير من الشكر والامتنان. ويعيش كل لحظة من لحظات حياته القادمة، على نحو مملوء بالشغف، والاجتهاد. وقد تكون بصيرته التي نضجت متأخرة، مما تنتج حكمة ينتفع بها الغير.

اللوم لن يُعيد الماضي

إنّ لوم الذات، لن يُعيد الماضي، ولن يُرجع الوقت الذي فات. كما أنّ تعذيب الذات، بالحسرة على ما مضى، من الزمان الذي ضاع، في اللهو، والمرح، وفي ارتكاب الذنوب، والاختفاء لن يُعيد الماضي هو كذلك، لكي يتم إصلاحه، من جديد. ما يهم فعلا، أنّ الانسان قد استيقظ. وهذا هو أكبر كنز، ونعمة من الله. فما دام الانسان حيا، فتلك هي النعمة الكبيرة، التي يجب أن يفرح بها الانسان. بل يتعلق الأمر بفكرة مهمة، يُلهمنا بها حديث: " من أحسن فيما بقي، عُفِر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي". فكرة: البدء من جديد، من كل لحظة حياة، مازالت فيك. والحرص على استغلال، ما بقي من وقت، وعدم تضييعه، في اللوم، والحسرة، والنحيب، والندم. فأنّ تصل متأخرا، خير من أن لا تصل. كما يقول المثل. وترك الأمل مفتوحا، خير من غلق هذا الباب.

لقد أصبح الماضي في حياة أي انسان، في حكم العدم. أي لا يمكن تبديله، أو تغييره. أمّا إضاعة الوقت، في الحزن. على إضاعة الفرص الماضية، والتأسف على فوات مرحلة الشباب. فهذا هو اللامعقول الأكبر.

فكيف بإمكان إرجاع، ما لا يمكن إرجاعه؟ فالحسرة على أفعال الماضي، والندم على الفرص الضائعة، لا يمكن أن تصنع منك رجلا فاضلا، ومتخلّقا، أو إنسانا ناجحا. بل علينا أن ننظر إلى الزمن الذي تبقى، من حياتنا. باعتباره، كنز يجب استغلاله، بقدر الإمكان. حيث يمكنني، أن أحقق فيه ذاتي، وطموحاتي، واصلاحي لنفسي. كما يمكن التّظر إلى تجربة الماضي. ليس باعتبارها، مرحلة سيّئة، ومريّة. بل يجب النظر إليها، باعتبارها مخزونا من التجارب، التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر.

والمتفوقون حقا، هم الذين لا يُعيدون اخطاء الماضي. والنجاح في المستقبل، ليس له علاقة، بإخفاقات الماضي. وليس هناك ترابط بينهما. فإذا ما أراد انسان ما، أن يغيّر من سلوكه، وأفكاره فيمكنه ذلك. لأنّ المستقبل بين يديه، ويقع في مقدور، وإمكان الانسان. زمان المستقبل، هو ببساطة، زمان لم يصل بعد، ولم يتجسّد. فالمرء له الحرية، في التصرف فيه، باختيار هذا الطريق، أو ذاك. أو سلوك هذه الطريق، أو تلك. بينما أصبح الماضي، في دائرة المستحيل التصرف فيه. لأنّه لم يعد في مقدور، وإمكان الفرد لكي يغيّره. إذ قد أصبح زمانا مقضيا، ومتجسّدا.

والرهان، هو كيف أحقق أهدائي في المستقبل؟ وكيف بإمكانني، أن أحقق ممكاني، فيما تبقى لي من وقت؟ فإذا ما تمّ إصلاح المستقبل، وحقّق فيه الانسان، ولو جزء من طموحاته الدينية، والدينية. يكون بذلك

قد كسب الكثير. فمن جهة، يتوقف الماضي المسجّل في الذاكرة، من مضايقة الانسان. ولن يعود له أي تأثير سلبي عليه. فالتوبة تمحي ما قبلها، والنجاح ينسي تجربة الفشل، والحسنة تمحي السيئة. والعبرة ليس ما كنت عليه. بل ما ستكون عليه. كما أنّ الناس لا تراك ما كنت عليه. بل تراك ما أنت عليه اليوم. والعبرة دائما بالخواتيم كما يقال.

اللحظة الراهنة هي أرضية المستقبل:

اللحظة الراهنة، هي التي تهم الانسان. لأنّها، هي التي تقف عليها الإرادة، لأجل العمل. فالآن أو الزمن الحاضر، يكون بمستطاع الانسان، وفي متناوله. ليأخذ قرارات يحدد بها مستقبله، وما سيأتي من حياته. أمّا الماضي، فالمفترض أنّ يكون مستودعا للدروس، والتجارب، وللمعلومات. بهذا يمكن الاتكاء على الماضي، لكي نكون أفضل حالا في المستقبل. فلا يهم طبيعة هذا الماضي، إذا أردت إصلاح نفسي في قادم الأيام، والسنوات. ما يهمّ حقا، هو ما نصير إليه لاحقا، وكيف تنتهي به أعمالنا، ويتوقف عليه مسارنا؟ فاللحظة الراهنة، هي التي تكون نقطة الانطلاق، في أيّ تغيير. وبعبارة أكثر بساطة: عليّ أن أنظر إلى لحظتي الراهنة، كأنّها لحظة ولادتي. وكأنّ لا شيء يربطني بالماضي، وأتوجّه بكامل عزمي، بالتفكير في صناعة مستقبل، دون أن ألتفت إلى الخلف. لأنّ هناك طريق واحد لسير الإرادة، وعملها. وهو المستقبل. لأنه مفتوح على جميع الاحتمالات. أمّا طريق الماضي، فهو مسدود أمام الإرادة. لأنّه قد مضى، وطريق تفكيرنا يجب أن يتجه، نحو الطريق المفتوح، وليس السير نحو الطريق المسدود.

خلاصة القول.

قد يكون زمن الفرح، يقع بعد أن يمر الانسان، على فترات فراغ من حياته، ذلك لأنّه تعلم من الدنيا، ومن التجارب. فبعدما جرّب اللهو، وخاض في كل ملذات الدنيا. يصل به عقله، إلى الاستنتاج أنّ الحياة يجب أن تعاش بحكمة وبتروي. وبذلك سيتم اجتناب الأخطاء التي تم الوقوع فيها في الماضي. هكذا يجب النظر إلى حياتنا السابقة مهما كانت شنيعة، ومقرفة، ومخزية، لا بوصفها مرحلة سيئة، ومريرة. بل يجب النظر إليها، باعتبارها مخزونا من التجارب التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر. والمتفوقون حقا هم الذين لا يعيدون اخطاء الماضي. فما دام الانسان حيا يعني، أنّه لم يفت الأوان بعد، ولم تغلق بعد، أبواب الامل، والرجاء. فهذه الحياة، هي فرصة للإرادة لكي تقوم بتصحيح شيئا ما، تقوم بإكمال عملها، تعمل على الاستغفار، والتوبة، والرجوع بقوة إلى الله. فوحدة الموت هو الذي يكبل الإرادة من العمل.

الرضى بما هو موجود يكفي لتحقيق السعادة

عن عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ الْأَنْصَارِيِّ الْخَطْمِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّما حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحِذَائِهَا". رواه الترمذي وقال: حديثٌ حسنٌ.

معنى اللفظ سِرْبِهِ «بكسر السين، أي: نَفْسِهِ، وقيل: قومه. وعائلته.

عن عبد الله بن الشَّخِيرِ -رضي الله عنه - عن النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (يقول ابن آدم: مالي مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفانيت، أو لبست فأبليت، أو تصدقت فأمضيت). معنى تصدقت فأمضيت الصدقة التي تنفدها في حياتك أي: فأمضيتها وأبقيته لنفسك يوم الجزاء.

ليس وراء الحرص غير التعاسة

عندما نتأمل في أحوال بعض الناس، نجد أنّ ما يحزن بعضهم، هو عدم حيازتهم للممتلكات، ولأموال الكثيرة. فإذا كان لشخص ما، مرتب شهري، يقول لك: هذا المرتب لا يكفي، لحاجياتي الكثيرة. وإن كان يملك مسكناً، يقول لك: أريد مسكناً آخر، وقد مللت هذا المسكن. وإن كان له رأس مال، يحرص بشدة على إكثاره، وتنميته. لكن لا يعرف هؤلاء الناس، أنّ الحرص على طلب المزيد من النعم، يُنسي اللحظة الراهنة. ويُفقد من قيمة ما يمتلكه الذات، من أشياء. فبدل من التمتع بما هو موجود، يجد الانسان نفسه، يُفكر فيما هو غير موجود. والكثير من الناس، يعانون من هذه الآفة النفسية السيئة. حيث يتمنون القفز على حاضرهم، نحو مستقبل غير موجود.

صحيح أنّ الانسان يُريد تحقيق الأفضل، والأحسن. وكلنا يريد ذلك. ولكن ليس على حساب، عيش سعادة اللحظة الراهنة. لأنّ التفكير الذي يحرص على نيل، نعم متخيلة في المستقبل، يُنسي التمتع باللحظة الآنية. ذلك أنّ أعلى ما يملكه الانسان، هو لحظته الراهنة التي يعيشها الآن. وليس من المنطقي، أن يُضحّي بها المرء. لأجل التفكير في نعمة موجودة في الغيب، قد لا تتحقق أصلاً.

سبيل السعادة غير معقّد بل تقوم على ثلاثة أسس بسيطة:

ينبّه النبي عليه الصلاة والسلام، على ثلاثة أسس للسعادة وهي: العافية في العائلة، وصحة في الجسد، وامتلاك قوت ليوم واحد. وهذا الحديث يعكس الحقيقة الواقعية: فهناك ملوك، وأغنياء لهم خزائن الذهب، والفضة، ومدخرات من الاموال، تكفي لتأمين حياتهم لقرون. ولكنهم مع ذلك، غير آمنين في محيطهم،

ويخشون من شر، من هم أقرب الناس إليهم: من أفراد عائلاتهم، وحاشيتهم. فهم غير آمنين في سربهم، يعني في وسط محيطهم العائلي، والاجتماعي. يعيشون الخوف في كل لحظة. من انقلاب، أو دسياسة، قد تحدث لهم فجأة. من حيث لا يحتسبون. وقد تجد الكثير منهم، يعانون من أمراض جسدية، لا ينعمون بمأكل عادي، مقيدين بما أملاه الطبيب عليهم، في وصفته الغذائية. لأجل أن يحافظوا على سلامتهم الجسدية. أعرف شخصيا بعض الأغنياء، وصف لهم الطبيب، حميات غذائية تقتصر فقط على السلطة، وعلى بعض الخضر البسيطة. وتُمنع عنهم اللحوم البيضاء، والحمراء، ومختلف الاغذية الدسمة.

والبعض من هؤلاء الأغنياء، كانوا جزءا من الطبقة السياسية الحاكمة. وقد فرّ البعض منهم، من بلادهم بسبب متابعتهم بتهم فساد. لذلك تجدهم في غربتهم، يعيشون في كل يوم في رعب، يخافون من قبض الشرطة الدولية عليهم، تنفيذاً لمذكرة توقيف، قد تكون صدرت في حقهم. فلا هم يتنعمون بطعامهم، ولا هم سعداء مع أفراد عائلاتهم، ولا هم يُنفقون أموالهم في السياحة، وزيارة البلدان، والمدن الجميلة في العالم.

وهناك من الناس، من يخاف من أقرب الناس إليه. فيعيش كل وقته خائفاً، متخوّفاً. فأبى حياة تطيب مع هذا الخوف. ولو أنه امتلكت الملايير من الدولارات، ولو امتلكت مئات القصور، وجميع مطاعم العالم، بما تمتلئ به من مأكولات. فالإنسان في النهاية، لا يعيش إلا في غرفة واحدة، يأخذ منها ما يكفي مقاس جسده. ويأخذ من مقدار الطعام، ما يملأ به معدته فقط. ومن اللباس ما يستر به جسده، ومن تلك الأموال الكثيرة، ما ينفقه في هذه اللحظة الراهنة. وفي هذا المعنى، زوي عن النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (يقول ابن آدم: مالي مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفنيته، أو لبست فأبليت، أو تصدقت فأمضيت). الشقاء كل الشقاء، الحرض على خيرات الدنيا، من أموال، ومناصب، ومساكن على حساب الاستمتاع باللحظة الراهنة. لأنّ السعادة ترتبط بالابتهاج بما هو موجود عندك، في هذه اللحظة الراهنة، ولو كان ذلك الموجود الذي عندك قليلا. فإذا ففز بك حرصك، الى مطلوبات أخرى، فإنّك ستخسر سعادة لحظتك الراهنة. وهكذا يبقى الانسان، يركض وراء سراب السعادة في المستقبل. فلا هو يحققها، ولا هو يعيش لحظته الراهنة، بابتهاج. إنّ راحة البال غير مقترنة بالأموال، ولا بالمناصب. بل بشعورك بالأمان في داخل عائلتك، ومجتمعك. فلو كنت تعاني، من مشاكل عائلية، فليس في استطاعتك أن تتنعم، بما تمتلكه من أشياء. وإن كنت تُعاني من مشاكل صحية، فلن تشعر براحة البال.

المال والرفاهية لا بدّ منهما، ولكن

ولا يعني هذا، أنّ طلب الغنى ليس فيه فائدة. بل، هو مطلوب. والانسان القوي خير من الانسان الضعيف. فالأموال مهمة في التقدم الحضاري، والعمراني لأيّ أمة. ومهمة أيضا، في تحقيق أهداف الفرد، من حيث الملابس، والمأكل، والمسكن، والدراسة. ولكن الأموال لن تمنحنا السعادة إلا إذا عرفنا الزاوية التي

ننظر إليها منها. فإن كنا ننظر إليها، بوصفها غاية في ذاتها، فلن نحصل السعادة منها، لأنها ستنهكنا بالركض وراءها. أما إذا نظرنا إليها بوصفها، وسيلة لتحقيق حاجياتنا المختلفة. فهذه هي النظرة السليمة والعقلانية.

فوائد:

المال يحقق للإنسان رفاهية الحياة، والتمتع بملذاتها، حيث يمكن هذا المال، من توفير المسكن الواسع، والسيارة الفاخرة ويسمح للإنسان بزيارة أي بلد يريده. نعم هذه الأشياء مهمة، في حياة أي إنسان. لأنها تخفف عنه عبء كبير من المتطلبات الأساسية للحياة. ولكن لا يمكن للمال، أن يأتي لنا، بدوق مُسعد، وممتع للحياة. فالذوق شعور في القلب. يجعلنا نستمتع بتفاصيل حياتنا. لكن نجد، الكثير من اللحظات الممتعة، يتنعم بها الفقراء والبسطاء، بسبب أن أذاهم خالية من عدو وحساب الأموال، وقلوبهم خالية من هموم، جمع الثروات. فهم غير مُعتمدين بتوزع ثرواتهم، وكثرة شركاتهم. وتجد بين الفقراء والبسطاء، صدق روح الدعابة والضحك والعفوية، لا تجد مثلها، عند أهل الأموال والسلطان. فالاستمتاع بالحياة، وتذوق تفاصيلها، لا يكون إلا بعيش الحياة وفق البراءة.

فالطفل يعيش السعادة، كونه يعرف براءة في التصرف، والقول، واللعب. ولا يحمل في قلبه هموم جمع الأموال، أو إزاحة الخصوم بالقوة، والخدعة. فهوم الطفل كلها في اللعب، ومعنى الحياة يتلخص لديه: في لعبته المميزة التي بين يديه. وعندما يلعب باللعبة: يضحك، ويقهقه، ويتسم. وتصبح الحياة عنده، هي مجرد لعبة يلاعبها بيديه. لكن عندما يصبح الطفل رجلا. يصبح ذلك الرجل، لعبة بيد الحياة. تتلاعب به، كما تتلاعب أمواج البحر، بالقشة. فقد أصبحت الحياة في قلب الرجل، وليس كما كانت عليه، مجرد لعبة عندما كان طفلا صغيرا، يلاعبها بين يديه. في الكثير من الأحيان، ونحن نحيا في لحظتنا الراهنة. نندم على لحظات فرح، أمضيها. ولكننا فرطنا فيها، لأننا لم نعشها، بعمق، وبكامل رغبتنا. لم نعشها بكامل مشاعرنا، وبامتنان، وشكر. وذلك بسبب أن طموحاتنا الزائدة، والمبالغ فيها، وحرصنا على أشياء غير موجودة، قد غطى عليها، وحجبها. إذ لم نعطيها في قلوبنا، اعتبارا كاملا. وها هي تلك اللحظات الجميلة، والمفرحة قد مضت. نتمنى عودتها، ونحن إليها، ونتأسف على مرورها. وعندما كانت تلك اللحظات المفرحة، بحوزتنا. ظلمناها بعدم الاكتراث بها.

وليس الحنين إلى الماضي، إلا تمنياتنا لكي نعود إلى الماضي، لكي نعيش تلك اللحظات المفرحة، بكامل كثافتها، وبكامل رغبتنا. والكثير من الناس، يتمنون عيش ذلك الماضي الجميل، ويعيشون في نفوسهم، ما يعرف بالحنين إلى الماضي، حتى ولو كان ذلك الماضي مزريا. من حيث أوضاعهم الاجتماعية، والمادية. ومع ذلك، يتمنون عودته، بسبب وجود لحظات فرح رائعة، هي غائبة عليهم اليوم.

التيقن أنّ في دائرة الظلمة نور يسطع هناك

كان صلى الله عليه وسلم يُبشّر أصحابه بمُلك الشام وفارس واليمن؛ فيقول -وهو يكسر الصخرة التي عرضت لهم في حفر الخندق-: «الله أكبرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الشَّامِ، وَاللهِ إِنِّي لأُبْصِرُ قُصُورَهَا الحُمْرَ مِنْ مَكَانِي هَذَا. ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللهِ وَضَرَبَ أُخْرَى فَكَسَرَ ثُلُثَ الحِجْرِ فَقَالَ: اللهُ أَكْبَرُ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ فَارِسَ، وَاللهِ إِنِّي لأُبْصِرُ المَدَائِنَ، وَأُبْصِرُ قُصُورَهَا الأَبْيَضَ مِنْ مَكَانِي هَذَا، ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللهِ وَضَرَبَ ضَرْبَةً أُخْرَى فَقَلَعَ بَقِيَّةَ الحِجْرِ فَقَالَ: اللهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ اليَمَنِ، وَاللهِ إِنِّي لأُبْصِرُ أَبْوَابَ صَنْعَاءَ مِنْ مَكَانِي هَذَا». رواه أحمد والنسائي في الكبرى وحسن إسناده الحافظ في الفتح

هناك قانون كوني: الفجر يأتي من قلب الليل

من الطبيعة يمكن أن نتعلم تعاقب الأشياء، وتغيّر الأحوال. فالفجر يأتي من قلب الليل، ليأذن بدنو نهار جديد. وتنمو الأعشاب، والزهور، والشجيرات على أرض قاحلة، مستخلفة أنقاض الأعشاب، والزهور، والأشجار الميتة. ويأتي الربيع على عقب قسوة الشتاء. أمّا على مستوى الحياة البيولوجية للإنسان، نجد أنّ الطفل يولد من عُنق الرّحم. يخرج من ظلمات بطن أمّه، وقد قطع بذلك، خطو كبيرة نحو الحياة. ها هي الطبيعة تعلمنا التعاقب، في أحوالها. فلا شيء يبقى على وضعه الأصلي، إلا وتغيّر إلى حالة ثانية. وفي حياة الناس أيضا. هناك تعاقب، بين الهزيمة، والنصر. الخوف، والأمن، اليأس، والرجاء. هذه النظرة التعاقبية للحياة، كانت عند النبي عليه الصلاة والسلام، عندما بشّر أصحابه، وهم في أوجّ الحصار، بفتح أرض فارس، والروم، واليمن.

كل انسان في هذه الحياة، قد يتعرّض لعيش ظروف قاسية، ومُظلمة، ومربكة. وهذا الأمر طبيعي، لا تخلو منه حياة أي شخص في العالم. ولا أيّ أمة في التاريخ، إلا ومسّها البلاء، والابتلاء. ولكن الناس في تعاملهم مع هذه الظروف القاسية، ينقسمون إلى صنفين: الصنف الأوّل من لا يستطيع أن يتجاوز لياليه الحالكة، إلّا بشرب الخمر، وتناول المخدّرات، وفي قضاء أيام طويلة، في النوم، وتناول السجائر. وقد يذهب البعض بهم الحال، إلى ممارسة علاقات غرامية، وجنسية محرّمة. يعتقدون أنّها تُنسيهم في حاضرهم المؤلم. ومنهم من يفكّر في الانتحار، من أجل التخلص من عذاباته. ومنهم من يقضي وقته، في رفع شكواه للناس، لعلّه بذلك، يُزيل بعض الهم والغم. مثل هؤلاء النَّاس، يعتقدون أنّ ما يعانونه من ألام،

وهوم، واغتمام سيبقى إلى الأبد. يعتقدون أنّ ما هم فيه، لن يستطيعوا تحمل آثاره، إلا بتصرفات يعتقدون أنّها مناسبة، لتخفيف معاناتهم. ولكنهم بذلك، سيرتكبون أخطاء، وأفعال، ستزيد من استفحال، وتعقّد وضعيتهم التي هم فيها. فبدلاً من التركيز في حل مُشكلهم الراهن، والاساسي، الذي هو سبب تعاستهم، ونقصهم. يقعون في أخطاء جديدة، تُضاف إلى مشكلتهم الأصلية. فإذا ما هم تمكنوا من حل مشكلاتهم الأولية، التي كانت سبب تعاستهم. لن يتمكنوا من حل المشكل الثاني، الذي وضعوا أنفسهم فيه، مؤخرًا. وأمثلة ذلك كثيرة من واقعنا، لا مجال لذكر تفاصيلها: كالمكان، والزمان. وهي تحدث في كل مرة.

- فتاة تعرّضت لخيانة زوجها، أو لسوء تعامل خطيبها. اندفاعها يدفعها إلى الانتقام منه، من خلال ممارسة الخيانة، أمام عينيه. وربّما تمارس علاقات جنسية محرّمة، مع غيره. حتى تغيظه، وتنتقم منه. هذه المرأة بفعلها هذا، قد قطعت كل إمكانية للرجوع إلى زوجها. وقد تحرّم نفسها، من انتظار تقدم رجل آخر إليها. لأنها قد لطّخت سمعتها. وقد تزيد الطين، بلّة. بأنّ تسهر الليالي في النوادي الليلية، وتدخل في دوامة شرب الخمر، وتعاطي المخدرات، والممنوعات.

- شاب في مقتبل العمر، ذو اخلاق عالية. وهو على وشك التخرّج من الجامعة، بشهادة محترمة، مستقبلة مفتوح على جميع الأبواب. يتغير مسار هذا الشاب، على عقب سماعه إهانة، من شخص غريب، على إثر حادث سير في الطريق، وقع بينهما. يبادر هذا الشاب الطموح، الذي لم يفكر في العواقب، بغرز سكين على جسد هذا الشخص الغريب، يُرديه قتيلًا. وفجأة تتحول حياة هذا الشاب، إلى جحيم، ويقضي بقية حياته في السجن.

- رجل في حالة غضب، طلق زوجته، ثم باع بيته، وشردّ عائلته، ثم في حالة هدوء، واطمئنان، واتزان. أراد الرجل ارجاع زوجته، وأولاده. لكنه لم يجد البيت الذي يأويهم.

- رجل زنى بامرأة في بيت زوجها، وفي يوم ما، اكتشفها الزوج في حالة متلبّسة. وخوفًا من الفضيحة قتل العاشقان، الزوج. وبعد أيام فُضح أمرهما، وأدخلا السجن المؤبد.

نلاحظ من خلال هذه الأمثلة، أنّ مشكل واحد الذي قد يقع فيه الفرد، قد يؤدي إلى سلسلة من المشكلات، التي لا نجاة منها إلا باستعمال التروي، والاتزان، والحلم. والحكمة تقتضي ألاّ يزيد من تعقيد المشكل، وتعميقه. فبإمكان الفرد أن يسيطر على مشكل واحد، أمّا إذا تشعب، واستعصى. فيكون من المستحيل حلّه. فحتى لو كان المشكل الذي أوقعت فيه نفسي كبيرًا، فلا يجب أن أفتح بعده سلاسل، وتشعبات أغرق فيها، وتقتلني إلى الأبد.

أمّا الصنف الثاني من الناس، فيتعاملون مع مشكلات الحياة، من منطلق فكرة: أنّ النجاة، والانتصار في هذه الدنيا، لا يأتي هكذا. كطريق مفروش بالورود. بل يتطلّب، صبرًا، واجتهادًا، ومعاناة، وتحديّ كبير.

فالني عليه الصلاة والسلام، أوقد نور الأمل لأصحابه، وهم في أشد الظروف قساوة، ورُعبا. حيث ترتصت بهم جيوش العرب، وأحاطت بهم من كل جانب. ومع ذلك، بقي يبشّر أصحابه بفتح فارس، والروم. من هنا علينا أن نستخرج قاعدة، يجب أن نكتبها بماء من ذهب، وهي: على المرء أن يوقد شمعة الأمل، وهو في أشد الظروف قساوة، وظلامية. عليه أن ينتظر الأمل، ولو كان في وضعية يُغلفها الألم، والفشل، والهزيمة.

على الوعي أن يبقى مستيقظا مهما كانت الظروف التي تحيط بالمرء

نشير إلى فكرة في غاية الأهمية وهي: ضرورة أن يبقى الوعي، مستيقظا، منتبها، وألا يستسلم لصدمات الحياة، وإلا لأرتكب المرء حماقات أخرى كبيرة، تزيد من تعقُّن الوضعية. نعم، هناك فعلا، مرارة للهزيمة، والفشل، والألم، والخيانة، والغدر، والشعور بالظلم. والتي تؤثر على عمل العقل، والقلب معا. ولكن على العقل، أن يبقى منتبها. وأن تتصرف الإرادة على نحو حصيف، وسديد لحماية الانسان من الوقوع في تعقيد، وتعميق المشكلات. فانتباه الوعي يعني إضاءة شمعة الأمل، في دائرة الظلمة، وأن هناك دائما إمكانية للنجاة. فبعض الناس يُطفئون كل شموع الأمل الممكنة. ويعتقدون أنه، لا أمل لهم في نجاتهم، مما وقعوا فيه. وبذلك سيتجهون إلى ارتكاب حماقات فضيعة، أقبح مما يعانوه. ولكنهم لو فكروا " أن بعد العسر، يُسر. وأن بعد العسر يُسر"، لفتحت لهم أبواب الأمل. وبالفعل سئفتح لهم أبواب الأمل، وسيندمون على ما ارتكبوه من أخطاء بعد استيآسهم. هؤلاء الناس لو لم يطفئوا جميع شموع الأمل، في أذهانهم. لاستقبلهم الفرج، قريبا في ساحته. والقاعدة الذهبية هي أن نفكر بتروي، وبحلم في جميع الأفعال، والاقوال. التي تصدر منا، بأن نستشرف، ونتوقع مآلاتها السيئة.

فقبل أن تطلق زوجتك، فكر مليا، وبتروي. فربما لو صبرت عليها قليلا، لكانت نعم الزوجة. فقبل أن تطلق، اترك مساحة للأمل. وقبل أن تفارق صديقك، وقبل أن ترد عليه بالمثل. بكلمات قاسية، ومريرة. فكر بواسطة الامل-ربما سيتغير هذا الشخص. وربما قد تختار طريقة أخرى، للفراق تكون جميلة. أفضل بكثير من الفراق القبيح، الذي يكون بتبادل الكلام السيء، والمرير، والجرح لكل واحد منكما.

قبل أن تشك، وترتاب في زوجتك، أو في زميلك. فكر بأمل، قبل أن تنطق بكلمات، قد تخدم كل شيء بينكما. وقبل أن تنتقم من عدوك، فكر بواسطة الامل، ربما سيصبح صديقك يوما ما. وقبل أن تستقيل من منصبك غضبانا، فكر بواسطة الامل، ربما ستتغير حالتك الى الأفضل. وقبل أن تظن في أي إنسان، ظنا سيئا. فكر بواسطة الأمل، أن الخطأ في تفكيره، وليس في الشخص. أو قد سيصير ذلك الشخص،

في صلاح في المستقبل. وقبل أن تضرب شخصا بأيّ أداة، جرّاء إهانة منه، فكّر بواسطة الامل في أولادك ومالك. وقبل أن تدخل في علاقة جديدة، محرّمة فكّر. بواسطة الامل في مآلها وانتهائها.

إنّ النجاح لا يرمي لك بالورود. كما أنّه، ليس طريقا مُعبّدا، سهلا لكل سالكٍ خامل، وضعيف. بل يتطلّب رؤية تُبصر، بعينين اثنتين وهما: الأمل، والترؤي. فإذا كان بعض الناس يرون الظروف القاسية حاجزا بينهم، وبين تحقيقهم لذواتهم، فإنّ الرؤية بواسطة الامل، والترؤي تعني أن ترى من بعيد، ذلك الأفق الذي لا يراه الناس. والناجح هو الذي يرى من وراء الظلام، نهارا، ومن وراء الظروف القاسية يُسرا، وفرجا مُبهجا.

يتعلّق الأمر، يجعل الوعي مستيقظا، وأن لا نتركّه تحت تأثير صدمة الفشل، أو الهزيمة، أو الظروف القاسية. فلو انطفأ الوعي تحت تأثير الصدمة، فقد لا يستيقظ أبدا. بل يجب علينا، أن نرى ما وراء الحاضر. موجّهين النظر إلى المستقبل، وأن نرى ما لا يراه غيرنا، الذين دبّ في قلوبهم الفشل، والهزيمة.

لا يجب حرق جميع الأوراق

البعض من الناس، عندما يفشلون في مسارهم الدراسي، أو المهني، أو عندما لا ينجحون في مسابقة توظيف ما، أو عندما يخسرون أموالهم. يعتقدون أنّها نهاية العالم. ويرتابون في قدراتهم، ويقسّون على أنفسهم. فتترأى لهم بذلك ظلامية الحياة، ووحشيتها. بل ويتوجّهون نحو ارتكاب الممنوع. وقد يفكرون جدّيا في الانتحار. ولكن بعض الذين يمتلكون بصيرة نافذة، أعينهم مصوّبة نحو ما وراء الفشل، إلى مستقبل مليء بالفرح، والنجاة، والاطمئنان. والحقيقة أنّ ما يُؤسّس النجاح الحقيقي، هو رؤية بعدية لما وراء الحاضر البائس. وألا يقع الانسان، تحت تأثير صدمة الفشل، فيطفئ جميع شموع الامل. والقاعدة التي تجعل الفرح، والامل ممكنا في حياتنا هي: عدم إحراق جميع الأوراق. فلا يجب أن نكسر في أذهاننا، جميع أبواب النجاة، والامل، والنجاح، وألا نطفئ جميع الشموع. فلا نقلّ في أنفسنا: لقد انتهينا، وانتهى كل شيء من حياتنا. فلا ربما أنه عندما نحرق جميع اوراقنا، وندمر ما بقي لنا. يأتينا باب من النصر، والفتح على حين فجأة، فنندم على ما فعلنا. ونقول: يا ليتنا صبرنا قليلا لفرنا، ولنجوننا.

قد يكون زمن الاستيأس هو الزمن الذي يكتب فيه القدر صفحات النجاح

قد يكون الانتصار صبر ساعة. وقد تكون النجاة على بُعد صبر ثواني. تماماً كالذي استيأس من انتظار نجاحه في الحياة. وبعد تفكير أحق، توصل إليه. تناول السم ليتخلص من معاناته. وإذ به يُفاجأ، باتصال ساعي البريد، ليسلمه وثيقة مرسلة من طرف مؤسسة، تُعلمه بنجاحه. فما إن يقرأ هذا الذي تناول السم. تلك الورقة، ويتيقن بأنه نجح بالفعل، وأصبح حلمه حقيقة. يندب نفسه، ويندم ندماً شديداً على تناوله المادة القاتلة، التي بدأت تمزق أحشاءه الآن.

فقد يكون زمن استيأسك، هو الزمن الذي يكتب فيه القدر، صفحات نجاحك. وقد يكون زمن الشدة التي تُعانيها، هو زمن قد تم فيه، تحقيق مُرادك، وأنت لا تدري. الفتاة التي كنت تركز وراءها، والتي طالما راودتها على قبول الزواج بك، قد أدّى بك استيأسك منها، إلى إسماعها كلمات جارحة. وهي التي كانت في طريقها، لتفاجئك بخبر، أنّ والدها قد وافق على زواجكما. ويتعجّلك، وفقدانك للأمل، قد فقدتها للأبد.

إنّ الشهادات الدراسية الورقية، التي مزقتها في لحظة غضب، ويأس. تزامن معها، وصول رسالة إليك، تعلمك بقبولك في المنصب، على أن تأتي بالوثائق المطلوبة.

ذلك الشخص الذي تسيئ الظن فيه، وتهاجمه بألفاظك الجارحة. في طريقه إليك، ليحمل لك مفاجآت في خصوص العمل، والترقية. وذلك الكتاب الذي أحرقته في الماضي، بدعوى أنّه كتاب بغير قيمة، تحتاجه الآن، وليس له أي نسخة في السوق.

خلاصة مهمة

لو صبر الانسان حق الصبر، فلن تؤثر عليه الظروف القاسية. لأنّه مكوّن من روح، والروح يمكن أن تفرّج فوق كل الظروف، والأوضاع. وهي التي يمكن أن تصعد فوق الجسد، وفوق كل الاشياء. وتزداد صلابة هذه الروح، عندما تتشبث بجبل الرجاء في الله. فالله هو الذي يفتح أبواب الفرج، لكل نفس تيقنت أنّ أمره بين الكاف والنون.

- الظروف القاسية التي تصيب الانسان، تشبه اللقاحات الخاصة بزيادة مناعة لجسد. وإذا كان الجسم يأخذ مناعته باللقاح ضد الامراض المختلفة، فإنّ الظروف القاسية، هي مضادات حيوية تزيد من مناعة النفس، ضد ظروف أخرى، قاسية مشابهة. إذ سيتحصّل هذا الانسان الذي عاش وييلات البلاء، على مناعة تجعله يتحمل ألم، أي ظروف قاسية قد تكون مفاجئة، ومباغثة. ولا شك أنه لن يتألم، كما يتألم الناس العاديون الذين تفاجؤوا بهذه الظروف. لأنهم لم يعانون وييلات البلاء من قبل. فقد اعتاد الانسان المبتلى، على ما هو أعظم من ذلك بكثير.

ممارسة الرفق حصاد للخير وللمحبة

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " يا عائشة! إنَّ اللهَ رَفِيقٌ يَحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعَنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ »

(رواه مسلم؛ رقم: 2593)

ورد عن النبي عليه السلام أنه قال: " إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ »

(رواه البخاري؛ رقم: 6395)

أحسن وسيلة لحل المشكلات هو توقّي الوقوع فيها:

من أهم الطرق الموصلة إلى الحياة الهنيئة، والسعيدة. هو طريق ممارسة الرفق، في جميع شؤون الحياة. إذ قد وردت أحاديث عن النبي، عليه الصلاة والسلام، في هذا الشأن، إذ يقول في حديث: " إذا أراد الله عز وجل، بأهل بيت خيرا، أدخل عليهم الرفق " (صحيح الجامع 303) وفي حديث آخر عن النبي " أنه قال لعائشة " ارفقي، فإن الرفق لم يكن في شيء، إلا زانه. ولا تُزع من شيء قط، إلا شأنه «رواه مسلم 2594

والرفق يكون مع النفس أولا. فالكثير من الناس، يقسّون على أنفسهم، بمجرد فشلهم في الحصول على وظيفة، أو خسارتهم في مشروع اقتصادي معين. نرى مثل هؤلاء الناس، لا يتوقفون على لوم أنفسهم، والقسوة عليها. بل نجد البعض منهم، عندما لا يرتبطون بالشخص الذي تمنّوه، كشريك في الحياة، والآن ويدخلون في حالة نفسية مضطربة. ملؤها الحزن، والكآبة القاسية. التي تجعلهم بعيدين كل البعد، عن الناس، وكأن الحياة قد انتهت عند هذا الشخص. ولا يتصورون أنّ الارض مليئة بأمثال من فقدوه، بل وأحسن منه.

الرفق يتمثل في كيفية تفكيرنا مع أنفسنا. وفي اختيارنا لطبيعة الأفكار، التي تدور في أذهاننا. ومدى صحة ما نفكر فيه. فهناك من يُمارس على نفسه جلدا، من خلال الاحكام القاسية، التي يطلقها على نفسه. ولا شك أنّ فقدان الثقة في النفس، والتقليل من أهميتها، والتهديم الجاني للذات. من خلال الافكار التي نضمّرها في أنفسنا، ستنعكس علينا. على مستوى سلوكنا، وعلى مستوى تعاملنا مع الآخرين.

إنّ الرفق في التعامل مع النفس، لا يعطي إلاّ نفسا هادئة، ومطمئنة، ومستبشرة. والرفق في أحد معانيه: ممارسة التسامح مع الذات، وعدم تحميلها ما لا تطيق، أو تحميلها مسؤوليات ليست قادرة على تحملها. ومن لا يتسامح مع ذاته، لا يمكن أن يتسامح مع غيره. ومن لا يرفق على ذاته، لا يمكن أن يكون رفيقا بغيره. ثم يأتي الرفق مع الاهل، فالكثير من الناس، من يحسن جيّدا التعامل مع الآخرين، ومع الغرباء. وهو في بيته، أبعد ما يكون من الانسان الهادئ، والمتّزن. نجده يكسر الصحون، والمائدة، ويصرخ في وجوه أفراد عائلته. في المقابل، نراه مع أصدقائه، كالحمل الودود الذي يتكلم بصوت منخفض، وهادئ. بل ولا تكاد تسمع صوته، ويادهم الهدايا، والابتسامات، والورود. أما في بيته، فحضوره ثورة عليهم، و نار تتقد على لسانه تجرحهم.

الرفق في تعاملنا مع أنفسنا أساس التعامل مع الآخرين:

والأولى، أن يكون الرفق مع أهل البيت أولا. ثم الرفق في داخل العالم ثانيا. فليس مناسبا، ولا منطقياً أن تحرّب بيتك، وتريد أن تبني بيوت الناس. والمعادلة الصحيحة: هي أنّ الرفق مع النفس، يولّد رفقا مع أهل البيت: مع الأخ، والاخت، والوالد، والام، والزوجة. فتخيل كم من المشكلات التي سنتجنبها، بمجرد ممارستنا للرفق مع أهلنا، في البيت. وكم من المآسي النفسية، والازمات التي يمكن أن نتخطاها، بمجرد نرفق مع كل افراد عائلتنا. ثم يأتي الرفق مع الآخر، فإذا ما حققنا الرفق مع أنفسنا، ومع أهلنا في البيت، ستكون لدينا أنفس مطمئنة، واثقة. وهذا مع يجعل لنا قدرة على التعامل الجيد مع الآخرين. فالرفق مع الآخرين معناه: تجنب الاساءة للآخرين. سواء، عبر اللفظ، أو بالمعاملة السيئة. ولا يجب أن ننسى أنّ الرفق هو فن، يصدر من ذات تعوّدت، وتمرّست على الرفق بالقول، والرفق بالسلوك الحسن، الذي لا يؤدّي إلى نشوز الآخرين، والاشتباك معهم بل يؤدي إلى استمالتهم. ومن نتائج الرفق الإيجابية، تجنّب المشكلات، ومصالحة الانسان مع نفسه، ومع محيطه. فيخلق له نجاح باهر في علاقاته الاجتماعية، والعائلية، وتوازنا نفسيا.

الرفق وقاية من الوقوع في المشكلات:

الكثير من الناس، يعتقد أنّ ممارسة العنف مع الآخرين. سواء كان هذا العنف، لفظي، أو سلوكي. سيؤدي إلى جلب الهبة، والاحترام للذات. وهذا تصور خاطئ، ذلك أنّ العنف، لا يجلب غير العنف، واللفظ السيئ لا يجلب إلا مثيله. وإن كان بعض الناس لا يستطيعون رد العنف بالمثل، لخوفهم منك. بسبب مكانتك، أو منصبك. فإنهم سيكتون لك الكراهية، والاحتقار، في دواخلهم، وفيما بينهم. فمن معاني الرفق: الليونة، واللطافة (من لسان العرب). والإنسان ليس آلة، لكي يستطيع تحمل ذلك العنف،

والفاظظة التي نمارسها معه. بل سيرد ذلك العنف: إما بعنف مرئي، ومسموع. وإما بعنف باطني، من خلال الكراهية التي يكتنُّها لنا.

والكثير من المشكلات: الزوجية، والاجتماعية، وفي المؤسسات المهنية، تعود إلى القسوة التي يمارسها بعضنا على بعض. وبذلك تحتل العلاقات الاجتماعية، والاسرية، والمهنية. ويظهر ما يسمى بالصراع الذي لا يؤدي إلى تقدم الأشياء، بل إلى تراجعها. ويزيد من تعميق الخلافات بين البشر. إنَّ ممارسة الرفق مع الناس هو وسيلة لكسبهم. فالرفق هو الذي يعلم الطفل الصغير الذي أخطأ، والعامل الذي تهاون. والرفق يُرجع الشريك إلى صوابه، ويعيد مرتكب الكبيرة إلى رشده، وصلاحه. فكم هي عديدة تلك المشكلات التي يمكن أن نتجنبها، إذا مارسنا الليونة، واللطف. مع من حولنا، ونتجنب بذلك الكثير من المشاحنات، والشجارات، والصراعات التي تستنفذ قوانا.

خلاصات مهمة:

الرفق هو أن تحسن التصرف بلطافة مع طفلك الذي أخطأ، لأنَّه بذلك سيتعلم، وهو يحافظ على ثقته بنفسه. وتعاملك برفق مع زملائك في العمل حين يخطئون، سينبئهم مرة أخرى، لكيلا يقعوا في الخطأ مجدداً. وإن رفقت في تعاملاتك كلها، ابتعدت بعد المشرق عن المغرب، عن مشكلات الحياة التي تتولد من خلال الصراعات، والمشاحنات.

الرفق مع النفس، أن لا تدمر نفسك بمجرد الفشل في مشروع ما، أو حين لا تصل إلى هدف من أهدافك، أو حين تتعرض لخيانة ما. أو عندما تخطئ. فعندما تقسو على نفسك، فالحاسر فيها هو أنت، والمتضرر فيها هو أنت أيضاً. والمطلوب هو كيف تنجو بذاتك، من الهزيمة؟ وكيف تنجو من الغرق؟ وكيف تصلح الخطأ كما لو لم يكن؟ فالرهان متوقف عليك، وهو كيف تتم انقاذ نفسك والحفاظ على ما يمكن الحفاظ عليه؟ فمن المعاني العميقة للرفق: هو ذلك التعامل اللطيف، والمرن مع ذات جريحة، لإنقاذها من الخيبة، والصدمة، والفشل. والانتقال بها نحو الأمام، إلى المستقبل. بينما القسوة، والعنف على النفس، سيولّد ذاتا محطّمة، مهترئة.

الرفق هو استراتيجية للإنسان في التعليم، والتسيير، والسياسية. فالمعلم إذا لم يكن رفيقا بالتلاميذ، في تعليمهم، والتجاوز عن بعض أخطائهم، وهفواتهم، سيفشل في التعليم. ولن يكون معلماً، واستاذاً ناجحاً. فالتلميذ يتعلم بواسطة الرفق، ويستوعب من خلاله، ولا يستوعب بالعنف. ومسير المؤسسة إذا مارس الرفق، واللطف مع عماله، سيكون له أثر في زيادة المردودية، والإنتاجية في شركته. وسيزيد من تقوية علاقاته الطيبة بالعمال. وإذا أحب العمال المسير، سيعملون من منطلق ضميرهم. والسياسي يمكن أن يستميل شعبه، بالرفق. فإذا مارس العنف، فلا يلاقي إلا العنف والثورة.

الظن الحسن شرط لتحصيل الفرح والخير.

يقول عليه الصلاة والسلام: إذا ظننتم فلا تحققوا وإذا حسدتم فلا تبغوا وإذا تطيرتم فامضوا وعلى الله توكلوا وإذا وزنتم فأرجحوا"

الراوي: جابر بن عبد الله، المحدث: الألباني: المصدر: السلسلة الصحيحة

عن ابي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ»
(صحيح البخاري: (5143)، وصحيح مسلم (2563).

وَعَنْ عُرْوَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: ذُكِرَتِ الطَّيْرَةُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: أَحْسَنُهَا الْقَالَ، وَلَا تَرُدُّ مُسْلِمًا، فَإِذَا رَأَى أَحَدَكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيُقِلْ: اللَّهُمَّ لَا يَأْتِي بِالْحَسَنَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ. حديثٌ صحيحٌ، رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ بِإِسْنَادٍ صَحِيحٍ.

الانسان لا يخلو من ظنون ولكن:

هناك الكثير من المشاعر النفسية، التي تسبب ضيقا للإنسان. ولا شك أن وجودها، لا يترك في القلب مكانا لتواجد للفرح. ومن أهم هذه المشاعر التي لا يرغب الانسان في وجودها: القلق، والغضب، والخوف والوسواس القهري. ولكن إذا عدنا إلى مصدر هذه المشاعر، فنجد جذورها تعود إلى الظنون. إن تلك المشاعر المشتمزة، والمنقّرة لا تلقى في عقل، وقلب الانسان دفعة واحدة، وإنما تأتي بالتدريج. بواسطة الأفكار، والظنون التي يلتقطها الانسان من محيطه. فالإنسان في هذه الحياة، لا يعيش لوحده، بل تربطه بالغير علاقات مختلفة، وتعاملات، وتبادلات على مختلف المستويات: كعلاقات الجوار، والتجارة، والعمل، والصدقة، والاشتراف في الطريق الواحد، وعلاقات النسب، والزواج... هذا ما يؤدي في الكثير من الأحيان، إلى احتكاكات، وصدامات. وكلما كثرت تعاملات الانسان، كلما كثرت امكانية وجود ظنون سيئة بالغير. والظن السيئ يحمل معه دوما القلق، والخوف. لأن، من يسيء الظن، ينظر إلى الآخر، بوصفه عدوا، ومنافسا، وشريرا. هذه الظنون بتراكمها عبر السنين، تحوّل حياة الانسان إلى جحيم، وإلى حياة لا تطاق. فالظن السيئ يهدف إلى تحويل جميع الناس، إلى اعداء. لذلك لا يستطيع أن ينعم الذي

يغلب على تفكيره الظن السيئ، بالراحة، والهدوء. لأنه يتصور عالم مليء، بأعداء يتربصون به في كل مكان. فالظن هو رؤية خاطئة عن العالم، فهو لا يصدر عن معرفة حقيقة عن الأشياء، والناس. بل ينطلق من معرفة انفعالية، وعاطفية تشوه حقيقة الأشياء. لهذا أكد النبي عن هذا الأمر بقوله: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ».

وقد اختبرت هذا الأمر، عند أحد الأصدقاء، الذي كان يسيء الظن بالناس. ففي بداية الأمر، كان ذلك الظن الذي يأتيه مجرد خاطر، أو فكرة بسيطة تدور في عقله. ثم بمرور السنوات، وبالممارسة أصبح عادة مرضية لديه. وتحولت حياته إلى جحيم. لقد أصبح ينظر إلى كل من حوله، بوصفهم أعداء لدرجة أنه كان لا يثق في أمه، وأبيه، وإخوته، وجميع زملائه. كان يعتقد أنهم يدسُّون له السحر، في القهوة، أو في الأكل، أو في الطريق. تخيلوا أن هذا الشخص، قد وصل في الكثير من الحالات، إلى حالة الانسداد، وتغيّر معنى العالم لديه، إلى عالم يمتلئ بالأشرار، والاعداء الذين يريدون الفتك، والقضاء عليه. ودخل في حالة من الخوف، والفرع الشديد من العالم، والناس.

وعلاج سوء الظن الشديد، يكون بأمرين إثنين وهما:

أ-خطوة اللامبالاة، وعدم إبداء ردة فعل، إزاء الظنون السيئة، والأفكار الغريبة وعدم التفكير فيها أصلا، وإهمالها من الأساس. لأنّ هناك مئات الأفكار، والظنون التي تقتحم العقل، وتدخل فيه. وليس من المنطقي أن يتم جميعا، مناقشتها، والتفكير فيها. يعني أنه عندما تدخل فكرة إلى ذهني، ليس عليّ أن أفكر فيها، وهل هي حقيقية أم لا؟ وهل تناسب مع قيم شخصيتي؟ بل يجب إهمالها، وعدم توجيه أي ردّ الفعل إزاءها. إنّ عدم رد الفعل، إزاء الظن السيئ، أو أي فكرة سيجعلها ترحل تلقائيا.

ب-قطع جذور هذه الظنون من الأساس، وإماتتها من الأصل، وحرقتها من خلال عدم التحقق من صحتها، أو كذبها. وبعبارة أخرى: يجب عدم توكيد هذه الظنون، بالمضي في اختبارها على أرض الواقع، تماشيا مع القاعدة النبوية: "إذا ظننتم فلا تحقّقوا".

الظن السيئ في تضاعفه وزيادته، يُشبه النار، التي تزداد التهابا، كلما صببت فوقها الزيت. وكذلك الظن السيئ يتزايد ويتغذى، كلما أردت التحقق منه، وسيجد موضع قدم، في شعورك، وفي سلوكك. فعندما تظن أنّ صديقك يغتائبك، وأردت التأكد من هذا الظن، بالتقصّي عمّا يقوله عنك. ستتغير معاملتك معه تلقائيا، وسيلاحظ صديقك تغيرك في معاملته، ودون أن يكون على علم بتقصّيك ذلك. بينما إذا لم تحقق ظنك السيئ به، وجعلته مجرد ظن وهمي، وكاذب. سيتعلق صديقك بك. لأنّه حتى وفي حالة أنه اغتائبك حقيقة، سيتراجع عن ذلك، دون أن تدري. وقد يكون تراجع ذلك من منطلق تأنيب الضمير، والإحساس بالذنب.

فتحررنا من الظن السيئ، هو راحة لنا قبل كل شيء، وطمأنينة نعيشها في قلوبنا، وهدوء نفسي يمنحنا التنعم، والتلذذ بالحياة. ذلك أنّ الظن السيئ هو مبالغة في درجة الحذر، من الناس، والتخوف منهم لدرجة أننا نفقد الراحة، والطمأنينة. فعندما تظن أنّ العالم الذي يحيط بك مكوّن من أناس أوغاد، وأشرار، ولا يوجد بينهم إنسان طيّب. ستتعامل من دون أن تدري، بحذر، وبعدم ثقة في الناس. ويكون مزاجك معهم سيئاً، وعنيفاً. وهذا ما يلاحظه جميع الناس فيك، وأنت لا تدري. نحن لا نقول كن ساذجاً، وثقّ في جميع الناس. بل نؤكد على فكرة التعامل بطريقة عفوية مع كل الناس، مع اخذ فكرة مسافة الأمان المطلوبة منهم.

إنّ من يسيء الظن بالغير، هو الخاسر الوحيد. إذ يتحوّل العالم لديه، إلى جحيم، وإلى مكان لا أمان فيه. لكن، لا يمكن أن تُعاش حياة بفرح، وبذوق، بوجود الخوف، والفرع. صحيح أنّ الناس الذين نعيش معهم، ليسوا ملائكة، كما يمكن أن يظنوا لنا الشر. ولكن ليس كل الناس أشرار. فهناك الكثير من يجنبنا، ونحن لا ندري. وبسوء الظن الذي نعمّمه على كل الناس، نخسر هؤلاء. فسوء الظن المرضي، يجعلك وحيداً، عرضة لخطر عظيم وهو: نفسك الشريرة التي تحصر في مكان ضيق.

الظن هو مجرد فكرة نكوّنها في أنفسنا، عن العالم، والناس. وهذه الفكرة لا تعكس الحقيقة، فكم من الناس نزلهم بظنوننا السيئة؟ وكم من لحظات جميلة، نُهدرها، ونضيّعها مع أصدقائنا، واقربائنا. بمجرد ظنوننا السيئة بهم؟ صحيح أنّ الانسان لا يخلو من ظنون. والشيطان، والنفس تغدّيها، وتوقدها. ولكن طريق الفرح في هذه الحياة، لا يقوم إلا على أساس علاقاتنا الجيدة مع الآخرين. وهذا لا يكون إلا على طريق الظن الحسن. فعندما نمارس الظن الحسن، حتى مع أعدائنا، ومع من يسيئون الظن بنا، سيتغيرون هم أنفسهم تلقائياً. فحتى نستطيع أن نفتح أبواب الفرح في قلوبنا، وأن نجعل هذا الزائر يأتينا في كل وقت: فلا بدّ أن نتخلّص من أعدائه، ومن أعداء الفرح الظنون السيئة بغيرنا.

الحسد إهدار لطاقة الانسان:

القاعدة النبوية تقول: "وإذا حسدتم فلا تبغوا". هذه القاعدة مهمة، وعظيمة في حياة الانسان، والمجتمع، إذ تحذّر من فعل الحسد. فالمؤمن الحقيقي المتحكّم في ذاته، لا يحسد. وقد ابتداء الحديث النبوي، بأداة الشرط إذا: التي تعني، أنّه إذا تسرّب شيء من الحسد، في نفس الانسان. فلا يجب أن يُبغى الحاسد، بظلم أو ببغى على المحسود.

والحسد شعور داخلي، يحطّم، ويؤذي الانسان الحاسد نفسه. فبسيطرة هذا الشعور المؤذي على الحاسد، تتبحّر من قلب الحاسد، كل معاني الجمال، والسعادة، والفرح، والطمأنينة. يفقد معها الحاسد، لذة العيش، ويفقد معها أيضا، مشاعر الاستمتاع بالخيرات التي وهبها الله له. مشاعر الحسد كونها سوداوية، وظلامية، وشريرة فهي ثقيلة. حيث تطغى، وتطرد كل مشاعر البهجة، والامتنان بالنعمة التي ميز الله بها هذا الحاسد، عن غيره: كنعمة الأولاد، والمال، والمنصب، والصحة، والمسكن. ذلك أنّ الحاسد قد تحوّل بفعل الحسد، من إنسان كان عليه من المفروض، أن ينعم، ويفرح بالخيرات، والنعمة الكثيرة، والمتعددة التي لديه، إلى إنسان يعيش ليفكّر في زوال نعم محسوده. إنّ مشاعر الحسد تستأصل كل شروط الفرح من قلب من تملّكته، وتحرق كل مشاعر الجمال منه، وتصبح حياة الحاسد بغير معنى، لأنه يغتاز من نجاح المحسود. إنّ حق الحاسد كونه يُضحى بالوقت الثمين من عمره، لأجل التفكير في محسوده، ويتناسى النعم التي خصّه الله بها دون غيره. والحسد كعاطفة حقيرة، وكتفكير سلبى، خاطئ يسبب خسائر من بينهما:

الخسارة الأولى: يُسبب الحسد ألما، وعذابا في نفسية الحاسد. فلا يهنأ في نومه، ولا يسعد في يقظته. وتتحول حياته كلها، إلى آلام. بسبب نجاح المحسود. وإذا دخل الحسد في قلب الانسان، لن يكون للفرح مكان فيه. فالحسد روح ظلامية، سوداوية لن تسمح بوجود مشاعر الفرح البيضاء بجانبها. فالحاسد لا يفرح، بل هو مغموم، مهموم.

الخسارة الثانية: يستهلك الحسد طاقة الإنسان العقلية، ويأخذ الكثير من الوقت. فبدل من توجيه طاقة العقل في التفكير، والابداع، والعناية بالمصالح الشخصية، تتوجه طاقة عقل الحاسد، إلى التفكير في محسوده.

الخسارة الثالثة: الحسد يمحو حسنات الحاسد، التي تعب لأجل تحصيلها. من الصيام، والصلاة والصدقة... فعن النبي عليه السلام أنّه قال: **إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحُطْبَ**"

الخسارة الرابعة: شعور الحاسد بتفاهته، وحقارته بكونه يتمنى زوال نعم الله على خلقه، لذلك يسعى الحاسد أن يُخفى حسده، عن الناس لكيلا يتعرّض لسخطهم.

أقل فائدة التي يمكن أن يجنيها الانسان، من خلاله تحرره من الحسد هي: حفاظه على طاقته الجسمية والفكرية، وادخاره للقوة. لتوظيفها في أشياء أخرى: كالإبداع، وإشغال الذات بحياتها الخاصة. من هنا يكون الخلاص من الحسد، باب من أبواب الحفاظ على صحة البدن، والعقل.

لمراسلة الكاتب وإثراء النقاش يرجى: مراسلة الكاتب على إيميل : wahid44khalil@gmail.com

النجاح يمرُّ عبر التخلُّص من روااسب تفكير الوثنية:

الكثير من أسباب الفشل التي يعاني منها أكثر الناس، لا تعود إلى أسباب مادية، ولا نقص في الإمكانيات. فهؤلاء ممن يمتلكون أموال، وامكانيات غير متاحة لغيرهم. ولا يعود فشلهم إلى نقص في درجة ذكائهم. بل نتائجهم الدراسية، تبين مدى ذكائهم الحاد. ولكن يتعلق الأمر، بطريقتهم في التفكير. ليس لكونها خاطئة، وغير منطقية فقط. بل بكونها مرتبطة بالتفكير الخرافي، الساذج. ولعل بقاء أوروبا طوال القرون الوسطى، في تخلف حضاري، يعود إلى ارتباط العقل بالخرافة، وبالتنجيم. فالعقل إذا تغلغت فيه الأفكار الخرافية، والالوهام، سيتخلف، وزيادة عن هذا التخلف: شعور الانسان بالخوف، والرعب من أشياء وهمية، ليس لها أي حقيقة واقعية.

فالحديث النبوي الذي يقول: " إذا تطيرتم فامضوا وعلى الله توكلوا " يؤسس لمحاربة الاعتقاد الخرافي من خلال مبادئ بسيطة وهي: العقل، والعمل، والايمان. فالكثير من الناس في المجتمع الإسلامي، يتشاءمون عند رؤيتهم لأشياء معينة، تكون هي سبب تعاستهم، وفشلهم. وربما قد تُغيّر من مسارهم الذي خططوا له في الحياة. وإذا أخذنا مثال على ذلك: ظاهرة التطير، أو التشاؤم، فهي غير مقتصرة فقط على العرب، والمسلمين. بل على الكثير من شعوب العالم، فشعوب الغرب تؤمن بتعاسة الرقم 13؟

ويمكن اعتبار التطير، أو التشاؤم بأنه تفكير خرافي، أحمق. لأنه لا يتأسس على الضرورة المنطقية، والعقلية، بين الشيء المتشاءم منه، والحدث. فالمتطير، والمتشائم يقوم بربط علاقة وهمية، بين حيوانات بعينها، وبين مسار الأحداث، وكيفيات وقوعها. وهو ممّا بقي من عقائد الشعوب الوثنية، التي كانت تقدم قرابين للحيوانات، التي -حسب معتقدها- يوجد منها: ما يجلب الحظ الجيد، ومنها ما يجلب الحظ السيء.

إنّ رؤية غراب أسود، أو قط أصفر في الصباح، لا يعني بالضرورة، أنّ يومي سوف يكون سيّئاً. كما أنّ رؤيتي لشخص أبرص، لا يعني بالضرورة، أنّ يومي سوف يكون تعيساً، ومتأزماً. فما هي العلاقة المنطقية بين الغراب، والزمان. وبين الشخص الابرص، وأحداث اليوم. إنّ اليوم، أو زمان يومك يعود اليك، وهو يتعلق بقراراتك، وبتفكيرك، ولا شأن بالغراب، أو بالقط به. فتلك العلاقة بين الشيء، والاحداث. نحن الذين نقيمها في أذهاننا، ونبرهن عليها من خلال البحث عن تأكيدات، في كل يوم. من أجل تثبيت صحة اعتقادنا، وننسى المرات الكثيرة التي تثبت عكس ذلك.

كما أنّ الإنسان الذي يؤثر في روعه، وعقله مجرد رؤيته لقط، أو غراب هو انسان تُحرّكه الخرافة، ولا يمكن أن يكون فاعلا في التاريخ. لأنّه لم يتخلص بعد من تأثير الخرافة عليه، إنّ رجلا كخالد بن الوليد لم يكن بإمكانه أن يكون أعظم قائد في التاريخ، لو لم يتخلص من الخرافات البدائية التي تشل العقل من التفكير، والابداع، ولما حرّك جيشه إلى هذه المعركة، أو تلك، لو رأى في طريقه قطا، أو غرابا أسودا.

الترجيح هو موازنة بين القلب والعقل:

أحيانا قد يقع الانسان فريسة لتردده في أمر ما. وهو في ذلك بين سؤالين: فهل يُقدّم على فعله أم يتراجع عن ذلك؟، وهو بين وبين، فلا استطاع أن يمضي قدما نحو الامام، ولا استطاع أن يتركه، ويدعه. وفي هذا التردد مضيعة للجهد، والوقت. بالإضافة إلى تأثير التردد، على ثقته بنفسه، وما يترتب عليه من تأنيب الضمير، وممارسة لجلد الذات، التي لم تستطع أن تأخذ قرارا سديدا. ولكن يمكن تجاوز التردد، بالترجيح.

إنّ قاعدة: "وإذا وزنتم فأرجحوا"، قاعدة مهمة تدعو إلى تعلّم التفكير الجيد، من خلال الترجيح الصائب. فقد تأتّى على الانسان لحظة، يصعب فيها أخذ القرار الصائب، والحازم من جملة اختيارات متكافئة، ومتوازنة. فموقف الانسان قد يكون في موقف المتردد في اختيار هذه الامكانية، أو تلك. أو بين اختيار هذه الفرصة، أو أخرى. فالترجيح السديد هو أن توزن الاشياء في ميزان العقل، والشرع. ليُرى منها الأنفع، والأصوب. ليرجح منها ما يكون في صالح الانسان، من حيث دينه ودنياه.

والكثير من الناس في ترجيحاتهم، واختياراتهم يختارون، ويرجحون ما يعود إليهم بالفائدة المادية، أو ما يُظهره لهم الشيء من جمال، وحُسن. ولكن إذا أردنا فعلا أن نحقق الفرح في داخل قلوبنا، وأن نجد له ديمومة، ونتوقّى الوقوع في المشكلات في المستقبل، علينا أن نزن الأشياء وفق منظورين، أو كفتين وهما: القلب، والعقل. صحيح أننا نريد أن نحقق عوائد مادية، ومنافع. ولكن هذه ليست شروطا كافية في تحصيل الفرح، ولست بالضرورة ستكون هي الاصح.

فالترجيح الصحيح لا يقتصر فقط بالبحث عن عائدات الشيء المادية، وفوائده الاقتصادية، ولا من منطلق كونه حسن، وجميل - مثل اختيار شريك الحياة - ولا كونه أيضا، يحقق لي شهرة، ومدخول مادّي. بل يجب النظر إلى الترجيح، من منظور سكيننة القلب. وقد "سأل رجلُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: ما الإِثْمُ؟ قَالَ: إِذَا حَاكَ فِي نَفْسِكَ شَيْءٌ فَدَعَهُ" الصحيح المسند. فترجيح القرار لا يستند فقط على مداخيله المادية، والفورية. بل أيضا على أبعاده

الشعورية. فما فائدة اختيار تختاره، وقلبك لا يهدأ له، ولا يحقق لك سعادة داخلية. فالترجيح هو اجتهاد من العقل، ورضى من القلب من أجل إيجاد مصلحة للإنسان، في اختيار هذا الموقف، أو اختيار هذه الامكانية، دون تلك. والترجيح يعني ميل العقل، والقلب بشدة مع هذا الاختيار. إذ ورد عن النبي أنه قال (أَلْبِرُّ مَا سَكَنْتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُفْتُونَ) رواه أحمد.

ويمكن أن تكون طمأنينة القلب، وسكينة النفس كأساس للترجيح في الكثير من الاختيارات، التي يمكن أن تلاقينا في حياتنا. سواء على مستوى اختياراتنا الشخصية، كالبحث عن شريك للارتباط، أو مخالطة شخص يقدم نفسه لنا كصديق، أو تعلق الامر بالمضي في هذا المشروع الاقتصادي، أو ذلك.

مثال: أغلب الناس عندما يختارون شريك حياتهم، يركزون على عامل الجمال، والمال، والشهرة. بالرغم أن قلوبهم في الداخل، لا تهدأ لهذا الاختيار، فتشعر بالاضطراب، والتخوف، والنفور. ومع ذلك، لا يستجيبون لقلوبهم، ولنداءاتهم الداخلية، وإنما يتبعون: الجمال أو المال. أي يتبعون إعجابهم بالمظهر، ويجذبهم سحر وجاذبية، الجسد، ولا يسمعون كلام قلوبهم التي لم ترضى على هذا الاختيار.

فهناك فرق بين الحب، وبين الإعجاب النابع من جاذبية الجمال. فالكثير من الناس، عندما يُعجبه الشكل، والمظهر ويأخذه سحر جمال الوجه، وأثارته مفاتن الجسد. يعتقد أنه قد وقع في الحب. وهذا غير صحيح، لأنّ هذا إعجاب. واستثارة، وخضوع لسحر الجاذبية. فالإعجاب قد ينتهي إلى حب، إذا كان هناك انسجام بين الطرفين، من حيث التفكير، والأخلاق، والطموحات، والعادات، والصفات النفسية. وقد يتوقف الإعجاب عند حدوده، أي لا يتحول إلى حب، إذا لم يكن هناك تآلف بين الشخصين. من حيث الاخلاق، والصفات النفسية، والطموحات، وطرائق العيش. لذا أغلب حالات الطلاق التي تحدث سريعا، سببها أن اختيار الشريك كان قائما على الإعجاب، وعلى تأثير جمال وجاذبية الجسد. ولم يكن حبا عميقا يرتاح له القلب ويستكين. إنّ الإعجاب لا يوقف تردد القلب واضطرابه وتخوفه، أمّا الحب الحقيقي فهو سكينة تعم القلب، وراحة إزاء الطرف الآخر. ومثال ذلك، إذا أعجب واحد منا بشخص ما، بتأثير من جماله وجاذبيته، وتمناه كشریک في الحياة، فلن يتحول هذا الإعجاب إلى حب إذا تمت رؤية هذا الشخص الذي تمنيناه، في مواقع ومواضع مشبوهة وخسيصة ودينئة. إذ سيصبح القلب في اضطراب، وتخوف، وعدم سكينة. إذن، الترجيح على مستوى اختيار الشريك، لا يقوم على التركيز على الجمال الخارجي دون التركيز على الجانب الأخلاقي والنفسي والفكري للشريك.

من جهة أخرى، الترجيح بين الأشياء معناه، أن لا تُترك الأشياء معلقة، دون ترجيح الواحد منها على الآخر. وكذلك لا يكون الترجيح من خلال الاختيار العشوائي بينها. لأنّ الخطأ في الاختيار، يسبب -اضطراب نفسي، وندم ينعكس على حياة الانسان بالسلب. فيكون لدينا انسان ضعيف، ومتردد. والاصح أن يتم الاختيار من خلال قرار حاسم، يُرَجِّح فيه الانسان، أحد القرارات التي تعود عليه بالنفع الدنيوي، وبالسكينة القلبية.

خلاصات مهمة:

معالجة الظنون السيئة يكون بخطوتين وهما:

1-اللامبالاة، وعدم ردة الفعل إزاء الظنون السيئة، والأفكار الغريبة، وعدم التفكير فيها أصلا، وإهمالها من الأساس. لأنّ هناك مئات الأفكار، والظنون التي تقتحم العقل، وتدخل فيه. وليس من المنطقي أن يتم جميعا، مناقشتها، والتفكير فيها. يعني أنّه عندما تدخل فكرة إلى ذهني، ليس عليّ أن أفكر فيها. وهل هي حقيقية أم لا؟ وهل تناسب مع قيم شخصيتي؟ بل يجب إهمالها، وعدم توجيه أي ردّ الفعل إزاءها. وعدم الإجابة عن الأسئلة. إنّ عدم رد الفعل إزاء الظن السيئ أو أي فكرة سيجعلها ترحل تلقائيا .

2-محو هذه الظنون من الأساس، وإماتتها من الأصل، وحرقتها من خلال **عدم التحقق من صحتها**، أو كذبها. وبعبارة أخرى: يجب عدم توكيد هذه الظنون، بالمضي في اختبارها على أرض الواقع، تماشيا مع القاعدة النبوية "إذا ظننتم فلا تحقّقوا"

- الإنسان الذي يؤثر في روعه، وعقله مجرد رؤيته لقط، أو غراب هو انسان مُحَرَّك الخرافة. ولا يمكن أن يكون فاعلا في التاريخ. لأنه لم يتخلص بعد من تأثير الخرافة عليه. إنّ رجلا كخالد بن الوليد لم يكن بإمكانه أن يكون أعظم قائد في التاريخ، لو لم يتخلص من الخرافات البدائية التي تشل العقل من التفكير والابداع. ولما حرّك جيشه إلى هذه المعركة أو تلك لو رأى في طريقه قطا أو غرابا أسودا.

-إذا أردنا فعلا أن نحقق الفرح في داخل قلوبنا، وأن نجد له مكان وتوقّي الوقوع في المشكلات أن نزن الأشياء وفق منظورين أو كفتين وهما: القلب والعقل. صحيح أننا نريد أن نحقق عوائد مادية، ومنافع ولكن هذه ليست شروطا في الفرح، ولست بالضرورة ستكون هي الاصح.

- إنّ رؤية غراب أسود، أو قط أصفر في الصباح لا يعني أنّ يومي سوف يكون سيّئا. كما أنّ رؤيتي لشخص أبرص لا يعني بالضرورة أن يكون يومي سوف يكون تعيسا، ومتأزما. فما هي العلاقة المنطقية بين الغراب والزمان؟ وبين الشخص الابرص وأحداث اليوم. إنّ اليوم أو زمان يومك يعود اليك، يتعلق بقراراتك، وبتفكيرك، ولا شأن بالغراب، أو بالقط به. فتلك العلاقة بين الشيء، والاحداث نحن الذين نقيمها في أذهاننا، ونبرهن عليها من خلال البحث عن تأكيدات في كل يوم، من أجل تثبيت صحة اعتقادنا، وننسى المرات الكثيرة التي تثبت عكس ذلك.

إنّ من يسيء الظن بالغير، هو الخاسر الوحيد، إذ سيتحوّل العالم لديه إلى جحيم، وإلى مكان لا أمان فيه. ولا يمكن أن تُعاش حياة بفرح، بوجود الخوف والفرع. صحيح أنّ الناس الذين نعيش معهم ليسوا ملائكة، لأنهم يمكن يضمروا لنا الشر، ولكن ليس كل الناس أشرار. فهناك الكثير من يحنأ، ونحن لا ندري، ويسوء الظن الذي نعممه على كل الناس نحسر هؤلاء. فسوء الظن المرضي، يجعلك وحيدا عرضة لخطر عظيم. وهو نفسك الشريرة التي تحصرك في مكان ضيق.

نظرة إلى التاريخ: التعاقب بين القوة، والضعف

كانت لرسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ناقةٌ تسمى العُضْبَاءَ لَا تَسْبِقُ، فجاءَ أعرابيٌّ على قعودٍ فسبَقَها فشَقَّ على المسلمين، فلمَّا رأى ما في وجوههم قالوا: يا رسولَ اللهِ سبقتِ العُضْبَاءُ قال: إِنَّ حَقًّا على اللهِ أن لا يرتفعَ من الدنيا شيءٌ إلاَّ وضعه.

الراوي: أنس بن مالك، المصدر: صحيح النسائي

- العُضْبَاءُ اسم ناقة رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، والعضب شق الأذن، ولم تكن ناقة الرسول صلى الله عليه وسلم مشقوقة الأذن.

الزهرة تدبل، والحسناء ستصير إلى عجوز شمطاء:

نعم، " إِنَّ حَقًّا على اللهِ أن لا يرتفعَ من الدنيا شيءٌ إلاَّ وضعه"، هذا القول يتضمن قانون يسري على الحياة، وعلى الكائنات، وعلى كل التاريخ البشري. هذا القانون في معناه البسيط: أن لا شيء يبقى على تمام قوته، فكل شيء مهما علا، وارتقى، ووصل إلى القمة سيصير إلى هبوط، وانخفاض، وضعف، فالشيء إذا ارتفع سيُمِرُّ عليه وقت، وسيخضع لقانون السقوط، أو الذبول.

لنأخذ مثالاً من الطبيعة: انظر إلى فصل الربيع عند حلوله، وانتصافه. كل شيء يبدو فيه رائعاً: الزهور الجميلة الندية، النسيم العليل، أشعة الشمس اللطيفة، أصوات المياه المتدفقة في السواقي، والانهار... مناظر الخضرة التي تمتد عبر مد البصر. حتى إذا ما تجاوز الربيع منتصفه، وبدأ فصل الصيف بالدنو. ستلاحظ أن الأشياء قد بدأت في التغيير، فتميل الزهور نحو الذبول، وتكون الحرارة في ارتفاع تدريجي، وتمد بناظريك، فإذا بك ترى الأعشاب، تأخذ لون الصفرة، ومياه الأنهار، والسواقي قد أخذت ثقل، وتجف. وهذا ما يُبْنِئُك أن الربيع قد بدأ يحمل متاعه، ويشرع في الرحيل. ليأذن بحلول فصل جديد، وهو الصيف. أنظر إلى الزهرة عندما تكون في شبابها، تأخذك رائحتها، ولونها، ومنظرها ككل. ثم لا تلبث إلا بعض أيام، إلا وتجذ الزهرة تفقد جمالها الأخاذ، ثم بعد أيام تجدها عشبا، يابساً اختلط مع التراب.

تأمل معي جمال الفتاة، عندما تكون في مقتبل العمر. ففي بداية شبابها، تكون عندها أكثر جمالا. بل هي والقمر كشيء واحد، تبدو روحها مفعمة بالكبرياء الأنثوي. وإذ هي تدخل إلى عالم الحياة، فتلج بثقة زائدة في النفس، معتزة بنفسها، وتتخيل نفسها، كأنّ الوجود يقتبس من جمالها لكي يتجمل. ثم لا يكاد يمرُّ عقد من الزمن، أو عقدين، إلا وترى ذلك الجمال، قد بدأ في الذبول، وأخذ يتهاوى تدريجيا. تمر السنوات سريعا، ها هي تلك الفتاة، تستقبل منتصف العمر، ثم الشيخوخة. ها قد أصبحت عجوزا، لم تكن تلك الفتاة لتحفتي بجمالها، إلا وهي تراه الآن مطويا. جمالها يُشبه الحلم، لم تكذ تستأنس، وتفرح به حتى استيقظت، في صباح شيخوختها. متخوفة من رؤية وجهها في المرآة حتى لا تريها ملامح بشرة وجهها، وقد اعترتها التجاعيد التي تعلن في صمت أنّ رحيلها قد اقترب، لتترك مكانها لفتاة أخرى جميلة.

تأمل معي ذلك الفتى الوسيم، القوي، الذي تبدو عليه ملامح الفتوة، والوسامة، انظر في أحلامه التي في عقله، تكاد تكسر السماء، وتحطم الأرض. وذلك الشعر الأسود منه، يخبره بيقين أنّه من الخالدين على هذه الأرض. لكن قانون الحياة كذلك يفعل فعله مع هذا الفتى، لا يلبث إلا قليلا، بعد مضي عقدين من الزمن، أو ثلاث إلا وتجد ذلك الشاب، صاحب الاحلام العظيمة، والعضلات القوية يتحدث لك عن ظهور الشعر الأبيض، وأنه يعاني من أمراض، وأنه ينتظر رزقا يسترّه من التسوّل في شيخوخته. وبالأمس فقط أتذكر أنني كنت في سن العشرين، أتذكر جيدا تلك الاحلام، والطموحات التي كانت تعلقو شاهقة، كعلو الجبال، وأحيانا كنت ارى أحلامي تشق الأرض، واتذكر تلك الإرادة التي كانت تصاحبني، كيف كانت انيستي في زمن المشقة، والظروف القاسية. أتذكر جيدا كيف صاحب عقلي الكتب، والروايات، والسير الذاتية، وتزيد معها احلامي طربا، ورقصا، واتذكر كيف كنت انظر إلى الطبيعة حيث كنت استنطق منها احلامي، ورغبتني في الحياة. وأرى في كل ظاهرة من الطبيعة أغنية، أو أمل يجعل إرادتي تزيد صلابة، وتزيدني من وثوقي بنفسي، كأني من الخالدين في الأرض. أمّا اليوم بعد مرور سنوات طوال: لا أرى غير اطلال ارادتي، وبعض من ذكريات شبابي، ولم يبقى من طموحاتي إلا ما هو واقعي، وتيقنت أنني لست إلا إنسان حلم، وطمح كما طمح غيري من قبلي. وأنّ إرادتي نفسها قد طالها قانون الصعود، والهبوط.

اللمعان لا يدوم:

قانون الصعود، والهبوط يتماها مع كل الأشياء الأرضية، والدينيوية، ويسري فيها، ونعيشه في كل لحظة من لحظات حياتنا. ومن فرط أنه يلازمنا بشدة، لا نستطيع ملاحظته بوضوح. كم من شخص كان غنيا، وأصبح فقيرا؟ كم من حاكم امتلك القوة، والملك، والعظمة الدنيوية. ثم أصبح حاكما ذليلا، مسجوناً؟ كم تداولنا في حكاياتنا اليومية، قصصا حول أناس كانوا، ثم أصبحوا. إننا نحكي هذا القانون بكل تفاصيله، ولكننا لا نشعر به.

وأكثر من يؤلمهم هذا القانون هم: المشاهير من الناس: كالفنانين، والممثلين، ولاعي كرة القدم، ورجال السياسة. الفنانة التي تهاقت عليها الملايين من الناس، ولاعب كرة القدم الذي كان ينزعج من ملاحقة الاعلاميين له، والممثل الذي كان يُحتشد حول مشاهدة فيلمه الالاف من الناس، والكثير من الأمثلة الأخرى. كل هؤلاء من العيّنات التي ذكرناها، يسري عليها قانون الصعود، والهبوط. هؤلاء المشاهير، يعيشون عندما يكبرون، وعندما تشيخ جهودهم، وعندما ينفضُ الناس من حولهم، تعاسة مضاعفة: تعاسة ذهاب بريق العمر، وتعاسة أنهم يعيشون زوال حياة الشهرة، والتقدير، والمركزية التي كانوا يجيؤونها، في عقول، وحياة الناس.

انهم يرون في هذه اللحظة من شيخوختهم، وفي هذا العمر المتأخر، شبابا جددا، يأخذون مكائهم، ومكانتهم التي كانوا عليها في الماضي، إنهم يتذكرون، ويكتفون بالتذكر أنهم هم أنفسهم الذي كانوا بالأمس القريب نجوم زمانهم، امتلأت لأجلهم القاعات، وتسابقت لأجلهم الصحف، وانتشرت صورهم في كل جدار، وحائط، وتداولت الإذاعات، والتلفزيونات أسماءهم، واعمالهم. المشهور من الفنانين، ومن لاعبي كرة القدم، يتألم لتولي أيام مجده، وهو الذي كان، وكان .

انظر إلى الزعماء الذين حكموا العالم، من كان يصدّق في زمن الاتحاد السوفياتي، أنّ ستالين سيموت، وتذهب تلك القبضة الحديدية، من كان يصدّق أنّ جمال عبد الناصر الذي كان محبوب الملايين من الجماهير العربية، يصبح بعد مرور سنوات عديدة، في خبر كان، وقد أزيلت عنه تلك القدسية التي حامت حول شخصه. وتأمل معي عبد العزيز بوتفليقة - رئيس الجزائر- الذي استقبل في عهده الأولى، كأنّه المهدي المخلص، أو الرسول الموحى إليه، ارتفع شأننا لدرجة التقديس. وانظر كيف غادر قصر الرئاسة بهتاف الحشود، والجماهير. تلك الجماهير التي صفقت له بالأمس، وعبدته تحرج، وتصفق لإخراجه اليوم. وتصفق تاريخ صعود هتلر الذي كان معبود شعب المانيا، كيف أصبح يُعاقب في بلده كل من يضع التحية النازية، أو يذكر حزبه النازي بخير. تعلّمنا الحياة شيء واحد: أنّ اللّمعان لا يدوم، وأنّ الشهرة مهما امتدت، وأنّ النجومية مهما بلغ بريقها، إلا وتصبح بعد سنين في وضع مختلف. لأنّ جوهر الحياة قائم على التعاقب بين القوة، والضعف. الارتفاع، والهبوط. الشباب، والشيخوخة .

الزمن الخالد وأكسير الحياة:

إنّ الشيء الوحيد الذي يجب أن نتعلمه، وأن ننتبه له جيدا: أن نضع قانون تعاقب القوة، والضعف في أذهاننا. فلماذا علينا أن نبتئس بمجرد تغير وضعنا الحالي. سواء على مستوى المال، أو الصحة. على مستوى المنصب، أو المكانة. أو على مستوى العمر، ومضي الأيام سريعا. لأنّ هذا لا يزيدنا غير تأسفا، وحيننا إلى الماضي. والمطلوب من الانسان أن يعيش بفرح بقية عمره، وأن يغادر الحياة ذات الزمن القصير، والمتسارع إلى زمن الآخرة الذي هو زمان أبدى، وخالد. علينا أن لا نتأسف لذهاب مجدنا، لأنّ هناك قانون فوقى يسري على الجميع وهو " إنَّ حقًا على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيءٌ إلاَّ وضعه" هذا القانون جبار يحكم حقيقة الحياة الدنيا. ولا أحد يمكن أن يخرج منه، فحتى هؤلاء الذين تغمرهم الدنيا، وتسكرهم، ويعيشون لحظات الشهرة، والنجاح سيستيقظون يوما ليتأملوا هذا القانون.

وإذا كانت كل الأشياء خاضعة لقانون التعاقب بين القوة، والضعف. الارتفاع، والهبوط. الشباب، والشيخوخة. وإذا كنا نحن أنفسنا سنصير إلى ضعف وزوال من هذه الحياة، فعلينا أن نفكر بعمق، وبجدية في حياة أخرى لا يسري عليها هذا القانون. والحياة التي لا يسري عليها مسار الشباب، والشيخوخة هي حياة الدار الآخرة، حيث هناك شباب دائم، ولحظة دائمة، ولا وجود لزمان مقسوم إلى ماضي، وحاضر، ومستقبل، بل كل ما هناك: زمان ثابت ومستمر وخالد. فمن نعم الحياة الأبدية، التمتع بالخلود، وباللحظة الراهنة التي هي مستمرة وغير منقضية. فاستمرار اللحظة الراهنة وبقائها هو السعادة بعينها.

لذلك نجد في تاريخ الحضارات الكثير من العلماء، والفلاسفة، والاباطرة بحثوا عن اختراع أكسير الخلود، الذي هو مشروب سحري، يُعتقد أنه يحافظ على عمر الشباب على الدوام، ويقضي على الموت على نحو نهائي. وبالرغم من المحاولات العديدة لاختراعه، فكلها باءت بالفشل. ولا شك أنّ من فكر في اختراع الاكسير هم الاباطرة، الذين يريدون الخلود في الملك والسيطرة والنعيم. فما يؤلم الاباطرة والملوك والأغنياء في كل زمان، هو الموت، والزوال وخاصة وأنّ الحياة منحتهم كل شيء: الملك والقوة والسيطرة والنساء. إنهم لا يتخيلون تركهم لهذا النعيم، فيودون لو أنهم خالدون إلى الابد. ففطرة الانسان مجبولة على حب الحياة، والخشية من الزوال والموت. ويزداد تعلق الانسان بالحياة، كلما كان يعيش نعيما، ويمتلك أسباب الحياة المريحة. ولكن، مع ذلك سيموت ويزول. لهذا يعتبر الموت أكثر الأشياء التي تقلق وتؤرق الانسان وتذهب عنه الطمأنينة والسكينة.

فلماذا لا يفكر المؤمن، في ترك عمل صالح، لزمان دائم. الذي هو زمان الحياة الآخرة، فهو زمان ثابت، وخالد، ومستمر، ولا يخشى انقضائه. فهو الزمن الوحيد الذي يُشعر الانسان بالسعادة كونه باقيا لا يزول. وإذا أردنا السعادة، علينا أن نجعل زماننا هذا، المتغيّر، والفاني في خدمة زمان لا يزول، وثابت. ومعناه: أن لا تنسيني الدنيا الآيلة إلى زوال عن الزمان الخالد، الذي هو زمان الدار الخالدة. فإذا انستنا حياة الشهرة والغنى عن حياتنا الأخروية، سنندم.

فرح الروح لا يكون إلا بالعفو

ولما خاض مسطح بن أثاثة فيما خاض فيه من حادثة الإفك، وأنزل الله براءة عائشة رضي الله عنها، وكان أبو بكر رضي الله عنه ينفق على مسطح لقربته وفقره، قال أبو بكر رضي الله عنه:

"وَاللَّهِ لَا أَنْفِقُ عَلَى مِسْطَحٍ شَيْئًا أَبَدًا بَعْدَ الَّذِي قَالَ لِعَائِشَةَ مَا قَالَ" فَأَنْزَلَ اللَّهُ (وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) 22 سورة النور.

قَالَ أَبُو بَكْرٍ: بَلَى وَاللَّهِ إِنِّي أَحَبُّ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لِي. فَرَجَعَ إِلَى مِسْطَحِ النَّفَقَةِ الَّتِي كَانَ يُنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ: وَاللَّهِ لَا أَنْزَعُهَا مِنْهُ أَبَدًا. »

الحديث رواه البخاري (4381) ومسلم (4974).

القلب يحتاج إلى إفراغ تام

ما دام الانسان حيا، فهو معرض في حياته أن يلقى الكثير من الأذى، والمضايقات من الآخرين. وقد يكون هذا الأذى، صادرا من أقرب الناس، من أفراد العائلة، أو قد يكون صادرا من الأصدقاء الذين ساعدناهم، ووثقنا بهم، أو قد يأتي هذا الأذى من محيطنا الاجتماعي. ويتنوع هذا الأذى، كأن نُظلم بغير وجه حق، ويتم سلبنا حقنا المادي، وربما يكون هذا الأذى، بأن يتم اغتيالنا بسوء، وتُهتِك أعراضنا دون أن ندري، أو قد نسمع كلمات جارحة، بغيضة مباشرة، أو ربما قد يتم التقليل من شأننا، أمام جمع من الناس، ولا يمرّ يوم، أو يومين إلا وقد تلقى أنواع من الأذى. فعلاقات البشر فيما بينهم، يوجد فيها مثل هاته التعاملات السيئة، والبغيضة، والمؤلمة، ولا يمكن أن نتصور علاقات بشرية، بغير أذى. لأننا أمام بشر، وليس ملائكة أو انبياء. من هنا يمكن أن نضع في أذهاننا أمر واحد وهو مهم جدا: بعض البشر تحركهم أنانياتهم، وغرائزهم، وميوهم الشريرة في علاقاتهم مع الآخرين. بسبب حبهم للسيطرة، والظهور، والانتقام لهذا فمن المثالية، والسذاجة أن نتصور مجتمع يخلو من أذى.

وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا نملاً عقولنا، وقلوبنا بذلك الأذى الذي لا يمكن أن يسلم منه أحد. لأنه لو استجبنا عاطفيا، وفكريا للأذى الخارجي، فستكون عقولنا كبراميل مليئة بالنفايات الضارة، والتي ستنعص

حياتنا. فبدل أن نملاً عقولنا، وقلوبنا بالجميل من الأفكار، والمبشّر منها. سنظل نجتر في داخلنا، السيئ منها. وهذا ما يحوّلنا إلى كائنات إنسانية، تنتظر فقط ردة الفعل السليبي، والغاضب إزاء كل أذى خارجي. وحده التسامح الحقيقي، والعفو سوف يُفرغ هذه النفايات من عقولنا. فعلاقاتنا الاجتماعية، والعائلية كثيرة. فإذا وضعنا أذى كل شخص في رأسنا، كخطأ ارتكبه في حقنا، لأصبح عقل كل واحد منّا، يملك مخزون استراتيجي من الغضب، والحقد. وسيسعى الشخص الذي أصبح قلبه كبيرميل، في لحظة ما، إلى إفراغ جل غضبه على شخص يكون بالقرب منه. قد يؤدي به الأمر إلى جريمة، أو إلى أمر خطير. فلا يجب أن أتحوّل إلى برمبل للنفايات الضارة، الذي يحمل كل حقد، وضغينة، وكلام جارح من الآخرين.

وهذا هو عين البؤس الذي نعيشه في حياتنا. فكيف نُريد أن نعيش حياة سعيدة، ومطمئنة؟ ونحن لم نتخلص بعد من النفايات الضارة التي في عقولنا. لذلك فإنّ الخطوة الأولى للاطمئنان، أن تُمارس فن التسامح مع افراد العائلة، ومع الأصدقاء، وحتى مع الأعداء. وتبتنا في ذلك، أن نطلب رضى الله تعالى، وعفوه. ليرزقنا بها حسنات ليوم القيامة. ألا نستطيع أن نكون مثل ابي بكر الصديق: الذي أصابه أذى غليظ، من إنسان كان ينفق عليه، ويعطيه من ماله. وتبدأ القصة أنه "لما خاض مسطح بن أثانة فيما خاض فيه من حادثة الإفك، وأنزل الله براءة عائشة رضي الله عنها، وكان أبو بكر رضي الله عنه ينفق على مسطح لقربته وفقره، قال أبو بكر رضي الله عنه:

"وَاللّٰهُ لَا يُنْفِقُ عَلٰى مِسْطَحٍ شَيْئًا اَبَدًا بَعْدَ الَّذِي قَالَ لِعَائِشَةَ مَا قَالَ " فَانزَلَ اللّٰهُ (وَلَا يَأْتَلِ اَوْلُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ اَنْ يُؤْتُوْا اَوْلِيَ الْقُرْبٰى وَالْمَسٰكِيْنَ وَالْمُهٰجِرِيْنَ فِي سَبِيْلِ اللّٰهِ وَلِيَعْفُوْا وَلِيَصْفَحُوْا اَلَا تُحِبُّوْنَ اَنْ يَعْفِرَ اللّٰهُ لَكُمْ وَاللّٰهُ عَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ) 22 سورة النور. قَالَ أَبُو بَكْرٍ: بَلَى وَاللّٰهِ اِنِّيْ اُحِبُّ اَنْ يَعْفِرَ اللّٰهُ لِي. فَرَجَعَ اِلَى مِسْطَحٍ النَّفَقَةَ الَّتِي كَانَ يُنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ: وَاللّٰهِ لَا اَنْزَعُهَا مِنْهُ اَبَدًا ".

السعادة لا تدخل إلى قلب ممتلي

لا يمكن أن نعيش الفرح، إلا إذا هيأنا شروط الفرح بداخلنا. وأهم شرط على الإطلاق: أن تكون قلوبنا فارغة، وصافية من الأحقاد، والضغائن التي هي كالأعشاب الضارة. بهذا يمكن أن نستقبل السعادة، فأين تأتيك السعادة وقلبك مملوء بكامله؟ أفرغ قلبك من المحتوى الذي فيه، ثم اترك السعادة تدخل. قد يتساءل أحدنا: أنا لست سعيد. بالرغم أني امتلك كل شيء. يا أخي: أين تمر السعادة؟ وقلبك مملوء بالحقد، والضغينة، والحسد. التسامح، والعفو هو منظّف القلب من المشاعر السلبية نحو الآخرين. ولكن لن نتمكن من العفو، إذا لم نجعل ذلك تقرّبنا لله تعالى (وَلَا يَأْتَلِ اَوْلُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ اَنْ يُؤْتُوْا اَوْلِيَ الْقُرْبٰى وَالْمَسٰكِيْنَ وَالْمُهٰجِرِيْنَ فِي سَبِيْلِ اللّٰهِ وَلِيَعْفُوْا وَلِيَصْفَحُوْا اَلَا تُحِبُّوْنَ اَنْ يَعْفِرَ اللّٰهُ لَكُمْ وَاللّٰهُ عَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ) 22 سورة النور.

إنّ تجاوز الاساءات، والأذى من الآخرين لهو أمر صعب. والقليل منا من يتمكن من فعل ذلك. فقد تأخذنا في لأجل أن نعفو، العزة، والكرامة. فقد يكون ذلك الأذى الذي تعرّضنا، له مما جرح النفس كثيرا، وسبب لها ألما عظيما. نعم هذا الامر مفهوم، وواقعي. ولكن نستطيع فعل ذلك، إذا جعلنا ذلك في وجه الله. كما فعل أبو بكر مع ذلك الذي أذاه في عرض ابنته، مع أنّه كان قريبه في النسب، وممن كان ينفق عليهم. العفو هو اقتدار القلب على التجاوز، والنسيان. بغير من ولا استكثار، وبغير تذكير الظالم بالأذى. لكن العفو، لا تقدر عليه، ولا تستطيعه إلاّ القلوب الكبيرة. لأنّ المتسامح استطاع أن يتجاوز مشاعر الألم، والظلم، وإرادة الانتقام التي يعيشها في داخله. وهذا ما سوف يُشعر أعداءه بخزي داخلي، ويسبب لهم أيضا تأنيب الضمير. أن تعفو، وتسامح لا يعني أنّك ضعيف، أو أنّك إنسان بغير كرامة، وعزة بل لأنّك تتيقن أنّ الحياة هي أقصر، وأسرع من تمضيها في التفكير في الانتقام. وأنّ تعفو معناه، أن تقول لمن أذاك بطريقة غير مباشرة: أتى لن أنزل إلى مستواك، بالتفكير مثلك. فغفوك عمن أذاك، معناه أنّك أطلقت سراح روحك لتحلّق في سماء الفرح.

قواعد مهمة:

لا يمكن أن تستمر الحياة، إذا لم نمارس العفو كعادة ضرورية في تعاملنا مع الآخرين، فإذا كنا نتوقف عند كل شيء، سبب لنا: جرحا، أذى، عدم احترام، إهانة. فإنّ حياتنا ستتحوّل بذلك إلى أيام من الشجار، والصدام، والحزن، والكآبة. فالعفو الذي يمارسه الانسان هو الطريق الذي يجعله يعيش حياته، على نحو عادي، وليتفرّغ لشؤونه الخاصة. فذلك الصدام مع الآخرين، يسبب تأخيرا لإنجاز مصالحنا ويمنعنا أن نعيش حياتنا بفرح مع أنفسنا. فعندما لا تعفو قد تكون أنت الخاسر، لأنّ مشاعر الانتقام، وكيفية رد الأذى ستحرق في داخلك مشاعر الفرح، والسعادة، وتغص عليك حياتك الخاصة.

إنّ عدوك يريد أن ينقلك لكي تفكّر مثله، وإذا فكّرت مثله، فقد تمكّن منك. فمن خلال أذاه، يريد أن تفكّر فيه، وفي أذاه. لكن تفكيرك في الأذى، والعدو هو تعاسة، وكآبة يتمناها عدوك أن تفعلها. ولكن العفو الحقيقي فيه حكمة عميقة، فمن جهة تتفرغ لمصالحك الخاصة، ومن جهة ثانية: أن ترتفع عن هذا الشخص، وعن تفكيره السافل. غفوك، سيجعل عدوك يستيقظ من سفالته، وإن لم يستيقظ، ولم يرد ذلك، سيحترق بخزي غفوك.

الحسد، والكراهية، والحقد انفعالات، وتوترات داخلية شديدة مصحوبة بتفكّر عميق. وهي بذلك مستهلكة جدا للطاقة، ومشرّدة للأفكار، ومُذهبة لكل شعور داخلي جميل فينا. والدكي هو من يعرف كيف يدّخر طاقته لأموه الدنيوية، والأخروية. أمّا الحاسد، والكاره، والحقود فإنّه يستهلك نفسه، ويحترق ذاتيا بنجاح الآخرين. وهو بذلك غير قادر على تحقيق نجاحه الخاص، بسبب أنّه أحرق طاقته، واستنفد إرادته، في التفكير في المحسود، وفي كيفية الانتقام.

إطلاق سراح الروح، من المشاعر البغيضة

عن عبد الله بن عمرو، قال: قيل: يا رسول الله أي الناس أفضل؟ قال " كلَّ مَحْمُومِ القلب، صدوق اللسان. قالوا صدوق اللسان نعرفه، فما محموم القلب؟ قال: التقي النقي، لا إثم فيه، ولا بغي ولا غل، ولا حسد" رواه ابن ماجه: 4216، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه: 3397

المحموم في اللغة، الموضع المكنوس، الذي كان مملوءًا بالقدر ثم سُلِطَتْ عليه المكناس لإزالة ما به من القمامة والقاذورات، مَحْمُومِ القلب"، أي: سليم القلب، وهو من تَحْمِيمِ البَيْتِ، أي: كُنْسِهِ وَتَنْظِيفِهِ، والمعنى: أن يكون قلبه نظيفًا خاليًا من سيئ الأخلاق.

تهيئة شروط الفرح:

تخيّل أنك تُريد ملء دلو ممتلئ بالماء، بنفس قياس حجمه من الحليب. فهل هذا ممكن؟ الاجابة بالطبع لا، لأنّ الدلو مملوء، ولا يتم ملؤه بالحليب، إلا إذا أُفرغ. هذا المثال قد يبدو للقارئ، أنّه مثال غبي، وساذج. ولكنّه ينطبق تماما على القلب، فأنت نبحت عن ملأ قلوبنا بالسعادة، وبالطمأنينة، وبالمشاعر الجيدة، يحتاج ذلك أولاً، إلى مكان لها في القلب. فإذا ما كان القلب مملوء بمشاعر الحقد، والكراهية، والحسد فكيف يمكن أن تحمل السعادة فيه؟ - على الاقل يجب أن نجد لها مكانا لتحلّ فيه -، فقبل أن نفكّر في طرق تحصيل السعادة، لا بدّ أن نفكر في تخلية القلب، من المشاعر الكريهة. خذ مثلاً: الحاسد، والحاقد فهما لن يعرفا الطمأنينة، والسعادة لأنّ قلوبهما يمتلئان بالكراهية، والحقد. وقد اكتسحت تلك العواطف السوداوية، والظلامية كل مكان فيهما.

لذلك فالكثير منا قد تساءل يوماً: لماذا يغيب الفرح من حياتي؟ لماذا لا أجد السعادة؟ ربّما قد يكون الجواب: في كوننا لم نطرح سؤالاً حقيقياً، عن تلك المشاعر التي نحبُّها، ونسترها بعيداً عن الناس. والتي تقبع في أغوار قلوبنا، في صمت دفين، والتي قد تكون هي السبب الحقيقي في غياب الفرح، والسعادة من حياتنا. لا أتحدّث هنا عن المشاعر السامية كالحبة، وحب الخير للناس. لأنّ هذه المشاعر لا تؤلم، ولا تجلب ضيقاً في القلب. بل أتحدّث عن تلك المشاعر البغيضة: كالكراهية، والحسد، والحقد التي تقبع في دهاليز، ومغارات تفكيرنا الظلامي. إنّه لو طرحنا سؤالاً صادقا على أنفسنا، لعرفنا حقيقة تعاستنا، وضيعتنا.

هل تساءل أحدنا: لماذا أكره فلان؟ لماذا أحسّد علان؟ لماذا أرفض نعم الله على الناس؟ وهل هذا منطقي ومعقول أن أعترض بقلبي، وانزعج على نعم الله النازلة على فلان؟ ثم ما فائدة هذا الحسد، وما الذي أجنيه من هذه الكراهية؟ لماذا أدمّر نفسي بمشاعر "نووية" ضارة، ومدمّرة كالحسد والكراهية؟ الخاسر فيها هو أنا لا غير.

طرح هذه الأسئلة هو التعقّل الحقيقي، وممارسة أيضا للتفكير الهادف لتغيير الذات. أسئلة تُشعر الحاسد، والحقود بمدى تفاهته، وحقارته، فالنفس الشريفة تعاف الحسد، والحققد. لأنّ تفكيرها قائم على تحقيق معالي الامور. صحيح أنّه لا أحد يكون بعيدا عن مشاعر الحسد، والحققد، والكراهية وكلنا يمكن أن يكون حاسدا، وكارها، وحاقدًا. ولكن طرح مثل تلك الأسئلة السابقة، تُرجع العقل إلى توازنه، والقلب إلى فطرته.

حدث لي مرة، وأنّ التقيتُ بصديق قديم، لم ألقه منذ فترة. وقد بدت عليه ملامح النعمة، والغنى. تصوروا أنّ فكري راح يتساءل، ويفكّر في كيفية وصول هذا الشخص إلى هذه المكانة؟ وكيف استطاع أن يصل إلى تلك الوظيفة؟ وكيف حقق ذلك؟ وفجأة قلبتُ استراتيجية التفكير، وأوقفتُ دائرة التفكير تلك. وحدثت نفسي: دعيك من الناس، وفكّري في شؤونك الخاصة. وبعد انصرافنا كانت صلاة الظهر قد بدأت، ودخلت بالصلاة، ودعوتُ لصديقي في سجودي، بأن يرزقه الله أكثر وأكثر. هكذا علّمتُ عقلي، وقلبي طريقة في تدمير الحسد، والغيرة التي قد أشعر بها إزاء أي شخص، وهي قول: ما شاء الله لا قوّة إلا بالله، أمام الشخص الذي يتحدث عن نعمه، ثم الدعاء للشخص الذي تحدثني نفسي لأحسده. وهكذا أصبحت لي عادة، كلما حدثتني نفسي لكي تحسّد، أعالجها بالضد، بالدعوة لذلك الانسان، بالبركة، وبكثرة الرزق. والآن الحمد لله الذي عافاني من ابتلاء الحسد.

الحسد ينمو في القلب كلّما غُدّي بالتفكير، الذي يكون عادة مصحوب بالتوتر، والعاطفة. فكل حاسد عندما يفكر في محسوده يتفجّع، ويتألم لحظة رؤية محسوده، هكذا يتحوّل الحسد مع الوقت، إلى ثعبان ضخم يطوّق القلب. لكن، قبل أن تتحول بذرة الحسدة إلى ثعبان، أيّ إلى شعور غليظ، وقوي ومدمّر. عليّ أوّلا، بتدمير بذرة الحسد، منذ بداياتها الأولى، منذ تلك اللحظة التي بدأت الغيرة والحسد تدبّ في القلب. بتحنّب التفكير في المحسود، واخراجه من دائرة الذهن، ومن دائرة الاهتمام. لأنّه بممارسة إعادة التفكير، ستكون عادة فكرية سيئة. والعقل القوي لا يكون قويا الا بالقلب القوي، والحسد والكراهية من المشاعر المدمرة التي تمرض، وتضعف القلب. وإذا حل الحسد بقلب الانسان، سيحمل الفرح متاعه ويرحل بغير رجعة، إلا إذا أخلي القلب من هذا الشعور البغيض. فالحسد يدمّر صاحبه، ويجيئه في دائرة ضيقة من التفكير. وهو التفكير في نعم المحسود.

العفو واللامبالاة لتوفير الطاقة:

إنّ خلو القلب من الحسد، والمشاحنة، والكراهية معناه توفير طاقة للعقل، وللقلب لتوظيفها في القيام بأشياء تتعلق بحياتنا قبل كل شيء. وهذه الطاقة التي نوفرها، تدفعنا إلى تحقيق أهدافنا التي سطرناها من قبل. فالأحقاد، والمشاحنات، والضغائن عواطف سلبية، تستهلك، وتستنفد طاقتنا كلها، وتبذرها في عادات تفكير تافهة، لا تعود علينا بأي فائدة.

انظر كيف يُضيّع المرء طاقته؟ يحسد فلان. لأنّه أحسن منه، ويحقد على آخر لأنّه ينافسه، ويكره ذاك شخص لأنّ سلوكياته لا تعجبه، ويشك في زميله في العمل، ويسيء الظن بآخر، ويتخوف من جاره... أنظر كيف يتم اهدار الطاقة في مواضيع، وفي أشياء تافهة؟ تُعيق الوصول إلى أهداف حقيقية، ومهمة. وتُهدر الطاقة التي كان من المفروض الحفاظ عليها، لمزاولة شؤون الدنيا، والاخرة. والخطير أنّ هذه العواطف السلبية، تأخذ كل مساحة القلب، ولا تجد السعادة لنفسها مكانا فيه.

الترفع عن الحسد، والضغينة، والكراهية، وكذلك ممارسة العفو الحقيقي على الظالم، هو الذي يمحو، وينقي ما في القلب. وإذا تنقّى القلب من المشاعر الهابطة، والحقيرة سيطلق سراح الذات، وتشتغل بالتفكير في عوالم، ومواضيع جديدة: كالإبداع، وعيش الحياة بفرح، وممارسة البناء، والتنمية على أرض الواقع. هذا الاهتمام بمشاغل الذات، هو الذي يترك أثارا إبداعية جميلة تنفع البشرية، والمجتمع. كما أنّ الترفع عن الحسد، وممارسة العفو ينقل الذات من التفكير في الأشخاص، إلى التفكير في الابداع. ولكن العفو الحقيقي ليس ذلك الذي يترك شيئا في القلب، مما بقي من آثار الأحقاد، والضغائن التي ربما قد بقيت راسبة ازاء من ظلموك، وأذوك بل يجب أن تعفو بعمق لدرجة أن تتناسى، ولا تستحضر في كل مرة الظلم والأذى الذي تعرّضت له.

وعندما نعفو فليكن ذلك تقربا إلى الله تعالى ليعفو عنا، ومن أجل أن تتحرر ذواتنا من تلك العواطف السوداوية. فالعفو هو الحرية الحقيقية التي تتحقق في الداخل، من خلال توقفها من استحضر تفكيرها في ظلم، وأذى الاشخاص. وعندما يتم من جهة أخرى، الترفع عن الحسد، والكراهية، والبغض تتحرر النفس من سجن التفكير في الاشخاص الذين نفكر فيهم باستمرار. وبخرجنا بالتالي من الغرف المظلمة للعواطف البائسة. فكم من شخص لا يزال في مسجوننا في داخل ذاته، مقيّدا بأغلال العواطف الهابطة، واضعا نفسه بين جدران الكراهية، والضغينة، والحسد، فلم يستطيع أن يتجاوز هؤلاء الأشخاص الذين سيطروا على تفكيره، وقلبه. فالعفو الصادر من القلب، يحرر الإنسان من ذاته التي تريد الانتقام، ومن قلبه المحصور بالأشخاص، إلى عالم الحرية الحقيقي من أجل أن يفكر في أهدافه البعيدة والقريبة.

قصة ذات مغزى:

كان هناك شاب وسيم، يعمل في مؤسسة مرموقة. وكان كغيره من الموظفين، يتقاضى أجرا لا بأس به، يكفيه لتحقيق طموحاته وأحلامه. ولكن، تعرّضت الشركة إلى إفلاس مالي، جعلها تُسرح العمال، وتغلق الشركة على نحو نهائي. وهكذا أصبح الشاب عاطلا عن العمل. ولكن، بدل أن يبحث الشاب عن عمل جديد، ليكمل تحقيق تلك الأهداف التي سطرّها، بقي في بيته، وأصبح يرتاد المقاهي، في كل صباح ومساء.

ظل الشاب البطال يرتاد المقهى، حاملا في يديه كوبا من القهوة. ويقول لجلسائه: انظر إلى صاحب تلك السيارة الفاخرة، إنّه شخص أعور لا يستحقها. كان من الأفضل أن تكون ملكي، وعندما يرى غنيا، قد جلس لاحتماء قهوة. يقول لجليسه: هذا الغني لا يستحق المال، ولا الممتلكات التي لديه، لأنّ شكله يشبه القرد، وكان من الأفضل أن تكون تلك الأموال والممتلكات لي. وفي يوم الغد يعاود الشاب نفس الكلام لجلسائه: فإذا مرّت عليه امرأة جميلة مع رجل آخر، يقول لجليسه: هذا الرجل المتسخ، لا يستحق تلك المرأة الجميلة، بل من المفروض أن تكون زوجتي.

وظل هذا الشاب على هذه الحال، غير متجرّع لوضعه الجديد، ومعترضا على الحياة الجيدة التي يعيشها بعض الناس المحظوظين. وكان يرى أنّه بوصفه شاب وسيم، ويعرف فن ارتداء الألبسة، وتناسقها، وما يناسب الجسم الأبيض، أو الأسمر، السمين، والنحيف. اعتقد الشاب في نفسه، أنّه مظلوم من الحياة، ولم تكن عادلة في توزيع المال، والممتلكات. وهو على هذه الحال، حتى لاحظ الشاب عجوزا في الثمانين من عمره، يرتاد المقهى، وفي كل مرة يطلق العجوز ابتسامات وضحكات ذكية، أثارت استغراب الشاب. حدث ذلك مرات عديدة. لم يتمالك الشاب نفسه، وذهب إلى العجوز بغضب وقال له: لماذا تضحك كلما رأيتني؟ وهل هناك شيئا يضحكك؟ قال العجوز: لا، وإمّا سمعتك تتحدث عن ظلم الحياة، وأنها لم تقسم الارزاق بعدل، وسمعتك أيضا: تحتقر الناس الذين يمتلكون الأموال والممتلكات، وترى أنّ القسمة أخطأت، عندما وهبتهم، ولم تهبك.

اسمع يا ابني: أنا لم يبقى لي الكثير من العمر، فإني في عمر الثمانين، وأنا بغير زوجة ولم أتزوج قط، ولا أملك أموالا، ولا بيتا. وأعيش في بيت أخي. وما أوصلني إلى هذه الحالة، إلا الطريق الذي تسلكه الآن. بالاعتراض عن قسمة الحياة للأرزاق، واحتقار الناس. وددت لو يعود بي الزمان الى الوراء، لعملت أي عمل، يحقق لي شيئا في حياتي.

يا بني، اذهب وابحث عن عمل، وإذا بقيت على هذه السيرة، ستصل إلى مثل سني، ولن تغير من سير الأمور في شيء. قالها وغادر العجوز المقهى، بغير رجعة. هذه القصة تلهمنا، أنّ اهدار الوقت في الشكوى، والاعتراض على قسمة الارزاق، والحسد، واحتقار الناس، لن يقدم للإنسان شيئا، ولن يغيّر من واقعه. بل إذا استمر المرء على هذه الحال، سيفوته قطار الحياة، ولن يلحق به. يتعلق الامر بتفكير المرء بكيفية إخراج نفسه من المأزق والعمل على أن يكون مثل هؤلاء الناجحين. وليس اتهام الحياة بأنها لم تكن عادلة في تقسيم الارزاق.

التواضع هو استعادة للفطرة الأولى. أو هو عودة إلى النفس.

عن أبي هريرة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ما استكبر من أكل معه خادمه وركب الحمار بالأسواق، واعتقل الشاة فحلبها"

صحيح الجامع ٥٥٢٧

إطلاق سراح الروح من الاصطناع:

ما أجمل الحياة عندما نعيشها على طبيعتنا، بغير تكلف، وبغير تصنع. وترهقنا الحياة عندما نريد أن نعيشها بدور، وبشخصية ثانية. الاصطناع الذي نصطبعه على شخصنا، هو الذي يسبب لنا الإعياء. تماما كالممثل الذي يُطلب منه أن يقوم بدور تمثيلي، وإذا كان الممثل الذي يقوم بدور في فيلم، أو مسرحية سوف يأخذ عليه أجرا في النهاية، ويُدفع له نقدا. بينما الذي يصطنع شخصية ثانية، ليست بشخصيته، ويعيش بها في المجتمع، فإنه لا يأخذ أجرا بقيامه لهذا الدور، وإنما غرضه أن يعيش لغيره، بشخصية ترضيهم. فيحوّل شخصيته الطبيعية، الى شخصية تخضع لمتطلبات المجتمع. هذا التغيير من طبيعة الشخصية، كذب متعمد على النفس، وعلى المجتمع باصطناع شخصية ليس لها وجود .

الحكمة النبوية التي تقول: "ما استكبر من أكل معه خادمه، وركب الحمار بالأسواق، واعتقل الشاة فحلبها"، تُلهمنا أن نعيش مع الناس بعفوية، مهما بلغت مرتبتنا الاجتماعية، والعلمية. نعيش الحياة في بساطتها كما هي. بذلك نشعر، وكأننا من الناس، ولسنا مختلفين عنهم في شيء. وأن نعيش بطبيعتنا معناه، أن نكون نحن بشخصيتنا الحقيقية: نتناول الطعام مع البسطاء، نركب في سيارة متواضعة، ونمشي في الأسواق، وقد تحلب الشاة بنفسك، إن كانت لك واحدة في بيتك، أو يملكها أهلك، أو أحد معارفك في الرّيف .

التواضع جوهر الروح الحرّة، التي تخلصت من وهم العلوّ، والكبر. هي روح تعيش على طبيعتها بغير تكلف، حيث تكون عفوية في ممارستها للحياة.

في مقابل هذا، نجد المتكبر يُمارس تكبرا لنفسه، وتضخيما لذاته لأنه، يشعر في أعماق نفسه أنه أكبر من أن يقوم بأعمال البسطاء. ولكنّه في الحقيقة صغير، لأنه لو لم يكن صغيرا، لما احتقر هذه الاشياء.

المتكبر عندما يحرم نفسه من مخالطة بسطاء الناس، يُضَيِّع تلك السعادة التي لا يشعر بها إلا من عرف حقيقة السعادة التي هي في أكثر الأحيان، تقيم مع البساطة، والبسطاء. يفضل المتكبر الإقامة في برج عاجي، على قمة يتوهّمها بعيدة عن العامة، وعن عموم الخلق. يرى نفسه كبيرا، وقد لا يراه الناس، ولا يكثرثون بأمر وجوده أصلا.

والمتكبر عندما يعيش متكلفا، وبشخصية مُصطنعة يُبعد بنفسه عن الناس. وهذا ما يُرهقه، ويُعيبه. فكم يظل من الوقت مرتديا ذلك القناع الاجتماعي؟ وكم يصبر على نفسه، التي تظل تحن إلى حياة فطرية، تعيشها مع الناس البسطاء، لأنّ الأصل هو الفطرة، والنفس تميل وترتاح، وتعيش حرة وفق فطرتها التي فطرت عليها. بينما الاصطناع، والتمثيل دائما ما يجعل النفس حذرة، لكيلا تُكشف طبيعتها الحقّة. وهذا ما يرهق الانسان، بقيامه بعمل ليس له أي فائدة، غير إرضاء الناس، وتقديم صورة عن شخصيته، غير الصورة الحقيقية. وهذا ما يجعل هذا الانسان عرضة لامتعاض الناس، وكرههم له. فالناس تحب الانسان الطبيعي، غير المتكلف. إنّ الابتعاد عن الناس له سلبيات كثيرة، من بينها أنّ الشخص المتكبر لا يفهم حقيقة الواقع، ولا يفهم حقيقة الناس. إنّهُ يكتفي فقط بتأدية الدور الذي يريد، ولا يعرف ما يجري في الحياة.

لكن الواقع يخبرنا أنّ الكثير من المشاهير، الذين اعتادوا عيش حياة البذخ في الفنادق الفاخرة، وفي صالونات الاعلام، حيث جاذبية الاهتمام الجماهيري. قد ملّوا هذه الحياة، وقد فقدوا المتعة فيها، والكثير منهم يحاول أنّ يسترق الوقت من مشاغله اليومية، والمهنية ليعيش حياة بسيطة في الرّيف.

انظر إلى أغلب رؤساء الدول في العالم. وعلى سبيل المثال: رؤساء الولايات المتحدة الامريكية، يشترتون لأنفسهم بيوتا في الرّيف، من أجل أن يعيشوا حياة بسيطة، حيث يركبون الخيل، ويطاردون الصيد من الحيوانات، ويعتنون بالحدائق، وبالحيوانات. ويتعدون بقدر ما استطاعوا عن حياة الشهرة، ومن سطوة ازعاج الاعلام. إنّ أغلب المشاهير، والفنانين، وأغنياء العالم يشترتون لأنفسهم بيوتا في الغابات، والجبال، وبيوتا في الجزر البعيدة، حتى يستطيعوا أن يعيشوا بحرية تامة، وفق فطرتهم، وطبيعتهم، بعيدا عن الحياة التي أرهقتهم في الشهرة، وعلى وسائل الاعلام. إنّهم بنهاجهم إلى قضاء أوقات عطلة في بيوتهم في الغابات، والجبال يحنون إلى ذواتهم الفطرية، حيث يفرغون كل جنونهم هناك، بعيدا عن مراقبة الناس لهم. انظر كيف لم يميّز النبي عليه الصلاة والسلام نفسه عن الناس، وهو أشرف الخلق؟ وانظر إلى عمر بن الخطاب، الخليفة العادل الذي لا تستطيع أنّ تميزه عن رعيته. فالعظمة ليست في أنّ تتعاضم على خلق الله، بالترفع عنهم. باعتقادك بأنهم ليسوا بمستواك، بل العظمة الحقيقية تصنعها، وأنت بين الناس. وإذا ابتعد الانسان عن

الناس، لم يعد منهم. فلا يفهمهم، ولا يفهمونه. وهذا السبب يعود للتكبر، الذي هو تكبير من حجم النفس.

التحرّر من أوهام العظمة:

التواضع هو فك قيود الروح، من أوهام، وذنون العظمة، والتعالي، والتميّز الكاذب. وإذا انفكت الروح من أوهام العظمة، والتكبر، والتعالي تعيش على سجيّتها بين الناس. بذلك يمكن أن يأتي الفرح إلى القلب بغير سابق إنذار. فقد نجد الفرح، ونحن في بيت البسطاء، والفقراء، وعلى وجه الأطفال الأيتام، وفي حكايات العجائز، والامهات، وفي قصص مغامرات من انقطعت بهم السبل، والحيل من الناس. أمّا التكبر فهو سجن داخلي يصنعه الانسان لنفسه، من خلال ظنونه الوهمية على شخصه، حيث يرى من خلال أوهامه: أنّه ذو شأن عظيم، ولا يمكنه مخالطة الخثالة، والعوام. ولكن للأسف هذا الانسان المتكبر، رهينة لوهم، وكذبة نسجتها نفسه، وشيطانه. فيعيش منفيًا عن الواقع والناس.

جوهر القول:

ما أجمل الحياة عندما نعيشها على طبيعتنا، بغير تكلف، وبغير تصنع. وترهقنا الحياة عندما نريد أن نعيشها بدور، وبشخصية ثانية. الاصطناع الذي نصطعّه على شخصنا، هو الذي يسبب لنا الإغياء. تماما كالممثل الذي يُطلب منه أن يقوم بدور تمثيلي، وإذا كان الممثل الذي يقوم بدور في فيلم، أو مسرحية سوف يأخذ عليه اجرا في النهاية، ويُدفع له نقدا. بينما الذي يصطنع شخصية ثانية، ليست بشخصيته، ويعيش بها في المجتمع، فإنّه لا يأخذ اجرا بقيامه لهذا الدور، وإّما غرضه أن يعيش لغيره، بشخصية ترضيهم. فيحوّل شخصيته الطبيعية، الى شخصية تخضع لمتطلبات المجتمع. والمتكبر عندما يعيش متكلفا، وبشخصية مُصطنعة يُبعد بنفسه عن الناس. وهذا ما يُرهقه، ويُعييه. فكم يظل من الوقت مرتديا ذلك القناع الاجتماعي؟ وكم يصبر على نفسه، التي تظل نحن إلى حياة فطرية، تعيشها مع الناس البسطاء، لأنّ الأصل هو الفطرة، والنفس تميل وترتاح، وتعيش حرة وفق فطرتها التي فطرت عليها. بينما الاصطناع، والتمثيل دائما ما يجعل النفس حذرة، لكيلا تُكشف طبيعتها الحقة. وهذا ما يرهق الانسان، بقيامه بعمل ليس له أيّ فائدة، غير إرضاء الناس، وتقديم صورة عن شخصيته، غير الصورة الحقيقية. وهذا ما يجعل هذا الانسان عرضة لامتعاض الناس، وكرههم له.

فن اختيار معاني ودلالات الحياة

عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه-: أنه سمع النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إذا رأى أحدكم رؤيا يُحِبُّهَا، فإنما هي من الله تعالى، فليحمد الله عليها، وليحدِّث بها -وفي رواية: فلا يُحدِّث بها إلا من يُحِبُّ- وإذا رأى غير ذلك ممَّا يكرهه، فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرِّها، ولا يذكُرْها لأحد؛ فإنها لا تضره».

متفق عليه.

وفي صحيح مسلم وسنن ابن ماجه واللفظ له: أن رجلاً قال للنبي: رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي فأبعته فأخذته ثم أعدته مكانه، فقال رسول الله: إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يحدث به الناس.

وفي صحيح مسلم: الرؤيا ثلاثة: فالرؤيا الصالحة بشرى من الله، ورؤيا تحزين من الشيطان، ورؤيا مما يحدث المرء نفسه، فإن رأى أحدكم ما يكره فليقم فليصل ولا يحدث بها الناس.

اختر أجمل الألوان

تتزاحم على الإنسان مجموعة من الأفكار، والظنون، والاهام عن الحياة، والمستقبل، وعن الآخرين. سواء كان ذلك صادرا من تفكيره الإرادي، والشعوري، أو كان ناتجا عن الكوايس التي فد تتنابه في نومه. على مستوى فن الرسم، يكون الإنسان فتانا، عبقريا، عندما يختار بعض الألوان، لتتناسب مع موضوع لوحته. وعندما يركز على اهم زوايا، ومشاهد اللوحة لكي يُظهر دلالات، ومعاني محددة، ومعينة. وكل هذا من أجل أن تبدو اللوحة ساحرة، وجذابة للمتأمل فيها، وبذلك تحافظ على قيمتها الفنية عبر العصور. كذلك بالنسبة لحياة الإنسان، إن أراد أن يعيش حياة مليئة بالفرح، والسرور عليه أن يختار أجمل الأفكار، والتصورات لكي يرى العالم جذابا، وسارا. فالافكار، والظنون تُشبه الالوان المختلفة في اللوحة، وأنت من يحدّد رسم لوحة مشاعر قلبه.

والحكمة السابقة التي تقول: " إذا رأى أحدكم رؤيا يُحِبُّهَا، فإنما هي من الله تعالى، فليحمد الله عليها، وليحدِّث بها ". تعلّمنا كيف يجب علينا أن نُبقي في أذهاننا، سوى على الرؤى الجميلة، والمبشّرة ولا بأس إن قصصناها على غيرنا، بما تثيره فينا وفيهم، من طاقة وعزيمة لكي نعيش الحياة على نحو أفضل؟. أمّا الرؤى التي تحتوي على تشاؤم، أو على مصائب متوقعة، أو على أفكار سلبية ك "حديث النفس،

وتخويف من الشيطان"، أو كحال ذلك الرجل الذي قال للنبي: "رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي فأتبعته فأخذته ثم أعدته مكانه، فقال رسول الله: إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يحدث به الناس". فمثل هذه الأفكار السلبية، والصور المرعبة، واللامعقولة هي أفكار تحزن الانسان، فلا بد من تجاوزها، وعدم التفكير فيها من الأساس، من خلال القيام للصلاة التي هي كلمات مطمئنة وجالبة للسكينة.

إنّ القلب سُمي قلباً، لتغيره من حال إلى حال، وهو يتقلب من حال الفرح الى حالة السرور، ومن حال الايمان الى ضعف الايمان. فهو بذلك شديد الحساسية، أي شيء مهما كان تافهاً، يمكن أن يؤثر فيه. لذلك فإنّ زرع الفرح الدائم فيه، يقوم على اختيار أحسن الأفكار، والرؤى، والتصورات حتى وإن كانت أحلاماً. والجميل، والاروع في الحديث السابق - وهذا ما يفرح القلب- أنّ كل الأحلام التي تأتي على الانسان هي كاذبة، ولا تحدث، ولا تتحقق على أرض الواقع، إلا ما كان منها مُبشراً لنا بالخير والسرور. فتلك التي تصدق، وتتحقق على أرض الواقع بدليل حديث النبي. ففي صحيح مسلم "الرؤيا ثلاثة: فالرؤيا الصالحة بشرى من الله...". أما الرؤى الأخرى التي تمتلئ بالكوابيس، وبالأحزان فليست إلا حديثاً للنفس، أو تخزيناً من الشيطان.

قبل أن اتعلم هذه الاحاديث النبوية عن الرؤيا، كنت شديد الحساسية من محتوى أحلامي. فكنت أمضي يومي في خوف، وكدر، وحزن وأقول: لعل شيئاً سيئاً سيحدث لي في قادم الأيام، وهكذا كنت أعيش الكثير من التعاسة. وعندما عرفت أنّ ما يتحقق من الأحلام على أرض الواقع، إلا تلك التي تبشّر الانسان، استكانت نفسي واطمأن قلبي. فوجدنا من يتحكم في إختيار أجمل الألوان التي يجب أن تُرسم بها حياتنا، فقد نختار اللون الأسود القاتم، السوداوي. وربما قد نختار اللون الوردى، والبنفسجي الزاهي. وإذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يعلمنا كيف نتعامل مع الأحلام المُفزعَة بهذه الطريقة التي نحن غير مسؤولين عنها، فحياتنا الشعورية الإرادية هي أحق أن تستحق هذه العناية.

جوهر القول:

حياتنا الواقعية مثل لوحة الرسم، ونحن من يختار المشاهد المناسبة التي نعيشها. فإذا أردنا نرسم في حياتنا فصل الربيع، فيمكننا ذلك: نختار الكلمات الجميلة، والأصدقاء الرائعون، ونقرأ الأخبار، والقصص المُسعدة، والمفرحة. ندخل في الغير سعادة مفاجئة، نزرر اقاربنا، نبتعد عن المشاحنات، والمشاجرات. نظهر قلوبنا من الحسد، والكراهية، والضغينة، لكي تبدو بيضاء، ناصعة. نقوم بزيارات منتظمة للمرضي. نجعل بيننا وبين الله حبلاً من الوصال لا ينقطع، نقرأ كتابه ونتدبره، نصلي ركعات صادقة في جوف الله، نهدى لأحبائنا هدايا... إلخ. إرادتنا هي ريشه ترسم المشهد، ومشاعر قلوبنا هي اللون. بهذه الأشياء، سيزورنا الفرح حتما ولن يغادر.

فرحك يمر عبر اقتناء الكلمات الجميلة:

(لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) متفق عليه

العقل صفحة بيضاء وأنت من تملأ محتواها

من الواضح أنّ العقل صفحة بيضاء، يأخذ أفكاره من محيطه الاجتماعي، والعائلي، والتعليمي. العقل أشبه بالوعاء، يحمل كل ما يُفرغ فيه من كلمات، وقواعد تربوية، واعتقادات. وعلى أساس تلك القواعد، يمكن أن يفكر الانسان في الأشياء، ويحكم على المواضيع، ويحلل الأحداث. فتحليلاتنا، واستنتاجاتنا وأحكامنا تأتي من خلال القواعد التي تعلمناها في المدرسة، والبيت، والجامعة، والمجتمع. لكن العقل من جهة أخرى، ليس آلة كمبيوتر سوف يبقى مبرمجاً، على أفكار معينة طيلة حياة المرء. إذ يمكن أن تتغير طريقة تفكيرنا، وأحكامنا، ورؤانا، واستنتاجاتنا إذا غيرنا من قناعاتنا العميقة، ومن القواعد الفكرية التي تلقيناها منذ نعومة أظفارنا.

وقد يحتاج عقلنا يومياً، إلى إعادة مراجعة، وقراءة لأحداث اليوم. حيث، نعيد قراءة أحداث الليل، والنهار. نقوم فيها باستعادة بعض أحداث اليوم، وننظر في إيجابياتها، وسلبياتها. ونتوقف بلا شك عند، الحدث الذي سبب لنا تأثيراً عاطفياً. سواء كان ذلك التأثير مفرحاً، أو محزنًا. ومن ثمة سنحاول أن نصحح الأخطاء التي وقعنا فيها. وسوف نشعر بالفرح إذا كان ما هناك شيء فعلناه بطريقة حسنة ورائعة. فالعالم الخارجي، وما يحتويه من أحداث، وعلاقات: علاقاتنا العائلية، والاجتماعية، والمهنية تدفعنا إلى مراجعة النفس، ومراجعة جميع ما سمعناه، أو شاهدناه. فبإمكان كلمة صادرة من شخص ما، أن تجعلك متوتراً، وكثيراً. هكذا نلاحظ أمر في غاية الأهمية: وجود علاقة بين العقل البشري الذي سمع كلمة، وحلّلها، وفكّر فيها وبين القلب الذي تعكّر، وكتأب على إثرها.

الحياة الاجتماعية مع الآخرين ترمي على أسمعنا مجموعة من الكلمات المختلفة: نقرأ كل يوم الكثير من الأخبار السارة، والمؤلمة. تتركب في الحافلة، وتسمع كلمات من هنا، ومن هناك. ترى مشاهد، وسلوكيات من الناس لا تُعد، ولا تُحصى. كل ما تراه عينك، وكل ما تسمعه أذنيك، يُؤثر على أفكار عقلك، وعلى طبيعة مشاعرك سواء كان ذلك بالسلب، أو بالإيجاب. وإذا كان الأمر كذلك، فعلياً أن نعرف ما يجب

إدخاله في دائرة اهتمام تفكيرنا عندما نسمع، ونتلقى مختلف المشاهد، والكلمات التي تأتينا من العالم الخارجي. لأنّ عقلنا مجرد مستقبل، والقلب مجرد متأثر لما يستقبله العقل.

وحدها الكلمات الجميلة، والحسنة هي التي يجب أن نضعها في دائرة الاهتمام، أمّا غير ذلك فيجب أن يُرمى في سلّة المهملات. فليس كل ما يُسمع، أو يُقرأ يجب أن يُدور في الذهن، أو يوضع في دائرة الاهتمام، والتركيز، بل نحتاج في الكثير من المرّات، أن نمارس اللامبالاة مع آلاف الكلمات التي تردنا، وأن نمارس معها عدم ردة الفعل إزاءها. وتُبقى فقط على ما يجلب لنا الفرح، والسرور، والسعادة. على طريقة النبي صلى الله عليه وسلم: " ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة"

العالم يقدّم لك مئات الكلمات يوميا، وآلاف الكلمات شهريا. سواء عبر استماعك لأحاديث الناس، أو عبر نظرك -التي يدخل من ضمنها صور وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ضمن ما يدخل في النظر مختلف المشاهد التي نراها في محيطنا الاجتماعي- ولكن ليس كل ما يُلقى إليك، يجب أن تلتهمه في داخل عقلك بالتحليل، والتساؤل، والتحير، والبحث عن مغزاه. لأنّ ذلك سيُرهق عقلك، وستُلقى على قلبك مشاعر كئيبة، وتعيسة، ومقلقة.

البعض منا يهتم لكلمة مزعجة سمعها من صديقه مباحا، وآخر يبالغ في تضخيم كلام صادر من مدير المؤسسة، وآخر يغتم لأنّه سمع كلاما، يتردد حوله. لكننا لا ننتبه لهذا الأمر: وهو أنّ تأثير الكلمة يكون فقط، عندما يقوم أحدنا بتدوير ذلك الكلام في ذهنه. فينشغل القلب بتلك الكلمة، لدرجة أنّ الانسان يفقد كل هدوء، واتزان. والأحق من كل ذلك: أن نتعلم كيف نهتم ونركّز على الكلمات الجميلة، والحسنة لوحدها دون غيرها. لأنها هي التي تعطينا معنى أجمل عن العالم، وعن الحياة.

إنّ الكلام الذي لا تدخله في دائرة الاهتمام والتركيز يموت، ولن يكون له أيّ تأثير عليك. فالكلمة تتغذى من مشاعر القلب، ويتعاطم تأثيرها كلما ألقيت لها بال، واهتمام، وتدوير. وهذا ما يسبب لك تعاسة، وقلق، وكآبة.

فإنّ أقتل الكلمة المزعجة، والجارحة، معناه: أن لا أغذيها بالاهتمام، والتركيز. أن أجعل الكلمة تموت حين اطلاقها معناه: أن لا أضع لها وعاء من مشاعري، حتى لا تحيا من جديد، وتفرز في داخلي سمومها.

أن أحرق الأفكار السوداء بصفة نهائية، معناه: أن لا أحرك بشأها أي ردة فعل. فالوسواس القهري يبدأ من هنا، حين أفكر في الكلمة الجارحة، أو في الفكرة الخبيثة. وأبدأ في مصارعتها: بتكذيبها، ومحاربتها، أو بمواجهتها، أو حين أقوم بأي شكل من أشكال ردة الفعل

عليها. لأنّه بذلك ستحييها، وتثبتها. في حين أنّ القضاء على الوسواس القهري يكون من خلال عدم ردة الفعل، إزاء أي كلمة، أو فكرة. لأنّه بإهمالها سترحل تلقائياً.

سألت جاري وهو رجل في عمر الست وتسعين سنة، عن سبب طول عمره، فقال لي: علمتني الحياة أنّ اسمع الكلام من أذن، وأخرجه من أذن أخرى. تصوروا أنّ هذا الرجل الشيخ لا يعاني من أي أمراض جسدية. وتبدو روحه كأنّه في عمر الشباب، من خلال إقدامه على المزاح، والابتسامة، والنكات.

في بداية شبابي كنت أعاني من وسواس قهري، ذلك أيّ عندما كنت اسمع كلام الناس، أردّ على كلامهم الذي لا يعجبني، في داخلي. وأجادل أفكارهم، وأكذبها. وهذا الجدال الذي في يحدث في نفسي، تتبعه مشاعر تعيسة، وكئيبة. وقد دام الامر بي بضع سنوات، وتخلصت من الوسواس القهري عندما أصبحت لا أثير رد فعل على أفكارهم، وكلامهم. بل أجعل كل الكلمات والأفكار المزعجة التي تتردد في داخلي - والتي لا تريد الرحيل من فكري- ككلاب تنبح فإذا ملت من النباح سترحل تلقائياً.

عندما يقول لك شخص بأنك شخص بليد، وبخيل، أو أنّك شخص غير كفؤ. لا ترد عليه في داخلك، ولا تشتبك مع تلك الأفكار. لأنّه بذلك ستحييها بداخلك، وكلما جادلتها، واشتبكت بها، وحاولت تكذيبها، كلما جدّرتها في نفسها. فأقوى علاج لهذه الأفكار، والكلمات هو عدم الاشتباك معها أصلاً، وعدم التحوار معها، وعدم ابداء أي ردة الفعل إزاءها. بذلك سترحل تلك الفكرة تلقائياً، لأنك لم تعطيتها وجوداً. فلا تقل أنا لست بليداً، بل لا تفكر في الجملة أصلاً.

إذن، القاعدة الأساسية في الفرح هي: ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام، وأخبار، وصور يجب أن نبتلعه، ونضمه، ونخلله، ونرد عليه. بل إنّ كان منه كلام مبشّر، ومُفرح فلا بأس أن نستأنس به. لأنه يدفعنا نحو الحياة بعزيمة قوية. فهو يدخل ضمن إطار حكمة النبي عليه الصلاة والسلام "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة". ولكن بعض الكلمات القبيحة، لا بدّ أن نُهَوّن منها، بمجرد سماعها. فليس كل ما يُسمع يجب أن يُعربل. بل يجب أن لا يُؤخذ بعين الاعتبار أصلاً. فمثل هذه الكلمات لا تحتاج إلى غريلة. لأنّه بذلك أعطيتها وجوداً، وقيمة.

فمثلما نعرف كيف نختار أحسن الألبسة، ونتفنن في كيف نبدو أمام الآخرين في أحسن حُلّة؟ علينا أن نعرف، ونتقن فن ماذا نسمع؟ وماذا نبلع من كلمات؟ بهذا نكون قد حافظنا على صحة أرواحنا من الداخل.

قد يتساءل أحدنا: ولكن بعض الكلمات التي قد نسمعها قد تكون جارحة، وقد تصدّر من أقرب الأقربين، ولا نستطيع تجنّب صوتها في داخلنا. الجواب ببساطة: هو أنّ الكلمة الجارحة عندما تدخل إلى

القلب تسبب له تشاؤم، وتعاسة. فهي تشبه تماما الغذاء السام الذي يدخل الأمعاء. وكما لا يكون شفاء الجسم من مرضه إلا بتقيؤ ذلك الطعام كذلك لا يتم شفاء الروح إلا بتقيؤ تلك الكلمة.

البرودة الفعّالة:

ولكن في الكثير من المرّات، تتسرب تلك الكلمات الجارحة إلى قلوبنا، ولا نستطيع التخلص منها بالرغم من محاولاتنا المستمرة لإهمالها، أو بعدم التفكير بها. هنا علينا أن نتعلّم احتمال لمثل تلك الكلمات السامة، فإذا كان الجسم يكتسب مناعته من خلال تعرضه للأمراض المختلفة، فيكون أكثر قابلية للدفاع عن نفسه ضد الفيروسات المختلفة. كذلك الروح الصلبة تكتسب مناعتها، من قدرتها على تحمّل سموم تلك الكلمات السامة، والجارحة. وذلك بالتهوين من وقعها في النفس. فما دام قائلها إنسان يخطئ، ويصيب، يكره، ويحب، يقلق، ويهدأ. فلماذا علينا أن نأخذ كلامه بجديّة؟ فكلامه يصدر من منظوره، ومن زاوية نظره، ولا يعبر عن الحقيقة المطلقة. ونحن نحزن بسبب اعتقادنا أنه يتكلم عن الحقيقة، ويعبر عنها.

صحيح أنّ الكلمة الجارحة سامة، وضارة. ولكن الروح الصلبة ببرودتها، وعدم إبداء أي ردة فعل إزاءها، ستحوّلها إلى جمرة باردة تحرق من ألقاها، إن كان قصده إيذاءنا، أو نيته في تعكير مزاجنا. لقد كنت أنا شخصا في وقت مضى، أتوتر عند سماعي أي كلمة تتعلق بي، أو بسمعتي. وقد كانت مشاعري بذلك، بيد هؤلاء. حيث يمكنهم التحكم فيها، بمجرد نطقهم لأيّ كلمة. ولكن خطئي كان، إنّ أنا من أعطاهم تلك السلطة في لكي يتحكموا في مزاجي، عندما كنتُ أتأثر على نحو مبالغ فيه، بكلماتهم. وكأنهم يتكلمون من منطلق وحي إلهي، أو من منظور الحقيقة المطلقة. بعدها وبمرور السنوات علمتني تجربة الحياة: أنّ كلامهم لا يعبر إلا على أمزجتهم، وأنّ الكلام والتكلم هو بمقدور كل الناس، فأني شخص يمكن أن يتكلم عن أيّ شيء. بذلك أصبحت أطفئ الكلمات الخبيثة، ببرودة فعّالة دون أن أبدي لها أيّ رد، أو تأثر عاطفي.

برودة الأعصاب هي سلاحك الفتاك الذي سيجعلك شخصا غير مرغوب فيه، بالنسبة لهؤلاء الذين يفرحون بجرح مشاعر الغير. أمّا إذا كنت إنسانا سريع التأثر بكلامهم، سيجعلك شخصا مستهدفا، لكل من يريد أن يعزف على عواطفك. فقابل تلك الكلمات بالبرود، وبالتحمل. وسيفرّ منك كل هؤلاء. وحده الكلام الحقيقي الصادر من كلام الله، ورسوله، وأيضا كل كلام يريد لي الخير (والداي واستاذي) هو الذي أجعله سلطة على قلبي، وعقلي، أمّا غير ذلك فلا يجب أن نأخذه بحمل الجد.

عندما كانت تخيفني الأشياء (تجربة واقعية)

لعل التربية الاجتماعية، والعائلية لها دور كبير في غرس بعض القناعات الخاطئة عند الفرد. هذه القناعات الخاطئة تتحول مع السنين إلى قواعد، وطرائق تفكير لديه-. وسيصبح الانسان يفكر من خلالها، ويستنتج ويتوقع، ويحلم. من تلك القناعات: فكرة الطيرة، أو التطير: وهي التشاؤم من الأشياء، والاحداث. وخاصة تلك التي تتعلق برؤية قط أسود، أو شخص أعرج، أو أعمى، أو مجنون، أو دمية. بالاعتقاد أنّ رؤية هذه الأشياء، ستحدد مصيرك. ولن يكون النجاح، والتوفيق من نصيبك. فيما يخصني، لم أكن آخذ هذه الأفكار بمحمل الجد، وكنت أستهزئ بها حينما تقال لي. ولكن حدث وأن بدأت أومن بهذه الأشياء دون أن أشعر. فعندما كنت صغيرا تعرضت لحادث سيارة في يوم الثلاثاء، بعد مرور سنوات عديدة من الحادثة، تساءلت ماذا لو بين يوم الثلاثاء، والشؤم علاقة ما؟ كان هذا السؤال، سؤالاً تطيرياً، خاطئاً من الأساس. لذلك بدأت أركز على يوم الثلاثاء، ومما يحدث لي من حوادث وأمور غير سعيدة، وأتجاهل بقية الأيام وما يحدث فيها. وقد بدأت أربط في عقلي بين يوم الثلاثاء، والشؤم، وعدم التوفيق. استمررت هكذا بين ربطتي بين يوم الثلاثاء والشؤم إلى أن وصلت إلى حالة نفسية مضطربة: الشعور بالخوف، والرعب. لم أكن أعرف وقتها مصدرهما، ومما زاد هذه الحالة:

الأفلام الهندية والحاسة السادسة:

أحيانا كنت أتابع بعض الأفلام الهندية التي يعرضون فيها الكثير من اعتقاداتهم الشعبية، والدينية. منها على الخصوص أنّ البطل يشعر بأنّ شيئاً ما، يحدث لحبيبته في هذه اللحظة، وفي مشهد آخر، الأم تشعر بأنّ مكروها وقع لولدها عندما ينكسر امامها شيء، أو عندما تهب ريح قوية، وعاصفة. هذه المشاهد من الأفلام، كان لها تأثير عليّ عندما كنت في مرحلة الشباب، حيث كنت أتوق لمعرفة اسرار هذه الحياة، حتى ولو كان مصدر هذه المعرفة من جميع الثقافات. فعلا، بدأت أومن بأنّ الانسان له حاسة سادسة، يمكن أن يتوقع من خلالها الوقائع قبل حدوثها. وكان يعزز هذا الامر عندما كنت اشاهد الأفلام الامريكية، التي تعرض أفلاما حول تنبؤ أشخاص بحوادث موت قبل وقوعها بمدة. وقد وقع بيدي كذلك في هذه المرحلة من العمر: كتيبات حول اليوغا، والطاقة الروحية. كنت أهدف من وراء قراءتها، تنمية الحاسة السادسة. ولكن للأسف، كل تلك المعارف الروحية الشرقية، والأفلام الغربية، والهندية لم تصل بي إلى معرفة حقيقية، وبقينية فيما يخص: بعمل الحاسة السادسة، فكل ما هنالك غير الظن، والتخمين. ولم استفد من تلك العلوم الزائفة أي شيء. بل بالعكس من ذلك تماما، لقد أصبحت تخيفني الأشياء، فعندما أرى دمية كهيبة في طريقي، اربطها بأنّ هناك شيء خطير سيحدث لي، وعندما أرى الجو ممطرا، أقول في نفسي: بأنّ هناك شيء غير طبيعي في الحياة. وعندما أرى انسانا أبرصا، أشعر بالكآبة والتعاسة. ومن خلال تلك العلاقة التي ربطتها بين يوم الثلاثاء وبين الشؤم، واعتقادي بالحاسة السادسة، عندما اربط توقعي للمصائب برؤيتي للظواهر، والأشياء، تكوّن، وترسّب لديّ خوف، ورعب عظيم عانيت منه كثيرا وأثر في حياتي.

وفي بحثي عن الخروج من هذه الحالة النفسية، وقعت بين يدي حكمة نبوية، أخرجتني من هذا الخوف، والرعب غير المعقول. وهي: (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة). إنّ القول بوجود الحاسة السادسة والتي تعني بمعناها العامي عند الناس، الحاسة التي تمكن الشخص من معرفة أمور دون واسطة، أو الشعور بشيء يحدث الآن، أو سيحدث، كأنّ تعرف الام بأنّ شيئاً ما حدث لابنها.

القول بوجود حاسة سادسة، هو مجرد إدعاء، وتوهم. فليس هناك إلا خمس حواس وهي: السمع، والبصر، والشم، والنظر، واللمس. فكل معرفة تصدر من الحاسة السادسة، المتوهمة، ليس إلا معرفة ظنية، وتخمينية. بل وخاطئة ليس لها أي أساس من الصحة. فلا يعلم الغيب إلا الله. إنّ إدعاء بعض الناس أنّ لهم حاسة سادسة تمكنهم من التوقع، والتنبؤ. ليست إلا هواجسهم، ومخاوفهم قد تحدث، وقد لا تحدث أصلاً. فحتى النبي عليه السلام لا يعلم الغيب، فكيف بأناس عاديين؟ ولعل هؤلاء الذي يعتقدون، ويسلمون بوجود حاسة سادسة، متأثرون بالثقافة الهندية التي تمتلئ بالخرافات، وبالأساطير: ومنها فكرة الطاقة الروحية، والقدرة على التنبؤ. لأنّ هذه المعارف لا تقوم على أساس علمي، ويقيني بل على أساس تخيلي، وظني.

إنّ تهيئة شروط الفرح في القلب، والعيش في اطمئنان مستدام، لا يجب أن يقوم على معارف ظنية: كالتطير بالأيام، والاعتقاد بوجود حاسة سادسة تمكنني من التوقع والتنبؤ. ذلك أنّ انكسار صحن أمامك، لا يعني بالضرورة أنّ حظك محطّم، أو أنّ مشروعك سينكسر، وإذا هبت عاصفة نحوك، لا تعني بالضرورة بأنّ يومك سيكون تيميساً، وعاصفاً. المعرفة التطيرية، والمعرفة الناتجة من الاعتقاد بوجود حاسة سادسة، تؤسس معارفها على القول بوجود: تماثل وتشابه بين الأشياء والمعنى المتوقع، حيث يتم ربط بين انكسار الكأس، وانكسار الحظ. أي أنّهما متماثلين ومتشابهين في الدلالة. هذا الربط غير منطقي، وغير عقلي. فما الذي يربط بين رؤية قط أسود، ونجاحي في مسابقة التوظيف، أو بين رؤية شخص أعرج، ونجاحي في مشروع اقتصادي.

الحديث الذي يقول: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة" قد حررتني من الخوف، والرعب الذي كنت اعاني منه طيلة سنوات. ذلك أنّه لما بحثت عن مصدر خوفي، وجدت أنّه قائم على الايمان بالتطير بيوم الثلاثاء، وادعائي الواهم، والكاذب أنّ لي حاسة سادسة أتوقع بها وقوع الأحداث. والواقع، أنّي لم أكن أتوقع، وانما كنت أتوهم وأتخيل. وبدأ الخوف الذي لم أكن اعرف سببه في البداية، يزول عندما عرفت، وتيقنت بطلان المعارف الخرافية. ووصلت إلى نتيجة وهي: أنّه لا أخطر على عقل الانسان من تصديق معرفة خرافية تحدد تفكيره ورؤيته للأشياء.

والكثير من الناس الذين لا يعرفون سبب خوفهم المرضي، واللامعقول، فهو قد يعود في أحد أسبابه إلى تلك الاعتقادات التي يعتقدونها في الأيام، والأشياء واعتقادهم أنّ لهم حاسة سادسة. فإذا أردنا الفرح في حياتنا علينا أن نتحرر من التطير وهو أنّ نفك العلاقة التي نربطها بين الأشياء العادية، التي تحدث أمامنا وربطها بقدرةنا، وبمصيرنا. إنّ مصيرنا نصنعه نحن، وقدرةنا نصنعه نحن، ضمن إرادة الله التي تفعل ما تريد.

بعض القواعد لاستعادة الفرح:

- ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام، وأخبار، وصور يجب أن نبتلعه، ونضمه، ونحلله، ونرد عليه. بل إن كان منه كلام مبشّر، ومُفرح فلا بأس أن نستأنس به. لأنه يدفعنا نحو الحياة بعزيمة قوية. فهو يدخل ضمن إطار حكمة النبي عليه الصلاة والسلام "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة". ولكن بعض الكلمات القبيحة، لا بدّ أن نُحوّن منها، بمجرد سماعها. فليس كل ما يُسمع يجب أن يُغرل. بل يجب أن لا يُؤخذ بعين الاعتبار أصلا. فمثل هذه الكلمات لا تحتاج إلى غريلة. لأنّه بذلك أعطيها وجودا، وقيمة.

- إنّ الكلام الذي لا تدخله في دائرة الاهتمام والتركيز يموت، ولن يكون له أيّ تأثير عليك. فالكلمة تتغذى من مشاعر القلب، ويتعاضم تأثيرها كلما ألقيت لها بال، واهتمام، وتدوير. وهذا ما يسبب لك تعاسة، وقلق، وكآبة. وأنّ أقتل الكلمة المزعجة، والجارحة، معناه: أن لا أعذيها بالاهتمام، والتركيز. وأنّ أجعل الكلمة تموت حين اطلاقها معناه: أن لا أضع لها وعاء من مشاعري، حتى لا تحيا من جديد، وتفرز في داخلي سمومها.

- أن أحرق الأفكار السوداء بصفة نهائية، معناه: أن لا أحرك بشأنها أي ردة فعل.

- الوسواس القهري يبدأ من هنا، حين أفكّر في الكلمة الجارحة، أو في الفكرة الخبيثة. وأبدأ في مصارعتها: بتكذيبها، وبمحاربتها، أو بمواجهتها، أو حين أقوم بأي شكل من أشكال ردة الفعل عليها. لأنّه بذلك ستحييها، وتثبتها. في حين أنّ القضاء على الوسواس القهري يكون من خلال عدم ردّة الفعل، إزاء أي كلمة، أو فكرة. لأنّه بإهمالها سترحل تلقائيا - إنّ تهيئة شروط الفرح في القلب، والعيش في اطمئنان مستدام، لا يجب أن يقوم على معارف ظنية: كالتطير بالأيام، والاعتقاد بوجود حاسة سادسة تمكّني من التوقع والتنبؤ. ذلك أنّ انكسار صحن أمامك، لا يعني بالضرورة أنّ حظك محطّم، أو أنّ مشروعك سينكسر، وإذا هبت عاصفة نحوك، لا تعني بالضرورة بأنّ يومك سيكون تعيسا، وعاصفا. المعرفة التطيرية، والمعرفة الناتجة من الاعتقاد بوجود حاسة سادسة، تؤسس معارفها على القول بوجود: تماثل وتشابه بين الأشياء والمعنى المتوقع، حيث يتم ربط بين انكسار الكأس، وانكسار الحظ. أي أنّهما متماثلين ومتشابهين في الدلالة. هذا الربط غير منطقي، وغير عقلي. فما الذي يربط بين رؤية قط أسود، ونجاحي في مسابقة التوظيف، أو بين رؤية شخص أعرج، ونجاحي في مشروع اقتصادي.

- إذا كان الجسم يكتسب مناعته من خلال تعرضه للأمراض المختلفة، فيكون أكثر قابلية للدفاع عن نفسه ضد الفيروسات المختلفة. كذلك الروح الصلبة تكتسب مناعتها، من قدرتها على تحمّل سموم تلك الكلمات السامة، والجارحة. وذلك بالتهوين من وقعها في النفس. فما دام قائلها إنسان يخطئ، ويصيب، يكره، ويحب، يقلق، ويهدأ. فلماذا علينا أن نأخذ كلامه بجدية؟ فكلامه يصدر من منظوره، ومن زاوية نظره، ولا يعبر عن الحقيقة المطلقة. ونحن نحزن بسبب اعتقادنا أنّه يتكلم عن الحقيقة، ويعبر عنها.

الابتهاج بما هو في اليد

عن ابن عمر، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من رأى مبتلى فقال: " الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً"، لم يصبه ذلك البلاء "

السلسلة الصحيحة

الابتهاج بما في اليد

الكثير منا يتطلع إلى ما يمتلكه الغير من أشياء، ويتمنى لو أنه يملك مثلها. وينسى النعم التي يمتلكها، وينعم بها. التطلع إلى ما يمتلكه الغير وتمني نعمهم، يُنسى النعم التي وهبها الله لنا. فالسعادة ليست تطلع إلى ما هو ليس في اليد، بل هو الابتهاج بما هو لديها. والشعور بالنعم التي هي في حوزة الانسان، هي السعادة بعينها. فالحاجات التي تنقص الانسان، لا تُعد، ولا تُحصى. فلو عدّد الانسان ما ينقصه من أشياء، فلن يُحصىها. والحاجات في حياة الانسان في تزايد دائم، وتظهر متطلبات أخرى لم تخطر على باله، كلما انتقل من حال إلى حال، ومن مرحلة عُمرية إلى أخرى.

السعادة ليست شيئاً آخر غير الشعور العميق، والكثيف بما تمتلكه من أشياء، والبهجة بها. لأنّها لنا، وبحوزتنا، وفي ملكنا. هذا الشعور ببهجة الامتلاك، يؤدي بنا لكي نحافظ عليها، من خلال الاهتمام بها، والسعي إلى الإبقاء عليها. أمّا الذي يريد المزيد، ولا ينظر إلى ما بين يديه، فيدفعه سلوكه إلى التفريط بها. فيفقدونها دون أن يشعر، وسيندم على فقدانها في الأخير.

كم من شخص كفيف لا يملك عينان لينظر بهما إلى الحياة؟ يتمنى لو أنه ينظر إلى الاشياء بضع لحظات ليتعرّف عليها، كما رواها المبصرون له، يتمنى لو أنه ينظر إلى العالم، ليتمكن من معرفة هذه الاشياء التي عرفها فقط من خلال اللمس، أو الشم، أو من خلال التخيل.

ماذا نكسب في نظر الاعمى من خلال نعمة البصر؟ وماذا نكسب في نظر المعاق من خلال أرجلنا التي نمشي بها؟.....

قد يتمنى شخص ما سيارة مرسيدس، ويجسد غيره عليها، إنّه غير قنوع بسيارته العادية، وينسى هذا الشخص، أنّ له عينان سليمتان، ورجلان سليمتان، وفوق كل ذلك هو في صحة، وعافية يتمناها الالاف الذين يفقدونها.

إدراك إمكانيات الذات شرط لتحقيق النجاح

نعم، الانسان يتطلع دائما إلى ما هو أفضل، ويريد تحقيق المستحيل من أجل اثبات ذاته. وخاصة في وسطه الاجتماعي. كما أنّ التفوق على الغير ليس عيبا، وإنما العيب في تمنى ما يمتلكونه من أشياء. نقطة الضعف في التمني اللامعقول، هو أنّ يتمنى شخص ما أشياء، لا يمكن أنّ تدخل ضمن حدود امكانياته العقلية، والجسدية. ومثال ذلك: الذي يتمنى أنّ يكون لاعب كرة قدم مشهور: كمارادونا، أو بيلي، أو ميسي، وهو لا يمتلك مواهبها كمواهبهم، أو على الأقل لم يوهب له جسدا بخصائص جسد لاعب كرة قدم بمستوى عالمي. فكيف يطمح هذا الشخص أن يكون مثل هؤلاء؟ أو كالذي يريد أن يكون عبقريا: كأينشتاين، أو ابن رشد، أو أبي حامد الغزالي، أو البخاري. وهو لا يمتلك الملكات العقلية من أجل الوصول إلى درجاتهم العقلية، والعلمية. وهذا لا يعني أنّ الانسان قد لا يصل إلى مستوى هؤلاء، أو لا يتفوق عليهم. بل تاريخ تطور الانسان قائم على تجاوز الاخطاء التي وقع فيها العباقرة. وكما يقول المتنبي: ولم أرَ في عيوب الناس عيبًا كنقص القادرين على التمام ولكن المشكلة أنّ يُريد شخص عادي يعلم يقينا، أنّ له قدرات محدودة، ويريد أنّ يكون مثل هؤلاء الذين غيروا التاريخ، فهذا تضییع للجهد والوقت.

أو نجد شخصا يريد أنّ يكون صلاح الدين القرن، أو خالد بن الوليد، أو عمر بن الخطاب، إنّهُ يتماهي، ويتطابق مع هذه الشخصيات، ويريد تمثلها في شخصه، ويشعر في نفسه: أنّه هو صلاح الدين الايوبي، أو عمر بن الخطاب. ويقوم على أساس ذلك: بإقصاء الآخرين، وممارسة الديكتاتورية، ولا يستمع للصوت الآخر. لأنّه يعتقد أنّهُ عظيم من عظماء المسلمين. فهذا التماهي اللامعقول، والتمثّل بالشخصيات، ينسي الانسان شخصيته الحقيقية، وامكانياته العقلية، والنفسية. ذلك أنّ عمر بن الخطاب، وخالد بن الوليد كانا معلمهما رسول الله، وأصحابهما من خيرة البشر، وكان القرن الذي عاشا فيه، هو أحسن القرون بامتياز. ولا يمكن أنّ يظهر عمر بن الخطاب، أو خالد بن الوليد آخرين، إلا بتوفر الشروط التاريخية.

وهذا لا يعني بتاتا، أنّ لا نجعل تلك الشخصيات التاريخية، كنماذج نقتدي بها، ونجوم بالليل نتهدي بها، وقدوات نسير على سيرها، ولكن الخطير أنّ يعتقد شخص ما، أنّه هو عمر بن الخطاب، أو صلاح الدين الايوبي. وينسى ذاته، وإمكانياته الحقيقية. باعتباره إنسان عادي، أقل بكثير من هؤلاء الشخصيات التاريخية. ولا يعني هذا أيضا، -وهذا أمر مهم - ألا تظهر في بلادنا العربية والإسلامية، في عصرنا الحالي شخصيات عظيمة، قد تغير الأوضاع نحو الأفضل. بل يمكن أنّ تظهر شخصيات مستقبلية لها شروط ظهورها، تختلف عن شروط ظهور الشخصيات التاريخية الإسلامية. فكل شخصية في التاريخ لها شروطها

العائلية والاجتماعية والعلمية والعملية تحدد ملامحها والعمل الذي تقوم به في التاريخ. والاصح أن يفهم الانسان قدراته، وامكانياته. ثم يسير نحو تحقيق هذه القدرات، فهو إن استمر نحو أن يكون مثل هؤلاء العظماء فلا هو يحقق ما حققوه، ولا هو يحقق اهدافه القريبة منه. وهذا معناه أن يكون الانسان واقعي بقدر المستطاع، ويسير وفق امكانياته العقلية، والجسدية، والمادية. وكلما حقق هدفا من اهدافه الواقعية يُفكر في هدف ثاني أكبر من الاول.

الفرح بالوجود: إعلاء من قيمة الاشياء التي نمتلكها

إنّ الحرص على امتلاك ما لا نملكه هو في الحقيقة، وأد للفرح، واهمال لذلك الشعور الجميل، والرائع الذي كانت ستمنحنا إياه، الاشياء التي في حوزتنا لو شعرنا بقيمتها الحقيقية. فالحرص بهذا المعنى، يأكل مشاعر السعادة، لأنه يُذهب من قيمة الاشياء التي نملكها، ويُفقدنا لكل شعور بالغنى، والقوة، ويُشعرنا دائما بمشاعر الفقر، والحاجة. البهجة بالأشياء التي في حوزتنا، يعني: أن نرفع من شأنها في أنفسنا، وأن لا نخطأ من قيمتها من خلال النظر إلى ما فوقها. بل ننظر إليها، بوصفها ذات قيمة، لأننا محظوظين، فالملايين من الناس لا يمتلكونها. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم متفقاً عليه، وهذا لفظ مسلم. وفي رواية البخاري: إذا نظر أحدكم إلى من فضّل عليه في المال والخلق فليُنظر إلى من هو أسفل منه". فالحرص على امتلاك الاشياء لا يمكن أن يُشبع النفس، فالأنانية في النفس لا يرويها شيء. أمّا من يوقف جوع النفس ونهمها، فهو الشكر الذي من أحد معانيه: البهجة بامتلاك هذا الشيء، ورفع من قيمة وشأن هذا الامتلاك.

إنّ الكثير من الناس لا يشعرون بما يمتلكون إلا عندما يفقدوه. انظر إلى نعمة الصحة، فعندما يصاب المرء بجمى فقط، يتمنى لو أنه يشفى منها ويعود إلى حالته الأولى. انظر إلى نعمة الحرية، فعندما يدخل الانسان السجن، يتمنى لو أنه يعانق الحرية، ويتمشّى في البراري، والسهول، ويتجول في شوارع المدن. انظر إلى نعمة العافية، يتمنى المبتلى لو أنه يرتاح من متاعب الدنيا، وجراحاتها، ويعيش يوماً بغير حزن ولا كآبة. الأشياء التي نملكها، لا نستطيع أن نعرف قيمتها الحقيقية، إلا عندما نفقدها. فلماذا لا نعطيهها قيمة وهي في حوزتنا؟ وحتى نعرف قيمة الأشياء التي نملك، علينا أن نسأل الناس الذي يفقدونها، عنها. وحتى الحياة التي بحوزتنا هي نعمة عظيمة لا نعرف قيمتها، إلا عند الذين ماتوا. يتمنون لو نُوهب لهم الحياة دقائق، ليصلوا، ويتصدقوا، ويعفوا، ويسامحوا.

إرادة الانسان بين وهم العظمة والاستعانة بالله

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه؛ قال: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِفَاطِمَةَ: ((مَا يَمْنَعُكَ أَنْ تَسْمَعِي مَا أُوصِيكَ بِهِ، أَنْ تَقُولِي إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتِ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكْلِمْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ)).

أخرجه النسائي

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) سورة الفاتحة

تفخيم الأنا

نجد في الكثير من كتب التنمية البشرية، مفاهيم تضخم، وتبالغ في قدرات الانسان، بوصفه يمتلك قدرات خارقة، وعجيبة. يستطيع لو اكتشفها ومن خلال خطوات بسيطة، أن يُحقق أهدافه، وطموحاته. وذلك باتباع التخيُّل، وجذب الهدف، والتنفس العميق، والكتابة على الورق. وهكذا فإنَّ القارئ يتلقى أوهاماً، تُشعره بالسعادة المؤقتة، وتنفخ فيه ثقة في النفس كبيرة، ولكنها زائفة. هذه الكتب تعرض على القارئ عبارات، من مثيل: لا شيء مستحيل امامك، أنت محور، والكون يدور حولك، ركز على هدفك ويأتي كل شيء بعد ذلك، لك قدرات غير محدودة، أنت تستطيع فعل كل شيء.

لعل الكتاب الذي يعتبر نموذجاً لهذا الأفكار، هو كتاب السر. وهو من تأليف روندا بايرن، وتقوم فكرته على قانون الجذب، ويدعي أنَّ التفكير الإيجابي يمكن أن يخلق نتائج تجعل الحياة أفضل مثل: زيادة في الثروة، والصحة، والسعادة. من الأفكار الموجودة، حسب الكلام الحرفي للكاتبة: "أفكارك الحالية تشكل حياتك المستقبلية. ما تركز عليه غالباً أو تفكر فيه سوف يظهر في حياتك".

وتقول أيضاً " ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب شبيهه، وهكذا حين تفكر في فكرة ما، فإنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهة إليك"

ولها عبارة أخرى تقول فيها " الكون يحب السرعة. لا تتباطأ. لا تفكر مرة ثانية. لا تشكك. فعندما تجد الفرصة أمامك، وتوجد الدافعية، ويكون الحافز الفطري بداخلك فتحرك. فهذه هي مهمتك، وكل ما عليك القيام به"

وتقول " انظر للأشياء التي تريدها على أنها ملكك بالفعل، واعلم أنها سوف تأتي إليك عند الحاجة. دعها تأتي ولا تقلق ولا تفكر بشأنها"

وتقول في الكتاب أيضا " كل ما يحدث في حياتك فأنت من قمت بجذبه إلى حياتك. وقد انجذب إليك عن طريق الصور التي تحتفظ بها في عقلك "

وتقول " يمكنك أن تحظى بما تريد، إذا علمت كيف تصوغ القلب الخاص به في أفكارك. فليس هناك حلم لا يمكن أن يتحقق إذا تعلمت فقط استخدام القوى الإبداعية التي تعمل من خلالها " (كتاب السر روندا بايرن).

عبارات جذابة ولكن:

في هذا الكتاب وفي كتب أخرى، تترد جمل وعبارات: إنك عظيم، تستطيع أن تجذب جميع أهدافك. أنت محور الكون. أنت فريد من نوعك.... إلخ. لا شيء أخطر على عقل الانسان من تناول المخدرات، وليس أخطر على قلبه من تقبّل السّحر الذي ينطلي عليه. وليست المخدّرات تلك التي يتم زراعتها في الحقول، وليس السّحر ذلك الذي يمارسه السحرة والمشعوذون. بل إنّ المخدرات، والسحر تتعلّقان بالأفكار التي نلتهمها من هنا، وهناك. وتسحرنا بجاذبيتها، وبجمالها ولكنها في الحقيقة مجرّد وهم.

وليست التجارة المغشوشة تلك التي تتعلق بالسلع. بل ايضا تتعلق بتجارة الأفكار، وإذا كان الانسان في الحياة الواقعية يتحاشى السلع المغشوشة، ويتجنّبها بقدر المستطاع. لأنّها، اهدار للمال، والصحة. فإنّ تفادي، وتوقّي الافكار المغشوشة هو المهمة الاولى التي يجب أن يهتم بها الانسان. فمثلما هناك تجارة مغشوشة في السلع، هناك تجارة مغشوشة في الافكار. والفكرة أيّها القارئ الكريم ابنة بيئتها، ونتاج ظروفها الاجتماعية، والاقتصادية، والتاريخية، وهذه الفكرة إذا كانت صحيحة في بيئة معيّة، فهي ليست صحيحة في بيئة أخرى. هذا ما ينطبق على الكثير من أفكار التنمية البشرية المنتشرة اليوم. فالتنمية البشرية ظهرت في أمريكا، وفي اوروبا حيث عرف الغرب نهضة صناعية، وتقنية، واجتماعية هائلة. وكان يُحتاج في ذلك إلى تنشيط الارادات الخاملة، وبعث الهمم من أجل حث الناس على العمل. ففي الغرب، المصانع موجودة، والشركات الاقتصادية تبحث عن موظفين، وعمّال، لذا فالتنمية البشرية في الغرب موجهة للإنسان الغربي لكي يعمل وينشط، وينتج. وما على الانسان سوى التحرك فقط، لكي يحقق هدفه. وهذا الأمر من حيث توفر ظروف العمل والنجاح غير متاح في البلاد العربية، والإسلامية، والافريقية، والاسيوية.

ومن جانب آخر، ينطلق بعض مشاهير التنمية البشرية من مقولات، وأفكار جذابة لاستمالة القراء. وهذه الأفكار تعبر عن تصور الانسان الغربي للحياة. فالثقافة الغربية المعاصرة لا تنطلق من فكرة وجود الله في التأثير في أحداث العالم، بل تتصور أنّ الانسان له مطلق الإرادة في التحكم في الكون. فيكتفي الانسان فقط بممارسة الجذب، ليحقق جميع أهدافه وكأن الانسان هو إله، أو في مكان الإله. يقول لشيء: كن فيكون، فتتحقق جميع اهدافه؟ لكن الانسان المسلم يؤمن أنّ الحياة في النهاية تعود إلى إرادة الله، وليس كل ما يُريده الانسان سيحققه.

وهذا لا يعني أنّ الانسان محكوم بالقدر، أو بالمكتوب. بل هناك مجال واسع جدا للإرادة الإنسانية. فهو الذي يختار الايمان، أو الكفر، الجنة أو النار. بين أن يكون انسان خيّر أو شرير. بين أن يعمل أو لا يعمل. فدور الله في التنمية البشرية في الغرب يكاد يكون معدوما، أو هو غائب، بينما نحن كمسلمين يجب أن نضع هذا بعين الاعتبار: تستطيع أن تحقق كل شيء بإذن الله.

ثم تخيل كيف يكون العالم لو كان كل واحد فينا يريد المال، والسلطة، والشهرة، والقوة؟ بلا شك، سيكون ميدانا للصراع، والحروب، والفوضى، وتتعارض المصالح. لأنّ كل انسان يريد أن يحقق هذا الهدف -الذي هو في نية الجميع تحقيقه ونيله-دون غيره. ومن جهة أخرى، كم من إنسان قرأ مئات الكتب في التنمية البشرية ولم يحقق أهدافه؟ بالرغم أنه قوّى إرادته، ورغبته في ذلك، وكم من شخص لم يقرأ ولو كتاب واحد، وهو الآن في مكانة مرموقة؟ فالعالم لا يحكمه الانسان فقط. بل أيضا، هناك قوة مريدة لكل شيء وهو الله: يهب، ويمنع لمن يشاء. ويرزق من يشاء بغير حساب، مالك الملك يؤتي الملك من يشاء، وينزعه عن من يشاء. وهذا ما يغفل عنه أشهر مدربي التنمية البشرية في الغرب.

ثم تخيل معي، وافترض أنّ هناك شخصية مشهورة في عالمنا اليوم: لاعب كرة قدم عالمي، أو فنان في الغناء، أو ممثل سينمائي. شخصية من هذه الشخصيات ستكون حلما لكل فتاة في هذا العالم، ليكون لها شريك حياتها، وتتمناه كزوج. فإذا مارست كل فتاة قانون الجذب، على هذا الفنان. فهل سيكون لهم جميعا كزوج، أم يكفي بوحدة فقط. فكم من شخص مارس بما يسمى بالجذب، ولم يحصل على مراده، ولم يرتبط بذلك الشخص الذي تمناه.

ومثال آخر: إذا تمنيت زوال نعمة شخص ما تحسده، أو تمنيت رحيل الملك، أو الرئيس من منصبه لتكون في مكانه، ومارست قانون الجذب، فهل هذا سيحصل؟ وإذا تمنى كل شخص يمارس الجذب، أن يكون غنيا ويمارس في فكره، جذب الثروة، وتخيل أنّه غني، وكان له تفكير إيجابي في ذلك. هل سيكون غنيا بذلك؟ فالثروة تتطلب الاجتهاد، والعمل، والسهر. ولا يتم تحصيلها من خلال التخيل، والجذب.

عندما يطلع القارئ على بعض كتب التنمية البشرية، يشعر وكأنّه يمتلك العالم، وأنّه محور الوجود. ولكن السلبي في هذه العبارات، أنّها تدفع بك إلى الوهم إلى حد بعيد. فهي تشحنك بطاقة وهمية، وتنمي فيك تضخم الأنا. وعندما يتضخم الأنا، ويتم تكبيره، وتفخيمه لن يعود الشخص يرى الواقع كما هو، ولن يرى العلاقات البسيطة بين الاشياء كما هي.

فهذه الاوهام التي نجدها في بعض الكتب، تجعلك تحقق أهدافك على مستوى الخيال، وليس على صعيد الواقع. بينما في الحقيقة، أنّ تحقيق الاهداف لا يكون من خلال تفخيم الأنا بل يجب أن يتم ذلك، من خلال معرفة حقيقة الذات وامكانياتها ومعرفة الواقع وتفصيله.

ولا يعني هذا، أنّ الانسان لا يكون إيجابيا وواثق من نفسه ومتفائلا، بل هذه الأخيرة تعتبر من أساسيات النجاح وجوهره الذي يقوم عليه. ولكن هناك فرق بين الثقة في النفس على نحو واقعي، بمعرفة حقيقة

إمكانيات الذات، وخصائصها النفسية، والعقلية. وبين ثقة في النفس، منفوخة من خلال الوهم، والخيال. باعتبار الذات هي مركز الكون، ومحوره. وعندما تُنفخ الذات، وتُضخم، لن يرى هذا الشخص عيوبه، وأخطائه، بل يتكبر على كل نصيحة تُوجّه إليه، ويستصغر الناس، ويحتقرهم. وسيفرح هذا الكائن بشخصيته حتى ولو كانت تافهة، وهذا ما ينطبق على بعض أصحاب بعض القنوات على وسائل التواصل الاجتماعي، إنّه يثق بالتفاهة التي ينشرها، لأنّه واثق من نفسه. على أساس النفخ الذي تلقاه من كتب التنمية البشرية. والثقة بالنفس المطلوبة، هي الثقة القائمة على التواضع، والتعلم المتواصل والواقعية. فبعض الأخطاء والانحرافات: الأخلاقية، والعلمية، والسلوكية التي يقع فيها البعض، ناتجة كونهم لا يسمعون للغير ولا يتقبلون النصيحة، نتيجة لانتفاخ ذواتهم. فالثقة في النفس المطلوبة ليست تلك التي تضخم الذات، وتحييها في الوهم، والتي توصل إلى الديكتاتورية واحتقار الناس. بل تلك الثقة في النفس التي تقوم على التواضع، والاستماع للنصائح، والتعلم المتواصل.

سبب انهزام هتلر

يُقال أنّ سبب انهزام هتلر أمام الاتحاد السوفياتي، يعود إلى المعلومات المغلوطة التي تسرّبت إلى المخابرات الألمانية، حول قدرات السوفيات العسكرية. فالألمان عندما توغلوا في الاتحاد السوفياتي، لم يستطيعوا التوغل أكثر، ولا الصمود. لأنهم تجاوزوا قدراتهم، وامكانياتهم. أيّ انهم هاجموا عدواً أكبر منهم بكثير، ولم يحسبوا لهذا الأمر. فكذلك بالنسبة إلى الانسان الذي لا يعرف قدراته الحقيقية، وحجمه الطبيعي، لن يحقق اهدافاً أكبر منه. فتحقيق الهدف مرتبط بمعرفة حجم، وامكانيات الذات. كان هتلر مصاباً بتضخّم الذات، وبنحون العظمة. الأمر الذي أغراه إلى مهاجمة الاتحاد السوفياتي. وبما أنّ هتلر، استصغر الاتحاد السوفياتي، قد دفعه ذلك لإعلان الحرب عليه، وبذلك فقد وقع في الفخ. فقد تجاوز حُلْمه قدراته بكثير. فالخطير على الانسان، أنْ يلجأ بأحلام تتجاوز قدراته، وامكانياته بكثير. وهذا لا يعني أنّ الانسان لا يحلم، ولكن الحلم مرتبط دائماً بالواقعية، وبالاحسابات الدقيقة. كان بإمكان هتلر أنْ ينتصر في الحرب، لو لم يهاجم الاتحاد السوفياتي وتفترغ بدل من ذلك بالانتهاء من احتلال إنجلترا. انك لا يمكن أن تحقق أهدافك في الحياة، وأنت لا تعرف حقيقة أهدافك وما تتطلبه من امكانيات. فالنرجسية المفرطة، والوهم بالعظمة، قد تكون هي أسباب خسارتك لكل شيء، الانسان ليس إلها حتى يستطيع أنْ يُحقق من تخيلاته جميع أهدافه.

لهذا فإنّ الخيال يبقى خيال من حيث حرية تركيب الصور، والوقائع. ولك الحرية في الخيال، أن تتصور واقعا جميلا، ومثاليا. وأن تتمنى أشياء غير موجودة على أرض الواقع. ولكن الواقع الفعلي الذي يعيش فيه الانسان ملئ بالصعوبات، والعراقل، وهو مجال الصراع القائم بين البشر. هكذا، ليس بالوهم، والتخيل يستطيع المرء حل مشكلاته، وليس الانسان هو محور الكون كما ترى ذلك الفلسفة الغربية. بل، خلق السماوات والارض أكبر من خلق الانسان، وما لا يُعلم عن شساعة الكون، يجعل من الانسان ذرة مهملة لا تساوي شيئا.

ومن الافكار التي تدعو إلى الخمول، والكسل التي تنشرها الكتب الغربية، أن سر العالم كامن في الانسان. وأنه كلما فكرت في هدفك، كلما تحرك العالم نحوك ليحققه لك. ويُحِيل اليك: أن العالم مائدة تأكل منها ما تريد، من خلال التركيز على الهدف ببعض الخطوات. إن هذه الافكار ليست الا مهدئات للخيال الإنساني، ومسكنات للرغبة الانسانية في نزوعها لتحقيق حاجياتها المختلفة. فيحقق القارئ من خلال هذه الأفكار، اشباعا مؤقتا في لحظة القراءة. وهي نوع من السحر الذي يحوّل حقيقة العالم الفعلية: من ألام، وصعوبات، وعوائق إلى حقيقة سهلة، فبحسبهم أن كل مشكلات العالم تزول بمجرد التفكير الايجابي بمعزل عن دعاء الله.

إياك نعبد وإياك نستعين

عندما كنت شابا سحرتني أفكار التنمية البشرية، وخاصة قانون الجذب. وهذا طبيعي أن يتأثر فتى في مقتبل العمر في بداية العشرينات بهذه الأفكار، حيث كان طموحاتي بلا حدود، وكانت إرادتي في عنفوانها. قانون الجذب الذي ملخصه: كن مريدا، ويأتيك كل شيء. يعبر بلا شك: عن طموحات كل شاب في العالم. لكن بعدما عرّفتني الحياة على تجارب قاسية، ومريرة، وبعد أن عرفت أن الحياة ليست مجرد مائدة، يأخذ منها من يشاء، ما يشاء. أدركت حقا أن إرادة الانسان، وعقله لا يكفيان لمجابهة الأمواج العاتية، التي تحملها مشكلات الحياة. وليس بمقدور إرادته لوحدها تحقيق طموحات المرء. وتيقنت أن العالم لا يستجيب لك بمجرد أن تتخيل، أو كما تريد أنت. فليست هذه إلا نظرة، من يعتقدون أن الوجود بلا خالق، وأن العالم هو الأول والآخر. حينها أدركت أن حوائجي أطلبها من الله خالق العالم "رب العالمين"، وهو الذي يدبره بما يريد، وبالكيفية التي يشاء.

عندما كنت أومن بقانون الجذب، اعتقدت شيئا فشيئا، أن هذا العالم لا يحكمه شيء، وأنه خاضع فقط لأفكارنا. ومن هنا كانت مخاوفي تزداد، فلا شيء يحميني من هذا العالم، إن لم يكن له رب يتحكم فيه، ينصر الضعيف، والمظلوم، ويستجيب دعوة المضطر.

وكم تمنيت، وطمحت، وأردت بكامل إرادتي أن تتحقق جميع أحلامي، وطموحاتي. ولكن مع ذلك لم يتحقق شيء. فالعالم الذي اعتقدته أنه يستجيب لي، لم يستجب، وأن أعدائي سيجدون لي ممراً، وقدرة على التمكن مني إذا آمنت بمسلماتهم، بالاعتقاد أن العالم هو الذي يحقق المطلوب، بمجرد أن تجذبه بأفكارك. هذه الفكرة لا يجدها إلا الشياطين، وتؤازر من يؤمن بها. أدركت بالفعل أن المؤمن بالله لا يعتقد بريوية الكون. بل إن الله هو رب الكون الإرادة الإنسانية لا تحقق مرادها، إلا بالاستعانة برب العالم. فالحمد لله الذي هو رب العوالم، وهو رحمن رحيم، وهو الذي نعبد للاستعانة به، لقضاء شؤوننا كلها. فعندما تؤمن بأن العالم يجذب لأفكارك، ويحقق طموحاتك فأنت هنا تربب الكون، وتجعله لها يُعبد بدون أن تشعر. فعندما تمارس جذبه، فأنت بهذا المعنى، أو ذاك تدعوه خفية. ولكن حتى ولو مارست هذا الجذب لساعات طويلة، فلن يحقق لك مرادك، وما تعتقده أنه تحقق من خلال الجذب، ليس إلا تحيزات من عقلك، وتأكيدات مزيفة منك، على اثبات هذا المبدأ. لأنك تنسى المرات الكثيرة التي لم يستجب لك. وبدل أن أمارس الجذب، ومختلف الخرافات الأخرى، عليّ أن أثق في الله رب العالمين، ليحقق لي جميع طموحاتي. فالعالم غير حي. بل هو مجرد ظواهر كونية، سخرها الله ليسير عليها، وهي غير عاقلة، لا تبالي بأحد، أما الله فهو الحي القيوم يقول للأمر: كن فيكون.

والحقيقة التي يجب أن نعرفها جميعاً، أن الإنسان كائن ضعيف. وتختلف امكانيات البشر فيما بينهم. كما أن العالم مليء بالأخيار، والاشرار، وبالآلام، وبالمفاجآت، وبالمصائب. كما أننا لسنا لوحيدنا، بل هناك الله الواحد، الاحد، الصمد، خالق الوجود. فاذا كانت إرادتي تفعل ما تشاء، فأين هي ارادة الله التي تعمل في الكون؟ وإذا افترضنا، أن كل واحد من البشر، يريد أن يُحقق السعادة، والمال، والسلطة، والشهرة. فهل يُحقق كل هؤلاء اهدافهم؟ وكيف يُصبح العالم إذن؟ سيحدث: أن يتحوّل إلى ساحة صراع، وحروب لتعارض المصالح، والاهداف.

والمؤمن المسلم لا يستطيع عن طريق الجذب، والتفكير الايجابي، أن يحقق أهدافه، بل إرادته تبقى قاصرة عن تحقيق مطلوباته، إلا إذا استعان بالدعاء مثل: "يا حيّ يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين". ولجذب أهدافه، وتسهيل أموره يستعين بدعاء: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً". فدعاؤك لله، وتوكلك عليه، يجذب إليك اهدافك بتقدير الله لمصلحتك. والحق أن نعرف العالم بواقعية، دون تسهيله كما تفعل ذلك الكتب، والاعتماد فقط على التخيل، والجذب. كما يجب أن نعرف أن للإنسان رسالة يجب أن يؤديها وهي عبادة الله مع تحقيق اهداف دنيوية تعينه على ذلك

قانون ظل الشجرة:

وعن عبد الله بن مسعود قال: نام رسول الله ﷺ على حصير، فقام وقد أثر في جنبه، قلنا: يا رسول الله، لو اتخذنا لك وطاءً، فقال: ما لي وللدنيا؟ ما أنا في الدنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة، ثم راح وتركها رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

أين هم، من كانوا مثلي ومثلك تماما؟

عندما تُولِّي بفكرك إلى العصور الغابرة، وتتأمل في آثار البشر الباقية، تتيقن أنّ كل الناس الذين عاشوا في تلك الحقب الزمانية، كانوا أحياء ثم ماتوا، وعندما تتأمل في عصرنا الحالي، قبيل سنوات الحرب العالمية الأولى بقليل، تتيقن أيضاً، أنّ اغلب الناس الذين ولدوا قبل تلك السنوات، قد رحلوا هم أيضاً- فلا أحد لا يزال حيا منذ 1900-. وعندما تتذكر بعض الناس الذين تعرفهم ورحلوا، تجد أنهم هم أنفسهم، بدورهم. قد اندرجوا ضمن هذا القانون، وهو السفر إلى العالم الآخر. منهم أصدقاؤك، أقاربك، من أفراد عائلتك. سواء، كان ذلك الفرد قريبا منك، أو بعيد.

هذا القريب، أو هذا الصديق كان بالأمس فقط، يمشي، ويأكل الطعام مثلك. كانت له أحلام، وطموحات مثلك أيضاً. بل يتجاوزك في أحلامه، وطموحاته، وفي عنفوان، وصلابة إرادته. وهو الآن في عداد الموتى. أمّا بقاؤك حيا، فلكي تقرأ كتاب الموت، وكتاب السفر جيّدا لكي تتعلّم.

في قريتي، ومدينتي حيث أسكن، قبل عشرين سنة. كنتُ أعرف الكثير من المسنين، يتجاوزون الستين. كانوا يملؤون المقاهي، ومجالس الطرقات. وعندما كنت أمرّ عليهم، يسألوني عن جدّي: أين ذهب جدُّك اليوم؟ هؤلاء الشيوخ، وجدّي معهم، كانوا يملؤون المساجد في يوم الجمعة، ويتجمعون أمام المسجد عند خروجهم. ولكن عندما أسأل سؤالا تأمليا أين هم الآن؟ لأجبتك بغير تردد: لقد رحلوا جميعا. لقد توفي جدّي رحمه الله في مرضه الأخير، وهو في سن ثلاثة وثمانين سنة، ها هو قد رحل وتبعه ابنه، الذي هو عمي في الخامس والخمسين من عمره. واتذكر عمّي، وأحاديثه الشيقة التي لا تمّل، وفاجأه مرض السرطان، وتوفي على إثره، في العام الذي أكمل فيه بناء مسكنه الجديد. باحثا عن المسكن الواسع، بعيدا عن بيت الاهل الكبير.

بالأمس فقط، كانوا رجالا عظام: ستالين، هتلر، جمال عبد الناصر، هواري بومدين، عبد الحلیم حافظ فريد الاطرش، مارادونا،...عبد العزيز بوتفليقة، والسادات... بالأمس كانوا يصنعون الاحداث، وتمتلى بهم الصحف، وتتهافت عليهم الجماهير من كل جانب، ويأتون إليهم من كل حدب، وصوب. هم الآن في عداد الذين يلقفهم الصمت، ولا يُذكرون إلا قليلا في الحديث. وقد كانوا بالأمس القريب، يصنعون الحدث العالمي، ويُتسابق، ويُتزاخم حولهم لالتقاط الصور لهم، أو معهم.

لقد فعل قانون السفر القسري فعلته مع هؤلاء. صحيح أنهم لم يُسافروا بمحض إرادتهم، ولكن سافروا مُرغمين على ترك الارض لما بعدهم.

بالأمس فقط، كان يتحرك، ويأكل، ويلبس، ويقود السيارة. يلتقط صورا، يلحم، ويُريد، يغضب، ويضحك، ويتسهم، ويبيكي. وهو الآن في عالم الصمت، بالنسبة الى الأحياء. وهو في عالم آخر.

بالبارحة كان يصنع الحدث، ويصدر القرارات، ويعيش حاضرا. أما الآن، فهو في حاضر غير حاضرا، ولم يبقى منه لدينا سوى الذكريات، أو أرشيف من الصور، أو الفيديوهات.

وإذا كان السفر الى بلاد بعيدة لا يتطلب الكثير من المؤونة، والمتاع. لكيلا يُثقل كاهل الانسان في الطريق، لأنّه كلما كان الحمل خفيفا، كان السفر، والوصول أسهل، وأسرع. لكن الانسان نسي قانون الموت، الذي يسري على الجميع. ونسي أنّ الانسان هو كائن فاني، ونسي أيضا أنّه كائن مسافر في الاصل. ولو أنّه يعلم يقينا أنّه مسافر، لن يحمل معه ما يتقل كاهله من المتاعب.

تخيل هذه الارض، كم حملت من أناس، وشعوب، وافراد، ومساكين، وأقوياء، وجبارين، وعبيد، وأباطرة، أين هم الآن؟ لقد سافروا، وسيسافر اللاحقون معهم، كل حسب طريقه التي اختارها في الدنيا.

الحلم مهما كان جميلا فإنه قصير جدا:

لو فكّر الانسان أنّه لن يعمر طويلا على هذه الأرض، فإنّه لن يحزن على الاشياء التي لا يمتلكها، والقصور التي لا يعيش فيها، ولو فكّر الانسان أنّه لن يأخذ معه شيئا واحدا من الارض، لما ذهب الى قاعات المحاكم، والنزاعات، ولما دخل مع اخوانه في صراعات من أجل الفوز في نزاعاته.

والحياة بطبيعتها متسارعة، إنّها تمثّل وقتاً قصيراً جداً. بالنسبة، لهذا الذي على وشك مغادرتها، فلو سألت كل إنسان وهو على وشك الرحيل: كم عشت لقال لك: يوماً، أو بعض يوم. فالحياة تشبه الحلم، كبضع ثواني ثم ينتهي الحلم.

تأمل في زمان حياتك الشخصية، كيف كنت قبل عشرين سنة، ألا تتذكر سنوات الابتدائية، واليوم الذي دخلت فيه إلى المدرسة، وأيام مراهقتك، وبدايات شبابك. ألم تمر سريعاً؟ أليست الحياة هي حلم؟

عندما تقلّب في الارشيف لتلك اللقطات الحيّة من الفيديوهات التي التقطت حول مباريات كرة القدم في الثلاثينات أو الخمسينات أو حتى التسعينات، ستجد أنّ أغلب ذلك الجمهور الذين كانوا في مدرجات الملعب. قد ماتوا جميعهم، وربما قد تشاهد فيديو حديث لا يتجاوز خمس سنوات، قد تجد البعض منهم، قد غادروا. ولكن من يشعر بقصر الحياة؟ وأنّ زمانها -مهما توهمنا أنّه امتد -، فإنّ عمر الانسان لا يتجاوز، كمن استظلّ تحت شجرة وغادر.

من يفهم قانون ظل الشجرة، لا يحزن

إنّ من يفكّر بعمق أنّ عمر الانسان لا يتجاوز زمن ظل الشجرة في استوائه، لا يحزن لعدم امتلاكه القصور، ولا الضيعات، ولا الشركات، ولا يحزن لعدم حصوله على منصب راقى، أو منصب وزير، أو منصب رئيس جمهورية. ولا دخل أيضاً، في منازعات، ومعارك، ومشاجرات دامية مميتة. فهل يجارب الانسان لأجل شيء سوف يتركه؟ فالمرء حتى وإذا امتلك هذه الأشياء، سيتركها لغيره. فلو كانت لك، لما وصلت اليك. المنصب الذي أنت فيه، لو كان لك، لما تركه غيرك لك، والذي يمتلك الثروة لو كانت له حقيقة، لن يتركها لغيره. فهذه الثروة ستبقى عنده لمدة، ثم تذهب لغيره.

المنصب لا يدوم فيه الانسان، ولن يخلد فيه. لأنّه سوف يتركه لغيره عندما يشيخ، ويكبر. بل حتى في عالم كرة القدم يسري عليه قانون ظل الشجرة، فمهما بلغ اللاعب من مهارات، وموهبه، ومجد في سنواته الأولى. سيأتي من يخلف مكانه عندما يكبر، وعندما لا يستطيع أن يقدم شيئاً لفريقه. ولا الجمال سوف يدوم، إنّهُ مجرد زينة، وجلد جميل تلبسه أياماً، وتفرح به لبعض الوقت، وسوف يذبل. وسوف يأتي من الشباب، والشابات بعدك من يفتخر بجماله، ثم سوف يروونه يذبل. وتدور الدائرة على أناس آخرين.

الالام التي يمكن أن تتأبني، لأني أعيش قهراً، ظلماً، تعاسة، فقراً، ابتلاء يمكن أن أزيلها من رؤية الأشياء، والاحداث من منظور أنّ الحياة وما فيها، لا يتجاوز قدرها مدة استواء ظل الشجرة.

سر عظيم: لا حول ولا قوة الا بالله

السبب المتين.

أَكْثَرُ مِنْ قَوْلِ: لا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ، فَإِنَّهَا كَنْزٌ مِنْ كَنْزِ الْجَنَّةِ قَالَ مَكْحُولٌ، فَمَنْ قَالَ لا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ
ولا مَنجَا مِنَ اللَّهِ إِلاَّ إِلَيْهِ: كَشَفَ عَنْهُ سَبْعِينَ أَبًا مِنَ الضُّرِّ أَدَانَهُنَّ الْفَقْرُ

المصدر: صحيح الترمذي

الإرادة الانسانية تحتاج إلى وقود لتعمل:

إنَّ طاقة الانسان محدودة، كما أنَّ إرادة هذا الكائن، مهما بلغت قوتها. فإنها في احيان كثيرة، تحمل، وتتوقف دافعيتها، ومهما بلغ العقل من ذكاء. فإنَّه في الكثير من اللحظات، يفقد صوابه، ولن يحقق للإنسان أهدافه، ومراده. ويبقى الانسان في الأخير، هو كائن ضعيف بأتم معنى الكلمة. والدليل على ذلك، أنَّه مهما حقق الانسان جميع اهدافه، فحتى ولو تم ذلك. سيدخل الانسان في لحظة كآبة، وحزن. والكثير من حالات الحزن، لا يُعرف سببها الحقيقي.

وإذا كان الانسان كائن ضعيف بطبعه، فإنَّه يحتاج إلى قوة علوية، وسامية، تُعينه على أن يكون قويا، ونشيطا. الانسان لوحده لا يستطيع أن يخرج من حالة الضعف التي هو فيها، إلا بمعونة من يعرف أدق تفاصيله، ويعرف كنهه واسراره.

وحده الله هو الذي خلق الانسان، عارف بطبيعة الروح التي في هذا الكائن، ويعرف اسرار قوتها، وضعفها. لذا فإنَّ الانسان يحتاج إلى صانعه، وخالقه ليطلب منه القوة، والطاقة لمواجهة مصاعب الحياة. فكما أنَّ السيارة المعطوبة لا يمكن أن تصلح نفسها، وتحتاج إلى صانع ليكتشف فيها العطب، كذلك الانسان عندما يعيش لحظات ضعف، وحزن وأزمة يحتاج فيها الى الله. لأنَّه خالقه وصانعه. ومهما بذل الانسان من جهود ذاتية، لكي يخرج من حالة الضعف التي هو فيها، والحزن العميق الذي يعانیه، والازمات التي تخنقه، لن يستطيع ذلك لوحده. بل سيخرج من حالة سيئة، ويدخل في حالة أخرى أسوء. وإذا كان الانسان الغربي يستعين بعلم النفس، وبالبرمجة العصبية، وبتدريب المخيلة على التركيز، والجذب لاستدعاء القوة، والعزيم مع العقاقير المهدئة، والمنشطة. ومع ذلك فإنَّ هذه المحاولات ليست إلا تخفيف، من الحالة السيئة التي يعاني منها الانسان. والكثير من افراد المجتمع الغربي توجهوا إلى تناول المخدرات،

وتعاطي الكحول، والكوكايين، وممارسة الشذوذ الجنسي، والتوجه نحو العبادات الشيطانية المختلفة. والهدف من كل هذا هو: الوصول الى حالة من الطمأنينة، والسلام مع النفس خير من التوجه نحو الانتحار، أو ايداء النفس.

مصدر استقواء الارادة: قَوْل: لا حول ولا قوّة الا بالله.

أمّا المسلم فله البديل عن الممارسات التدريبيّة التي ظهرت في الغرب، مصدرها عقيدته، وهويته الدينية. يتعلّق الأمر بأخذ القوّة والطاقة والأمل عن طريق تكرار ذكر: "لا حول ولا قوة الا بالله"، والتأمل في معناها، أي: أنّه ليس في وسع الانسان، ولا في مستطاعه، ولا في قدرته تحويل الاوضاع التي يعيشها، ويعانيها، إلاّ بمعونة، وبمساعدة الله الذي وحده القوي، والغني، والكامل.

والانتفاع من هذا الدعاء يكمن في تحقيق معناه: أن يُلغى الانسان في لحظة الذكر **غرور الأنا، وهم قوّة الإرادة في تغيير الأشياء والأوضاع، وترك كل الامور بيد الله.** والتأمل الذي يكون ب: "لا حول ولا قوة الا بالله"، يُدخل الانسان في حاله تسليم، حيث يسلم الامر الذي يشغله لله. فوحده الخالق الذي يملك تقدير كل شيء، وهو الذي بمقدوره تحقيق المطلوب.

أمّا ممارسة عبث الجذب الروحي، أو التخيلي، واهدار طاقة الارادة في التفكير، وجذب الأهداف. هو نسيان حقيقة أنّ الله هو الذي يسير الكون، وهو الذي يرزق من يشاء بغير حساب، ويرزق الصحة النفسية لمن يشاء.

ومن معاني: " لا حول ولا قوة الا بالله": أن انتظر القوة من الله، وهو الذي يملك العالم، وينظّمه، ويقدره في كل لحظة، وفي كل يوم. وليس الامر متعلقا، بتكرار ذكر: لا حول ولا قوة الا بالله باللسان. وانما بتأمل معانيها، واستحضارها في القلب، والمخيلة، والفكر: **ومن معانيها: أنّ ليس لي قوة، ولا قدرة على تغيير أوضاعي في هذا العالم، إلا بمعونة الله، الذي يملك مقادير كل شيء.**

السر الاعظم: أن تتزود الإرادة بطاقة مصدرها قوّة إلهية

السر الاعظم في نيل المطلوب في الدنيا، والاخرة قائم على فهم هذا الذكر. حيث يقوم جوهره على تسليم الإرادة، والعقل، والقلب لله مدبر الكون. عكس ممارسة الجذب الذي يدعو إليه البعض، فالجذب هو

دعاء الكون لكي يحقق الأهداف وهذا عبث، لأنّ الكون كائن غير عاقل. ويترك الله الذي هو خالق الكون. فليس الكون، إلها حتى يحقق كل شيء بمجرد التفكير فيه، وهناك فرق بين أن يعيش الانسان في الأوهام، والخيالات كأن يدعو الكون ليحقق أهدافه، وبين إنسان يعترف بعجزه، ويدعو الله ليمدّه بالعون.

طريقة الانتفاع بلا حول ولا قوة إلا بالله:

- 1 - تكرار لا حول ولا قوة الا بالله، باللسان، والتفكر في معانيها.
 - 2 - الاعتراف بأنّ ارادتي، وعقلي لا يقومان إلا بالله الذي هو مغيّر الأشياء، ومحوّها. وأنّ القوة بيده وحده
 - 3 - الدخول في حالة سكونية، وطمأنينة بتسليم الامر الذي يشغلك الله.
 - 4 - ترك الامور بيد الله الخالق، والصانع، والحكيم الذي بيده مقادير كل شيء.
 - 5 - إلغاء وهم عظمة الأنا، ووهم قوّة الارادة في تغيير الأشياء، وتركها لله.
- ممارسة هذا التأمل بالتكرار الدائم، يرمج في العقل قانون التوكل على الله الذي يتولّد من خلال تكرار ذكر: "لا حول ولا قوة إلا بالله"، وهو الذي يولّد في النفس سكونية، وطمأنينة، من خلال انطباع لا حول ولا قوة إلا بالله وتبرمجها على وعي الانسان، وعلى لا وعيه. فذكر "لا حول ولا قوة إلا بالله"، إذا تم انطباعه وبرمجته في العقل الإنساني من خلال تكراره والتأمل فيه، سيزيد من إرادة الانسان الداخلية، وتؤثر في سلوكه، ويقضي على كل خوف داخلي من المستقبل، أو من أي عدو داخلي، أو خارجي. فهذا الذكر بالإضافة إلى كونه كنز من كنوز الجنة، ويثاب ذاكره بالأجر العظيم. هو ذكر يساهم في تغيير الاشياء التي تحيط بالإنسان، ويمكّن الانسان من تحقيق اهدافه، لأنّه يستعين بالله مدبّر الكون. كما يساهم في علاج الكثير من الامراض النفسية التي يعاني منها الانسان كالخوف، والقلق.

العلاج النفسي بواسطة: لا حول ولا قوة الا بالله:

-علاج الوسواس القهري: الوسواس القهري هو كل فكرة لا يستطيع أن يتخلص منها الانسان، وتكون مزعجة، ومقلقة. وكلما حاول الانسان تجنبها، إلا وزادت تثبتا في ذهنه، فالوسواس لا يذهب بمجرد تجنبه، بل يجب مواجهته مباشرة. ومن إحدى الطرق الفعالة التي اتخذتها أنا شخصيا في معالجة أي وسواس قهري يأتي. ترديد: لا حول ولا قوة الا بالله. فالشفاء من الوسواس يكون من خلال تكرار: لا حول ولا قوة إلا بالله. واستحضار معناها لمجابهة الوسواس وتفكيكه. أي الانغماس في الفكرة الوسواسية، والدخول فيها وتفجيرها من الداخل مع استدعاء فكرة أنّ الله أعظم من الوسواس،

وأعظم من هذه الفكرة الخبيثة. ولكن بشرط أن لا يتم التهرب من الوسواس، أو تجنبه. لأن ذلك يزيد الوسواس قوة، بل يجب الانغماس، وتفجيريه من الداخل. حتى يتم إذابته، وكلما جاءت الفكرة الوسواسية يمكن مواجهتها ب: لا حول ولا قوة إلا بالله، لأن الله أعظم من كل شيء.

- علاج الخوف مهما كان نوعه: البعض من الناس يشعر بالخوف، ولا يعرف مصدره، أو يخاف من شيء ما، غيبي أو مادي. علاج هذا الخوف يكون من خلال استحضار وترديد: لا حول ولا قوة إلا بالله. ومعرفة معناها. فالخوف يزول من خلال التيقن، أن لا قوة حقيقية الا لله.

علاج القلق: باستحضار أن الله هو القوي الذي يحول كل شيء بقدرته، وارادته. وأن الله أعظم من هذا الشيء الذي يقلقني.

-علاج الخوف من المستقبل: باستحضار أن الله الذي سيدبر كل الاشياء من اجل مصلحتي.

في الأخير نقول: لا شيء يضر بالإنسان كالأوهام، والسراب، فهناك فرق بين انسان يتوكل على ارادته وعقله، ومخيلته وبين إنسان يتوكل على الله. وأنت بتكرارك الكثير لذكر لا حول ولا قوة الا بالله رابع، رابع في كل الحالات منها:

1- كسب الاجر العظيم

2-علاج الامراض النفسية

3 - تقوية الارادة الذاتية من خلال طلب القوة من الله تعالى

4-بناء شخصية قوية من خلال تثبيت فكرة القوة من الله، في الوعي، واللاوعي.

فتثبيت الارادة القوية، وبناء الشخصية القوية، يكون من خلال ترديد هذا الذكر وإن أمكن 2000 مرة في اليوم، أو أكثر من ذلك. في كل ساعة أو ساعتين مع الله، وبذلك ستصبح عندك عادة تكسب منها الكثير في الدنيا والاخرة.

انطق الدعاء بيقين وكفى

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال "مَنْ لَمْ يَسْأَلِ اللَّهَ يَغْضَبْ عَلَيْهِ"

صحيح الترمذي

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله ما سأل أو كف عنه من السوء

مثله، ما لم يدع بإثم أو قطعية رحم".

رواه الترمذي

جلد ذات ولومها لا يحرك من واقعك شيئا:

عندما نتأمل في أحاديث الناس، في أحاديث من نعرفهم، نجد البعض من هؤلاء يضيِّعون وقتهم في رفع الشكاوى للآخرين، وذكر كل كبيرة، وصغيرة عن همومهم. فبدل أن يتوجهوا للبحث عن مخرج، مما هم فيه، لأجل الخروج من مأزقهم، ومشاكلهم. يُحاولون أن يُخففوا عن بعض ما بهم، بواسطة الشكوى، والتشكي. وذلك بإظهار ألامهم، واسماع أهاتهم للآخرين.

أما البعض الآخر، فيندب حظه، ويفكر تفكيرا سوداويا بقوله: لم يبقى شيء في هذه الحياة، يستحق العيش. كل شيء فقد مذاقه، وحلاوته، ويردّد دائما: إني أعاني، ومهموم، وليس هناك حل لمشاكلي، لقد فشلت، لقد هلكت، أصبحت الحياة لا تُطاق. ويصبح كلام هذا الشخص: شكوى، وتذمّر، ونحيب.

وفئة أخرى تعقّد من مشكلاتها، إمّا بالتفكير في الانتحار، أو تجريب الدخول في عالم شرب الخمر، وتناول المخدرات، والممنوعات. وهم بذلك يزيدون من تعقيد مشاكلهم تعقيدا. والبعض الآخر، يفضل المكوث في دائرة الأوهام، ويقضي وقته في العلاقات العاطفية في عالم الانترنت، وفي مشاهدة الافلام، بحجة أنها تخفف من ألام الوضعية الراهنة.

ولكن بدل من الشكوى، والتذمّر، وبدل من التوجه نحو تأزيم الوضع بشرب الخمر، وسب الدهر. لماذا لا نجد مخرجا لمشكلاتنا بدعاء الله تعالى؟ فالوعي الانساني لا يقبل بطبيعته الفراغ، فإمّا أن تجعل الناس متنقّسا لهمومك من خلال اسماعهم لشكاويك. لعلهم بذلك في اعتقادك، قد يُزيلون عن بعض ما بك. وإمّا أن تدعوا الله، الذي هو مالك الملك، مُجيب المضطر، ليفتح لك مكنات جديدة في الامل، والرجاء.

في الماضي، لم أكن أعرف خطورة الشكوى، ولا طبيعة الناس الذين اشتكي لهم همومي. اعتقدت أنّ اسماعهم همومي، وألأمي، ومخاوفي سيزيل البعض من غمّي، وحزني. واعتقدت أيضاً أنّه بإفراغي همومي لهم، قد أستطيع بذلك الاستئناس بهم. لم يكن ذلك صحيحاً، لقد تبين لي عكس ذلك تماماً. فلما تخرّجت من الجامعة، ولم يكن تخرّجي قد تجاوز شهراً، أو شهرين، استعجلت العمل، والرزق. وبدل أنّ أتحمّل بالصبر، وحسن الظن في الله، والبدء في إجراءات وضع ملف طلب العمل في المؤسسات، بدلا من كل ذلك، رحلت أشتكي للبعض من جيراني، ومعارفي، وأصدقائي أوضاعي، ومخاوفي المستقبلية. بل وقد تلفظت بالكثير من الالفاظ غير اللائقة، معترضاً على الدهر، والحياة والبلاد. لقد اكتشفت لاحقاً أنّ الكثير من الذين لم يكونوا يحملون الشهادات يستمتعون بأحاديثي الممتلئة بالتذمر، والسخط وخاصة عندما اشتكي عن عدم جدوى الدراسة، والشهادة في هذا البلد، لأنّ ظنّوهم في عدم أهمية الدراسة، والعلم قد تحققت. وكانوا يروني نموذجاً في ذلك الشاب المتعلّم، والجامعي الذي لم يستفد من دراسته شيء. من فضل الله تعالى، قد استطعت النجاح في شهادة الماجستير في شهر سبتمبر، أي لم يمضي على تخرّجي أكثر من ثلاثة أشهر. ولكن بدل من أشكر نعمة الله تعالى على نجاحي في هذه المسابقة، لأنّها تمكّني في الدخول في الدراسات العليا، والتي تضمن لي منصبا في التدريس في الجامعة. بدل من ذلك، بقيت على نفس مسار التشكي للناس. وكان هذا التشكي للناس مما جلب لي الكثير من المشاكل.

وبعد مرور الكثير من السنوات، تعلمت قواعد في الحياة من أهمها:

- هناك من الناس من يتشقى فيك عندما يسمع همومك، ويتعرّف على الألمك التي كشفتها له بنفسك. حتى وإن أظهر لك تعاطفه الظاهري معك. لم أكن أعرف بعد، أنّه على الانسان أن يحافظ على ماء وجهه، فإظهار الهموم، والشكاوى هي التي تذهب ماء الوجه، والوقار. ثم على الانسان، أن يبدو دائما في مظهر القوة، لا الضعف. في مظهر الوقار، لا في مظهر الذل، والهوان.

- ويعجبني البعض من الناس الذين اعرفهم من بعيد، بالرغم من حالتهم الاجتماعية المزرية، والفقر الذي يعانونه. ولكنهم مع كل ذلك، لا يُبدون أي سخط، أو تذمر، ولا يعرف الناس عنهم أي شيء، تبدو هذه النوعية من الناس في نظر العامة: بمظهر الوقار، والاحترام، ولا يعرفون عنهم أي خصوصيات أي يحسبهم الجاهل أغنياء وهم الذين ينطبق عليهم قول الله تعالى " لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُخْصِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِحْفَاءً وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (273). سورة البقرة.

- إنّ من يشتكي، ويكشف همومه للناس، سيظهر حتما البعض من حياته الشخصية، وجوانب ضعفه. وكأنّه بذلك يستجديهم، ويطلب منهم الرحمة. وكان من الأجدر أن تبقى الحياة الشخصية، بمنأى وبعيدة

عن معرفة الأصدقاء، والاعداء، والغرباء. حتى لا تكون نقطة قوة ضعفك، يمكن أن يستخدمها البعض ضدك، في أي وقت من الأوقات. فمن سلبيات الشكوى، والتشكي: أن يبتعد الناس عنك، ويمتنعون، ويستكروهم الجلوس معك. والأخطر من ذلك، يستثقلون كلامك. لأنهم يعرفون أنك كثير الشكوى، والسخط، فينفرون منك، ويتعدون، ويهربون كلما وجدوك في طريقهم. لأنهم لا يريدون أن يحملوا هموما جديدة مع همومهم. فهم أيضا ينتظرون من يبشرهم، ويفرحهم، ويفرح شيئا عن كربهم.

- فكل إنسان له هم في هذه الحياة، أو هموم كثيرة: هموم العمل، هموم الأولاد، هموم الزوج أو الزوجة، هموم المستقبل، هموم المرض، هموم الديون. وليس للمرء متسع من الوقت، أو مكان في قلبه، لكي يحمل همومك. ومن الناس من يأخذ همومك بمحمل السخرية، والاستهزاء وقد ينقلها للآخرين، ويجعلونك حديث العام والخاص. أما نفسك التي بين جنبيك، فإذا أكثرت عليها الشكوى، والحسرة، واللوم، والجلد من خلال حديثك الداخلي معها، فإنك ستحطم ركائزها من الداخل، تُضعف ارادتك، وتقتل طموحاتك، وتسد رؤية الحياة عندك.

تغيير الاستراتيجية:

فبدل من الشكوى، والبكاء للناس. لماذا لا نشتغل بدعاء الله تعالى؟ فأي شيء أجمل من رب، إذا لم تسأله يغضب عليك. فالحمد لله الذي هو رب العالمين، وفوق ذلك، رحمن بالكافرين، والمؤمنين معا، رحيم فقط بالمؤمنين. وهذا القول هو مبتدأ القرآن، في أول سطور سورة الفاتحة: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (1) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (2) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

فوعيك إذا لم تشغله بدعاء الله، فإنك ستشغله بدعاء الناس، والتشكي لهم، أو توجه إلى دعاء الأوهام والخيالات. أعني تمارس خرافة، وتقنية الجذب التي بزعمهم تجلب لك الأهداف.

فبدل من قول: لقد انتهيت، لماذا لا أقول يا ربي فرجها عليّ؟ وبدل من قول: إن هذا الأمر صعب، فلماذا لا أقول: يا ربي سهل لي ذلك الأمر؟ يتعلق الأمر بتغيير اللفاظ التي اردها في داخلي، فبدل من ترديد كلمات شيطانية محزنة، أردد كلمات إيجابية تبتدئ بكلمة: يا ربي، أو يا إلهي. بهذا يمكن أن اغيّر ما هو سلبي في نفسي إلى ما هو إيجابي، بالاستعانة بخالق الكون. إن الإنسان ليس لوحده في هذا الكون، بل هناك إله مدبر لكل شيء، وإذا تعلقت نفسي بالمدبر، مالك الملك، سيزول عنها كل خوف سواء من المستقبل، أو من الأعداء، أو من المهالك والفتن. أمّا إذا اعتقدت أن الكون يحكمه قانون الجذب، فكأنك تؤلّه العالم، وإذا اعتبرت الكون بوصفه إلهًا يحقق لك كل شيء، فأنت في هذه اللحظة تعبد الكون، ليحقق لك أهدافك، بدل من دعاء الكون، أو العالم توجه إلى دعاء رب العالم، والكون، والسموات والارض.

والانسان شغوف بتحقيق كل ما تريده نفسه، ولكن ليس كل ما تريده النفس معقول، منهم من يريد حكم العالم، ومنهم من يُريد أن ينتقم من انسان، أو من شعب، ومنهم من يريد أن يتزوج من أجل النساء، ومنهم من تُريد أن تتزوج من الممثل الفلاني، وهذه الاهداف غير معقولة. فالدعاء يجب أن يكون واقعيا، ومناسبا لك، حتى يتحقق.

كما أن البعض غير مؤهل عقليا، ونفسيا، أو تاريخيا لذلك الشيء الذي يطلبه في دعائه. فليس العالم العوبة للبشر، يأخذ فيها الواحد فينا ما يريد، وما يشاء. بل هناك مدبّر الكون، مقسّم الارزاق بقدر وبعلم. وهذا لا يعني أن يجلس الانسان، وينتظر هدفه أن يأتيه. بل يجب أن يتعلّق وعينا، بسؤال الله تعالى. لأن إرادة الانسان تكون قوية، بالاستعانة بإرادة الله. وكلّما مارس الوعي سؤال الله، كلّما اكتسب عزة، وكلما ابتعد بالضرورة عن رفع الشكوى للناس. بدعائك لله، أنت رابح، رابح، في كل الحالات، إن لم تحقق هذا ستحقق ذلك. عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال " ما من مسلمٍ يدعو، ليسَ بِإِثْمٍ ولا بِقَطِيعَةٍ رَحِمٍ إِلَّا أَعْطَاهُ إِحْدَى ثَلَاثٍ: إمَّا أَنْ يُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وإمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الآخِرَةِ، وإمَّا أَنْ يَدْفَعَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا " البخاري في ((الأدب المفرد))

انطق الدعاء بيقين وكفى

من أهم شروط استجابة الدعاء، العزم في المسألة، والقطع فيها. قال رسول الله: " إذا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلْيَعِزِّمْ الْمَسْأَلَةَ، وَلَا يَقُولَنَّ: اللَّهُمَّ إِنْ شِئْتَ فَأَعْطِنِي، فَإِنَّهُ لَا مُسْتَكْرَهَ لَهُ " صحيح البخاري ٦٣٣٨. فكلّما كان الدعاء واضحا، وصرحيا في طلب الحاجة من الله، وحرص الانسان على طلبها، وامتلاء القلب باليقين بغير تردد، وشك، وارتياب. كلما كان أقرب للاستجابة. أمّا الدعاء الذي يتخلله شك، وارتياب. كأن يعتقد الانسان الذي يدعو، أنه ليس أهل للرزق، والصحة، والأولاد، وأن أمره عائد إلى مشيئة الله. فهذا ضعف في الدعاء، لأنّ فيه شك، ولا يصل الى درجة اليقين. فأن يدعو الانسان بيقين، معناه: أن يكون واضحا فيما يريد من الله، محددًا مسألة ورغبة بعينها، متيقنا في استجابة الله فالذي يعرف ما يريد، وقد حدد مطلوبه، ومقصده على نحو دقيق، ويطلبه من الله على نحو قاطع ويقيني سيستجيب الله له. كأن أقول في دعائي: يا الله يا رازق، يا رحمان: أرزقني وارحمني واحفظني إنك أنت السميع العليم. فعلي أن أتلفظ بهذا القول، وأعي ما أقوله في دعائي، مستحضرا في ذهني أنّ طلي موجهها إلى الله. واتيقن بأنّ الله سيستجيب لي. وبعدها أوقف في ذهني جميع الشكوك أو الظنون التي أكون أنا سببها المباشر. أما بعض الوسوس الطبيعية التي تأتي على الانسان لا تؤثر في استجابة دعائك، لأنك لم تتعمدها بقلبك. وبعبارة أخرى واضحة: تلفظ بالدعاء بيقين مع حضور ذهنك، دون أن تشك على نحو إرادي في استجابة الدعاء، انطق الدعاء بيقين وكفى دون أن ترتاب على نحو متعمد وإرادي.

حصن وجودك الداخلي والخارجي:

مَنْ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. ثَلَاثَ مَرَاتٍ، لَمْ تُصَبِّهِ فَجَاءَهُ بَلَاءٌ حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ لَمْ تُصَبِّهِ فَجَاءَهُ بَلَاءٌ حَتَّى يُمْسِيَ.

صحيح أبي داود

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُعَلِّمُهُمْ مِنَ الْفَرَعِ كَلِمَاتٍ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ

الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ

صحيح أبي داود

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِمَا إِسْمَاعِيلُ وَإِسْحَاقُ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمَّةٍ.

المصدر: صحيح البخاري

التَّعَوُّذُ هُوَ الْإِلْتِجَاءُ، وَكَلِمَاتُ اللَّهِ هِيَ أَسْمَائِهِ الْحَسَنَى، وَصِفَاتِهِ الْعُلَى، وَالْكَتُبِ الْمُنَزَّلَةِ مِنْ عِنْدِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَوَصَفَهَا بِالتَّامَّةِ؛ لِخُلُوقِهَا عَنِ النَّقْصِ.

والهَامَّةُ: هِيَ كُلُّ مَا لَهُ سَمٌّ، وَقِيلَ: إِنَّ الْهُوَامَّ حَشْرَاتُ الْأَرْضِ.

وَالْعَيْنُ اللَّامَةُ: هِيَ الْعَيْنُ الَّتِي تُلْحِقُ الضَّرَرَ، وَقَدْ ذَكَرَ النَّبِيُّ، أَنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ يُعَوِّذُ إِسْحَاقَ وَإِسْمَاعِيلَ بِهَذِهِ الْكَلِمَاتِ.

العلاج الذاتي من السحر بفهم آليات عمله

انتشرت في عالمنا العربي، والإسلامي أفكار وأساطير حول ظواهر خارقة: كالسحر، وتأثير العين. وأصبحت فكرة الناس عن هذه الأشياء، تخيفهم أكثر مما تسببه هذه الأشياء نفسها. وقد نسجوا حولها الاساطير والاعاجيب. والخطر في الامر، ليس السحر مثلا، هو الذي يخيف. بل أفكار الناس عنه. فالطبيب بإمكانه معالجة المرض، ولكنه لا يمكن أن يعالج فكرة المريض عن المرض. كأن يعتقد المريض الذي شفي من المرض تماما، بأنه لم يشفى ابدا من مرضه. هذا المثال ينطبق على السحر، فالسحر شيء وفكرة الناس عنه شيء آخر. فقد يكون السحر في الحقيقة ابسط، وأضعف مما هو عليه في واقع أحوال. ولكن الناس تُضفي عليه مبالغة، وتضخيم. وهذا التضخيم، وهاته المبالغة هي التي أبعدت الناس عن علاج أنفسهم بسرعة، باعتقادهم أنهم تحت تأثير شيء مهول، وعظيم. وهذا في الحقيقة، ليس إلا وهمهم، وخيالاتهم. كما أنّ الكثير من الناس، أصبح يبرر فشله بتأثير العين، والسحر، وهذا الذي يجعل الإنسان يعيش في تيريرات واهية، ووهمية من خلال تبرئه نفسه من الكسل، والفسل. وهذا هروب عن الحقيقة، وعدم القدرة على مواجهة، ومصارحة الذات على البحث عن الأسباب الواقعية، والذاتية لفشلها.

وليس السحر بذلك الشيء السري، والمعقد، والغامض، والمرعب كما يعتقد بعض الناس. فيكفي أن نفهم كيف يعمل السحر، ويزول عنه العجب والتهويل التي يصفوه الناس عليه. فإذا عرفنا آليات عمله والمبدأ الذي يقوم عليه، يمكن للإنسان من معالجة نفسه، دون الدخول في مشقة علاج طويلة، وتهويل في الأمر. بل إن التهويل من أمره، واعطائه مكانة فوق ما يستحق، هو المرض ذاته. وإذا أردنا أن نفهم عمل السحر، وآليات تأثيره. علينا أن نفهم أن السحر أولاً: ليس بحقيقة واقعية، وإنما يقوم على خداع الأعين، وعلى التخويف. هذا استنباطاً من قوله تعالى: "قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَهْبَهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرِ عَظِيمٍ (الأعراف -116)

والسحر ثانياً: يقوم على إثارة الأوهام، والخيالات، والهواجس في قلب، وعقل الإنسان. وهذا ما يثير الخوف. فالساحر يعمل أولاً: على خداع العين، ومن خلال هذا الخداع يخاف الناس. أي يعظمون ذلك الشيء الوهمي ويبالغون في تضخيمه. ويحرص الساحر في النهاية على تخويفك، من خلال الخدع التي يقوم بها.

يعمل الساحر إذن، على إثارة الأوهام، والخيالات لبعث الخوف الشديد. وهو ما يغدّي ويزيد من الوهم، وهذا هو التأثير الذي يريده الساحر من خلال سحره. ولا يمكن الشفاء من السحر إلا إذا خرج الإنسان من دائرة الخوف، ويمكن إزالة الخوف من خلال ذلك القانون الكوني الذي جاء في سورة يونس " فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَابِطٌ لِّإِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (82).

فكلما خفت من السحر، زادت أوهامك حوله، وإذا زاد الوهم يزداد خوفك. ولأجل ابطال السحر لابد من عدم الخوف، لأنّ السحر يتغذى من خوفك، فشجاعتك تحرق جميع الأوهام التي قد يثيرها. وتوقف تلك الأوهام إذا زال خوفك. إذن ففي كل سحر هناك علاقة بين الخوف، والوهم. فالخوف يثير الوهم، والوهم يثير الخوف.

والعلاج الفعال للسحر هو أن تفجر نفسك فيه، وتفككه من الداخل، وتنغمس فيه. أي لا تهرب، وتهرب منه، فكلما هربت منه، كلما تمكن منك. من خلال الوسواس التي يقذفها في قلبك. والسحر في النهاية ليس إلا تلك الوسواس والخيالات، والظنون التي تأتينا. وعلاجها ليس بتجنبها، والخوف منها، وإنما بتفجيرها من الداخل، من خلال المواجهة، وأن ترمي بذاتك في داخلها، مردداً ذكر: لا حول ولا قوة إلا بالله. أي تتيقن فعلاً، بغير شك، ولا ارتياب بأنّ القوة لله وحده. صحيح أنّ اليقين لا يأتي مباشرة، دفعة واحدة. ولكن بالتكرار، والمحاولة، ثم بالتكرار والمحاولة سينهزم السحر، ووساوسه. وليس هناك أشد فتكا على السحر، من اليقين، والشجاعة. فمن خلال اليقين تبدد الريب، والشك التي يتغذى منها السحر، ومن خلال الشجاعة، والمواجهة بالتوكل على الله، يتفكك السحر من تلقاء نفسه

إنّ اعتقادك اليقيني، الذي لا يُدخاله شك في قدرتك على هزيمة الاباطيل، بمعونة الله، ستبطل كل عمل سحري، سرايي. لأنّه مجرّد خدع، وابطيل. ولا تصمد الاباطيل أمام الحقيقة، فهو أشبه بالزبد، والفقاعات التي تظهر ثم تختفي. { فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً ۗ وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ [الرعد: 17].

فالسحرة لا يقدمون شيئا للعالم غير الأوهام، والخيالات، والظنون. ولو كان السحر حقيقة لفكروا في تغيير وضعياتهم الاجتماعية لأنفسهم، ولبلداتهم. وعندما نتأمل من غير العالم نجد: الأنبياء، والفلاسفة، والعلماء، والابطال الذين يجاهون الواقع، ويغيرونه.

افرح أنت لست مسحور

الانسان إذا كان مسحورا فعلا. فإنّه بإمكانه أن يشفي عاجلا، أم آجلا. ولكن لا يمكن أن يشفى، إذا اعتقد نفسه بأنه مسحور. فالكثير من الناس ليس بهم شيء، ولكن باعتقادهم أنهم مسحورين، فإنهم يغدون أو هامهم، ويفسرون كل شيء يحدث لهم، أو بالقرب منهم أنّه سحر وُضع لهم. وهذا هو التوهم، أو الوسواس القهري. فلنحذر، فعندما نتوهم بأننا مسحورين، فسيطلق الدماغ أحاسيس في الجسم، تشعرك بأنك مسحور. وهذا ليس سحر حقيقي، وإنما مجرّد أوهام. أيها القارئ الكريم، إن كنت ممن يعتقد أنّه مسحور، فأجني على أسئلة بسيطة وهي: هل تعرف إسمك؟ هل تعرف ماذا تفعل الآن؟ هل تميز بين الخير، والشر؟ هل تعرف في أي مكان أنت فيه الآن؟ هل لك الحرية في أن تفعل، ولا تفعل؟ إذا كانت إجاباتك بنعم، فأنت غير مسحور. وأن ما تعتقده مجرّد أوهام. اعلم أنّ اعتقادك بأنك مسحور هو الأخطر من السحر نفسه، لأنّ السحر يُعالج، أما الاعتقاد فهو ظن كاذب. فبمواصلتك لذلك الاعتقاد، بأنك خاضع لسحر، فأنت تعزز الأوهام لديك. فما دمت حرا، تريد ما تفعل، ولست خاضع لأيّ قوة تحتم عليك فعل هذا، أو ترك ذلك فأنت على ما يرام.

ولكن قد تقول لي: أتّي اشعر بالكسل، والحزن، وأموري لا تسير على ما يرام. أقول لك: السحر لا يؤثر في قدرك، ولا يتحكم في الكون، وفي مصيرك. أصلح نفسك يصلح لك الحال. فلو كان يؤثر في القدر، والمصير. فلماذا لا يصبح السحرة أغنياء العالم؟ ولماذا لا تصبح دول افريقية كالكاميرون، والموزمبيق التي هي معروفة بالسحر دولا غنية؟ ولماذا لا تفوز هذه الدول بكأس العالم؟ إنّ العالم تتحكم فيه قوانين خلقها الله، ومن يتبع تلك القوانين يتقدم، ويتطور. فأغلب سحرة العالم لا يستطيعون حتى الخروج من مشكلاتهم الذاتية.

الذات عندما لا تحقق طموحاتها، وأهدافها تذهب دائما إلى مبررات وهمية لكي تستند عليها، في تبرير فشلها. فيقول لك أحدهم: لقد فشلت في المسابقة. لأنّ هناك سحر. ويقول آخر: ارتكبت الزنا، لأن تلك المرأة سحرتني. فالكثير من الأشياء التي نعتقد أنها سحرا ليست إلا رغباتنا الجنسية العميقة، وشهوات نفوسنا. والشياطين تؤيد النفس الشهوانية. ويقول آخر: تحدث لي مشاكل، لأنّ هناك سحر. الاعتقاد بأنك مسحور، هو السحر ذاته، أو هو أخطر من ذلك، وإذا كان السحر يمكن أن يزول بسورة الناس، وسورة الفلق. فإنّ اعتقادك بأنك مسحور، لا يزول إلا إذا غيرت اعتقادك.

تعلم أن ترقى نفسك بنفسك.

صحيح أننا لا يمكن أن ننكر وجود السحر. وصحيح أيضا، أنّ هناك الكثير من الناس، نفوسهم مريضة، وشيطانية تمارس أشياء خبيثة. ولكن فلنتعلم أن نرقى أنفسنا بأنفسنا. فالقرآن الكريم هو ملك للجميع، وقد اختص الله ثلاثة سور في علاج السحر: الإخلاص، والفلق، والناس. وهي التي نرددها بعد كل صلاة، وعند النوم لإبعاد الأذى. لهذا علينا أن نألف مواجهة الشر الموجود في هذا العالم، ولا يجب أن نرفضه. صحيح أننا لا نتقبله، ولا نريده. ولكن هكذا هو العالم بواقعيته. ولسنا نسكن في الجنة حيث تخلو من شياطين الانس، والجن.

إنّ رقية الانسان لنفسه هي اقتداء بالنبى، كما تبعده عن دوامة لا خروج منها، من حيث تنقله من راقى إلى راقى، ومن موقع إلى موقع آخر، ومن كتاب علاجي إلى كتاب. وهذا ما يزيد في تعقيد مشكلته. فأية الكرسي، والمعوذات هي ملك للجميع، والأذكار الصحيحة الواردة عن النبي هي أيضا ملك للجميع، وكل واحد له الحق في استعمالها في الشفاء. وأول خطوة في علاج السحر، هو رقية الانسان لنفسه، لأنه هو الذي أدري وأعلم بحالها، وثاني خطوة: عدم تتبع المواقع، والكتب، والشيوخ التي يقول كل واحد منها شيئا مختلفا عن موضوع واحد. وهذا ما يدخل الانسان في دوامة، وأزمة نفسية لا خروج منها، إلا بالخروج من هذه الآراء المتضاربة، والمتناقضة، والاكتفاء فقط بعلاج ورقية الذات، بتلك الاذكار الصحيحة الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم.

الساحر ليس له سلطة عليك:

الساحر يتبع الباطل، وهو يعلم يقينا في باطنه، أنه على طريق الضلال، ويعلم أيضا، أنّ سحره الذي يمارسه مجرد أوهام، وخيالات تسحر أعين، وقلوب الناس، ويعلم "مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (82) يونس. فالساحر هو مفسد، والله لا ينصر، ولا يوفق عمل المفسدين. لهذا فإنّ خوفك من سحر الساحر، وعدم استحضارك لعظمة الله، وقوته، وجبروته. ستمنح للساحر سلطة عليك. فالتحرر من الخوف، هو الذي يفتح باب الانتصار، وينتهي بك الامر إلى العلاج، حيث ستعيش حياة مطمئنة، وهادئة، ومفرحة. فالحياة الحالية من الخوف هي الحياة التي يجب أن تعاش.

قد تكون أفعالك مصدر خوفك

إنّ وجود الانسان في هذه الحياة، يحتاج إلى التيقن بوجود قوّة، تحميه من كل الأخطار. لأنّ الشعور بالأمن، والطمأنينة هو الذي يولّد في الإنسان مشاعر البهجة بالحياة، ويدفعه بالتنعم بتفاصيلها. وهذا الشعور بالأمان يؤدي به، إلى أداء أعماله على أحسن وجه، فإذا غاب الأمن، والسكينة من وجدان الانسان، لم يعد للحياة أيّ معنى، ولا ذوق. فما فائدة ما تملكه من أموال، وقصور. وأنت مرتبك داخليا، تخاف من عدو، قد يأتيك في أيّ لحظة؟ الشعور بالتهديد، وبالخوف يُذهب معنى الحياة الحقيقي. لهذا يحتاج الإنسان إلى قوّة عليا تحميه، وإلى شيء يستكين إليه. وكلما كان سياج الحماية متينا، وموثوقا فيه، كلما كان الإنسان أأمن، وسائر إلى تحقيق إمكاناته الوجودية، وأهدافه على أكمل وجه.

والشرط الأوّل لتحقيق الأمن في حياتنا، هو أن نتوقّى الوقوع في الشرّ، والفتن بمحض إرادتنا. فالشر لا يأتي إلينا، إذا لم نذهب إليه، فإذا زرعت الشر، ستحصد الشر. فلا تتوقع مثلا: إذا شتمت فلان، سوف يرد عليك: بكلام طيب. ولا تتوقع أيضا، إذا عاكست امرأة متزوجة، ستقول لك، كلاما عسليا. فلنحذر من أفعالنا، وأقوالنا حتى لا تكون نتائجها علينا، مصدر تهديد وخوف. الشخص الذي يظلم الناس، ويأخذ حقوقهم، والذي يعتدي على زوجة جاره، أو يتحرّش بفتاة تسير في الشارع، أو يسرق مالا من البنك، فهذه الأفعال ستكون عواقبها معروفة، إمّا دخول السجن، أو بالثأر من مرتكب هذه الاشياء بواسطة القتل.

وأتذكّر جيدا، أنّ أغلب الشرور التي وقعت فيها أنا شخصا، كانت مما كسبت يداي، سواء من حيث اختياري لأصدقاء غير مناسبين، أو من خلال الكلام الذي كنت ألقيه، وأقوله لغيري بغير تروي، أو من حيث طريقة تعاملي مع الآخرين. فعندما أشعر بالألم، فأعرف أنني أنا المسؤول المباشر عن ذلك. وهذا لا ينطبق على فقط، أيها القارئ الكريم. بل عليك أيضا، فإذا راجعت ماضيك، وتصفحت تاريخ المصائب، والشرور التي وقعت فيها، والألام التي عانيتها، لوجدتها أنّها كانت مما كسبت يداك، كانت من نتاج تفكيرك، وفعلك، ولم يكن أحدا مسؤولا عنها غيرك. أمّا الشرور العامة التي هي من طبيعة الحياة: كموت أحد أقاربنا، أو معاناتنا من كوارث طبيعية أو حادث مرور غير مقصود تسبب لنا في ضرر، فهي شرور عامة، تمثل نسبة ضئيلة بالمقارنة مع الشرور التي نعملها بأيدينا. إنّ إرادتنا وحدها هي التي تكسب الشر وترتكبه، ونحن من يعاني من ويلاته. لا شك، أنّ هناك الكثير من الأفعال التي يجب علينا أن نتجنبها، لكيلا تكون علينا وبالاً، وهماً، ولكيلا تكون مصدر خوف نجنيه على أنفسنا. فكم من خوف سنتجنبه بمجرد الابتعاد عن الأفعال القبيحة. إذ يقول النبي عليه السلام: "إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحرّ الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه" صحيح الجامع (2328). وهذا يعني، أنّ الشر ليس مكتوبا بل بإمكاننا إجتنابه بقول النبي: "ومن يتق الشر يوقه".

طريقة كلامك تصنع لك أصدقاء أو حسّاد

أتذكّر جيدا، أي عندما كنت أدرس على مستوى الثانوي، والجامعة وكنْتُ إذ ذاك أحقق نجاحاتي المتواصلة على مستوى الدراسي. كنت أحكي عن نجاحاتي، أمام الزملاء بأسلوب مثير للغيرة وللحسد مثل قولي: إجتزْتُ المسابقة، ونجحت فيها بجدارة، نجحت في البكالوريا بقوة، ومن خلال تصميمي، أو أقول: أنا واثق من نفسي، أيّ سوف أنجح في الدراسات العليا. هذه الطريقة في الكلام وهذا الأسلوب في التعبير خلق لي أعداء، وحسدة كثر تعرّضتُ لأذاهم كثيرا.

ولكني اليوم، غيّرت من طريقي في الكلام، إذا ما تكلمتُ عن نعم ربي عليّ. فأقول: **من فضل الله عليّ أيّ نجحت، أو بفضل الله، ونعمته قد توظّفت.** هكذا من خلال هذه الطريقة في الكلام، أكاد أجزم أيّ لا تعرّض لحسد، أو لأذى من أيّ أحد، إلا قليلا جدا. فالمستمع عندما يسمعك، وأنت تتحدث عن نعمك، بأنّها من فضل الله. لا يمكن أن يتمادى في الحسد. لأنك ذكّرتَه أنّ الله هو سبب نعمتي. لأنّه هو الوهاب، الرزاق. أمّا إذا تحدثت بالضمير: أنا وأنا، وابتعدت عن إلحاق هذه النعم بالله، ونسبتها إلى قوتك، وذكائك. فإنّ الحاسد يغطا، وتثير لديه الشعور بالدونية، والنقص، وتذكّره بالفشل. وهو بهذا تدفعه ليتمتّى زوال، هذه النعم عليك. فلا تقل: اشتريت سيارة رائعة بعد سنوات من الإذخار. بل قل: وفقني الله بفضلته إلى شرائها، ولا تقل أيضا: كنت جديرا بالفوز، بل قل: من فضل الله تعالى أيّ فزت. فمن خلال طريقة كلامنا، يمكن أن نتجنب الحساد، والكثير من المشاكل التي يمكن أن تصدر منهم.

ومهما يكن، فهناك حسّاد، وأعداء لا تراهم، ولا تستطيع تمييزهم. فإذا كنت ناجحا في حياتك، سيكثر أصدقاؤك. ولا شك أنّ منهم، حسدة، وأعداء يمكرون لإيقاعك في الخطأ، أو السقوط. لهذا علينا أن نأخذ الحذر اللازم منهم، والتحوّط من مكرهم. ولكن لا يعني هذا الانشغال بهم، والتفكير فيهم، وفي مكرهم. لأنك بهذا قد نجحوا في تنغيص حياتك. بل علينا أن نتوكّل على الله، ونقول حسبنا الله ونعم الوكيل. فالانتصار على حاسدك، وعدوك يكون من خلال عدم الانشغال بالتفكير فيه، وعدم الاشتباك معه على مستوى الذهن، والتفكير.

ولا يمكن معرفة الأصدقاء إلا عندما تنجح، وعندما تسقط، فالصديق الحقيقي يفرح بنجاحك، ويواسيك عند فشلك. وهذا هو الصديق الحقيقي. ولكن عندما تنجح يكثر الأصدقاء المزيّفون، والمدّاحون، والذين يمارسون معنا لباقة زائدة. وترى في الحياة: أنّه يكثر الشامتون والمتفرّجون والناصحون عندما يسقط إنسان كان عزيزا وناجحا. وعندما تتحقق في الامر، تجد أنّ هؤلاء ليسوا إلا أصدقاؤه المزيّفون من المدّاحين، والحسدة. وليس بصديقك الذي يفرح بسقوطك، وبانتهاء أيامك.

كلمات الله التامات مدبرة للحسد ومطهرة منه

من أجل علاج الانسان من الأمراض المختلفة، هناك مجال لعمل العلم الطبيعي، والطب يعتبر كأحد فروعها، ومجال لعمل الإيمان والعقيدة، فمجال الطب العلمي هو علاج الجسم من علله، وأمراضه. ويستخدم في ذلك الأجهزة المختلفة: كأجهزة الكشف المبكر، والمجهر، والسكانير، ويستخدم أدوية، وعقاقير، وحقن. أما مجال الإيمان فهو الآخر يقدم أدوية، وأدكار معينة، ومخصوصة لمعالجة الروح الإنسانية من أمراضها.

يمكن أن تصيب الجسم الإنساني، فيروسات، وميكروبات تقضي على مناعة الجسد، ويصبح الجسم بسبب ذلك، في تعب، ويفقد توازنه، ويفقد نشاطه العادي. إذ تصبح أجهزة الجسم، وأعضاؤه لا تقوم بدورها العادي، والطبيعي: فإذا أصاب فيروس جهاز التنفس، يكون هناك مشاكل في تنفس الانسان، فإذا تمكّن الفيروس من الرئتين، فقد يصاب المريض بالاختناق، والموت في النهاية، وإذا أصاب الجهاز الهضمي جرثوما، يكون هناك عسرا في الهضم، وستكون أعراض تصاحبه: كالتقيؤ، والاسهال، وصفرة الوجه. وعلى الطبيب أن يقدم تشخيصا دقيقا لهذه الامراض، من أجل تقديم مضادات حيوية وأدوية مناسبة للقضاء على هذه الفيروسات، وإعادة إرجاع عمل أجهزة الجسم لعملها الطبيعي.

أما مرض الروح، فلا يمكن أن يعالجها الطب التجريبي، لأنه لا يستطيع أن يكشف عن أشياء غير مرئية. بل تترك للإيمان لكي يعالجها. ولكل داء، ومرض يشعر به الانسان في داخل نفسه، هناك ذكر خاص به:

فالخوف من الوقوع في الشرور والمكائد، يلزمه ذكر: " بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ " مرات عديدة

-الخوف من أعداء الانس والجن، التعوذ ب «أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين ومن أن يحضرون". أما الخوف من أذى حسد الحاسدين، فالتعوذ ب "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ"

والتطهر من كل الشرور، فمن خلال: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَاتِ الَّتِي لَا يُلَاقِيهَا جَبْرٌ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَدَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْزُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا دَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِحَيْرٍ يَا رَحْمَنُ.

إن الله هو الضامن لسكينة الإنسان، لأنه قوي. ونحن نعلم أن الإنسان لا يستكين في ثقة تامة، وعلى نحو كامل، إلا للقوي حقيقة، الذي يعلم السر، والعلن. فكلمات الله التامات التي يقوم عليها الكون تحمي المؤمن، بها حقا من: القوى الخفية، والظاهرة.

تحقيق الذات بالولادة الجديدة

عن ثوبان رضي الله عنه مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزيد في العمر إلا البر، ولا يرُدُّ القدر إلا الدعاء، وإنَّ الرجل ليُحرم الرزقَ بالذنب يُصيبه رواه ابن ماجة.

من قال: أستغفرُ الله العظيمَ الذي لا إلهَ إلا هو الحيُّ القيومَ وأتوبُ إليه غُفِرَ له وإنْ كان فرَّ من الزحفِ المصدر: صحيح الترمذي

فتح الباب لا يكون إلا بإزالة ما يعيق حركته

إذا كنت تُريد أن تهيئ لذاتك شروط الفرح، وابتغيت استقبال السعادة في قلبك، بعدما غابت عنك لمدة طويلة. وكنت قد عاشرت التعاسة، والكآبة، بما يكفي من وقت. بعدما انهكتك سمومها، وظلاميتها. عود نفسك على الاستغفار، الذي يغسل الروح من اخطائها، وذنوبها، وسيئاتها. فإذا تطهّرت الروح من خلال الاستغفار، أصبحت طاهرة، ونقية، وتستحق أن تُفتح لها أبواب الفرح من الرزاق، الكريم. تأمل معي، عندما تريد أن تفتح باب من أبواب بيتك، وكان خلفه شيء ما، كيس، أثاث. فإنّك مهما حاولت، لا تستطيع فتحه، إلا بإزالة تلك الأشياء. كذلك، لن تأتيك الدنيا، والآخرة إلا إذا أزلت ما يمنع فتح باب رزقك.

الاستغفار الحقيقي لتحقيق للولادة الثانية للروح

بالاستغفار تولد الروح ولادة جديدة، لأنها تخلّصت من أدران، وأشباح الماضي، ومن ثقل الذنوب، والسيئات، ومن عذابات الضمير، والوعي. فحين نستغفر، نعيد تشكيل زماننا الحاضر على النقاء، حيث تُخلّق أرواحنا في سماء الطهر. هي بهذا، قد تستحق المكافأة من خالقها على تطهّرها. وعندما نتطهر من ثقل ذنوبنا. نرى العالم كما يراه الطفل الملائكي، الذي إذا أراد شيئاً من والديه لم يمنعه. وكذلك، الروح عندما تناجي ربها، بعدما مارست الاستغفار بصدق، وبعق، تتلقى أرزاق الله المختلفة.

ولكنه ليس بذلك الاستغفار الذي يتخلله شك، أو ريب، أو أنك تقول في نفسك: إنّ ذنوبي عظيمة، ومن المحال أن يغفرها الله لي. بل خالقك الذي يقول: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ الزمر:53، ويقول أيضا: "وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ الشورى:25.

فليكن ذلك الاستغفار متخللا باليقين، وإن استصعب اليقين، كرر الاستغفار، وكن عنيدا في طلب المغفرة. وهو العناد المستحب، أن تكرر طلبك من الله، مرة، عشرون مرة، ألف مرة. فلا تمل. فما دام ربي خالقي ورازقي، لن أمل في الدعاء حتى يستجيب الله ربي.

الاستغفار يفتح القلب على أنوار السعادة، لأنه يُزيل ظلمات الذنوب، والسيئات التي فيه. وإذا ما تم تدمير أمكنة الخطايا، والذنوب في القلب، حل محلها امكنة السعادة، والفرح، والبهجة. ولأن السيئة تسود القلب، وتلقي عليه بظلال الكآبة. فإنّ الاستغفار يحو السواد، وبذلك تزول الكآبة.

- انظر إلى الطفل الصغير، فهو كثير الضحك، والابتسام. لأنه لم يرتكب خطيئة بشهوة قلبه. وليس في قلب الطفل مكان للخطيئة، ليتلقى منها ظلال الكآبة، والتعاسة. ولأنّ الطفل طاهر بالفطرة، ولا يزال يعيش بفطرته، فهو يعيش السعادة في كل لحظة.

والاستغفار يعود بنا الى طفولتنا. لأنه يمحي من قلوبنا، تلك الضلال المظلمة التي تركتها الذنوب، والخطايا التي ارتكبتها بشهوة قلوبنا، ونحن كبار.

الاستغفار هو رحلة إلى الطفولة، من حيث طهر القلب. وهو ممارسة لكي نولد من جديد، تماما كطفل لم يرتكب أي ذنب متعمدا من قلبه.

الفرح والاستغفار

الحرية الحقيقية هي تخلص الروح من عذابات الضمير، ومن وخز الافعال القبيحة التي كانت من الماضي. وكم من شخص لا يهدأ له بال، عندما يتذكّر ذنوبه، وخطاياها. وهو يعلم أنّه لم يبقى له الكثير من الدنيا. فهل سيمضي بقية حياته، وهو بين يدي ذنوبه متخوفا، ونادما. وكيف به التخلص منها؟ من هنا يكون الاستغفار، والرجوع، والكف عما كان، استعادة للطهر الذي افتقده الانسان، واستعادة لقلب الطفولة الطاهرة. ليست الحرية أن تفعل ما تشاء، وتقول ما تشاء. بل هي استراحة الضمير، وغياب أشباح الخطايا السيئة. والكثير من الناس تعاود لهم الخطايا الماضية، بالظهور مجددا، وتحرم عليهم نومهم، وهدوءهم.

الاستغفار يخلص الانسان من تبعات ذنوبه، ويمنحه الفرح في داخل قلبه، وضميره. ولن يكون للفرح وجود.

حقوق استقلالك الخاص

لا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمَّعةً، يقول: إن أحسن الناس أحسنْتُ، وإن أساؤوا أسأت، ولكن وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إن أحسن النَّاسُ أن تُحَسِّنُوا، وإن أساؤوا أن تُحَسِّنُوا)). رواه البخاري

اتباع الكثرة ليس حجة منطقية

أَنْ تكون أنت نفسك، هذا هو الأهم في حياتك كلها. بل هو هدفك النهائي من وجودك. وما أتفه تلك الحياة التي تكون مجرد تقليد للآخرين، لأنَّه يتم تغييب الذات لصالح من أقبلده، وتغييب الذات هو أبشع طريقة لاحتقار النفس، وبخسها حقها لتكون هي، هي. فما أبشع أن نحكي ذواتنا، ونلهث وراء تتبع خطوات الناس، ما يفعلون، وما يقولون، وما يلبسون. أليس لروحك الحق لتكون روح مستقلة، ولها قوانينها الخاصة، بعيدا عن كل تقليد أعمي؟ ثم من هم؟ هؤلاء الناس المشاهير حتى أقبلدهم؟ ألا تستحق ذاتي، ليكون لها هوية مختلفة، ومميزة.

والكثير من الناس، ليس لهم الشجاعة، والثقة في النفس لكي يكونوا هم أنفسهم. إنهم يتخفون وراء القطيع، والكثرة. وعندما يكون مصيرك إلى النار، ليس لك حجة عندما تقول: فعلت ما فعل الناس، أو أيّ اتبعت الناس. هذه الحجة لا تنقذك، يوم لا ينفع النفس إلا عملها. وعندما تقوم بسلوك سلمي في وسطك الاجتماعي، وتنتقد عليه، وتعرض للتجريح، والاهانة، لا يمكن أن تقول لهم: لقد فعلت ما يفعله الناس. فالكثرة هنا، ليست حجة بيدك، أو معك. لكيلا تكون أنت. فلك الحرية لتفرض، وتنفذ إرادتك، وفكرك في الحياة.

ولو أنك اتبعت طريقك الخاص، لتجنب الكثير من سقطات الناس، واخطائهم. والناس يا صديقي تحتمي ببعضها البعض. لأنها كثرة، إنهم يحتمون بالقطيع. وجمال الحياة، ورونقها قائم: عندما تقول: هذه ذاتي، كما هي، وكما تبدو، وتلك هي قدراتها، وامكانياتها، وفهمها، ولن أساير القطيع. ألبس ما يعجبني، وليس ما يعجب الناس، أقرأ ما يهمني، وليس ما هو مشهور، أو ما يقرؤه الناس، أختلي مع ربي ساعتين في اليوم، لي أسلوبي في الكتابة يخصني، ولا أقلد أي كاتب. اتباع الموضة، والمشاهير، والأفكار الرائجة هو ما يحكي الطريقة الخاصة في وجود الانسان، فطريقة الوجود يجب أن تكون من اختلاقي، ومن ابداعي، وليس من اختلاق المشاهير الذين يعلموني طريقة الوجود.

تحقيق الذات قائم على توطين الذات على طريق خاص بها. بحسب، امكانياتها، وقدراتها، وبحسب مواهبها، وظروفها. فمن غير المعقول أن اختار تخصص في الجامعة تبعاً لما يختاره الناس، ولا أختار التخصص الذي يناسبني، وأستطيع من خلاله تفجير قدراتي، ومواهي. وليس بالضرورة أن أشاهد أفلاماً لاقت رواجاً بين الناس، وهي ليست الأفلام التي أحبها في نفسي العميقة.

كل إنسان في هذه الحياة، هو نسخة فريدة من نوعه، له خصوصياته، ومواهبه، وقدراته. له صوته الخاص، وأسلوبه في الكلام، والكتابة يختص به من جميع الناس. والرهان هو: كيف أعيش من خلال خصوصياتي، وما ميزني الله بي؟ أمّا التقليد الأعمى فيمحي خصوصيات الذات، ومواهبها، وطريقتها في النظر إلى الأشياء. فلو تحررت الذات من التقليد، لقدّمت إلى العالم أشياء جديدة، لم تكن موجودة أصلاً. لهذا فإنّ التقليد يقتل الابداع في مهده، ويمحي التنوع.

ولكن لا يعني أن لا يقلد الإنسان من الأساس، فالتقليد في البداية هو أساس التعلم، والتعليم. فالابن يقلد والديه، والتلميذ يقلد استاذة، والفنان، والعالم، والفيلسوف، والاديب يقلدون في بداياتهم من عُرفوا في العالم بحرفيتهم في هذا المجال. التقليد يكون سلبياً عندما يكتفي المقلد بتقليد النموذج، واعتباره شيئاً مقدّساً، وإلهياً. وما سقوط الأمة العربية، والإسلامية في هاوية التخلف، إلا تبعاً لهذا التقليد السلبي للأجداد، أو للغرب. ولم يسمحوا لأنفسهم أن يوجدوا لذاتهم الخاصة مكاناً في الوجود. والابداع هو وثوق النفس في ذاتها من حيث ما ينتجه تفكيرها، محافظة على أصولها، وجذورها.

لا تكن مهرّجاً في مسرحية الحياة

وعندما نقول أن التقليد سلبي، لا يعني هذا يا صديقي الوقوع في خطأ جسيم وهو: خالف تُعرف: بأن تعتنق افكاراً غير منطقية، لتصدم غيرك من الناس. وهدفك في النهاية هو التميّز، لا الحقيقة. والشهرة لا المعرفة. وأنّ تسلك طريق الشذوذ في أي شأن من الشؤون، لتسلّط عليك أضواء الشهرة، والإعلام. التقليد هنا يكون أفضل من سلوك طريق الفوضى، فطريق الشهرة، والتميز الكاذب يشبه الفقاعة، ما إنّ تنتفخ، وتعلو حتى تنفجر، وتتلاشي. مبدأ خالف تُعرف: مبدأ بُحار الشهرة الذين يبحثون عن الأضواء، باقتحام مجالات جديدة، ونيّتهم في ذلك، ليس البحث عن الحقيقة، وإتيان بشيء جديد إلى العالم -لأنّ هذا الأمر محبوب -وإنّما نيّتهم أن يُعرفوا، ويشتهروا. ببساطة كن ذاتك أنت، مقدّراً مواهبك، وخصوصياتك، وتكون قد مررت على التقليد الذي يعلّم، ولكن دون أن تكون مهرّجاً، من خلال مبدأ خالف تُعرف. أفضل أن اختفي من عالم الشهرة على أن أظهر، كفقاعة ثم تختفي فجأة.

خلود الروح بأعمال لا تنقطع بعد الموت:

عن ابي هريرة رضى الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا مات ابن ادم انقطع عمله الا من ثلاث: صدقة جارية او علم ينتفع به او ولد صالح يدعو له». رواه مسلم
خُذُوا جُنَّتَكُمْ مِنَ النَّارِ؛ قُولُوا: سُبْحَانَ اللَّهِ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، فَإِنَّهُ يَأْتِنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُقَدِّمَاتٍ وَمُعَقِّبَاتٍ وَمُجَنَّبَاتٍ ، وَهُنَّ الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ. النسائي - صحيح الجامع.

الروح التي لا تموت بموت الجسد:

الكثير من الناس عندما يموتون، يُنسَوْنَ كأنهم لم يكونوا. فقط كانوا هنا بالأمس، ولكنهم اليوم لا تجد لهم أثرا. ومن الناس من لا يموت، حتى بعدما تفارق روحه جسده، حتى بعد أن يُوارى الثرى، فإنه لا يزال حيا بيننا. الموت، والحياة لا يتعلقان بحياة، أو بموت الجسد، وإنما بحياة الروح في هذه الحياة.

فعلا، هناك من الناس لم يموتوا، وعزموا على البقاء هنا في الحياة، وما أحياهم إلا تلك الاعمال الخالدة التي تركوها في حياتهم. وما تركوه أحياء، وأفاد كثيرا من أبناء البشر من بعدهم. وسواء كان هذا الذي تركوه: علما، فلسفة، أخلاقا، حكمة، عمراننا، نظريات، كتب. هؤلاء الناس خلّدتهم أعمالهم عبر السنين، والقرون، والعصور.
صحيح أن أرواحهم فارقت أجسادهم، ولكن مبادئ أرواحهم، وكلامها، وحكمها، ونداءاتها، وعلمها تجسّدت في الاعمال، والكتب فبقيت بذلك نفوسهم خالدة.

روح العبقري لا تموت في هذه الحياة، بالرغم من فناء جسده. وقد لا يُعرف قبره من الأساس. ولكن، نفسه العميقة تقمّصت الكتب، والاعمال، فبقي لها أثر مع نفوس الأحياء. والتقمص الحقيقي ليس ذلك الذي يقول: بعودة الأرواح في أجساد جديدة. بل هو الذي تتقمص فيه الروح عملا ابداعيا جديدا، يخرج الى الوجود يكون أثرا، وشاهدا على وجودها على هذه الأرض.

وكثير من الناس لا يُعرفون إلا عن طريق أعمالهم التي تركوها لنا، ولا تزال شخصياتهم، وعقولهم، ومبادئهم تؤثر في هذه الحياة، بالرغم من موتهم الذي كان منذ فترة بعيدة.

ومن الموتى، وهو في قبره، يُسجّل في صحيفته في كل يوم الملايين من الحسنات. بسبب، علم، وعمل تركه خلفه. ينتفع به الناس، عدد الحسنات التي تدخل في صحيفته، قد يفوق عمل الالاف، أو الملايين من الناس الاحياء. فكم هو ثواب البخاري، ومسلم اللذان جمعا سنة النبي عليه السلام؟ فكل شخص يقرأ، أو يطلع على تلك السنّة التي في كتبهما إلا

وأخذنا على ذلك الاجر والثواب. الانسان الذي يخلف وراءه أثرا، كأن يترك دواء، أو علاجاً لمرض ما، أو كتاباً يمتلئ بالخير، أو بئراً ينتفع الناس بمائه، ستصبح تلك الآثار مصدراً لا ينقطع في جلب الحسنات لصاحبه وهو ميت. إنَّ من يخلف وراءه كتاباً أو أثراً بعدما يموت، هو في الحقيقة يخلف وراءه كائن حي، مهمته تحصيل الحسنات، والثواب لصاحبه بعد مماته، بعدما جسّد، ونقل روحه في ذلك العمل الباقي. وهكذا لم يميت هذا الانسان بموته، وإنما استمر في عمله. فهو إن مات بيولوجياً فهو لا يزال حياً عقلياً وروحياً في عمله.

النملة والادّخار

في حياة النمل أشياء تستحقُّ التأمل، فتلك الحشرة الصغيرة، لها نظرة اقتصادية بالفطرة، حيث تجمع القمح، وتنقله، وتخزّنه في مسكنها. لتدّخره، ولتأكل منه في فصل الشتاء. ففي خارج مسكنها في هذا الفصل: المطر، والثلج، والبرد، واستحالة وجود المؤونة.

وهذا ما نفعله نحن البشر، نخزّن بعض الاموال ليوم الأزمة، أو ليوم الحاجة. والكثير ممّا يخزّن الشعير، والقمح، والأرز، وجميع ما يمكن تخزينه لفصل الشتاء. أتذكر أمّي التي كانت تخزّن الكسكس الجزائري لفصل الشتاء. في فصل الصيف كانت تُهيئُه، ليصبح على حالته الأخيرة، إذ يمرّ على مراحل: فبعد طحن القمح، تقوم بفتله (أي تحويله إلى حبيبات صغيرة، من خلال تحريك الطحين في قصعة بيديها، بقليل من الماء)، وبعد فتله، تضعه في وعاء خاص به، ليتعرّض للبخار، وبعدها يتم بسطه على الأرض، ليتعرّض للشمس ليجف، وبعدها تضعه في الأكياس، وتخرجه لنا في ليالي فصل الشتاء.

وإذا كان الحيوان يفكّر في مستقبله بطريقة فطرية كالنمل، فقد تعلّم الانسان منها هذا السلوك في تخزين الطعام، والمؤونة، والذهب لوقت الحاجة.

ولكننا للأسف، تعلمنا كيف ندخّر لمستقبلنا من الناحية المادية، ولم نتعلّم بعد أن ندخّر لأرواحنا. ذلك أنّنا في فصل الشتاء، أو في حالة حدوث أزمة غذاء عالمية، سنتوجّه مباشرة إلى مدّخراتنا من مخزون الغذاء، الذي وضعناه في مكان ما. وإذا ما وقعنا في أزمة مالية، نتوجّه مباشرة إلى مدّخراتنا من الذهب، والفضة، والمال الذي في البيت، أو الذي أودعناه في البنوك. بذلك نكون على قد تجاوزنا الأزمة المادية. ولكن أين ستجد أرواحنا مدّخرات عندما تحتاج إلى بطاقة عبور إلى الجنة؟، فهل لنا مدّخرات من الحسنات، ومن العمل الصالح؟

الباقيات الصالحات مدخرات في بنك الروح

صحيح أنّ حياتنا تحتاج إلى مدّخرات من المال، والذهب، والفضة، والطعام ليوم الحاجة في هذه الدنيا، ولكن الروح أيضا تحتاج إلى مدّخرات، لتنجّي نفسها عندما توضع في القبر، وعندما تبحث عن بطاقة العبور إلى الجنّة.

للأسف إنّنا نتوجّه بشراهة نحو تكديس الأموال، ليوم الفقر، والحاجة. ولكننا لا نتوجّه، بنفس المهم، والرغبة لادخار الحسنات، والعمل الصالح. وإذا كان الانسان الذي لا يملك مدّخرات، يخاف من الوقوع في الأزمة، لكيلا يقع في الدين، أو التسوّل. كذلك على الانسان أن يخاف من الوقوع في الإفلاس، عندما لا يجد الحسنات الكافية، تسمح له بالدخول الى الجنة، وتجنّبه قبل ذلك عذاب القبر.

إنّ الخوف من المصير غريزة انسانية، وإذا كان الادّخار الاقتصادي وسيلة لاجتناب الوقوع في الازمات الاقتصادية في الدنيا، فإنّ الذكر التالي مثلا: سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة الا بالله، تملأ الحساب البنكي للمؤمن، دون أن يبذل أي جهد يُذكر. ماذا نخسر لو أنّنا ندّخر لأرواحنا وذلك بوضع برنامج يومي، ملء حسابنا من الحسنات، بأن نبقي ساعة بين المغرب، والعشاء، لا نفعل فيها شيئا، إلا ذكر الله تعالى. ولو كان ذلك بتخصيص ساعة في الأسبوع، أو في الشهر.

عندما نملاً صحيفتنا بالحسنات، يزول عنّا كل خوف من المستقبل البعيد، وهناك الكثير من أنواع الخوف، لا يعرف الانسان سببها، وتفسيرها. وقد يكونها مردّها إلى خوف غريزي من المصير، لأننا قد لا نملك الحسنات الكافية للوقاية من عذاب القبر، وعذاب النار.

وإذا كنّا نبذد الخوف من المستقبل، في الدنيا بمجرد أن تكون لنا مدخرات معتبرة. كذلك يزول من قلب الانسان كل خوف، من المستقبل البعيد، أو المصير إذا ادّخر لنفسه ما يكفي من العمل الصالح. إنّ الذكر الكثير بالإضافة إلى كونه سببا في طمأنينة الروح، فهو أيضا سبب في زيادة رقم أعمالنا من الحسنات، في كتابنا الذي سنقرؤه في يوم القيامة، ويترجح بذلك ميزان الحسنات.

إنّ من يذكر الله كثيرا، يدّخر في حسابه حسنات كثيرة، ويجدها في يوم توزن فيه الأعمال. في يوم يوّد المرء أن يشتري حسنة واحدة فقط، بالدنيا وما فيها.

لاحظ يومئذ، حسنة واحدة تعادل الدنيا وما فيها. فلماذا لا نذكر الله؟ وندّخر لذلك اليوم. تحيّل ماذا لو رجع ميزان السيّئات، ومالت كفته بسبب حسنة واحدة ناقصة، ألا تكون الحسرة شديدة، وندم كبير؟

إذا كان البعض يهتم بملء حسابه البنكي ليرفع من رقم حسابه من المال، فدوي الأبواب لا ينسون التفكير لأجل زيادة مدّخراتهم من الحسنات، ليوم القيامة.

الخطأ هو أن تبرر للناس الخطأ:

قال النبي صلى الله عليه وسلم " مثل المؤمن مثل السنبلة تميل احيانا وتقوم احيانا" من حديث انس وابي هريرة

الطريق المستقيم هو محاولة مستمرة للهداية

الانسان ليس آلة مبرمجة، أو عبارة عن حاسوب، يمكن أن يُبرمج على وضع نهائي، ليسير عليه طوال حياته. بل هو كائن يخضع لتأثيرات من نفسه، ومن خارجه. وهو دائما بين، وبين. فيمكن أن يخطئ، ويصيب، يرتقي، ويهبط. ومثلما يمكنه أن يحقق نجاحا باهرا، يمكن أن يخطئ خطأ جسيما.

المؤمن الذي اعتزم على إصلاح ذاته، والتوقف عن ارتكاب الذنوب، هو في اتجاه الطريق المستقيم، حتى ولو عاد مرّة، أو مرتين إلى ارتكاب الأخطاء، فهو مع ذلك في اتجاه ذلك الطريق. لأنّ عبارة اهدنا الصراط المستقيم، الموجودة في الفاتحة التي تتكرر في كل صلاة. هي اعتراف من الانسان بعجزه عن إدراك الطريق المستقيم دفعة واحدة. وهذا معناه: أنّ المؤمن يطلب من الله دائما، أن يهديه الى الصراط الصحيح. فاتباع الطريق المستقيم، هو دعوة دائمة، ومستمرّة من الانسان.

ولا يعتقد أحدنا أنه وضع نفسه تماما في الطريق المستقيم، فنحن نسعى لكي نكون على هذا الطريق، بطلبنا المستمر من الله، لكي نهندي إليه، بقولنا في كل صلاة: " اهدنا الصراط المستقيم"

والمؤمن بهذا المعنى، يحاول، ويسعى، ويجتهد أن يكون في الطريق المستقيم، لأنّه لا يحمل برنامجا حاسوبيا، آليا في عقله، يمكنه من فعل الخير، وتجنّب السيئات على نحو نهائي، مدى الحياة. بل هو إنسان قد يصيب أحيانا، ويُخطئ في أحيان أخرى، قد يرتقي، ويعلو، ويسمو، وقد يهبط، ويذل، ويسهو، وينسى. من هنا علينا أن لا نخجل من أخطائنا التي وقعنا فيها في الماضي، أو التي قد نقع فيها. فالإنسان كائن خطأ بطبعه، وآدم أبو البشرية قد أخطأ، وهو أوّل من ارتكب الخطيئة. وهذا لا يعني أننا نستمر في الخطأ، بل يجب ألا نقع فيه مرة أخرى، بهذا، من خلال عدم اعادة الاخطاء، يمكن الاقتراب من الطريق المستقيم.

الخطأ هو أن تبرر للناس الخطأ

والخطأ الأكبر هو عندما نقع في خطأ، ونذهب للناس لكي نبرر لهم ذلك. فعلى الرغم، من أني أنا الذي ارتكبت الخطأ، وعانيت من سلبياته، وتبعاته، وقهره. فليس من المعقول أن أبرر لهم خطئي.

إنّ الناس هم أحرار فيما يتصوّرونه حول شخصنا، ولا يمكن أن أدخل في ذهن كل انسان أعرفه، وأقول له: هذه هي النظرة الصحيحة عني، وليس ما تتصور. فالناس تمتلك عقولها، ولها الحرية في تصور ما تريده عنا، ولا يمكن أن أتحمّم في تفكيرها. فلسنا مسؤولين عن تعديل أفكارهم عنا.

الخطأ الأكبر عندما نريد أن تكون لنا صورة مثالية عنا في أذهان الناس، وليس هناك صورة مثالية ابدا في عالم البشر عن بعضهم البعض، ما دامت هناك حياة تتقلب، وتتبدل. ومادام هناك علاقات بشرية مختلفة، ومتعددة يحكمها الصراع، والمصالح، والمنفعة.

والانسان يكون عبدا للناس، إذا خاف عن صورته، وسمعته عندهم. ويكون عبدا عندما يظل يفكر في سؤال: كيف يتم تصوره، والنظر إليه من طرفهم، فالصورة التي في أذهان الناس عنّا، تتبدّل، وتتغير فهي صورة شبحية خيالية. وبدلاً أن ألهث وراء سمعة طيبة عني، وتكون مثالية، وحسنة قد لا تتحقق في أذهان الناس، بدل ذلك، أسعى لتكوين صورة محترمة عن نفسي عندهم. وذلك بالابتعاد عن ارتكاب الأفعال التي تخدم صورة الانسان. وبعبارة واضحة: بدل من السعي إلى تكوين صورة مثالية عن نفسي في أذهان الناس، أسعى بدلا من ذلك إلى أكون شخصية محترمة في الحقيقة، والواقع.

فأن أبدو محترماً، مُهاباً خير من أن أبدو مثالياً، ملائكياً. فصورة الشخص المحترم صورة أقرب إلى الواقع من صورة الشخص الملائكي، المثالي. وعندما أخطئ، وأزل يجب أن ينصب تفكيري حول سؤال: كيف بإمكانني الوقوف من جديد، وليس كيف أبرر للناس ذلك الخطأ الذي ارتكبته؟

حدث مرّة، أنّ صديقي الجامعي دخل للسجن لمدة ثلاثة أشهر، بسبب تزويره لورقة رسمية، وعندما خرج منه، بدأ يبرر للناس خطؤه: بقوله: لقد كانت هفوة، وقوله: حتى الانبياء اخطئوا، وقوله: حتى يوسف دخل السجن. قلت له: هل طلب منك الناس: أن تبرر لهم خطؤك، وسقوطك. ونصحت صديقي أن يُكمل حياته العادية. فائلاً: لا تضيع وقتك في التبرير. بل اعتبرها عشرة، واشتغل على مستقبلك، وهو الآن، في منصب محترم، وقد حقق نجاحاً في حياته.

نعم، إنّ الانسان يندم على أخطائه، ولكن لا شيء يدفعه إلى التبرير، واستجدائهم لهم لكي يروه في أذهانهم في صورة أفضل، ذلك سيجعله رهيناً، وعبداً لهم، وكأنهم إله يُطلب منهم المغفرة، ثم هل بتبريراتك ستكون أفضل في أذهانهم. وحده الله الذي يجب أن يُتوجه إليه بالاستغفار، والتوبة، فإذا غفر الله لي ذنبي فلا يهمني الناس، وما يقولونه عني. فلا يجب أن أخجل من أخطائي. لأن الخطأ طبيعة بشرية، فالمؤمن كالسنبله يميل أحياناً، ويقوم في أحيان أخرى. ويكفيه أنّه يشبه السنبله التي تنفع الناس.

يا ليتته كان جديدا، يا ليتها كانت مكتملة

في حديث أبي قتادة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- مرَّ عليه بِنَارَةٍ، فقال: "مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ" قالوا: يا رسول الله، ما المُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ؟ قال: "العَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ، وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ، وَالشَّجَرُ وَالِدَّوَابُّ"
(الْبُخَارِيُّ: (6512)، وَمُسْلِمٌ: (950)).

فَعَنْ أَبِي ذَرِّ الْعِفَارِيِّ، قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ وَعَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "أَرَأَيْتَ الرَّجُلُ يَعْمَلُ الْعَمَلَ مِنَ الْخَيْرِ، وَيَحْمَدُهُ النَّاسُ عَلَيْهِ؟ قَالَ: "تِلْكَ عَاجِلُ بُشْرَى الْمُؤْمِنِ"
(صَحِيحُ مُسْلِمٍ، (2642)).

أترك أثرا جميلا

الحياة تبدو لمن تدبّر أحوالها، ولمن لم يتبقى لهم، منها إلا أيام معدودات. تبدو لهم مثل: ومضة برق، ظهر فجأة، واختفى. هي بالنسبة لهم، أشبه بجليم. عاشه المرء في غيبوته، ما كاد يفرح به، حتى استيقظ. الحياة ليست إلا أيام تمضي سريعة، وتتركنا وراءها عابسة، فتدفعنا قصرا نحو الموت، لتستقبل أناس آخرين بابتسامة كاذبة.

ألا يستحق منا الأمر، أن نترك شيئا جميلا وراءنا؟: كلمة طيبة يسمعها الآخرون منا، معروف نقدّمه لاحتاج، ساعة، أو ساعتين مع الله، دعوة صادقة صادرة من قلوبنا، لندعوا فيها الله، لأنفسنا، وللمؤمنين، والمؤمنات، والمسلمين، والمسلمات الأحياء منهم والأموات: بالرحمة، والمغفرة، والعفو. قبل أن ندخل القبر، ونندم على لحظات حياتنا، ويقظتنا. على دعوة فرطنا، وتكاسلنا في قولها.

ففي هذه الحياة، فملك إرادتنا، ولنا حرية الاختيار في توجيه أفعالنا. ولكن عند الموت، لا فملك إرادتنا. فهي مسلوبة منا، وإذا أردنا أن نفعل، لا نستطيع أن نفعل.

لا أقصد أن نكون رهبانا، نعتكف في المساجد، وأن نُبقي أنفسنا في الزوايا الضيقة من الدنيا. منتظرين نهاية أجلا. كلا، بل أقصد: أن نعيش الدنيا بحذافيرها، دون أن ننسى مبدأ: "ترك الأثر الجميل في حياة دنيوية غير خالدة"

الكثير من الأشياء نفعلها بغير جدوى: اغتياب شخص ما، حقد على زميل، اتهام منافس، التضايق من وجود انسان، حسد، وكرهية فلان. أليس من الأثر الجميل، أن أقول كلاما جميلا، وأمضي عن فلان. بدل من اغتيابه؟ على الأقل، أكف لساني عنه. أليس من الأثر الجميل، أن أقدم لأناس معونة مادية، ودون أن أنتظر منهم جزاء، أو شكورا؟ أليس من الأثر الجميل، أن أترك مكاني نظيفا في العمل، أو عند زيارتي لمدينة ما، أو عند تعرّفي على أناس جدد؟ أليس من الأثر الجميل، أن نوقف الخصام، وأن لا نبذوه أصلا، مع شخص كثير الخصام؟ أليس من الأجمل، أن نرحل من مكان عشنا فيه لسنوات، وسكان ذلك المكان يذكروننا بخير، ويتسمون عندما يتذكروننا؟

عندما أتيقن بأنّ زمن الحياة، ليس إلاّ كمن استظل تحت ظل شجرة، ومضى. أتيقن معها أنّ كل أثر قبيح نتركه، ليس إلاّ جهل بحقيقة هذه الحياة.

أكتب أترك من أجل كتابك

عندما أتيقن بأنّ كل ما فيها فان، أتيقن أنّ خلودي الحقيقي هو في الحياة الأخرى. لهذا عليّ أن أترك أثرا جميلا، وأمضي.

لا يهم ما يقوله الناس عني، ساذج، أو غبي، لا يعرف مصلحته، أو تقليدي، أو جاهل بحقيقة الحياة، لا يهم ما يطلقونه عليّ من ألقاب، أو أسماء، أو أوصاف. فما دمنا نعرف أنّ الحياة ليست إلاّ سجّل لأعمال الانسان في كتاب غير مرئي، الذي سنقرؤه يوم القيامة. فما دمنا نعرف ذلك، علينا أن نكتب ما هو أجمل في هذا الكتاب، وأن نترك أثرا جميلا.

أتركهم يقولوا ما يشاؤون، لأنّك تدرك ما لا يدركون، إنهم يعتقدون أنّ الذكي هو الذي يعرف كيف يُخدع؟ أو كيف يكذب؟ أو كيف يسرق دون أن يُكشف؟ أو كيف يتم خداع امرأة ساذجة؟ أو كيف يتم التلاعب والتحايل؟... إلخ .

الحياة تعلمنا يوميا شيئا واحدا وهو: أنّ من يدّعي الذكاء، وقدرته على الإحاطة بكل شيء، سيسقط يوما ما في فخّ الحياة، ولن ينجو من حبالها. اقرأ كتاب الأخبار، ستجد بعض السياسيين، والملوك، ورجال الأعمال ادعوا الفطنة، والدهاء. وسقطوا في النهاية في فضائح، ومصائب عملتها أيديهم. وفيهم من قتل غدرا، وخيانة وانتهوا على يد خصومهم.

لا شيء أجمل يا صديقي من أثر جميل، تتركه وراءك وترحل. تقول كلمتك الصادقة، وترحل. تقدّم معروفًا كبيرًا كان، أو صغيرًا، وترحل. لأنّ كل شيء، يزول، ويمر، ويمضي، وتفنى عظامك. ولكن أعمالك الجميلة مكتوبة، ومسجلة في الكتاب الخالد الذي ستقرؤه يوما.

الناس صباحا معك ومساء ضدك

ولكن، ليس هذا معناه: أن أترك شيئًا جميلًا، ليقال: عني أيّ كنت طيّبًا، أو كنت فاضلاً، أو كنت رجلاً صالحاً. لأنّي بهذا، ضربت كل أعمالي في الصفر. لأنّي دخلت في دائرة الرياء الذي يبطل الحسنات. لأنّها لم تكن لله.

ففي يوم القيامة، الله هو الذي يحاسب، وليس الناس. وكل واحد منهم، في شأن يغيه. عبادة الناس عبادة باطلة، والعمل لهم عمل باطل.

ومهما عملت للناس، وصنعت لنفسك صورة مثالية، وجميلة عن نفسك عندهم. فلن يقدّروك، ولن يعترفوا بجميلك أبداً.

الأثر الجميل الذي يتبعه الإخلاص هو الذي يُنجّي، فإذا ما عملت شيئًا جميلًا، أقول في نفسي: أريد من تركي للأثر الجميل: حسنات، ومدّخرات أجدها في كتابي الذي سأقرؤه في يوم القيامة. فلا أريد وجه الناس، أو سمعة. لأنّ الناس هالكون، وميتون، وكلامهم متغيّر باستمرار، بحسب أهوائهم.

والناس يا صديقي، متغيّرة ومتلوّنة. صباحا معك، ومساء ضدك. بل في كل ساعة يتقلّبون، ويتكلمون فيما يشتهون. ويميلون في كلامهم مع الخائضين، فنفس الشخص قد يتكلم عليك بالخير، أو بالشر. قد يمدحك عندما يجالسك، ويغتائبك عندما يجالس غيرك، حسب مزاجه، ومصالحته معك. وإن كان حال الناس هكذا في مواقفهم. فلماذا أُعير كلامهم اعتباراً؟ ولماذا أنشغل بهم طوال الوقت، من أجل أن يكونوا عني صورة مزاجية، ومتغيرة.

بل علينا أن نترك أثراً جميلاً من أجل أنفسنا فقط. من أجل أن نقرأ كتابنا في يوم القيامة، دون خجل، ودون خوف. والناس يا صديقي مهما فعلت لهم، فهم دائماً مع الأقوى، فهم مع من يخدمهم من السياسيين، ورجال الأعمال، أما أنت البائس، فلا يهتمهم أمرك. أترك أثراً جميلاً وامضي، لأنك ستلاقي نفسك في قبرك.

وما أجمل أن تغادر هذه الحياة، وقد تركنا كل أماكننا بيضاء، وناصعة. ما أجمل أن تغادر هذه الحياة، ولم يسمع منا أحد كلمة سيئة، أو قبيحة جارحة للمشاعر. دعهم يؤذوك، ويسبوك، ويغتابوك، ويمكروا بك. فلا ترد عليهم بأسلوبهم، بل رد عليهم بلسان واقع الحال: سأغادركم بالمعروف، وبالحسن. سأترك أثري جميلا عندكم، لأنّ أذاكم، وسبّكم، ومكركم سيمضي عاجلا، أم آجلا، وسأتملكم مهما كان. لا ترد على أعدائك. أترك أثرا جميلا، فقط وامضي.

ما أجمل أن نرحل إلى القبر، فتشتاقنا الأماكن، والأشخاص، والأصدقاء، والأحباب. لأنهم يتذكروننا بأعمالنا التي تركناها: مساعدة مادية، أو معنوية، كلمات طيبة. ما أجمل أن نرحل إلى قبورنا، فنتنظرنا كالعادة قطط، أو كلاب كنا نطعمها، ونهتم بها. ففتساءل فطريا: أين ذلك الإنسان؟ أين ذهب؟ وتبحث في وجه كل انسان تراه، عن وجوهنا؟ وما أقبح أن نرحل وقد بدت على الناس ابتسامة خفية، وتشفي داخلي، واستراحة وجدانية مريحة، لأنهم تخلصوا من شرورنا، ومن أخلاقنا الفاسدة، ومن أعمالنا الشيطانية.

أترك أترك الجميل وامشي. لأنك ستلاقيه في وحدتك، في قبرك. لأنّ أترك الجميل هو أنت، وأترك القبيح هو أنت أيضا، وأنت من يختار ما نوعية الأثر الجميل. فهل أنت الأثر الجميل، أم أنت الأثر القبيح. اختر هذا، أو ذاك، لأنه عملك في النهاية.

يا ليتته كان جديدا يا ليتها كانت مكتملة

يُحكى أنّ رجلا في احتضاره، أصابه وجع الموت، وألمته سكراته. وهو في ذلك الحال، أخذ يردد كلمات: يا ليتته كان جديدا، يا ليتها كانت كاملة. وأخذ يردد مرارا. فتساءل ابنائه الذين كانوا من حوله، وسألوا أباهم: يا أبانا ماذا كنت تقصد بكلام أخذت تردده، ولم نفهم منه شيئا: يا ليتته كان جديدا، يا ليتها كانت كاملة. قال الاب، وقد خف عنه بعض الأم: لقد تذكّرت في هذه اللحظات الصعبة، يوما تصدّقت فيه، بمعطف كان قديما، وددت الآن لو كان جديدا. وتصدّقت في يوم آخر: بنصف رغيف من الخبز، وددت الآن، لو أنّي تصدّقت به كاملا. وعندما قال الأب هذه الكلمات، تلفظ أنفاسه الأخيرة، وفارقت روحه الحياة.

إنّنا لا يمكن أن نعرف أهمية الأثر الجميل، إلا عندما نصبح على أبواب الموت. وعندما تصبح إرادتنا، وعقلنا لا يقدران على فعل الخير. لهذا ففي لحظة الموت، قد نندم على ردة فعل سيئة قمنا بها إزاء أشخاص ظلمونا، ونود لو أننا عفونا، وسامحنا، لأجل نيل في مقابل ذلك، الأجر العظيم. وقد نندم على أفعال حسنة، وفاضلة قمنا بها، نود لو أنّها كانت أحسن، وأفضل، وأكمل. فما دمنا أحياء، فيمكننا أن نمارس العفو في كل ليلة، على كل شخص. قد اغتابنا، ظلمنا، مكر بنا، شتمنا. ونبينا في ذلك: الأجر العظيم.

لا تتعلّق بأحد

أحبّ حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغضُ بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما
صحيح الجامع

سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله... وذكر منها: ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه، وتفرقا عليه.
رواه البخاري ومسلم.

لا تمنح قلبك كله لأحد

الكثير من حالات الانتحار حدثت في هذا العالم، نتيجة لخيانة أحد الحبيين لآخر، والكثير من حالات القتل سببها، الثقة المفرطة، كانت ما بين صديقين، حدث أن كشف أحدهما خيانة الآخر فقتله. والكثير من علاقات الصداقة، انتهت بالفراق بعد عراك وشجار. وسبب هذا كله هو الثقة، والمحبة الزائدة لأحد الطرفين في آخر. فإذا ما تعرّضت هذه العلاقة إلى انكشاف أمرها، كونها قامت على المصلحة، أو على الخيانة، سيشعر الطرف الأكثر ثقة، ومحبة بصدمة نفسية لا يمكن أن تزول بسهولة.

العلاقة التي تربط بين شخصين، يمكن أن تكون مهنية، أو علاقة جوار في السكن، أو علاقة حب، أو علاقة صداقة، أو علاقة سياسية، أو علاقة اقتصادية.. الخ من العلاقات المختلفة. والعلاقة في النهاية هي وصال، أو رباط يربط بين شخصين. وكلّما كانت العلاقة تدرج ضمن المشاعر، والعواطف، والثقة المتبادلة كلما كانت نهايتها قاسية، ومؤلمة. وقد تنتهي في بعض الأحيان إلى مآسي.

لهذا لا يمكن أن يتألم إنسان بمجرد أن تم تحويل زميله في العمل، إلى مؤسسة أخرى، ولا يمكن أن يتألم الإنسان إذا غير جاره البعيد مسكنه، إلى بلدة الأخرى. ولكن ما يؤلم في العلاقات البشرية تلك العلاقات التي تتأسس على الحب، والثقة، والمشاعر، والعاطفة. فإذا ما تمزّقت العلاقة يمكن أن تؤلم صاحبها، إلى حد كبير.

والحياة تعلمنا أن نفتصد في المحبة، والكراهية. معناه: أن نكون عقلايين إذا أحببنا، وإذا كرهنا. فلا تمنح قلبنا كله لذلك الذي نحب، وإذا كرهنا فيجب أن نكره بعقلانية. وبينة ذلك أنّ الكثير من الأشخاص الذين أحببناهم، اكتشفنا بعد مرور الوقت، أنهم لم يكونوا بأهلهم، أو لم يكونوا بمستواه، وأنّ حبنا لهم كان خطأ العمر، وفي أحيان كثيرة نكتشف أنّ الذين كرهناهم، لم يكونوا اهلاً لذلك الكره، بل نتيجة لخطأ في تفكيرنا.

الحب كقهر وإذلال

ولا شك أنّ الكثير منّا، قد عاش قصة حب في مراهقته، أو في بداية شبابه، أو سمع عن علاقة حب مضمونها، أنّ يمارس المحبوب قهرا لحبيبه، وما كانت غلطة الحب كونه كان حبا، بل كونه كان عنيفا، وصادقا، وصادرا من القلب. وكلما كان الحب صادرا من القلب، وغدّي من عواطفه، ومشاعره، وصاحبه الصدق، والإخلاص، وهيجان الخيال وتكوّن الاحلام، كلما كان المحب ضعيفا من حيث السيطرة. فمشكله ذلك الحب، أو تلك العلاقة أنّها تخضع لقانون القوي، والضعيف. حيث يحاول أنّ يسيطر الواحد منهما على الآخر. ويكون القوي ذلك الذي لا يجب بجماع قلبه، أو أنّه لم يرد أنّ يرتقي عنده ذلك الحب إلى درجة الهّم، والغم، والحزن، والسعادة، والاحلام، والطموح. أمّا الضعيف فذلك الذي أحب بصدق، وبعمق فأخذ يسرح في أحلامه، وخياله، وبدأ يكتب كلمات شعره الأولى.

إنّ هذا الذي أحب بصدق، يجعل معنى الحياة كله في اسم المحبوب. من هنا يكون ضعف هذا الحب، عندما يمارس المحبوب قهرا، واستبدادا على محبه. وسيصير هذا المحب خاضعا لسلطة، وقهر المحبوب، وقد يذله في الكثير من الحالات. والأخطر من كل هذه الحالات على الاطلاق: أنّ يمارس المحبوب خيانة علنية، وهجرا إراديا. فلكونه لم يتمكن الحب من قلبه، ولم يرتقي في عقله الى مستوى الطموح، والخيال، والحلم، فيإمكانه أنّ يغير حبه القديم، إلى حب جديد ببساطة تامة. وهكذا عندما يعاين المحب هذه الخيانة، أو هذا الهجر، سيتألم بعمق، وستتحطم ذاتيته. إنّه يرى أنّ علاقته تتمزق، وتخترب، وتتقطع، فهو يعاني من هذا القطع في العلاقة.

هكذا نرى أنّ المحبوب يمارسا قهرا، وإذلالا لمحبه. دون أنّ يأخذ تفهما لطبيعة مشاعره، وعواطفه، ودون أنّ يأخذ الوقع الأليم الذي يسببه في كسر أحلامه، وطموحاته. فكون المحبوب لم يحب بجد، بعمق، بقوة، وبنفس الدرجة، فله سلطة عليا على هذا المحب.

ومن المفروض أنّ يخلو كل حب صادق، يريد الانتهاء بالارتباط، من أي شيء يتعلّق بالقهر، والسّطوة، والتحكم، ولا يجب أن تكون فيه، علاقة قوي بضعيف. ولكن بما أنّ زماننا طغت عليه المادة، والشهرة لم يعد للإخلاص وجود، ولا للوفاء وجود. وكل ما هنالك البحث عن شريك حياة مشهور، وثري.

وإذا كان هذا الامر يحدث كثيرا على مستوى حياتنا اليومية، فلماذا يجب أنّ نحب بالدرجة التي نكون فيها مقهورين، ومذلولين، ونقع بسبب ذلك الحب في الاذلال، والمهانة. وإذا تحول الحب إلى علاقة قوي بضعيف فلن يكون بذلك حبا، وانما سيصبح جحيما على الذي يحب بصدق، وبعمق، وبإخلاص. والحب ليس إذلالا، وقهرا وإنما تبادل مشاعر صادقة تنتهي بالارتباط الحقيقي، وهو الزواج.

والكثير من النساء، والرجال يمارسون هذا النوع من القهر، والاذلال لمحبيهم، يهونون تعذيب المحبين، بممارسة ذلك القهر عليهم، وهم يتلذذون بذلك، ويبحثون من خلال ذلك، عن إرواء غرورهم الداخلي، ويريدون أن يتحولوا الى معبودين من خلال احبائهم.

هؤلاء الناس لا يعطون الحب، وانما يعطون إشارات خادعة، تلهب قلوب محبيهم، وليست تلك الإشارات الصادرة منهم حبا، وانما إشارات كاذبة، تُلهب محبيهم. وهم بذلك يريدون أن يمتلكوا سلطة عاطفية، ومعنوية عليهم. إنَّ الحب الذي لا يصدر من الطرفين بنفس المقدار، والدرجة ليس بحب حقيقي. وانما حب تحكمه علاقة قوي بضعيف، ويخضع بالتالي لقهر أحدهما للآخر. والحب الذكي هو ألا تمنح قلبك كله للطرف الآخر. حتى لا يضعك تحت سلطته فيمارس عليك امراضه الدفينة. فيثير غيرتك تارة، ويهجرك عمدا تارة أخرى، وفي النهاية يبذلك. فوحده الزواج المبني على المودة، والرحمة، والتفهم المتبادل لا يخضع لتأثير القهر، والاذلال.

والخروج من حالة الاذلال، والقهر التي قد يقع فيه المحب هو طلبه المباشر: الارتباط، والزواج بالمحوب، فإن كانت نية المحبوب الارتباط، والزواج فلا بأس بأن يمارس المحبوب بعض الدلال، والتمنّع حتى يزيد من الحب. وإن لم تكن نيته غير ذلك. فالعلاج هو الهجر النهائي. فما فائدة حب لا يؤدّي الى الارتباط، والزواج؟ فما ذلك الحب إلا قهر للنفس، واذلال لها. وأن يعاني المرء من عذاب قرار إيقاف علاقة، لا تصير إلى منتهى واضح، ومحدد وهو الزواج، خير من الخضوع لحب من طرف واحد، لا يلقي فيه إلا الاذلال، والقهر، والمهانة. نعم قد يقع الانسان في الحب، لأنّ هذا الامر فطري في الانسان. ولكن ليس ذلك الحب الذي يخضع للقهر، والاذلال، واثارة الغيرة، والخيانة. لأنّه يسبب للمحب عذاب لا يجني من ورائه أي شيء. وإذا ما أراد الانسان أن يتجنب المهانة، والقهر فليختصر الطريق، ويذهب مباشرة لطلب الزواج من محبوه، فإن كان هناك نية في الزواج الجدي، فقد تجنب عذاب، والام الحب القهري المزيف. وإن لم يكن في نية محبوه الارتباط، فقد عرف مسبقا نهاية مسار علاقته، وليبحث عن طرف آخر.

إذا أحببنا علينا أن نحب هونا، وأن نجعل بيننا، وبين من نحب مسافة أمان، وحذر. ونأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي يمكن أن يمارسها الطرف الآخر علينا، ونأخذ بعين الاعتبار أيضا، طبيعة الكائن الإنساني الذي يمكن أن يتغير، ويتبدل. بهذا لن تصدمنا قرارات هذا الذي نحبه، ولا مواقفه، إذا ما تغير علينا في المستقبل، وغير اتجاهه. لأننا كنا مستعدين لذلك. فالحياة لا تنتهي عنده بل، هناك الكثير من يعوضونه بل وأحسن منه. والواقع يخبرنا أنّ هناك الكثير من علاقات الحب التي دامت لسنوات، وكان يتصور أنّ هذا الحب سوف يدوم للأبد، ولكن تبين في النهاية، أنّ أحد الطرفين، قد غير من رأيه، واختار شخصا آخر، بكل برودة دم. فوقع الطرف الآخر في صدمة عميقة لم يكن يتصورها ابدا. فعندما نحب بعقلانية، وبتروي معناه: أن نأخذ مسافة لن نصطدم، من خلالها بخيانة، ولا بهجر، ولا بأي موقف سوف يتخذه من نحبه. وتجنّب بذلك الكثير من الالام، والصدمات التي يمكن أن تحدث لنا، لو أننا احببنا بعمق.

أما إذا أحببت حبا، يأخذ بتمام مشاعر القلب. سيجعل المحب يتكبر عليك، إذ قد أصبحت في متناوله، وبين يديه. وكأنه يقول في نفسه عنك: هذا طير سهل الاصطياد، وسأبحث عن نسر آخر أكثر صعوبة، وجمالا، ووسامة. وكأنّ الانسان بطبيعته لا يبحث في أمور الحب، إلا عن الصعب الممتنع.

فلنتعلم كيف نفارق

للأسف الشديد، نحن البشر إذا فارقنا أشخاصا، كانت تربطنا بهم علاقة صداقة، أو علاقة زواج. فنحن إذ نفارقهم، نفارقهم، بعنف، وبقساوة شديدة، وكأننا بتلك الطريقة القاسية في الفراق، لا نريد عودتهم إلينا أبدا. سنجرحهم بعمق، سنشتتهم لدرجة التألم المرير، سنخدش تاريخهم، سنكذب ونتقول عليهم، ونمزق كل صورة حسنة عنهم. ولكن الفراق هو مجرد ساعة، أو دقائق معدودات، وينتهي أثره الانفعالي، وعندها يشعر الانسان بعظيم خطئه، إزاء من فارقه، يندم على تلك الطريقة التي فارق بها محبوبه، أو صديقه، أو زميله. يندم على تلك الطريقة القاسية في الفراق.

وإن كان الامر يؤول الى الفراق بغير رجعة، فلا يتطلب الامر سبًا، وشتما، وعنفا، وتشهيرا بالشخص، وفضح تاريخه أمام الناس. فإن كان الفراق هو ما تريده، فلا يستحق الامر، كل تلك القسوة. الفراق بوصفه قطع أليم في العلاقة، يكفي لوحده. فهو الذي يؤلم، ويمزق الانسان، فلماذا نزيد على ألم الفراق، ألم الكلمات الجارحة، وألما فوق ألم؟

فحتى الفراق وإن انتهى بالطلاق، لا يجب أن يكون على نحو عنيف، وقاسي، وسيء بل على نحو راقٍ. والقرآن الكريم علّمنا ذلك ف "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان" البقرة: 229. وفي آية أخرى "فَإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُنَّ فَاُمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ... " الآية الطلاق: 2.

فالمرأة التي طلقها يكفيها ألم ذلك الطلاق، والفراق. ولا يحتاج الطلاق إلى سب، وشتم، وتجريح، وفضح. ثم لا بدّ للمخاصمة حدود، وقواعد لا تتعدّها. فقد يأتي حين من الدهر، وتدور الدائرة، وقد تحتاج من خاصمته. فقد تربط الحياة بينكما من جديد. فإن كنت من الذين عرفوا كيف يقتصدون في الكراهية، والخصومة؟ فقد يتحوّل ذلك الخصم إلى صديق عزيز، ونادر. قد ينفعلك في الدنيا، وفي الآخرة.

ومن الناس إذا خاصموا، فجزوا، ويمنعون بخصامهم العنيف، وبطريقة فراقهم أي إمكانية في إعادة الرجوع المحتمل بينهم، وبين من خاصموا. فلا ربّما، أنّ هذا الذي خاصمته بطريقة لا رجوع فيها، قد تحتاجه يوما في أمر لا يقدر عليه إلا هو، ولكن بطريقة خصامك التي اتخذتها معه، لن تتمكن من الوصول إليه، ولا التواصل معه.

لقد حدث أنّ كان لي زميلان في العمل، لا تربطني بهما أي علاقة عن قرب، غير العلاقة المهنية. كان أحدهما يخاصمني بطريقة تمنع وجود أي علاقة مستقبلية معه، باستخدامه لألفاظ غير لائقة، وعدم توفّي استعمال اسلوب الاحترام معي، والآخر كان إذا خصمني، فإنّه يخاصمني بطريقة لا تمتلئ بالكراهية، والبغض، والتحقير. ودارت الدائرة، وتغيرت بعض الأشياء في المؤسسة التي اشتغل فيها، وكان من اللازم أن يتعاملا معي عن قرب. فأما الزميل الأول الذي لم يعرف كيف

يخاصم، قد بدى عليه الحرج، والتأسف في علاقته المهنية معي، بالرغم أني ادّعت نسيان الامر. لكنّه، في نفسه لم يستطع نسيان ماضي تعامله السيء معي. أما الزميل الآخر فقد أصبح صديقا لي، ومن المقربين. إذا للخصومة قواعد، وحدود لا يجب أن تتعدّها. فقد يأتي زمن، وظروف، وسياق تجعل من السهل تجاوزها بسهولة، أمّا إذا كانت الكراهية، والخصومة شديدة، وحدث أن تم انتهاك الاعراض، وفضح الاسرار، والمبالغة في الإساءة، والشتيمة. فالقلب عندها ينكسر، ولا يكون هناك أي إمكانية للرجوع.

الخصومة البسيطة يمكن أن تحمل معها إمكانية الرجوع، والعفو، ونسيان الماضي، أمّا الخصومة الحمقاء فهي تكسر كل شيء. فهي تكسر الماضي، بنكران اللحظات الجميلة، وتحطّم الحاضر بالفراق، وتقتل المستقبل بعدم وجود أي إمكانية للرجوع. فأن نفارق بمعروف معناه: أن لا ننسى الماضي الجميل الذي امضيناه مع ذلك الشخص، فلا يجب حجب تلك اللحظات الجميلة، ولا نكران جميل ذلك الشخص. صحيح أنّ الفراق هو واقع، والفراق وحده يكفي كجزاء، وعذاب لذلك الشخص. فلماذا يتم ذبح الماضي مع الحاضر إذا كان الفراق قد وقع؟ ثم إنّ الفراق السيء هو عذاب لصاحبه، فالانفعال لحظة ويزول، والغضب ثورة، وبركان سرعان ما يهدأ. ولكن، بعدما يسكت الغضب، والانفعال، لا يبقى غير أثر الكلمات الجارحة التي أسمعها لصديقك، أو لحبيبتك. فإذا كنت قد عزمت على الفراق، فلا حاجة لكلمات تزيد من ألم، ووقع الفراق.

وإنّ فارقت حبيبتك، التي طالما كانت في ماضيك: حلما، وأنشودة، وشعرا، وتمنيت بقوة، أن تكون لك، فليكن فراقك في الحاضر بإحسان، وبمعروف. فلا تزيد من تعاستها، بألم فراقها لك بكلمات جارحة، تبقى في عمق ذاكرتها طوال سنين قادمة. حتى وإن لم يعد الرجوع بينكما ممكنا، وقررت فراقها فلا تجعلها تبكي لأمرين: خسرتها لك، وكلماتك القبيحة. لأنّ تلك المرأة، قد تنسى، وتتغاضى عن فراقك، وقد تنسى اللحظات الجميلة. ولكنها لا يمكن أن تنسى تلك الكلمات الجارحة. وهل جزاء الماضي الجميل، بكلمات قبيحة، وبخصومة عنيفة.

وإنّ فارقتي أنتي حبيبك، فلا تفارقيه بخيانة، وغدر، بل مهّدي فراقك له، بكلمات جميلة، وقولي له: لم يكتب المكتوب بيننا. ولطّفي الفراق الذي سيحدث. فإذا ما رأكي حبيبك زوجة لرجل آخر، فلا يصطدم بوقع الخيانة، بل سيتقبّل الامر. لأنّه كان جاهزا، ومستعدا لذلك. فلا تصدمي حبيبك بخيانة قد تجيء فجأة، بل مهّدي له بالفراق الحسن. وإنّ لم يعجبك صديقك في تصرفاته، فاهجره بمعروف، وابتعد عنه بإحسان.

لا تكسر الزجاجة:

العلاقة العاطفية هي علاقة تربط بين قلبين، وهي رباط عاطفي. وكل تمزّق في هذا الرباط، يُحدث ألما في القلب، واضطرابا على مستوى شخصية الانسان. سواء على مستوى التفكير، أو على مستوى الشعور. وكلما كان الرباط قويا كان تمزيقه،

وتقطيعه أشد ألماً، ووقعا على الانسان. لذلك فإذا فكرنا في الفراق. بسبب ما، أو بآخر. فعلينا معرفة كيف نحل هذا الرباط بلطف، وبطريقة تجعلنا قادرين على التأقلم مع الوضع الجديد، وبطريقة نحافظ فيها على قلب من تشاركنا معه ماض جميل. فإذا لم يكتب القدر نهاية سعيدة لهذا العلاقة، فلا يجب أن نحطم قلوبنا، وقلوب من نحب. بالسبب، والشتم، وبإشاعة الفضيحة للطرف الآخر، والتقوُّل عليه، وإفككه، وبهتانه، ووصفه بأبشع الصفات. إنَّ الانفعال، والغضب مهما طال سينطفئ، ولا يبقى بعد انطفاء انفعالك، وغضبك غير الأثر، لا يبقى غير تلك الكلمات المسمومة، التي اسمعتها لهذا الذي ربطتك به علاقة في يوما. هذه الكلمات ستوجع ذلك الشخص، ولكنها ستوجعك أنت أيضا في قادم الأيام.

إن حدث بينك، وبين حبيبك مشكل صغير، أو مشاجرة يومية، فلا تكسر الزجاجة. لا تمزق كل العلاقة، لا تدمر كل شيء بنيته. فالزجاجة إذا انكسرت لا تلتئم، لأنَّه إذا اردت استرجاع العلاقة كما كانت يستحيل ذلك. إن أردت أن تفارقي حبيبك، أو زوجك. لا تكسري الزجاجة، فلا تغدري به، ولا تخوينه، فإن فعل ذلك، لن يُشفي قلب حبيبك ابدا، ولن يعود إليك. لأنَّ القلب إذا فارق بسبب الخيانة له عذر أقوى، ولن يستطيع الرجوع، ولو أراد ذلك. فالخيانة هي كسر للعلاقة على نحو تام، كما تنكسر الزجاجة، ولن تعود الزجاجة للإلتئام مرة أخرى، حتى ولو أعدنا جمع شظاياها. كل علاقة صداقة، أو حب تشبه فارورة من زجاج. فلنحافظ عليها كما نحافظ على عسل، وضعناه في إناء من زجاج. وإذا ما أردنا الفراق، فلا يجب أن نكسر العلاقة من أساسها، بل علينا أن نفارق بمعروف.

لا تحب بغير عقل

بعض الناس عندما نحبهم، يعتقدون أنَّهم قد تمكنوا منّا، وقد ضمنونا، من خلال حبنا الشديد لهم. هم بذلك لا يحرصون على بقاء هذا الحب، ولا يهتمون بأمره أصلا، وبذلك ومن خلال ذلك الإهمال، يجرحوننا بقصد، أو بغير قصد. ومن الناس عندما نحبهم، بصدق وكما ينبغي عليه الحال، يجعلون حبك لهم، وسيلة ضغط يستغلونها ضد، بل ويمارسون قهرا على شخصك. لذلك تجدهم يمارسون عليك تعذيبا، وإيلا ما ببعض سلوكياتهم، وأقوالهم. ولو أننا لم نمنحهم حبنا بصدق، وبإخلاص، لما مارسوا تلك الأشياء التي تؤذيك، وتجرحك. لهذا لا يجب أن نثق في أي أحد تمام الثقة، ولا يجب أن نحب ونهتم، فوق المعقول، وفوق ما ينبغي. فقد يستغل البعض، ذلك الاهتمام الذي نحيطهم به، بالنيل من شخصيتنا، والحط من كرامتنا. والحب الذي يجب أن يصدر منا هو الذي لا يهتم فوق الاهتمام العادي، أو فوق ما لزم الامر، لأنَّ ذلك سيكون نقطة ضعفنا، ومن خلاله يمكن الضغط علينا، وإيلائنا، وأيذاءنا. أحيانا تكون اللامبالاة، ووضع مسافة أمان إزاء الطرف الآخر، هو الذي ينجينا من سطوتهم، وقهرهم، وإيذائهم. وإذا لم نأخذ مسافة الأمان سننأذى بعمق من علاقاتنا بالبشر. وأمثلة الحب المنون، واللامعقول في واقعنا كثيرة، فالكثير من فتيات اليوم، يهبون

قلوبهم بغير شروط لشباب طائش، وشهواني، ولا يتحمل في ضميره أي مسؤولية أخلاقية. وعندما تسلّم الفتاة قلبها لشباب طائش، ستمنحه كل شيء. ويستغل الشاب الفرصة، ليلتقط عن عاشقته صور، وفيديوهات في أوضاع خادشه للحياء، وتكون بذلك وسيلة ضغط على الفتاة، لتسلّمه أموالها، أو تشاركه في تجارة الممنوعات. وقصص من هذا النوع موجودة بالآلاف في مجتمعاتنا العربية، والإسلامية. الحب أعظم شيء في هذه الحياة، وعندما لا يتبعه عقل، ولا تبصر سيصير عذابا، وجحيما على صاحبه. نعم، مشاعر الحب جميلة، وتوقظ الخيال، والاحلام، ويهب حياة جديدة للشخص. ولكن هو نفس ذلك الحب، الذي يتحول الى نقيضه، ليجعلك تقدّم على الانتحار، بسبب صور اخذت عنك، والتي ستفضحك على وسائل التواصل الاجتماعي.

الحب في الله والكرهية فيه

وحده الحب في الله، هو الذي يبقى، فهو حب راقى يتجاوز ما يثير الشقاق الذي سببه: المصالح الدنيوية: كالمنصب، والشهرة، والمال. وعندما نحب انسان لأخلاقه، وبقربه من الله. فهذا هو الحب الحقيقي، لأنّ النصيحة متبادلة فيه، والعلاقة قائمة على النصح. وقد جاء في الحديث الصحيح: "سبعة يظلهم الله في ظله، يوم لا ظل إلا ظله... وذكر منها: ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه، وتفرقا عليه رواه البخاري ومسلم.

أما الكراهية في الله، فتعني: أنْ تكره انسان بسبب افعاله، وسلوكياته السيئة. والذي يؤدي بك، بسوء أخلاقه إلى النار. فأنت إذْ تكره ذلك الشخص، ليس من منطلق دنيوي: كالحسد، والمنافسة، والغيرة. بل كونه، مبتعد عن طريق الخير والجنة. وهذه هي الكراهية في أسمى معانيها. لأنّ منطلقها أخلاقي. وهذا لا يعني، أنْ كراهيتك له، تجعلك بعيدا عن نصحه، وتتمنى غرقه في طريق الضلال. بل تحاول أنْ تنصحه لكي يركب الطريق الصحيح. فإذا ما سار على الطريق الصحيح، أحببته في الله. فمن خلال المحبة في الله، والكرهية فيه. تستطيع أنْ تغربل جميع علاقاتك. فأما الذي يزيدك قربا من الجنة، فهو أولى بالحفاظ على علاقتك به. أما الذي يقربك من النار، ويحبب اليك الدنيا. ففراقك له شفاء لك من حب الدنيا. وأغلب الخصومات التي نجدها في هذه الحياة، آتية من العلاقات القائمة على المصلحة الدنيوية، التي تولّد النزاع، والتحاسد، والتنافس. فالناس لا تعيرك أي اهتمام إذا ما انتهت مهامك، ودورك، ومصالحهم بك، يتم رميك خارج دائرة الاهتمام، وإن كانت لهم عندك مصلحة، ودور. فأنت هو العزيز المقرب. والاتصالات التي تأتي على هاتفك فأغلبها لأجل مصالح دنيوية، فإذا أخذ الانسان التقاعد أو أبعده عن منصبه، فلن يرنّ الهاتف.

إذا عرف الانسان كيف يختار أصدقاءه، من خلال الحب والكرهية في الله. سيتوقى الوقوع في الكثير من المشكلات: كالغدر، والخيانة التي قد تأتي من أصدقاء الدنيا، فصديقك التي تحبه في الدنيا، مهما طال الزمان سيغتابك، وقد يبغضك، قد يسيء الظن فيك بمجرد أنك لم تقضي له مصلحته. أما صديقك الذي تحبه ويحبك في الله، إذا لم تقضي له مصلحته فيجد لك أعذار، ويتفهمك.

التفكير الاستراتيجي:

يروى أن رجلا قال للنبي - صلى الله عليه وسلم - أوصني. قال: «لا تغضب»، فردد مرارا، قال: «لا

تغضب». رواه البخاري

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس أن فيك خصلتان يجبهما الله الحلم والاناة. رواه مسلم

الحلم: أن يملك الإنسان نفسه عند الغضب، فإذا حصل غضبٌ وهو قادر على العقاب، فإنه يحلم ولا يعاقب. وأما الأناة: فهي التأني في الأمور وعدم العجلة، وألا يأخذ الإنسان الأمور بظاهرها فيتعجل ويحكم على الشيء قبل أن يتأني فيه وينظر.

وعن ابي هريرة رضي الله عنه قال: بال اعراي في المسجد فقام الناس ليقعوا فيه فقال النبي صلى الله عليه وسلم:

(دعوه وألقوا على بوله سجلا من ماء او ذنوبا من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين)

رواه البخاري

الغضب والسقوط في الهاوية

الكثير من المشكلات التي يقع فيها الانسان، مردها إلى الغضب، بل بعض من السقطات القوية، والصاعقة التي قد تقضي على مستقبل الانسان، هي ما يجنيه فعل الانسان المباشر على إثر غضبه. فكم هي حالات الطلاق، وحالات القتل، وحالات الامراض الجسدية، والنفسية المستعصية، التي يعود أصلها، وجذرها إلى الغضب؟

قد يغضب الانسان، لشيء لا يرضيه، ولا يرضاه. كأن يُستثار بكلمات، وأفعال من طرف الآخرين. الغضب انفعال انساني طبيعي، وهو مما يكمل طبيعته. فالغضب إذا كان عقلائي، وفي حدوده الطبيعية فهو من الانفعالات الطبيعية، ولا يمكن أن نتصور انسان لا يغضب. فحتى الأنبياء يغضبون فيما يتعلق بأمر الدين، وقد جاء في سورة الأعراف:

وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ ۗ وَفِي نُسْحَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْتَابُونَ (154)

ولكن البعض من الناس، لا يمتلكون قدرة التحكم في انفعالاتهم كالغضب مثلا، ولكن بدل من محاولة تهدئة النفس، وارجاعها إلى حالتها المتزنة، يُفرغون غضبهم على الموضوع الذي أثار غضبهم. ولكن المشكلة هنا، لا تتعلق برودة الفعل، وانما بنتائج رده فعلهم. فكم من شاب كانت له طموحات، وأحلام. دمرها بمجرد أنه استثير من طرف شخص ما، فحمل سكيناً، وقتله؟ وكم من زوج كانت تربطه بزوجته علاقة حب قوية، وزاد من حبهما الأولاد الذين انجبهما، وعلى إثر نوبة غضب من أحد الزوجين، تم تدمير العلاقة الزوجية، وضاع الأولاد، وذهبت العلاقة في خبر كان؟

إنّ الغضب هو غليان الدم، والمشاعر، واضطراب للتفكير السليم. وكون الغضب هو تفكير انفعالي، ويعرف تضخما، ومبالغة في المشاعر، فهو يبحث عن متنفس آني، وعن مخرج له في هذه اللحظة بالذات بغض النظر عن نتائج مآلات هذا التنفيس. وهو بذلك لا ينتمي إلى التفكير العقلاني الذي يرى في مآلات الأشياء، والافعال، من حيث نتائجها الدنيوية، والاخروية. بل لا يعطي للنتائج قيمة.

فعندما تغضب، فنفسك الانفعالية، واللاعقلانية تدعوك إلى إطفاء نار غضبك الآن، ومباشرة بالانتقام. ولكن، بعد أن تفرغ غضبك، وتُرضي غرورك، تجد أنك ارتكبت حماقات كبيرة، لا يمكن أن تخرج منها بسهولة. وباعتبار الغضب انفعال، وثورة في الشعور، فلا يجعلك ترى بمنظور واضح، ودقيق، وعلى بينة من أمرك، بل سترى الأشياء من منظور الانفعالي، والضبابي. والكثير من الأشياء لا يجب أن تعالج من داخل ثورة الغضب بل من خارجه، أي بعد أن تهدأ النفس، ويعود إليها وعيها، وتفكيرها المتزن، والسليم. لهذا فالكثير من حالات الغضب الشديدة تساوي درجة الجنون، من حيث غياب الوعي، وذهاب العقل، ولا يستيقظ الانسان من غضبه، إلا بعد ارتكاب الجريمة.

وإذا عاد كل واحد منا إلى تاريخه، وماضيه الخاص، سيجد أنه ارتكب حماقات، وافعال على إثر غضبه. وكانت تلك الأفعال غير صائبة، تمنى لو أنه تريت قليلا من الوقت، لاستبانت له حقيقة الأشياء، ولما فعل ما فعل.

وهناك قصة مشهورة يعرفها كلنا، حيث ترك رجل كلبه ليحرس ابنه الرضيع، وذهب للصيد، وعندما عاد وجد الكلب ينيح أمام البيت، وقد تلطخت أنيابه بالدماء. أعتقد الرجل بأن الكلب أكل الرضيع، رفع بندقيته عليه، وأزهق روحه. ودخل مسرعا إلى بيته، ليرى بقايا رضيعه، فاذا به يرى ذئب غارق في دمائه، والطفل لم يمسه سوء. تخيلوا الشعور بالذنب الذي غشى الرجل. ورافقه الندم طيلة حياته.

هكذا هي معظم افعالنا عندما نغضب، نرتكب حماقات، ونندم عليها طوال حياتنا. فالغضب لا يجعلك ترى حقيقة الأشياء بل الظاهر منها. وعلى أساس ذلك الظاهر، نقوم بأفعال غبية، وحماق تدمر، وتكسر حياتنا كلها.

ولعلك أيها القارئ الكريم تقول لي: إنّ كلامك جميل، ويستحق التحية. ولكن كيف نستطيع التحكم في غضبنا؟ الجواب: هو قوله صلى الله عليه وسلم: "إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه" صحيح الجامع (2328).

يعني أن نتعلم كيف نتحكم في عواطفنا، ومشاعرنا، وانفعالاتنا الداخلية، وأن أمرن نفسي كيف لا تستجيب لثورات الغضب التي تعتربها؟ وذلك من خلال تعويدها على ألا تغضب، مما يستفزها. ويكون ذلك التعويد بالتدرج، مرّة على إثر مرّة، حتى تصل النفس، إلى ترويض كامل. ثم إنّ سلبيات الغضب تعود بالخسارة، وبالويل على الانسان نفسه. فمن خلال هذا الغضب، يمكن أن يدبر المرء كل شيء حلم به في حياته. أو أن يدبر مسيرة عمله لسنوات، بسبب حماقة يرتكبها على إثر غضبة يغضبها.

منا هنا يكون التفكير الاستراتيجي في حياة الإنسان، وهو التحكم في غضبه، وانفعالاته. وأن يرى في مآلات الأمور، وفي مآلات الفعل الذي يرتكبه. والحياة تعلمنا أنّ الكثير من الأخطاء الكارثية التي حددت مسيرة الانسان، كانت بسبب غضبة غضبها الانسان، لعدم تبيّنه في حقيقة الأشياء. وعندما استفاق، تبين له فيما بعد، تفاهة ذلك الشيء الذي غضب لأجله، وبسببه ارتكب ذلك الخطأ الفادح.

قصة حدثت منذ سنوات، كنت شاهداً على أحداثها، مع شاب في مقتبل العمر، كانت وضعيته الاجتماعية، والمادية جيدة. وكان ذلك الشاب، كثير المخالطة بأناس، عُرف عنهم شرب الخمر، وتناول المخدرات. ولكن بالتحاقه بالجامعة غير أصدقاءه القدامى، بأصدقاء جدد. فكان أغلب اصدقاءه الجدد من المتدينين. وقد تأثر بهم على نحو أصبح هو نفسه متديناً.

ولكن الأصدقاء القدامى لم يتركوه على حاله، وأخذوا يستفزونهم. ولكنه لم يُلقي لهم بال، وقد استياسوا من عودة رجوعه إلى الطريق السابق. وكانت الأمور تسير على ما يرام في حياة هذا الشاب، بعدما غير من طبيعة حياته. إلى أن ظهر له صديق قديم أكثر عناداً، وأكثر استفزازاً، وظل هذا الصديق القديم، يستفز الشاب طوال الوقت، وفي أي مكان من المدينة يحل فيه. إلى أن وصل الامر، بهذا الصديق القديم إلى أن رمي هذا الشاب، بأبشع الصفات كالشذوذ الجنسي، والديانة. وسعى إلى تلميح سمعته، بتهم لا أساس لها من الصحة. وكان ذلك يحدث على مرأى، ومسمع جمع من الناس، وحدث ذلك مرات عديدة. بدأت مشاعر الغضب عند الشاب تتربى، وتتراكم، وخاصة وقد انتهكت كرامته، وشرفه أمام العامة. وبالفعل قد بدأ المجتمع يتداول مناقشة حقيقة هذه الاقاول، من عدمها. فكَرّ الشاب ملياً، إلى أن وصل إلى فكرة التخلص النهائي من هذا الصديق القديم، الذي أخذ في زرع الشائعات، والاقاويل.

وفي ليلة من الليالي تم استدراج هذا الصديق القديم، من طرف غرباء. من خلال اغوائه، بوجود مشروبات كحولية، وفتيات. إلى مكان نائي. وفي ذلك المكان البعيد، تم قتله. ولما أصبح الصباح، انتشر خبر وفاة هذا الشخص في المدينة. وعبر تحقيقات قامت بها الجهات المختصة، أُكتشف أنّ القاتل هو ذلك الشاب التائب، والمتخلق. وقد حُكم عليه بخمسة عشر سنة سجنًا، وقد مضى عليه الآن أكثر من عشر سنوات.

ولكن ماذا أضع هذا الشاب من خلال فعل القتل؟ وماذا أضع هذا الشاب وراء هذه الغضبة؟ لقد أضع شبابه ومستقبله، وسمعته، وعيشته الرعدة التي كان يتنعم بها في منزله.

انظروا كيف أنّ غضبة واحدة فقط، كانت وراء خطأ كارثي، غير من مسار حياة هذا الانسان. فعل ارتكبه، لم يدرس مآلاته، فأوقعه في ظلمة السجن سنين طويلة. خطأ أحمق، أودى بأحلامه إلى الانكسار، وبوالديه إلى الحسرة، والحزن، والتفجع. غضبة لم يضع لها حساباً، فجعلته قاتلاً، وظالماً، ومنكسراً. وكان بإمكان هذا الشاب أن يجد حلاً لمشكلته مع صديقه القديم، من خلال تغيير المدينة فقط، وخاصة وقد كانت حالته الاجتماعية جيدة.

بخطأ واحد، يمكن أن نهدم كل ما بنيناه، بغضبة واحدة، يمكن أن تهدم أحلامك، وتذرف دموعاً، إلى الابد.

الحلم والأناة في تحقيق الأهداف:

كلنا يسطر أهدافا، ويود، ويطمح إلى تحقيقها، حتى يشعر الواحد منا بالسعادة، وبالفرح. ولكن بما أنّ طبيعة الانسان هي طبيعة متعجّلة. فإنّه وبسبب، هذا التعجّل، لا يمكن أن تتحقق تلك الأهداف التي سطرناها. أو على الأقل لا تتحقق على نحو كامل، ومثالي كما كنا نرغب. بل تتحقق في شكل ناقص. لهذا نشعر ببعض الحزن، وبعض التعاسة. ومرد ذلك كوننا كئنا متعجلين في تحقيق هذا الهدف، أو ذاك. وعندما تكون العجلة في إتمام وتحقيق هذا الهدف، أو ذاك. يكون رهاننا هو اتمامه في أسرع وقت ممكن، وبذلك لا يمكن أن ننظر في الأوجه الناقصة، التي يمكن أن تعترى عملنا. وبعد مضي قليل من الوقت، نكتشف تلك الأخطاء، والنقائص التي وقعنا فيها، ونندم على تسرعنا. فالأناة تستدعي منا النظر في الشيء من جميع وجوهه، حتى ولو أخذ منا وقتنا أطول بقليل، وتتطلب منا عدم اصدار أي قرار، أو حكم ما، لم يتم تقليب الامر على جميع زواياه. وأمثلة ذلك كثيرة من الواقع:

- رأيت فتاة جميلة، سحرك مظهرها، وكلامها، فتمنيته على وجه السرعة، لتكون زوجتك. وكونك لم تكن متأنيا في الأمر. رحت تخطفها، وفعلنا قد تم الزواج. وأخيرا اكتشفت سوء أخلاقها، وعلاقتها المتعددة، وإهمالها لشؤون منزلها.
- أردت تأليف كتاب، وكونك كنت متعجلا في اتمامه وطبعه، ونشره. اكتشفت في النهاية بعدما حصلت على نسخة مطبوعة، ومنشورة من كتابك على أخطاء لغوية، ونحوية، وتراكيب اسلوبية غير لائقة. فتندم على عدم تأنيك في الامر، فتمنيت لو تأنيت في الأمر وراجعت له لكان أفضل لك.
- رأيت شخص تبدو ملابسه غير مرتبة، وغير متناسقة. فعدم تأنيك حكمت على الشخص، بكونه انسان جاهل، ومجرم. ولو دققت في الامر، لوجدته باحث في جامعة أمريكية، حائز على جوائز في العلوم.
- ناداك صديقك لمأدبة غداء، تسرعك جعلك تحكم عليه: بأنّه يريد منك أن تقضي له حوائجه، في حين كان يريد شكرك، والحديث معك في أمر يخصك، وينفعك.
- رأيت تلميذك في حالة من الفوضى، وعدم الاهتمام. تسرعك جعلك تظن أنّه تلميذ كسول، ومتهاون. ولو حققت في الامر، لوجدته يتيم الوالدين، ويعيش ظروفًا عائلية صعبة.
- شخص متسرّد طلب منك مساعدة مادية. تسرعك جعلك تظن أنّه مجرد شخص يقوم بخداع الناس.
- شخص اعتدته على معاشرتة شرب الخمر، واتباع الشهوات، والابتعاد عن المساجد. تسرعك جعلك تظن أنّه من أصحاب جهنم، وبئس المصير. ولكنه الآن قد تاب، واستغفر، ولا يفارق صلاة الصبح في المسجد ولا يجذك فيها أصلا.

الحلم صفة من صفات رجل الدولة:

من الصفات التي مكنت معاوية رضي الله عنه، في تأسيس دولة قوية، وإقامة بنيانها، هي صفة الحلم. وقد ورد عنه أقوال في الحلم من بينها: «لا أضع سيفي حيث يكفيني صوتي، ولا أضع سوطي حيث يكفيني لساني. ولو أن بيني وبين الناس شعرة، ما انقطعت، كنت إذا مدوها خليتها، وإذا خلوها مددتها. وفي قول آخر له " يا بُنيّ، من عفا ساد، ومن حلم عظم، ومن تجاوز استمال إليه القلوب".

ويكشف الحافظ ابن كثير كيف كان معاوية يسود الناس بحلمه فيقول: قال معاوية: يا بني أمية فارقوا قريشًا بالحلم، فوالله لقد كنت ألقى الرجل في الجاهلية، فيوسعني شتمًا، وأوسع حلمًا، فأرجع وهو لي صديق، إن استنجدته أنجديني، وأثور به فيثور معي، وما وضع الحلم عن شريف شرفه، ولا زاده إلا كرما. وقال: لا يبلغ الرجل مبلغ الرأي حتى يغلب حلمه جهله، وصبره شهوته، ولا يبلغ الرجل ذلك إلا بقوة الحلم.

والواقع يؤكد أنّ سقوط الدولة الاموية يرجع إلى كون الخلفاء الذين أتوا بعد معاوية، لم يكونوا يتمتعوا بتلك الصفة المتمثلة في الحلم. فالحلم يُرجع العدو صديقًا، والصديق أكثر صدقًا، ووفاء. كما أنّ الحلم يمنع من تثوير الناس على الحاكم، ولو مارس الحاكم الاستبداد في كل موضع من مواضع حكم الدولة، لأثار الكثير من البغضاء، والعداوة ضد حكمه. فالحلم يستهدف إبقاء الصديق صديقًا، ومغازلة العدو حتى يصير صديقًا. لهذا تمكن معاوية من تأييد الأنصار له، وإدماة حكمه. ولو أنّه كان متسرعا، متعجلا لما بقي له من صديق يؤيده. فصفة الحلم هي صفة من صفات الأنبياء، ومن خلالها نشروا دعوتهم، وهي نفس الصفة الخلقية التي مكنت معاوية من تأسيس أكبر دولة في التاريخ الإسلامي تسهر على الفتوحات.

الحلم والتربية:

من الطبيعي أن نجد بيننا أناس لا يتصفون بالصفات الخلقية الحميدة، فصفاتهم الذميمة تمنع من وجود أي تواصل بيننا وبينهم ولو على نحو عادي. وذلك تبعًا للتربية التي تلقوها من وسطهم العائلي، أو الاجتماعي. وأغلبنا يتجه إلى قطع أي علاقة تربطه هؤلاء، بسبب سوء أخلاقهم. ولكن الحديث الذي ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بال اعرابي في المسجد فقام الناس ليقعوا فيه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (دعوه وألقوا على بوله سجلا من ماء، أو ذنوبا من ماء، فإنما بعثتم ميسرين، ولم تبعثوا معسرين). هذا الحديث يعلمنا شيئا واحداً، أنّ نشر الاخلاق الحميدة، يتطلب حلما قبل كل شيء. وخاصة على مستوى المؤسسات التربوية، والجامعية. بل حتى على مستوى المؤسسات الاقتصادية. ذلك أنّ تربية الافراد تختلف من عائلة إلى عائلة، ومن مجتمع لآخر. وقد تلعب الظروف الاجتماعية دورا في فرض بعض الاخلاقيات، والسلوكيات على بعض الافراد. فالاستاذ، والمعلم، والمدير، ورئيس المؤسسة، وحتى رئيس الدولة يجب أن يفترضوا وجود هذه الفروقات على مستوى التربية، ويلزم الامر من هؤلاء أن يمارسوا الحلم لتطوير المجتمع. ولا يمكن أن يتقدم المجتمع، ولا أن يزدهر إذا قمنا بفصل، وعزل كل فرد لا تتفق تربيته مع مستوانا التربوي.

الجمال المُفخخ.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوءَةٌ حَضِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا فَيَنْظُرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النِّسَاءَ، فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنَى إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ».

رواه مُسْلِم.

لا شيء يُغري الانسان كالجمال، والمال، والشهرة، والسلطة. وفي هذا يستحضرني مثل ألماني يقول: لا يُعرف الرجال إلا بالمال، أو بالسلطة. لهذا لا يجب أن نصدّق كل من يتحدث عن الزهد، وهو لم يُمتحن بامرأة جميلة فاتنة، وبمال وفير، وبسلطة، وبمنصب حيث يُؤمر فيطاع. حقيقة الانسان لا تظهر إلا بامتحانه بهذه الأشياء، فإذا كان قبلها مثل ما هو داخلها، وبعدها، تعرف المعدن الذهبي لهذا الرجل، وإنّ تغير، وغيرته الدنيا فتعرف أنّ كلامه في الماضي عن القيم، والأخلاق، والعدل، والتواضع ليس إلا ثرثرة.

وهناك الكثير من الناس، كانوا على هيئة، وبطبيعة نفسية. فإذا ما هم تذوقوا، السلطة، والمال، والشهرة. أصبحوا على غير هيأتهم الأولى، فقد صاروا أشخاصا آخرين، لا نكاد نعرفهم.

كنت أعرف صديقا، كثيرا ما حدّثني عن العدل، والمساواة، والتواضع. ولما اعتلى منصبا حيث يعود إليه الامر، والنهي أصبحت تلك القيم التي تكلم عنها من قبل أن يتسلم المنصب، غريبة عنه في سلوكه، وأقواله. وأصبحنا لا نجد، كما كنا نجد في أماكن البسطاء، والفقراء.

لهذا، فقبل أن نتحدث عن القيم، والأخلاق، والفضائل السامية، فيجب أن ننظر إلى موقعنا الذي نحن فيه منها، فهل نملك مغريات الدنيا أم لا؟ فإذا لم نكن نملكها، فحديثنا عن الفضائل يبقى يخلو من المصادقية، حتى نمتحن بمتع الدنيا ومغرياتها.

الجمال المُفخخ

الحياة تأتي على الانسان في صورتين اثنتين وهما: إما أن تأتي الحياة في صورة حقول محضرة مليئة بالمناظر التي تبهج، وتسرع العين، حيث الورود، والازهار اليانعة، والنباتات المختلفة، ويشق أرض هذه الحقول انهارا، وسواقي، تسقي النبات من كل جانب. وإذا تنظر حولك، تحيط بك ألوان الزهور الحمراء، والصفراء، والبنفسجية التي تقف على بساط من لون الخضرة الشديدة، مؤلفة لوحة طبيعية في غاية الجمال. هذه الخضرة مثيرة للعين، وجالبة للنظر، ومريحة للقلب. يودّ الانسان لو أنّ هذه الصورة لا تفارق عيناه، ومخيلته. إنّها تحمل رسائل الطمأنينة، والفرح، والاحساس بالخلود للقلب.

والصورة الثانية للحياة: هي تلك الأرض التي ليس فوقها، نبت، ولا شجر، ولا ماء حيث تنظر فلا تجد غير اليبوسة، واحمار الأرض بالصخور، واصفرارها بالرمال، ولا تجد غير الشعاب، والمنحدرات العميقة التي لا يكسوها شيء. وإن وجدت شيئاً فتجد بعض السحالي، والحشرات التي تقتات من أديم الأرض. وإذا ما نظرت حولك، فلا تجد غير هضاب، وسهول جرداء قاحلة، تُشعرك بالوحدة، وبالخوف. هذه الصورة تبدو بلا شك مخيفة، ومزعجة. يود المرء لو أنه يُريح نظره عنها، نحو صورة أخرى مغايرة.

الصورة المخضرة هي تلك الحياة التي يملك أصحابها المال، والشهرة، والسلطة، حيث تقدم لهم الحياة كل شيء على طبق. فأين ما مالت قلوبهم، وعيونهم امتلأت بالمسرات والبهجة، وتقدر أيديهم أن تطال كل شيء يرغبونه. وإذا رغبت نفوسهم في شيء، إلا وقد أصبح أمامهم. يحيط بهم الخدم، والجاريات، وكثير ما تسمع أذانهم كلمات جميلة، راقية تمدح ذوقهم، وأقوالهم، وفعالهم. ومن خلال سلطتهم، لا يكادون يمشون على الأرض. ذلك لأنّ الناس تود لو أنها تفرش من تحت أرجلهم السجاد الأحمر أينما حلوا. وذلك طلباً لرضاهم، ولقضاء حوائجهم.

أما الصورة القاحلة فهي الحياة المتعلقة بحياة الفقراء، والبسطاء. يعيشون في الاكواخ، وإن ملكوا منزلاً، فيعيشون في ضيق لا يسع أفراد العائلة. يفكر البسيط منهم في كيفية توفير منزل لائق به، ولأولاده الست، أو في كيفية تسديد فتورة الكهرباء، والماء. وطعام الفقير في كل أيام الأسبوع، يكاد يكون واحداً، ولا يشم رائحة اللحم إلا في العيد عندما يُتصدق عليه بقليل من اللحم. حياة الشخص الفقير قاحلة، من حيث المال. وصوته لا يسمع من طرف الآخرين. وجوده تماماً كموته. وهو إن مات لا يحضر جنازته غير المقربين منه، والذين يحضرون الصلاة في المسجد.

وعندما نتأمل الطبيعة، نجد فيها المتناقضات، وقد يتحوّل النقيض فيها إلى النقيض. فالحقل ينتقل من الخضرة إلى الصفرة واليبوسة، وتتغير الفصول من الحرارة الناعمة إلى الحرارة الشديدة. ومن الشتاء القارس إلى نعومة الربيع وروعته، من جفاف الصيف إلى أثمار الشتاء، وفي الكرة الأرضية: صحاري رملية، وصحاري ثلجية. ولا تخلو الحياة البشرية من هذا التناقض. الذي نجده في تباين وتناقض حياة الناس، بل ونجده في داخل حياة الفرد الواحد. فنجد الكثير من الناس انتقلوا من صورة إلى صورة، ومن هيئة إلى أخرى. هناك من كان فقيراً، وبسيطاً، بسطت له الحياة ذراعها، فعانقته بشدة، ووهبته كل شيء. وقد نسي ما كان فيه، ونسي ماضيه.

وهناك من الناس، من امتلك كل شيء، المال، والسلطة، والشهرة. ولكن فارقته الحياة، ونزعت منه محاسنها، بسبب أو بغير سبب. وها هو يموت، فقيراً، وحيداً، في بيته، لا يكاد يسمع به أحد.

والمؤلم أنّ تهب الحياة محاسنها، ومباهجها لشخص ألف ملذاتها، ومتعتها ثم تتركه لتعانق آخر، ولكن ما لم نكن نعرفه أنّ هذا الشخص ليس الضحية الأولى من ضحايا الحياة، بل أرتة الحياة صورتها الحقيقية، وهي صورة المرأة العجوز، القبيحة وقد اعتراها المرض، والتجاعيد.

وإذا وهبت الحياة نفسها لفقير، وبائس فهي تأتيه في صورة فتاة حسناء جميلة. ولكن ليست إلا صورة مخادعة، وسراوية. قد تتركه في أي وقت تشاء، وإذا لم يعرف هذا البائس الفقير حقيقتها، ستصفعه بأشد الصفعات. إذا تأملنا، تاريخ حياة الناس، نجد أنّ الحياة لا تحب نفسها لأحد. فلا يعتقد أحدنا، إذا ما بسطت الدنيا مباحجها، وملذاتها علينا، قد وهبت الدنيا نفسها لنا، الى الابد. وأنها متممة بجنبنا، وقد عشقتنا بما وهبت لنا من مال، وسلطة، وشهرة. فالحياة لم يُعهد لها الوفاء لعشاقها. فهي قد تعشقك اليوم، وتفضحك غداً، وتترك بطريقة بشعة. والكثير من ملوك العالم في العصر القديم، والحديث وهبت لهم الحياة، وعاشوا أجمل ايامهم فيها، ولكن في النهاية انتهى بهم الامر في السجن، أو القتل. الحياة وجدت لكي لا تكون لأي أحد، وُجدت لكي تحب من تشاء، وتترك من تشاء. وقد تغدر في أي وقت تشاء. فلا أمان فيها، اليوم تملك كل شيء، وغدا لا تملك أي شيء. اليوم أنت أمير، تمشي على السجّاد، وغدا أنت مسجون، ومبتذل. الحياة هي هكذا، لا تدوم لاحد، ولا تفي لأحد. والحياة إذ تعشق انسان، فهي تُثيره بجمالها، وبحسنها، وتمنحه مباحجها، وعطاياها. وعندما تريد أن تُسقطه، تُناله الخديعة في إناء الجمال، والحسن لدرجة أنّه عندما يشرب، يسكر، ويشمل حتى إذا أدرك في نفسه أنّ الحياة متيمه في حبه، أردته قتيلاً.

مسافة الأمان:

وإذا كانت الحياة متبدلة، ومتغيرة، فيجب أنّ تكون بيني، وبينها مسافة أمان. ولكن ما هذه المسافة الأمان التي تخميني من الدنيا؟ مسافة الأمان تكون بداخل القلب الإنسان أولاً، من خلال معرفة مبدئها القائم على التبدل، والتحول والتغير. فإذا عرفت حقيقة تغيرها، وعدم وفائها، وبقائها على مبدأ واحد. وجب مني، أنّ لا أؤمنها، عندما تعطيني الدنيا كل شيء. لأنّها قد تأخذ مني كل شيء، في أي لحظة. فأكون بذلك، جاهزاً لتغير أحوالي من الاحسن إلى الاسوء. فإذا ما هي تبدلت، وضعيتي فلا أفاجأ، ولا اصطدم.

مسافة الأمان أنّ أجعل الدنيا بين يدي، وليس في قلبي. والشيء الذي يكون في اليد يمكن التحكم فيه. بينما الشيء إذا نزل إلى أعماق القلب، من الصعب، ومن المستحيل التحكم فيه. كما أنّ فقدانه، أو رحيله عنا يسبب لنا ألماً في النفس. والكثير من الناس من اعتقد أنّ الحياة ستستمر في إنزال عطاياها عليه، وأنّ يستمر في عيش وضعه الجيد، والممتاز. فإذا به يفاجأ بتغيرها، وتبدلها، فإذا به يصاب بقهر الكآبة، والتعاسة، وأصبح وحيداً، منزو في زاوية ضيقة، ويتذكر أيام المجد، والعز.

أعرف شخصاً كان في المؤسسة التي أعمل فيها، في منصب الأمر، والناهي. ومكث في هذا المنصب طيلة خمسة سنوات، واعتقد أنّ بقاءه في المنصب، سيبقى إلى الابد، كان هذا الشخص يمارس نوعاً من الاستعلاء، والاستبداد على زملائه،

ويتعامل بطريقة غيرت من فطرته الأولى، وكنت أنا شخصيا ممن تعرض لتعامله السيء. ولكن فجأة حدثت تغيرات في بعض مناصب المؤسسة، وصار موظفا عاديا، وقد ذهبت عنه تلك السلطة التي كان يتمتع بها، تحيلوا بعد خروجه من المنصب، بدأ يعاملني بطريقة رائعة، ومثالية. حينها أدركت أنّ المنصب قد لا يصلح لبعض الناس، إذ يغيرهم من الأساس، وتظهر شخصياتهم المريضة من خلاله. حيث يمارسون الاستبداد، والعنجهية، والغطرسة، والانانية، والتكبر. هذا الشخص للأسف، خسر الكثير من الأصدقاء القدامى، الذين فقدهم من خلال اعتلائه للمنصب. هذا الانسان لم يأخذ مسافة أمان من الدنيا. ولو أنّه وضع مسافة أمان لتعامل بطريقة عادية، وطبيعية. فقد نسي، أو تناسى أنّ المنصب مهما بقي فيه، فسيأتي يوم ويتركه لغيره.

مسافة الأمان ألا اعتبر نفسي خالدا في الموقع الذي أنا فيه، بل باعتباري إنسان سيمكث قليلا، ويغادر. مسافة الأمان هي التي تحافظ لك على الأصدقاء القدماء، وهي التي تجعلك لا تصطدم بمجرد أن تم تحويلك من منصبك. والبعض من الناس عندما تعطيهم الدنيا شيئا، تظهر شخصياتهم المريضة، ويمارسون على الناس أمراضهم الدفينة. ولو أن الدنيا لم تعطيهم شيئا، لبقيت شخصياتهم سوية، فالمنصب أحيانا يبرز في الشخصية أمراضها الدفينة، التي لم يكن بإمكانها أن تظهر، لو بقي الشخص في موقعه العادي. وحتى لا تصدمني الحياة بتغييراتها عليّ، أنّ أخذ منها مسافة أمان، تجعلني بمنأى عن تأثيرات تغييراتها، وذلك بأن لا أجعلها هي الأكبر، وتفكيري الأعظم.

عذاب الشهرة

المشهور من الناس، ممثل كان. أو مغني، أو صانع محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي. لا يعيش لذاته، وإنما يعيش لغيره، يجتهد، ويسهر على صنع صورة يريد بها جمهوره. وفي هذا غربة عن نفسه، وغربة عن نفسه الفطرية. والغربة عن النفس هي ألا تكون أنت بل كما يريد غيرك. فشخصيته خاضعة لمتطلبات جمهوره، وهدفه في ذلك الشهرة، والإبقاء على مكانته بين الناس. إنّه يقسو على ذاته لكيلا يكون ذاته، بسبب أنّه يريد الحفاظ على صورة، عُرف بها من طرف جمهوره. فلا يقول كلاما، لأنه يخاف من أن يفقد بعض من جمهوره، ولا يأخذ موقفا معينا، حتى لا يخسر البعض من سمعته. فكل هم هو الجمهور، والسمعة حتى تصير هذه السمعة معبودته الوحيدة.

وقد نجد هذا الفنان، أو هذا الممثل لا يعيش السعادة في حياته، بالرغم من أنّه يقوم بأداء أدوارها في الأفلام، والمسلسلات، والاعلامي. تبدو حياته في الفيلم، والاعنية شيء، وفي حياته الواقعية شيئا آخر. إنّه يعلم الناس السعادة، والفرح. ولكن حياته خالية من الفرح. وهذا هو عين القهر، والتعاسة.

ولأنّ المشهور قد وصل إلى القمة، في عمل ما، من أعماله. فهو يسعى بكامل جهده لكي يبقى على تلك القمة. ولكن هيهات. ففي كل مرة يظهر مشهورون جدد. يحتلون مكانته التي كان عليها. لذلك تجد بين المشاهير بعض العداوة

والبغضاء، والحسد، والمنافسة، وتلك التصريحات العدائية التي بينهم، تمتلئ بها المواقع الإعلامية. والناس بطبيعتها تبحث عن كل صغيرة، وكبيرة عن المشاهير، لذلك تجد المشهور من الناس، في حذر دائم من الأخطاء، ومن الفضائح. فالناس مولعة بتتبع فضائح المشاهير على منصات الاخبار. انظر كيف تنقلب متعة الشهرة، والاضواء الى نقمة من خلال تداول فضائح المشاهير. والبعض من هؤلاء المشهورين، ارتبطوا في زواجهم بقرنائهم في الشهرة، ولما انتهت علاقته بالطلاق، أصبح الزوج يفضح زوجته أمام وسائل الاعلام. والزوجة تفضح زوجها بأشدد العبارات. هكذا أصبحت حياتهم الحميمية، والشخصية على مسمع الناس. وأي عذاب أشد من هذا العذاب، إنه عذاب الخزي، والعار. لأنّ هذا الزواج لم يقام على أسس سليمة، وصحيحة. بل من أجل زيادة الشهرة، والاهتمام الإعلامي، والمال.

ولا يوجد عذاب أشد من عذاب تغيير السمعة، والصيت على الفنان، وعلى المشهور من الناس. بل نجده يعيش ليله، ونهاره من اجل زيادة شهرته، والحفاظ على جمهوره، ونشر سمعة طيبة عن نفسه. فإذا ما هي تغيرت هذه السمعة، أو تم تحطيمها، يعيش عذابا نفسيا كبيرا. لذلك تجد الفنان مرهف الإحساس، تؤثر فيه أي كلمة، أو رأي صادر من وسيلة إعلامية، أو مقال من جريدة، أو أي رأي لمعجب من معجبيه، فرأسمال المشهور من الناس، هو جمهوره، ومن الطبيعي أن تؤثر أي كلمة عليه.

واليوم بعد الثورة الإعلامية، أصبحت الشهرة حلم كل شاب، فكثر القنوات على منصة اليوتيوب، وفتحت صفحات على الفيس بوك، والتويتز... الخ. البعض من أصحاب هذه القنوات، والصفحات هم الأكبر، البحث عن الشهرة، وعن صناعة اسم، في زحمة الأسماء الموجودة بكثرة. ومن أجل صناعة الاسم، وإيجاد بريق له، يذهب الامر بالبعض من هؤلاء، إلى التركيز على تلك المواضيع التي تثير انتباه الناس: كمواضيع التهريج، والجنس، والفضائح، والجرائم، وما هو شاذ من الحياة الإنسانية.

هذا النوع من الشهرة التي يبحث عنها هؤلاء، لا تقوم على أساس سليم، فهدفهم الأكبر: هو جلب عدد المشاهدات، والاشتراكات بقنواتهم، وصفحاتهم، ولا يهمهم مضمون الأفكار التي ينشرونها، بل همهم الأكبر، الحصول على الأموال، والتصدر. فإذا ما تحصل أحدهم على مشاهدات، واعجابات كثيرة لصفحته، أو قناته، فيكون بذلك، سعيدا تمام السعادة، وإن لم يكن ذلك، فتجده تعيسا، مغموما. وإن كان بعض القنوات، والصفحات لا ننكر فضلها في نشر الخير، والفضيلة. فإنّ أكثرها، لا تنتج غير محتوى تافه، ولا يهدف لشيء.

الشهرة لا تدوم لأحد. من هنا يكون عذابها، وتعاستها. فإن كنت اليوم تُحمل على الاكتف، ويُشاد بك في وسائل الاعلام المختلفة. فإنه غدا، ولا شك في ذلك، ستدور الدائرة عليك، وتكون نسيا، منسيا، لا يسمع بك أحد، وتموت في زاوية ضيقة من زوايا بيتك. والأخطر ما في الامر: أنّه سيأتي عليك حين من الدهر، وستقدم ككبش فداء بفضحك، بخادعك، بالتنقيص من قيمتك، لتوجيه الرأي العام للتحدث عليك، حتى يتم نسيان اهم القضايا التي تم المجتمع. الشهرة هي صنارة الحياة. بل هي جلد الحياة الخارجي، وهي التي تبدل جلدتها في كل لحظة.

يا ليتني لم أتكلم، يا ليتني لم أقل ذلك

[من صمت نجا] (متفق عليه).

عن عُقْبَةَ بنِ عامر -رضي الله عنه- قال: قلت: يا رسول الله ما النَّجاة؟ قال: «أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتَكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ».

[صحيح] - [رواه الترمذي وأحمد].

إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ تَعَالَى مَا يُلْقِي لَهَا بَالًا يَرْفَعُهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ تَعَالَى لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ رواه البخاري.

الكلمة التي تتمرّد

أتذكر الكثير من الكلمات التي نطقتها، في شجون أحاديث مرّت عليّ مع زملائي، وأصدقائي. قد ندمت عليها، ندما شديدا. فقد تخوفت، وخشيت أن يؤخذ معناها غير الذي أردت، أو يفهم مقصدها غير ما كنت أقصد. الكلمة التي تصدر من الانسان، إذا ما خرجت منه لا تكون مما يتحكّم فيه الانسان، بل تكون مما يتحكم فيه المستمع. أعني: أن الكلمة عندما تكون في عقل الانسان قبل أن يتفوه بها له كامل الحرية في عدم نطقها، أو يمكن له تهذيبها، تعديلها، إضافة أشياء إليها. ولكن، بعد أن يتفوه بها الانسان، ويتلفظ بها. يفهمها المستمع بهذه الطريقة، أو تلك. وليس لنا عليه سلطان، في أن نحدد فهمه لها.

قد ندمت على الكثير من الكلمات التي قلتها، وتلفظت بها. ربّما، وجدت نفسي متسرعا، أو كنت سريع الحكم على الأشياء، أو الأشخاص، أو كنت ممن تكلم في شيء، لا يعنيه، ولا يعرفه عنه كل شيء. الكلمة، أو الكلام عندما يكون بداخلك، تستطيع التحكم فيه، وإن شئت قد لا تقوله أصلا، ولكن. بعد أن يصير مكتوبا، أو مسموعا، فهو قد خرج منك، ولا تستطيع تعديله. ولكن ستبقى تتحمّل مسؤوليتك الأخلاقية عليه، فهو في النهاية يُنسب إليك، وينتمي إلى شخصك، وفكرك.

الكثير من الكلام الذي صدر متى، وددت لو أنه لم يصدر مني أصلاً، ولم أتفوه به على الإطلاق. ففي كل مرة أتكلم بكلام لا يرضيني، أندم عليه، ويسبب لي تعاسة، وكآبة، وأخشى من أن قد يفهم على نحو خطأ، أو على نحو سيء. لهذا بدأت أفكر ألف مرة قبل أن أتكلّم. والآن: أفضل الصمت على الكلام، خير من أقول: يا ليتني لم أقلها، يا ليتني لم أتكلّم.

لو تسأل الكثير من أهل المقابر الذين ماتوا، ولو مكّن الله لهم، بالكلام، لقالوا: إنّما أوردنا الموت هو لساننا. البعض من الناس، قُتل لأنه تكلم، وطعن في شرف جاره، أو زوجة أخيه. وشخص قُتل لأنه شتم، وأهان فلان أمام المملأ فانتقم هذا الذي شتم وأهين، يقتل هذا الشخص. والكثير من أصحاب المقابر الموتى قتلوا لأنهم أوشوا بأسرار يعرفونها أمام المملأ، وأذاعوها.

اللسان قد يؤدي بالمرء إلى الموت، وهذه الكلمة التي لا نلقي لها بال قد تنهي حياة الانسان إلى الابد. بل والكثير من حالات الفتن، والصراعات التي تحدث في المجتمع مصدرها الكلام، والقليل، والقال. ولو أنّ الناس صمتوا، لرأيت المجتمع يعرف السلام، والهدوء، والمحبة، ولما عدت ترى الكثير من حالات الفتن، والتباغض الموجود بين الناس.

الكلمة بوصفها حياة للإنسان

وإن كانت هناك كلمات تقتل صاحبها، وتؤدي إلى السجن. هناك كلمات تحيي الانسان بأتم معنى كلمة. فالإنسان الذي يعرف متى يتكلم، ومتى يصمت. يلبس على شخصيته الكثير من الوقار، والهبة. وشخصه يتسم بالوقار حتى ولو لم يكن يتبوأ منصب سامي في الدولة، وحتى لو لم يكن يملك مال يصنع له احتراماً اجتماعياً. فعندما تتكلم فأنت تُعرّف نفسك من خلاله. فكم من شخص يبدو موقراً، ومحترماً. وقد ينتابك الوجل، والخوف من الحديث أمامه. فإذا ما تكلم فضح نفسه. وسأضرب مثالين واقعيين أعياشهما بنفسني:

المثال الأوّل: أعرف شخصاً يسكن بالقرب مني، هو شخص فقير، وبسيط وليس في رأس ماله إلا طاولة لا تتجاوز المتر يبيع فوقها بعض الخضّر، والفواكه، ولكن على شخصه وقار، وهبة آتية من تصرفاته. إنّه يتقن متى يتكلم، ومتى يصمت، ولا يتكلّم إلا فيما يهم.

المثال الثاني: كنت أحترم أحد الزملاء في العمل، احتراماً شديداً من خلال ملبسه الذي تبدو عليه ملامح الفخامة، ومن خلال مشيته. والسيارة التي يمتلكها، وكانت بيننا لبعض السنوات تحية السلام. ولكن بعدما جمعنا ظروف العمل مع بعض، ذلك الاحترام، والوقار الذي كنت أصبغه على شخصه قد تبخر، بسبب أنّه عرّف على نفسه أمامي بكلامه. فكلامه لا يخلو من استعمال العبارات المخلة بالحياء، وبالسب، والشتم.

الكلام ليس مجرد تعبير عن الحاجات، وعن المشاعر، والأفكار، وإنما أيضا هو بطاقة تعريفية عن النفس، وإذا كانت بطاقة الهوية تعرف عن الجسد، من خلال الاطلاع على صورة الوجه، ومكان، وزمان المولد. فإنّ الكلام هو بطاقة تعريفية عن النفس. فبواسطته تتمكن من معرفة ثقافة، وأخلاق الشخص، ومعرفة طريقة، وطبيعة تربيته، ومعرفة جوهر أفكاره التي تسيطر عليه. فمن خلال الكلام يمكن أن نأخذ صورة إجمالية عن هذا الشخص.

والكلام ليس ما نقوله، بل أيضا ما نكتبه. والكثير من الحضارات أسست في بادئ أمرها، بكلمات وحي، أو بفكر مصلح، أو بخطب بطل. فالقرآن الكريم أسس الحضارة الإسلامية من خلال كلمات القرآن الكريم، وأوروبا أصبحت متقدمة علميا وحضاريا، من خلال كلام الفلاسفة، والعلماء، والفنانين. وسقطت الحضارات أيضا، بعلاقتها بالكلمات. من خلال أنّها لم تعد تهتم للكلام الجدّي، والباعث على النهوض والتقدم، واستسلمت للكلام الذي فيه الهراء، والتفاهة، والتفاهة. وفي المعارك العسكرية القديمة، والحديثة يؤخذ الكلام، وطبيعته بمحمل الجدية، فينتصر جيش على عدوه، بخطبة حماسية إيمانية، ويخسر جيش المعركة، بسبب خطبة لا يوجد فيها الحماس، وتظهر فيها ملامح عدم الجدية.

والفرح، والحزن يتحددان بما نقوله من كلمات، فإذا كان جل كلامنا هراء، وتفاهة، سنصنع لأنفسنا صورة تافهة، ومخزية. وسيعرفنا الناس حقيقة شخصيتنا من خلال ما نقوله ونتحدث به. سواء طال الزمن، أو قصر، سنسمع من يقول لأحدنا: كلامك تافه، وشخصيتك منفرة. أو سنرى كيف أنّ الناس تتجنبنا؟ وهذا لا يعني أنّ الانسان لا يمزح، ولا يستعمل بعض الفكاهة في حياته، بل الفكاهة، والابتسام، والمرح تعتبر ملح الشخصية، ومما يدخل في جاذبيتها. ولكن يتعلق الامر عندما يتم الاكثار من الهراء، والضحك، والتفاهة.

أصناف المتكلمين:

الصنف الأول: شخص يتكلم لأجل أن يتكلم، المهم أن يثبت حضوره بين القاعدين، حتى ولو لم يكن يفقه في الامر شيئا، ما يهمه هو أن يتكلم، ليقال أنّه هنا.

الصنف الثاني: شخص ثرثار، يتكلم في شيء لا يستحق الكلام الكثير، بكلام عريض، وطويل، ويأخذ كل وقت المجالسين، فتذهب بذلك متعة الجلوس، ولذة الحديث مع الأصدقاء. فالثرثار يقص عليك الحكاية من البداية، من أجل أن، لا يقول أي شيء في الحكاية. وهم في ذلك: أن يتكلم كثير.

الصنف الثالث: شخص لا يتكلم عن قناعة، وهم أن يقول كلاما لكي يعارض مع المعارضين، ونكاية في منافسه، فهو يتكلم لأجل المعارضة، وليس انطلاقا من قناعة.

الصنف الرابع: شخص يأخذ كل وقته في التكلم بطريقة فكاهية، وهو يبحث عن اثبات الوجود بالتفاهة، تعويضا عن نقص المعلومات والثقافة.

الصف الخامس: شخص يهوى القيل، والقال، يبحث عن فضائح حدثت في قريته، في مدينته. ليحولها إلى رأي عام. وهو بذلك يبحث عن مكانه له في المجتمع، لنقص موجود في مؤهلاته، أو لوضعه المجتمعي البائس، أو ليحول انظار الناس عنه، ليغطي عن فضائحه هو نفسه.

الصف السادس: حديث الحساد، والمبغضين وهو كلام يأتي للتنفيس عن مشاعرهم التي تأكل بعضها البعض جزاء النجاح الذي يحققه نظراؤهم من المحسدوين. فكلامهم يخلط الحق، والباطل، ويبحث عن العثرات، والعيوب لإنزال والتنقيص من مرتبة الناجحين، والمتفوقين أمام الرأي العام.

الصف السابع: حديث من يبحث عن الشهرة، يبحث عن كل ما يثير انتباه الناس، ليقوله ويذيعه. ويدخل في ذلك حتى صنف بعض المتبحرين في الدين، ليأتوا بحديث نبوي، أو بآية ويفسرونها بطريقة تخالف المؤلف. من أجل أن يُحدثوا جلبة على وسائل الاعلام.

الصف الثامن: شخص يتكلم عن نفسه كثيرا، يتحدث لك، عن كل ما قام به من الصباح إلى المساء، ويذكر كل المناطق التي زارها، منذ عشرين سنة، والأحاديث التي قالها وقيلت له. ويجب ذاته، ويقول لك: أنا يعجبني هذا الشيء ولا يعجبني ذاك، أنا لا تعجبني إيطاليا بل ألمانيا، ويتحدث كثيرا، عما يحبه من الألبسة، والمأكولات.

الصف التاسع: شخص يخترع حكايات من عنده ووقائع خيالية، وإذا تحدث عن واقعة حدثت له بالفعل، يضيف لها الكثير من المغامرات أو الرعب، حتى تبدو أكثر إثارة، فتخفي قصته الحقيقية في ركام كثير من الكذب. لا يقول شيئا إلا وأضاف أشياء جديدة من عنده

الصف العاشر: كلام الصادقين، من يتحدث في الإصلاح، وعن الخير، والفضيلة وهم يرجع النفوس إلى الطريق المستقيم. وهناك الكثير والكثير من أصناف المتحدثين والمتكلمين. وكأنّ الانسان هو كائن عاقل متكلم.

في جمال الصمت:

من المفروض، أنّ الكلمة التي لا تأتي بخير، وينفع على الانسان، تستحق، ويجب ألا تُنطق. صحيح أننا لا نصبر على غريزة الكلام، ولكن ما فائدة الكلام الذي نقوله، ولا يجلب لنا أي فائدة؟ ما فائدة حديث لا يأتي لنا بأي شيء؟ فقلوبنا تحتاج أحيانا: إلى أن نخرص، أن لا تتحرك ألسنتنا بالتلفظ بكلمات نندم عليها في النهاية. أن نستريح من الكلام الذي نقوله لأصدقائنا، لأزواجنا، لأخواتنا... للغرباء. فأحيانا نطق بالكلمة، فتتمرد علينا، ولا يمكن أن نوقفها في أذهان من يسمعوها. لأن لهم الحق في أن يؤولوها، ويفسروها كما يشاؤون.

أحيانا نحتاج إلى الصمت حتى تشفى أرواحنا من الكلام، بل عندما نتذكر ماضيينا. نجد أنّ الكثير من أوقات تعاستنا، وكآبتنا كان مردّها إلى كلمات نطقناها، ثم ندمنا عليها.

الصمت في أحيان كثيرة، يكون أفضل للإنسان من الكلام. فالصمت لا يجلب أي تأويل. وأن يعتقد الناس أننا أغبياء لأننا صامتون، خير من أن نتكلم، ونؤكد تلك الظنون كما يقول المثل. وللصمت فائدة أخرى: أن يبتعد الانسان عن اللغو، واهدار الطاقة، وسماع الكلمات المؤذية. وهذه هي راحة القلب. قال لي صديقي ذات يوم، وكنت عندها كثير الكلام: كلامك ليس له فائدة أمام أناس لا يهتمهم هذا الكلام، والأفضل أن تكتب افكارك، وقد تحولها الى كتاب في يوم ما. ومضت الأيام، وعرفت أن الكثير من الكلام الذي قلته، والأفكار التي ناقشتها معهم، بغير فائدة تذكر. وكان الأولى، أن أهتم بالصمت وأطوّر من نفسي. فلا داعي للكلام من أجل الكلام. وزاد صديقي قائلاً: في الوقت الذي تهدر فيه الكلام مع هؤلاء الناس، يوجد من أوجد لنفسه وضعية اجتماعية، ومادية سمحت له بتحقيق أهدافه على أرض الواقع، وأنت لا تزال تتكلم، وتسرح في اوهامك.

نعم، كلام صديقي لم افهمه في وقته، إلا بعد مرور سنوات، واستنتجت أن الكلام لأجل الكلام، مضيعة للوقت، وليس إلا اظهار لقدرات، وعضلات المتحدث على نحو جيد، أي تحقيق للذات على مستوى الوهم فقط. اما الناجحون فعلا فهؤلاء الذين يقضون اوقاتهم في الصمت الاستراتيجي، ويبحثون عن أي فرصة لتحقيق ذواتهم على أرض الواقع.

ولعل السبب الرئيسي في فشلنا هو ذلك الكلام الذي لا يهدف لأي شيء غير الكلام. ومن جمال الصمت أنه وقاية من الوقوع في المشكلات، فعواصف الفتن، إذا هبت على قوم ما، فلا ينجو منهم الا الذين صمتوا، وعرفوا متى يتكلموا، ومتى يصمتوا.

ولا شك أننا في زمن الاعلام، زمان الكلام بامتياز، وكل شخص له إمكانية في الكلام في أي موضوع شاء. نعم، كثر المتكلمون في كل مجال من المجالات، وقد نجد أن من يستحقون الكلام، لا يتكلمون، كأهل الاختصاص والعلماء. أصبح الكلام تجارة، ويجلب الأموال من المواقع الالكترونية. وأصبحنا نتبع من يحترف الكلام، ويزوقه، ويزخرفه، ولا نتبع المضمون، ولا المحتوى. لذلك كثر الكذب لأجل التجارة، كثر التهويل، والمبالغة في نقل الوقائع، كثر مواقع تباع أوهاام الشفاء للناس. لأنّ الكلام أصبح تجارة يجلب الأموال. وعندما نستمتع للكذب، ويعجبنا جمال الكلام، نبتعد عن الحقيقة. فليس كل من يتكلم يقول الحقيقة. وقد يكون الصمت، أفضل من بيع الأوهام، والكذب. والتاريخ يثبت أن حبل الكذب ليس بطويل، ولا يبقى من الكلام، إلا ما ينفع الناس، أما الهراء، والتفاهة، فهي تشبه الزبد، ستتلاشى وتزول. فَأَمَّا الزَّبْدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً ۖ وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ الرعد: 17

إنّ الصمت يعلمنا الانصات الجيد، يسمح لنا بالتعلم، بالتأمل، لا يجعلنا نتسرّع في قول أي شيء، فإذا أحسنا الصمت، أحسنا الكلام. وهذا الكلام هو الذي يصنع لنا، فرحاً، وسعادة لنا وللآخرين. وقد يكون هذا الكلام، علماً ينتفع به.

خاتمة:

منذ وجود الانسان في هذا العالم، وهو يكافح من أجل تحقيق السعادة، واختلف هذا الكفاح من شخص لآخر، بحسب مفهوم كل انسان للسعادة. وعندما نقول كفاح الانسان لأجل السعادة: فهذا يعني أن الانسان يسجّر كل وقته، وجهوده، وتفكيره، وجميع امكانياته لنيل هذا الشعور الذي يسمى: بالفرح تارة، وبالسعادة تارة أخرى، وقد يدخل في معنى السعادة أيضا، كلمات أخرى: كالطمأنينة، والحياة الطيبة، والنشوة الروحية، والابتهاج، والانتشاء النفسي. ويمكن ذكر بعض أنواع الكفاح لأجل السعادة فيما يأتي:

- الكفاح من أجل المتع الجسدية: يظن الكثير من الناس، أن السعادة تتحقق من خلال نيل المتع الجسدية المختلفة: كتناول أنواع الغذاء الفاخر، وارتداء الألبسة المختلفة مما أنتجته آخر صيحات الموضة، وامتلاك قصور، ومسكن، وسيارات تتيح الرفاهية، والمتعة، والزواج من أجمل البشر. وباختصار تتحقق السعادة عند هؤلاء الناس، بتوفير الوسائل، والامكانيات التي تتيح العيش الرغيد، ولكن فات أصحاب هذا الرأي والمؤمنون بهذه الحياة الجسدية، أن يميزوا بين الرفاهية كعيش مريح، والسعادة كشعور داخلي. فليس بالضرورة أن تؤدي الرفاهية الى السعادة، ذلك أن هذه الأشياء، تساهم في تسهيل الحياة. ولكن لن تحقق السعادة، التي هي حالة روحية، ونفسية يشعر معها المرء بالتوازن، وغياب القلق، وتوفر الاطمئنان المستمر. إنّ تحقيق حاجيات الجسد من أكل، وجماع، وسياحة يحقق اشباعا حسيا، وقد يحقق بعض الراحة الوقتية ولكن، لا يوفر سعادة مستمرة. إنّ أصحاب هذا الاتجاه، والمؤمنون بهذا النوع من السعادة، لم يتجاوز نظرم الظاهر من الحياة، أي حصروا فهمهم أن سعادة الحياة هي لذة الجسد. فالواقع يؤكد أن المتع الحسية لا تحقق التوازن، والطمأنينة النفسية، فالسعادة لا تتحقق بمجرد تلبية، وتوفير المتع الحسية. فقد تكون هذه المتع كأحد أسباب السعادة. ولكن، لا تحققها على نحو كامل، ومطلق.

الكفاح من أجل القوة والسلطة: وفئة أخرى من الناس تعتقد أن السعادة تتحقق عن طريق امتلاك القوة، والمال، والسلطة أي التمتع بامتلاك القوة، وممارستها، ليشعر صاحب السلطة، والقوة بفاعليته، وسيادته على أرض الواقع، فيلقى بذلك: احتراماً، وتوقيراً، ومهابة من الآخرين. ولكن الواقع، والتاريخ يؤكدان: أن الكثير من الاحزان، والالام التي مرت على الإنسانية. كانت بسبب الحروب الطويلة، والقتلات، والصراعات الدموية بين الافراد، والشعوب، بسبب تناحر الافراد، والجماعات من أجل نيل القوة. إنّ حياة السلطة لا تخلو من مكائد، ودسائس، وانقلابات أوقعت الكثير من رجال السياسة في الفضائح، والسجن، والاغتيال. ففي هذه الحياة لا صديق تثق به، وجميع أصدقاؤك من الأعداء الذين يتربصون سقوطك. فإذا ما أراد صاحب السلطة، والقوة أن يحقق السعادة من موقعه، عليه أن يوجّه قوته نحو الخير أي تحقيق خدمة الصالح العام، لأجل تطوير الامة. إن المكافح من أجل القوة والسلطة لن يشعر بالسعادة، ما لم يحقق شيء في غاية الأهمية، وهو زيادة القوة في المجتمع، وانمائه. لكي يكون المجتمع على مستوى التحديات الكبرى. نعم، يمكن أن

يكون الكفاح من أجل القوة، كأحد أسباب السعادة، إذا وُجِّت هذه القوة، نحو تقوية ومساعدة الآخرين. أي يكون صاحب القوة، صاحب قضية.

الكفاح من أجل المجد: ومنا من يعتقد، أنّ سعادته تتحقق إذا حقق أشياء، ومنجزات يخلدها التاريخ. مثل: اكتشاف دواء لداء خطير، أو اكتشاف نظرية جديدة في الرياضيات، أو في الاقتصاد، أو أنّه يؤلف كتابا في علم ما، مُحدثا تغييرا على مستوى مفاهيم، ومناهج ذلك العلم. أو أنّ يكون فاتحا كخالد بن الوليد، أو الاسكندر المقدوني، أو كمحمد الفاتح. حقيقة، وبالفعل لا سعادة تضاهي صاحب اختراع، ينقذ البشرية من الكوارث، والأمراض، ويسجّر الطبيعة لخدمة الانسان. فيشعر المخترع أو الفاتح بأهميته في تغيير التاريخ، ومصير البشرية، فتغمره بذلك سعادة لا توصف. ولكن الكفاح من أجل المجد، غير متاح للجميع، فالعاقرة في هذا العالم قليلون، كما أنّ طالب المجد، معرض للخطر أكثر من غيره من الناس، فيحيط به المكر، والحسدة، والاعداء من كل جانب. وقد يموت الشخص الذي حقق مجدا عظيما. وهو في سن صغير مثل الاسكندر المقدوني، الذي لم يتجاوز الثالثة والثلاثين من عمره، ولم يكن له الوقت بالابتهاج بفتوحاته.

الكفاح من أجل السعادة الروحية: بينما نجد أنّ هناك الكثير من الناس، من يفضل البحث عن السعادة، عن طريق أخذ الأخلاق الفاضلة، والإخلاص في العبادة، وتقوية الايمان. أي أنّ سعادتهم تتحقق من خلال التزامهم الديني. الحياة بالنسبة لهؤلاء، لا تستحق أن يُشقى لأجلها، فالحياة عندهم، مجرد ممر، وجسر للحياة الآخرة. هذا النوع من الناس يتغلب على مصاعب الحياة، بالإيمان، والصبر، وبقوة تحمل إكراهات الحياة. نعم، يمكن تحصيل السعادة من خلال طريق الايمان، والتحرر من المشاغل الدنيوية المتجددة، والاكتفاء بالضروري منها. ولكن بدون الوقوع، في زهد يقتل الحياة. لأنّ الإسلام يدعو الى مواجهة الحياة، وتحدي مشاكلها، من خلال العمل، ومخالطة الناس، وطلب العلم، ومساعدة الآخرين. إذ لو هجر كل واحد فينا، الدنيا. لوقعنا في ضعف شديد، وستعيد دول الغرب، مرة أخرى احتلال البلاد الإسلامية. فمن أسباب استعمار البلاد الإسلامية، في القرن الماضي هو انتشار التصوف، والزهد، وانتشار فكرة المكتوب، والقدر. الايمان يدعو الى الكفاح، والنضال من أجل العيش في الحياة، وليس بالهروب منها.

الكفاح من أجل البذل: بعض الناس يؤمن أنّ السعادة تتحقق من خلال البذل، والعطاء أي جعل الذات في خدمة الآخرين، فالإنسان الذي يبذل، غير ذلك الانسان الاناني، والبخيل. وهو أيضا، غير ذلك الانسان الذي يأخذ فقط. إنّ البذل يجعل الذات تشعر بأهميتها وبوجودها، لأنها تؤثر في الآخرين. وهذا البذل، والعطاء قد يكون معنويا مثل: تعليم الناس العلم، والحكمة، وإسداء النصيحة، وقد يكون البذل ماديا، مثل الكرم، والصدقة، ومساعدة الآخرين ماليا. فالذي يبذل يكون مؤثرا، ونافعا للمجتمع، وهو بهذا سيشعر بقوة روحية، تمنحه السعادة، من خلال إدخاله للابتسامة على وجوه الفقراء، والبسطاء. كما أنّ النفس الكريمة تشعر بالقوة، وبقيمتها، وبأهميتها، وبالتالي بسعادتها: عندما تتصدق، عندما تمنح، عندما تساعد الآخرين، عندما تقدم معروفًا. لأنها تقوم بتغيير الواقع البشري، والقوي هو الذي

يغير الواقع. في المقابل نجد الذي يأخذ، في نفسيته ضعفاً، واستحياءً، وخجلاً، وحزناً. ولكن، السعادة لن تتحقق في البذل، ما لم يكن معه إخلاص لله.

الكفاح من اجل الحكمة: فهي كل معرفة تنجي صاحبها من المهالك، والفتن، والشور. ويعرف كيف يتعامل؟ كيف يتصرف؟، يتعامل بحلم، وتروي. لا يرمي بنفسه في مواضع الفتنة والشبهات. يمتلك القدرة على التعامل مع نفسه، ومع الآخرين، يتقن فن التصرف مع المصائب، والصبر على المفاجئ من الأخبار. لا يهلك نفسه بتفكير سوداوي. يدخل الفرحة في الآخرين. فالحياة الخصبة والسعيدة هي التي تدار بالحكمة والمعرفة.

إذا أردنا تشبيه السعادة، فإننا نشبها بشعور سهل متمنّع، مدلّل، لا يمكن القبض عليه بسهولة، أو حبسه في قفص، أو تملكه على نحو نهائي. الفرح لا يمكن أن يُنال إلا بكفاح ضد الذات، ضد الذات التي لا تريد استقبال الفرح، والتي تتحجج بالواقع الخارجي. ذلك أنّ الألام، والاحزان، والشقاء ليست موجودة خارجة عن ذواتنا بل هي موجودة في داخلنا. وبعبارة أوضح: نحن وحدنا مسؤولون عن الشقاء، والفرح الذي يحدث لنا. لأننا نحن من يخلق أسباب الفرح، والألم. فأما العالم الخارجي فنحن لا نتحكم فيه وغير مسؤولين عنه. فلا يجب اتهامه، إنّ من يريد أن يفتش عن السعادة فهي موجودة بالقرب منه، موجودة في إرادته. وهناك ثلاث ثلاثة أشياء تمنع وجود السعادة في داخلنا ك:

كالإرادة الثقيلة: وهو كل انسان لا يريد استقبال الفرح في داخله، ينتظر نزول الفرح من السماء. وذلك لأنّ إرادته الثقيلة غير فاعلة، وليس لها أهداف لنفسها، أو للمجتمع يبحث عن التقليد، والاستهلاك. فالإنسان الذي ليس له هدف في حياته، لا يمكن أن يأتي إليه الفرح، إلا إذا وضع أهدافا. والقلب الحاسد: يتمزق الحاسد، بحسده. وليس له هدف غير رؤية زوال نعمة محسوده، وبالتالي فإنّ هدفه، هدف حقير وتافه. فأين تأتي السعادة إذا كان حلم الانسان في زوال نعمة انسان آخر؟ والعقل التافه: الفرح لا يكون من خلال الحديث، والاهتمام بالجوانب التافهة من الحياة. وإنما يستطيع المرء أن يرتقي في سلم الاعتزاز بالذات، عندما يتجاوز التفاهات التي لا تعود على المجتمع بأي فائدة، ليقدّم أفكارا وأشياء تخدم المجتمع.

وفي الأخير سنقدم تعريفا للسعادة كخاتمة للكتاب: **فهي الفرح بوجود الذات، نتيجة لدورها وأهميتها على صعيد الحياة، والمجتمع.** أي شعور الذات بوجودها الفعال، والمثمر لإضافة شيء لهذه الحياة، وإذا لم يكن هناك أي فاعلية، فستشعر النفس بالتعاسة، والكأبة. وكأن وجودها، وعدمها يستويان. وهذا التعريف المختصر للسعادة هو الذي يعبر عن الحقيقة، فعندما يشعر المرء أنّه لا يقدم شيئا لنفسه، لعائلته، لمجتمعه، للعالم، لمهنته، لدينه، يشعر أنّ وجوده، كعدمه. ولكن متى يفرح الانسان بذاته، الجواب عندما يشعر بأهميته على مستوى الحياة، أي عندما يقدم شيئا ينفع به نفسه ومجتمعه، فمن خلال عطاءك، وكرمك، وأخلاقك، وعلمك، ونصائحك، التي يستفيد منها الآخرين، ستشعر بالفرح بسبب أنّ ذاتك لها أهمية على مستوى المجتمع. فمن يريد أن يكون سعيدا، فرحا، عليه أن يكون مهما في المجتمع، وأن تكون مهما أنّ تساعد الناس، أن تكون كريما، أن تكون متخلقا. وسوف يلي هذا الكتاب قواعدا للفرح في مجال آخر.

03.....	مقدمة.....
07.....	فن الحديث مع الذات.....
12.....	إزالة الوجود النفسي البائس.....
17.....	التأويل المفرح للعالم.....
21.....	أمل الإرادة في الطريق المفتوح.....
25.....	الرضى بما هو بما هو يكفي لتحقيق السعادة.....
28.....	التيقن أنّ في دائرة الظلمة نور يسطع هناك.....
33.....	ممارسة الرفق حصاد للخير والمحبة.....
36.....	الظن الحسن شرط لتحصيل الفرح والخير.....
43.....	نظرة إلى التاريخ، التعاقب بين القوة والضعف.....
47.....	فرح الروح لا يكون إلا بالعمفو.....
50.....	إطلاق سراح الروح من المشاعر البغيضة.....
54.....	التواضع هو استعادة للفطرة الأولى.....
57.....	فن اختيار معاني ودلالات الحياة.....
59.....	فرحك يمر عبر اقتناء الكلمات الجميلة.....
66.....	الابتهاج بما هو في اليد.....
69.....	إرادة الانسان بين وهم العظمة والاستعانة بالله.....
75.....	قانون ظل الشجرة.....
78.....	سر العظيم: لا حول ولا قوة الا بالله -السبب المتين-.....
82.....	انطق الدعاء بيقين وكفى.....
86.....	حصّن وجودك الداخلي والخارجي.....
93.....	تحقيق الذات بالولادة الجديدة.....
95.....	حقق استقلالك الخاص.....
97.....	خلود الروح بأعمال لا تنقطع بعد الموت.....
100.....	الخطأ أن تبرر للناس الخطأ.....
102.....	يا ليته كان جديدا يا ليتها كانت مكتملة:.....
106.....	لا تتعلق بأحد.....

113.....	التفكير الاستراتيجي
118.....	الجمال المفخخ
123.....	يا ليتني لم أتكلم يا ليتني لم أقل ذلك
128.....	خاتمة:

مراسلة الكاتب وإثراء النقاش يرجى: مراسلة الكاتب على إيميل: wahid44khalil@gmail.com
أرجوا من قارئ الكريم أن يشاركني في الرأي، أو ينصحنني أو أن يقيم الكتاب وهل أثر فيه على نحو إيجابي أو سلب