

فن الصوم

كيف تحول الؤم إلى فرح؟

على خطى النبي



وحيد خليل

فن الصومود:

كيف تحوّل الألم إلى فرح؟
على خطى النبي

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء:

إلى المتضررين من الحياة
وإلى الذين لم يتسموا إلا على خجل وعلى مرأى من الناس،
إلى كل باحث عن هدوء داخلي يُريجه من ذاته
أهدى هذا الكتاب
إلى الوالدة المرحومة اللهم اغفر لها وارحمها

مقدمة:

في هذه الحياة، قليلٌ من خرج منتصرًا إلى النهاية. فمن ولادة المرء إلى موته تُعد فترة حياته جهادًا وكفاحًا؛ ضد أعداء كُثُر: ضد نفسه، وضد الشيطان، ضد الأعداء، ضد الظروف، ضد المفاجآت، وضد الزمان نفسه والتقدّم في العمر، ضد اليأس، وضد الهزيمة أمام الذات.

الحياة بهذا المعنى ليست مكانًا للنوم أو للاستراحة الأبديّة، بل هي سلسلة من الكفاحات المتواصلة. وأي هزيمة للإنسان أمام نفسه أو أعدائه أو يأسه وظروفه، معناها هلاكه وخسرانه. فالحياة لا تقدّم نفسها كطبّق سهل المنال، بل تشبه الأمواج العاتية المتلاطمة التي تُصيب الإنسان كثيرًا بالكسور والرضوض.

بعض الناس يستسلم للظروف، وبعضهم الآخر يتحدّاه، فيمتلك في نفسه آليات الصمود.

الخروج منتصرًا في هذه الحياة هو أن تمتلك تلك الآليات، وإلا فسوف تتحطّم في أوّل معركة مع الحياة، وتصبح نسيًا منسيًا.

ولا يعني الصمود أنك لا تُهزم مطلقًا، بل يعني أن تنهض من جديد من تلقاء نفسك. أن تصمد أمام الظروف والمتغيّرات والمفاجآت والصدمات، معناه أن تبقى حيًّا بطريقة كريّمة، بطريقة تذكّرنا بحياة العظماء

في التاريخ. ولم يخلّد التاريخ هؤلاء إلا لأنهم صمدوا أمام الظروف، فحقّقوا منجزاتهم الخالدة.

الصمود يعني أن تمتلك فنّ البقاء، وألا تكثر بحساراتك فيما مضى. لأنك إن فعلت، ستجذبك الهزيمة والهلاك بلا رجعة إلى مستنقعها ووحلها. بل يمكن القول إن أجمل ما في هذه الحياة أن تبقى صامدًا بعد الكثير من السقطات والهزائم؛ لأن الذي لم يخسر ولم يسقط، لا يمكنه أن يتدوَّق حلاوة الصمود والاحتفال بالخروج في النهاية منتصرًا.

ولكن، فيما يكمن الصمود هنا؟

قد يكون الصمود في وجه الظروف المادية القاهرة، حيث لا تجد مألًا كافيًا لقضاء حاجاتك. وقد يكون في الخروج من علاقة زوجية أو عاطفية فاشلة سبّبت الكثير من الآلام والجروح. وقد يكون في الصبر على أذى الأعداء، أو في تحدّي الظروف البائسة، أو في تجاوز الإساءة والكلمات الجارحة، أو في الخروج من ذاتك القديمة المخطنة إلى ذاتٍ جديدة، أو في إعادة الكرة للنجاح في مشروع حياتك.

ومعنى هذا أنّ الصمود يكون في أن تحافظ على شيءٍ تعيش لأجله، وهو في النهاية ذاتك. فإذا فقد المرء صموده، أوشك على الدخول في

حالة انهيار ويأس. وإذا فقد الإنسان صموده أمام التحديات، فإنه يفقد بذلك طعم الحياة والسعادة.

قد يكون هذا الكتاب عونًا للكثير من الناس ليستكشفوا الجوانب الخفية من ذواتهم، ويستعيدوا النهوض مجددًا، ويكافحوا من أجل نفوسهم أولاً. فبمجرد تحقيق الصمود، يصبح الفوز والنجاح قاب قوسين أو أدنى.

ومنهجنا في هذا الكتاب هو الاعتماد على السنن النبوية الصحيحة التي اتخذناها وسائل وأدوات لصمود الذات؛ فالنبي ﷺ هو النموذج البشري الذي حقق نجاحًا بارزًا عبر التاريخ من خلال صموده أمام التحديات المختلفة.

والله ولي التوفيق، وصلّى اللهم وسلّم وبارك على نبيك محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

ماهي السعادة؟

قال رسول الله ﷺ: تعس عبد الدينار والدرهم والقطيفة
والخميسة، إِنْ أُعْطِيَ رضي، وَإِنْ لَمْ يُعْطَ لم يَرْضَ.
رواه البخاري.

القطيفة: ثوب نفيس فاخر من صوف أو حرير
الخميسة: ثوب مخطط أو كساء أسود ثمين.

السعي وراء السعادة

لا شك أنّ كل شخص في هذا العالم يبحث عن السعادة؛ يبحث
عن فرحٍ ما أو أفراحٍ في هذه الحياة. وسبب هذا النزوع إلى البحث عن
السعادة كون فطرتنا تنفر بطبيعتها من الألم والتعاسة. هذه هي الحلقة
الإنسانية، مفطورة على حبّ الفرح. يثبت هذا قوله تعالى في سورة هود:
﴿وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۚ
إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ ۝﴾.

البحث عن نيل السعادة يجعل الواحد منّا يبحث عنها في كل المسالك، يجرب شتى الطرق التي يتوهم أنّها تؤدي إليها لنيلها والقبض عليها مرّة واحدة. ولكن، مع ذلك، لا يجدها. بل ترى البعض يبذل في سبيلها النفس والنفيس، وكل غالٍ وثمين، لكي يتأتّى له معانقتها إلى الأبد بغير فراق. ولكن، ينتهي به المطاف في النهاية إلى العجز والاستسلام. وقد يدرك أحدهم بعضها، ولكن لا يُدركها كلّها. هكذا يستمر الواحد منّا طوال العمر باحثًا عن هذه القيمة المعنوية، التي يُسميها البعض "سعادة"، ويسمّيها البعض الآخر "فرحًا"، ولكن في النهاية نتأكّد ونتيقّن أنّنا لن نعثر عليها، وتذهب جهودنا ومساعدتنا هباء.

لكن، ما هذه التي نسميها "سعادة"؟ أيّمكن أن تكون شيئًا أو جسمًا ضباييًا لكيلا تُمسك؟ الجواب بالتأكيد: السعادة ليست جنية، ولا ملاكًا، ولا طيفًا سماويًا ماورائيًا. إذن، ماذا تراها تكون؟ هل هي شعور نفسي داخلي يسكن في أدمغتنا وقلوبنا، ويتّسم بالتقلب والتبدّل؟ ما هذه السعادة التي يلهث وراءها الجميع فلا يعثرون عليها؟

ما هذا الشيء الذي يفكر فيه الناس ليلاً ونهارًا، وتسكن رغبتهم فيه حشاشة قلوبهم، ويتمنّع - مع ذلك - من الإتيان إليهم؟ ما هذه القيمة المعنوية التي من أجلها قطع الناس البحور بقوارب الموت إلى ضفاف دول

غنيّة، وعرّضوا حياتهم لخطر الموت - ومنهم من قد مات بالفعل - وإن سألت الذين نجوا من الغرق، أو الذين قطعوا البحور بجوازات رسمية، لقالوا لك: "إنّما أردنا البحث عن الفرح والسعادة".

لا شكّ أنّنا سمعنا عن شخص ما بذل لأجل أن ينال وظيفة أو ترقية، أو لكي يحصل على مشروع اقتصادي... بذل الوقت والجهد وسهر الليالي، وأصابه الهمّ، وربما تنازل عن أخلاقه ومبادئه لأجل تحصيل مراده. هذا الشخص، إن سألناه: "لماذا تفعل كل ذلك؟"، لأجاب بلا تردّد: "إنّه يريد تحقيق السعادة، ولا يهتمّ طبيعة الطريق الذي يسلكه للوصول إليها".

الفرق بين الراحة المادية والفرح الحقيقي

لا أحد يُنكر أنّ المال هو الذي يوفّر الحاجيات المختلفة للإنسان، وله نصيب في تحقيق الراحة والهدوء؛ إذ تكفّ النفس عن التفكير بما ينقصها، وتكون أبعد من الوقوع في أغوار الهمّ والحزن. إنّ النفس مع توفّر الحاجيات المادية تكون هادئة وغير منشغلة بعموم التفكير. فإنّ الذي لا يملك مسكنًا لا يمكن أن يكون مطمئنًا، كما أنّ الذي لا يملك قوتًا لعياله لا يمكن أن يكون هادئ البال. فهذه الأشياء المادية لها نصيب وافر في تحقيق الهدوء والاطمئنان، ولا ينكر ذلك إلا من كان ذا منزع صوفي زاهد.

لكن، تحصيل السعادة وامتلاء النفس بالفرح على نحو حقيقي وعميق لا يكون عبر المال ولا المنصب ولا السلطة. فليست هذه الأشياء هي التي تحقق السعادة والفرح، ولا يحتاج البرهنة على ذلك إلى كثير من الحجج والأدلة.

فالواقع المعيش يثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنّ بعض من نعرفهم - أو من سمعنا عنهم - أنّ ملكيته لكل شيء في حياته لم يجعله سعيداً، ولا شعر في نفسه بالسعادة التي كان يتوق إليها قبل أن يوقّر هذه الأشياء المادية. بل نذهب بعيداً فنقول: إنّ أجمل اللحظات فرحاً في حياة بعض الناس كانت لما كانت حياتهم خالية من كل الماديات، أي عندما كانوا أقلّ امتلاكاً للأشياء المادية.

ولم لا؟ فقد تكون أجمل اللحظات التي أمضيتها في حياتك هي تلك التي كانت خالية من المشاغل المادية، أو تلك التي لم تكن تملك فيها ولا ديناراً واحداً. ولإثبات هذا القول يكفي منك رحلة قصيرة في داخل ذاكرتك لتتأكد من ذلك.

مثل تلك اللحظات السعيدة قد نجدها في الطفولة، أو في بعض لحظات العمر اليافع. والغريب أنّ استعادة زخم تلك اللحظات في الزمن

الحاضر غير ممكن، لأنّ تلك اللحظات لها شروطها الخاصة بها. فالمتعة التي كنت تجدها أنت وصديقك في حديثكما في الماضي لا يمكن أن تتحقّق في الحاضر، والجولات السياحية التي كنت تقوم بها بمفردك أو مع أصدقائك فقدت من جاذبيتها في الحاضر.

اللحظة السعيدة هي لحظة نادرة من عُمر الإنسان، وكل لحظة لا تُشبه الأخرى، ولهذا من الصعب استعادتها ولو حقّقنا جميع شروطها.

هل يمكن استعادة مشاعر حبّ شعرت بها إزاء زوجتك لأوّل مرّة؟
هل يمكن استعادة لحظة فرح نجاحك في مسابقة التوظيف لأوّل مرّة؟ هل تستطيع أن تعيش مرّة أخرى مشاعر التعرّف على المكان بسبب جولة قمت بها مع صديقك لمدينة أو لحقول في الريف؟ هل يمكنك استعادة زخم الحياة الذي عاينته في فترة مراهقتك، وتلك الأحلام المصاحبة لها، واندفاعاتها وطيشها؟ هل يمكن استعادة توهّجك في حبّ الحياة وإرادتك الصلبة والحديدية في تحقيق أمانيك؟ وتلك القهقهات التي كنت تضحكها في الماضي؟ هل بإمكان كل هذا أن يعود إليك؟

لا أتحدّث هنا عن شيء اسمه الحنين إلى الماضي وجماله، بل أتحدّث عن طبيعة اللحظة الجميلة وحقيقتها وشروطها الخاصة.

تلك اللحظات التي ذكرنا بعض أمثلتها من قبل، هي لحظات مملوءة بالفرح والسعادة. وُلدت بسبب توافر شروطها: كمقبل العمر، براءة التفكير، إخلاص النية، عدم فهمنا لتعقيدات الحياة، عِظم الأمان والأحلام المصاحبة لنا، براءة تصرّف الأصدقاء... ألا ترى معي أنّ هذه اللحظات السعيدة لم تتعلّق بالمال ولا بتوافر الأشياء المادية، وإنّما هي شعور نفسي داخلي؟ يمكن القول - من دون أدنى شك - إنّ الفرح شعور داخلي يقوم في النفس، غير متعلّق بالمال.

لا أحد يستطيع أن يشتري لحظة سعيدة. فلو امتلك أحدهم ما في العالم من ذهب وفضة ومليارات، وأراد استعادة تلك اللحظات التي ذكرناها في حاضره، لكان ذلك مستحيلًا. لأنّ لحظة الفرح لحظة فريدة وبتيمة، وكل لحظة فرح لا تُشبه الأخرى.

وهذا يعني أنّه لو امتلكت كل ما في العالم من ثروات، ونفسك لم تكن مهية للفرح والسعادة، فإنّ هذه الأشياء المادية لن تُشعرك بها، لأنّ العائق يكمن في الداخل. وفي المقابل، لو كانت تنقصك الكثير من الحاجيات، وكنت تمتلك فنّ رؤية الأشياء وتعرف حقيقتها ومنزلتها، لحصلت على سعادة لا يشعر بها الملوك في قصورهم. لأنّ الأمر متعلّق بكيفية تقييمنا للأشياء وبكيفية نظرنا إليها.

ولللأسف الشديد، أصبح بعضنا يرتجي السعادة من الآخرين، ولا يفكر في تحقيق شروطها في نفسه؛ كأن ينتظر تقديرًا من الناس لكونه يمتلك سيارة مرسيدس، أو لكونه يشغل منصبًا ساميًا. وكأنه بهذا يعلن صراحة أن هذا ليس له قيمة من دون هذه السيارة أو بغير هذا المنصب. **ولا شك أن 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، لا بتقديره لذاته ولشخصه.**

السعادة، عندما يتم ربطها بالأشياء المادية، ستبقى رهينة لبقاء أو زوال هذه الأشياء. والإنسان في الأصل أعلى شأنًا وقيمة من الأشياء جميعًا. ولكن البعض منا يريد أن تُعلى قيمته ويصعد شأنه بالأشياء وبها. والحق يقال: ليست الأشياء هي التي تجعلك سعيدًا ومقدّرًا بين الناس، بل ذاتك وتفكيرك هما اللذان يجعلانك سعيدًا ويمحنانك التقدير عندهم.

والناس صنفان:

الصنف الأول: الذي ينتظر سعادته من تقدير الناس له بما يمتلكه من أشياء وما يشغله من مناصب.

الصف الثاني: الذي يطلب السعادة بتحقيق شروطها النفسية والفكرية، إذ يأخذ سعادته من خلال فنّ تقديره لنفسه وللأشياء.

ولكن، ما علاقة الفرح بالإرادة الفاعلة؟ لا شك أنّ الفرح هو الذي يدفع الإنسان للتفاعل الإيجابي في هذا العالم. فالحزن مرتبط دائماً بالانكماش على الذات والتقوقع عليها، أمّا الفرح فهو الذي يدفع الإرادة للنشاط والعمل والإبداع. الفرح يجعلك تغيّر العالم والحياة من حولك، أمّا الحزن فيجعلك متقوقعاً حول نفسك. ذلك أنّه كلّما كنت فرحاً ستتعامل مع العالم بنشاط ومرح وتفاؤل، وتؤثّر في من هم حولك وتدفعهم للنشاط والحيوية. أمّا الحزين، فهو عالة على نفسه وعلى محيطه، وكلامه مثبّط للجميع.

والجسم الإنساني يخضع هو أيضاً لمشاعر الفرح؛ إذ يفرز هرمونات السعادة التي تدفعه للحركة والنشاط، بينما الحزن يجعل الجسم خاملاً وكسولاً ومتثاقلاً. والمؤمن في هذه الحياة عليه أن يطلب سُبُل الفرح الحق بكلّ قوّة.

وفي القرآن الكريم آيات كثيرة تنهى النبي عليه الصلاة والسلام عن
الحزن:

﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾

[سورة آل عمران: 139]

﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ﴾ (المائدة: 41).

﴿وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (يونس: 65).

وذلك لما يسببه الحزن من موت وانطفاء الإرادة. والإرادة كدافعية
داخلية تزيد وتنقص تبعاً لمشاعر الفرح والحزن، حيث يمكن تمثيلهما بنهرين
بلونين مختلفين: أحدهما يُنبِت شجرة الإرادة، والآخر يُمَيِّتُهَا.

يبدأ الصمود من فن الحوار مع الذات

عَنِ النَّبِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: "لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبِثْتُ نَفْسِي،
وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي" متفقٌ عليه.

كيف تصنع أفكارنا واقعنا؟

الكثير من الأشياء نفعلها ونكررها يوميًا ولا نولي لها أي اهتمام، إذ
نعتبرها تافهة بغير ذات قيمة بحجة أنها لا تؤثر على حياتنا. لكن لو تأملنا
فيها قليلًا لعرفنا خطورتها على تحديد مستقبلنا وعلى نظرتنا لأنفسنا، ومنها
ذلك الكلام الذي نطلقه على أنفسنا بدون أي تحفظ وبدون أي رقيب.
يتعلق الأمر بالأحكام الجارحة التي نصدرها على أنفسنا، وفي هذا يقول
النبي عليه الصلاة والسلام:

"لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي".

من البديهي أنّ كل كلامنا نحن البشر يمر عبر الحوار الذي نجريه في أنفسنا، إذ إننا قبل أن نتكلم يكون هذا الكلام حديثاً في أذهاننا في شكل أفكار لا تُسمع. وهذا الكلام هو عبارة عن أفكار وأحكام، فالفكرة الداخلية لا ترتقي إلى الوجود إلا باللغة. كما أنّ مزاج الإنسان ومشاعره يتحددان أيضاً بطبيعة الأفكار التي بداخله وبنوعية الكلمات التي يتكلمها. ولا شك أنّ اختيار الفكرة الملائمة والكلمة الطيبة هو مفتاح الوصول إلى السعادة والطمأنينة. لهذا من الضروري أن نعيد النظر في طبيعة الكلام الداخلي الذي يكون بداخل النفس. هذا الكلام الداخلي هو جانب مهم وحساس من حياتنا الشخصية، إذ يتعلق بنا وبطبيعة أفكارنا ومشاعرنا. ذلك أنّ أحكامنا على العالم وعلى الناس وعلى النفس تتأسس على هذا الحوار الداخلي، الذي يكون في بدايته مجرد كلمات وأحكام بسيطة نردّها في داخلنا.

إنّ أغلب حديثنا نحن البشر يكون مع النفس، وربما يكون حديثنا مع ذاتنا في الداخل أكثر بكثير مقارنة مع حديثنا مع غيرنا. هذا الحديث هو في النهاية: حديث النفس مع نفسها. ولكن الكثير من الناس يعتقد أنّ هذا الحوار الداخلي ليس له أهمية ولا يُعيره أي اهتمام، بحجة أنّه كلام باطني عادي ومجرد كلام غير مسموع من طرف الآخرين. وكونه كذلك فلا

يهم ما نقوله في أنفسنا على أنفسنا أو على غيرنا ما دام كلامًا داخليًا لا ينجر عنه أي شيء.

ولكن الحديث مع النفس هو أولًا نقاش في داخل النفس حول فكرة ما؛ فهو أخذ ورد، سؤال وجواب، تأكيد ونفي بين متحاورين اثنين هما: الذات ونفسها، الإنسان ونفسه. ومن المؤكد أنّ نهاية هذا الحوار ستنتهي إلى حكم على ذلك الموضوع الذي تناقشه في داخلك: إمّا أن يكون حكمًا إيجابيًا، وإمّا أن يكون حكمًا سلبيًا. وتكرار هذا الحكم من خلال الحوارات الداخلية المتتالية يولّد بفعل التكرار انطباعًا وقناعة. وهكذا سيؤثر هذا الحكم الذي تحوّل إلى انطباع وقناعة في تحديد طبيعة رؤية الإنسان لنفسه وللآخرين وللحياة، وبالتالي سيتأثر سلوكه ومواقفه وحياته على أساس هذا الحكم.

إذن، يمكن القول إنّه بإمكان حديث بسيط مع النفس، وبفعل التكرار، أن يحدد حياتنا. لهذا أشار النبي عليه الصلاة والسلام إلى المعنى بقوله: "لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: حَبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي".

كلمات لطيفة لبناء النفس

يعلمنا سيد الأنبياء محمد ﷺ كيفية الحديث مع النفس. لاحظ أنّ جملة: «لَقِست نفسي» تتلطف على النفس مقارنة بقول: «خُبِثت نفسي». وهذا يعني أنّ التعامل مع الذات يحتاج إلى كلمات ملطفة، أقل حدة وقسوة. ذلك أنّ أي حكم على النفس سوف يولد إichاءات متوالية تتحول بدورها إلى أحكام ستوجّه نظرة الفرد إلى نفسه، سواء بالسلب أو بالإيجاب. فالكلام الداخلي وإطلاق الأحكام على الذات يجب أن يكون إيجابياً طيباً، حتى ولو كانت هذه النفس مسؤولة عن الفشل والخطأ. وبعبارة أخرى بسيطة: حتى ولو كنتُ أنا مسؤولاً عن فشلي وهزائمي وأزماتي، فلا بُدّ أن يكون حكمي على نفسي مُلطّفاً عندما أنتقدها. فلو لزم الأمر أن أعود إلى ذاتي بالنقد والمراجعة والمحاسبة، فلا يجب أن تكون تلك الانتقادات جارحة مسيئة إلى درجة تدمير الذات، لأنّ الاستمرار في النقد والتجريح والإساءة للذات هو نقد غير هادف، وسيولّد ذاتاً منهزمة محطّمة.

والواقع أنّ الكثير من الناس، عندما لا يصلون إلى أهدافهم ويفشلون في تحقيق بعض طموحاتهم، أو عندما يرتكبون أخطاءً، أو يخسرون

شيئاً من مكانتهم وأموالهم، نراهم ينطوون على أنفسهم ويمارسون التهديم الطوعي والمجاني لدوائهم بإطلاق الأحكام عليها: أنا فاشل ولا أصلح لأي وظيفة، أو يقول: أنا لا أستحق ذلك المنصب لأني فشلت في ثلاث مسابقات، وقد نسمع آخر يقول: انتهت حياتي بدخولي السجن.

والأغرب أنك تجد من يقول لصديقه: أنا قبيح المنظر ولا يقبل بي أي شريك للزواج. والأدهى والأمرّ أن يظن شخص في نفسه الخسّة والسفالة فيقول: لا يمكن أن أقرب من ذلك الشخص لأنه أعظم مني رتبة ومالاً وسلطة، فأنا مجرد إنسان بلا قيمة في هذا العالم.

هذه الأحكام ليست فقط سلبية قاتلة تُثبِّط النفس عن العمل وتشل الإرادة عن الكفاح، بل هي أيضاً تهديم مجاني للشخصية، وليس لها أي فائدة لنفسٍ وهبها الله للإنسان، وكان من المفروض الحفاظ عليها وترقيتها وتركيتها. وبدل هذا التجريح المجاني الهدام، أغير طريقة محاورتي لنفسي، مغيراً طبيعة العبارات المستعملة. كأن أقول: نعم، فشلت، ولكن ما زالت هناك فرص أخرى. نعم، أخطأت، ولكن لدي وقت لأعوّض ما فاتني. نعم، دخلت السجن بسبب جريمة، ولكن سائبت لنفسي وللعالم أنّها مجرد هفوة. نعم، أنا قبيح المنظر، ولكن مواهي تجعلني جميلاً. أنا لست بلا

قيمة، بل لي رسالة أؤديها على مستوى عائلتي ومهنتي ومجتمعي. نعم، هناك من يعتقد أنّي بلا قيمة، ولكن لا يزال أمامي مستقبل أثبت فيه غير ما يظنون.

توجيه الحوار الداخلي: من التهديم إلى البناء

توجيه الحوار الداخلي والتحكم فيه هو أول خطوة لترتيب الفكر وتنظيم المشاعر، بل خطوة مهمة لفتح أبواب السعادة. وذلك بالابتعاد عن الأحكام التهديمية المجانية التي قد نقع فيها ونجلد من خلالها ذاتنا. ويكون ذلك باستبدال تلك الأحكام بحوار راقٍ لطيف مع النفس، يكون طريقاً لبعث مشاعر الفرح والسرور في القلب، ودافعاً للإرادة لكي تنبثق بكل قوتها لمواجهة مشكلات الحياة.

هذا لا يعني غض الطرف عن الأخطاء أو عدم مراجعة الحسابات، بل يجب النظر نقدياً وموضوعياً في كل خطوة نخطوها. فإذا ارتكبت خطأ واحداً فأنت تتعلم، وإذا كررت خطأً مشابهاً فهي زلة تُغتفر، لكن إذا كررت الخطأ مراراً فأنت لا تتعلم من الماضي، وسيؤثر ذلك على نفسك وثقتك بنفسك.

فخطورة الأخطاء أنّها تترك أثراً سيّئاً مستداماً على النفس، والشفاء منها يكون بعدم تكرار نفس الأخطاء. وإذا كان الله غفور رحيم بالبشر. فإنّ البشر لا يغفرون أخطاءك الكثيرة.

وفي إصلاح أخطائنا والشفاء منها، يلزم منّا الأمر الابتعاد عن لوم الذات إلى درجة القسوة عليها وتحطيمها، وهو ما نسمّيه: التهديم الجاني الإرادي لذواتنا؛ لأنّه لا يأتي لنا بأي فائدة. ويُعوّض ذلك بالنقد الإيجابي الذي يجعلني أمشي على قدمي من جديد، لا بالنقد الذي يُقعدني إلى الأبد في مكاني.

النقد الإيجابي هو: الذي يقفز بي من الحفرة التي وقعتُ فيها، وليس الذي يدفني فيها إلى الأبد.

إنّ البكاء المستمر على خيبات الذات وأخطائها وهفواتها وسقطاتها، أو التألّم بسبب تموقعك ومركزك البسيط على مستوى تراتبية المجتمع، أو شعورك بالدونية وبانحطاط قيمة نفسك على مستوى الحياة، ليس إلّا تصوّراً ذاتيّاً خاطئاً عن نفسك تكوّن من خلال حواراتك المتتالية في داخلك. كما أنّ استعادة ذلك الشعور الدوني في داخلك في كل مرة، سيُعيد تكرار نفس الشعور السيئ والبغيض والمشمئز، وهو الذي سيكون لديك انطباعاً يصهرك بداخله، فتتظر من خلاله إلى الحياة والعالم.

والمطلوب هو تغيير زاوية الرؤية لتنظر من خلالها إلى نفسك على نحو أفضل، ففيك أشياء تتجاوز بها الكثير ممن تعتقد أنهم أحسن منك، ولك أشياء معنوية وروحية لا يمتلكونها.

ثم ما فائدة لوم الذات والقسوة عليها بالأحكام؟
هل هذا اللوم والنقد سيُخرج الإنسان من الفشل ومن الهزيمة ومن أخطاء الماضي؟
هل القسوة على الذات ستصحح لك ماضيك وتحولك إلى إنسان آخر؟
هذا اللوم لا يُقدِّم ولا يُؤخِّر. إنَّ ما يهمني في هذه اللحظة هو: كيفية الخروج من عنق الزجاجة.

مفتاح إصلاح النفس ليس بإصدار أحكام قاسية عليها، بل بتغيير أسلوب التعامل والحديث معها. ومنهج ذلك ألا أقول: خُبت نفسي، بل أقول: لقيت نفسي.
وألا أقول: أنا مجرم قد انتهت حياتي وتلطّخت سمعتي لأني دخلتُ السجن، بل أقول: نعم، دخلت السجن، وهي هفوة، ومازالت الحياة مستمرة لأثبت أنّها هفوة وسوف أكون إنساناً مختلفاً.

وفن الحديث مع النفس ألا أقول: لقد ارتكبتُ ذنبًا عظيمًا لا يغفره
الله لي، بل أقول: نعم، لقد ارتكبت كبيرة، وإني نادم عليها، وموقن بأن الله
تعالى سيعفو عني، ولن أعود إلى ارتكابها أبدًا.

حسن الظن بالله وبرمجة العقل

عن النبي ﷺ أنه قال: قال الله تعالى: "أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنَّ ظَنَّ خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ" (متفق عليه)

سيطرة الأفكار والمشاعر على إدراكنا

يتلقى الذهن والقلب الإنساني من العالم الخارجي الكثير من الأفكار والتصورات والتخيّلات والعواطف؛
تارةً تكون في صورة إيجابية خيرة، فيستكين إليها المرء ويتمنى بقاءها وديمومتها في نفسه،
وتارةً أخرى تكون على غير الصورة الأولى، إذ تكون سلبية ومقلقة وتثير لديه الاشتماز، فيودّ لو أنّها بعيدة عنه بُعد المشرق عن المغرب.

والنتيجة: أنّ كل فكرة أو شعور . مهما اختلفت طبيعته . يبحث عن الاستحواذ على وعي الإنسان .
فإذا سيطرت فكرة معينة على الوعي، وكان لها الغلبة في اقتحامه، تصبح تلك الفكرة هي العين التي يدرك بها الإنسان الأشياء والعالم والحياة، وبذلك تتغيّر لديه معاني جميع الأشياء.

فالواقع واحد، ولكن تتغير معانيه بحسب الفكرة أو الزاوية التي ننظر منها إليه. ويعود سبب ذلك إلى كون الإنسان مركبًا من عقل وقلب، وهما في الأصل فارغان من أيّ أفكار مهما كان نوعها.

لكن عبر مسيرة الحياة يمتلئ هذان القلبان بمختلف الأفكار والمشاعر. فالواحد منهما أشبه بالوعاء أو بالإناء الذي يُفرغ فيه السائل؛ فبحسب لون السائل يتغيّر لون ومظهر الوعاء.

كذلك الأمر بالنسبة للقلب والعقل، إنّهما محلّ لاحتواء الأفكار والعواطف، وبحسب طبيعة الفكرة والعاطفة يتلون القلب والعقل. فعقولنا وقلوبنا هما في النهاية: ما نؤمن به من أفكار وما نحمله من عواطف في داخلنا. فالإيمان بفكرة ما والاعتقاد بها سيطع ويلون الفكر والقلب بلونها، وسيحدّد هذا اللون طبيعة نظرتنا إلى الحياة.

ولا شكّ أنّ الإيمان بفكرة طيّبة وحسنة عن العالم سيلونه جمالًا وفرحًا وخيرًا، في المقابل: الإيمان بفكرة قبيحة عنه سيحوّل كل الأشياء الجميلة التي فيه إلى صور قبيحة.

◆ مثال أوّل:

إذا أخبروك عن شخص لا تعرفه أنّه جيّد ورائع، فستعامله . في حالة ما التقيت به . على أنّه شخص رائع، حتى ولو كان في الواقع عكس ذلك .

وإذا أخبروك أنّ تلك المنطقة سيئة وسكانها أشرار، فستأخذ تلك الفكرة معك إذا زرتها، وستتصرف بحسب ما أخبروك به، حتى ولو كانت تلك المنطقة في الواقع غير ذلك. انظر كيف بدأت تنظر للأشخاص وللمناطق من خلال أفكار ورؤى مسبقة.

◆ مثال ثانٍ:

إذا سيطرت على قلبك عاطفة أو عشق اتجاه امرأة بدأت تُعجب بها، فمهما قيل فيها، وأخبروك بماضيها وعلاقاتها، فلن تصدّق كلامهم. وربما تجد تأويلاً تكذّب به نفسك لما تراه! وتفسير ذلك أنّ تلك العاطفة العميقة التي تربطك بها قد سيطرت على قلبك وعقلك، لدرجة أنك تُكذّب ما تراه وما تسمع. إذ أصبحت الحقيقة لديك هي ما تؤمن به عنها في داخلك.

فإيمانك العميق بمشاعرك نحوها سيكذّب كل من يريد قول عكس ذلك، إذ ستكذّب العالم وتؤمن بفكرتك.

◆ مثال ثالث:

إذا كنت من الذين يناصرون هذا اللاعب دون ذاك، وكانت عاطفة إعجابك به كبيرة، فكل اللاعبين بالنسبة إليك لا شيء أمام لاعبك المفضل.

كيف نختار أفكارنا ونشكّل حياتنا

علينا أن نعرف حقيقة في غاية الأهمية، وهي: أنّ العقل والقلب
قالبان منفصلان عن الأفكار والعواطف، وأنّنا نحن لسنا عواطفنا وأفكارنا.
فيمكن أن تتغيّر 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.

وعلى أساس ذلك، يمكننا ببساطة أن نتحكّم في وعينا، في أفكارنا
وفي عواطفنا؛ 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 في رفضها بالكلية.
فالإنسان في النهاية له وعي أو عقل يختار الأفكار والتصورات
والظنون، وله الحق في قبولها أو رفضها أو تعديلها.

وفي الواقع المعاش، نجد الكثير من الناس لهم أفكار سلبية عن
أنفسهم وعن الحياة وعن الآخرين، فيتصرّفون على أساسها فتؤثّر على
حياتهم وعلى سلوكياتهم بالسلب.

إنهم يرون العالم في صورة قبيحة من خلال تلك الأفكار والتصورات المسبقة، لأنها كانت قد سيطرت على وعيهم الذي يدركون به العالم وينظرون به إلى الحياة.

والخروج من هذه السلبية يتم من خلال التخلّي عن تلك الأفكار والأحكام المسبقة عن العالم وعن الأشياء.

فتلك الأفكار ليست أنت، وتلك العواطف ليست أنت أيضاً، وإنما هي أفكار قد تسرّبت من الخارج وسيطرت على وعيك المدرك للأشياء، فأصبحت تنظر من خلالها إلى الواقع. فإذا غيّرت تلك الأفكار تتغيّر رؤيتك للعالم وللحياة.

ودلائل ذلك كثيرة من تجاربنا الشخصية؛ فالكثير ممّا عندما يحكم على مرحلة من مراحل عمره يقول: "لقد كنتُ أفكرُ بتلك الطريقة الساذجة"، أو "لقد كنتُ أحمقاً"، أو "كنتُ عاشقاً متيّماً". هذا الشخص بقي هو هو من حيث وعيه وذاته المفكّرة، ولكن تغيرت أفكاره وعواطفه في الحاضر.

يقول لك أحدهم: "لقد كنتُ مجنونًا، أو أحمقًا، أو تافهًا عندما كنت أفكر بتلك الطريقة"، أو "عندما اعتقدتُ أنّ تلك المرأة لا يمكن العيش بدونها".

فإنسان قد يُغيّر من أفكاره ومن عواطفه، ومع ذلك يبقى هو نفسه عبر الزمن.

وإذا كنا نحن لسنا أفكارنا، وأفكارنا ليست هي نحن . لأننا أحرار في قبول هذه الفكرة أو تلك . إذن فلماذا لا نُثبت في أذهاننا تلك الأفكار الجميلة والحسنة والجيدة عن أنفسنا، وعن مستقبلنا، وعن الحياة؟

كيف يغيّر حسن الظن حياتك ويحوّل المصاعب إلى فرص

الحقيقة أنّ الإنسان في هذه الحياة عُرضة ليتلقّى في عقله وقلبه الكثير من الأفكار والظنون والتخيّلات والهواجس والتخوّفات بسبب مشكلات الحياة. والجزء الأكبر من هذه الظنون والأفكار يأتي من علاقاته الاجتماعية المختلفة، ومن وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها.

هذا هو الإنسان بحكم أنه كائن اجتماعي يربط الكثير من العلاقات المتشعبة والمتعددة. لذلك يكون ذهنه عُرضة لمختلف التصورات والتخيّلات والظنون على الناس وعلى الأشياء.

وهذا التعرّض والتلقّي للأفكار شيء طبيعي؛ فالإنسان ليس بآلة صماء لا يسمع ولا يرى، وإنما لديه قلب وعقل وإرادة تتأثر بالعوامل الخارجية من أقوال وأفعال. والخطير في الأمر أن تستحوذ الأفكار والتخيّلات السلبية والسوداوية على عقل الإنسان وفكره، فيسقط بذلك مستسلما لها، وتحوّل حياته إلى جحيم لا يُطاق. وقد يتمنّى لو أنه لم يُولد في عالم قبيح وسيئ ومناقق، فينطوي على نفسه ويدخل في كآبة قاتلة مميتة، فلا يتذوّق للحياة طعما.

في هذه الحالة يكون الظن الحسن هو السلاح الذي يجب أن يصارع به الإنسان موجات الحياة القاسية، ويتعامل بواسطته مع منعطفاتها وآلامها، ويتمكّن - على الأقل - من تخفيف آلامها، بدل الوقوع في الهزيمة النهائية والأزمات النفسية المختلفة.

الظن الحسن هو: قراءة ما يقع ويحدث في العالم من منظور يجد له الإنسان مخرجا خيرا وطيبا يسرّ النفس.

وهو أيضا: النظر إلى الوجود والأشخاص من زاوية حسنة وخيرة ومتفهمة تنعكس على تفكير الشخص وعواطفه، وتجعله لا يحمل أي تخوف منهم. كأن أظن بأن كل شيء في هذا العالم يسير بخير، ولا حاجة للحنن أو الخوف.

والظن إمّا أن يكون ضعيفا وسطحيا لا يصل إلى درجة اليقين والطمأنينة - وهذا النوع يمكن أن يهتز ويصيبه الفتور والتلاشي حتى يتحوّل إلى ضده: إلى سوء الظن -، وإمّا أن يكون قويا شديدا يصل إلى درجة اليقين والاستقرار.

والظن الحسن ينمو ويتربّى ويصل إلى اليقين كلّما وجد رعاية من صاحبه، وينقص إذا داخله الشك والريب.

صحيح أن الإنسان لا يبقى على حالة نفسية واحدة، فهو بين الشك واليقين، وبين الظن الحسن والظن السيئ. ولكن الإرادة هي التي يجب أن تنتصر للظن الحسن؛ إذ يتعلق الأمر بتدريب الإرادة على ممارسته. فبامتلاك الظن الحسن - الذي هو سلاح نفسي وعقلي - يمكن للإنسان أن يواجه مختلف مشكلات الحياة حتى ولو كانت صعبة وقاسية.

فبدل أن يكتفي الإنسان بالتألم والشكوى، عليه أن يدرّب إرادته على الظن الحسن، منتظرا الأمل والفرج.

نأخذ مثالا على سبيل التوضيح:

الظن الحسن يكون خيرا وإيجابيا، مثل: اعتقادي اليقيني بأن الله سيمنحني حياة طيبة، وسوف تحل جميع مشكلاتي. أظنّ بالله خيرا بأن يهني حياة خالية من المشكلات، وسوف يدخلني الجنة، لأنّه رب رحيم وغفور وكريم ورزّاق.

أمّا الظن السيّء، فعندما تعتقد أنّ الله لن يستجيب لدعائك لأنّك لست أهلا لذلك، وأنّ الحياة ستكون مليئة بالمشكلات والمصاعب، وأنّ الناس منافقون لا يستحقون أي تعامل صادق... إلخ.

وبتعبير آخر: الظن الحسن هو فكرة طيّبة وخيّرة عن الوقائع والأحداث بالشكل الذي نرى فيه الأمور تسير نحو الأمل والفرج، بعيدا عن القراءة السلبية لأحداث الحياة التي تُغلق كل أمل في انتظار الخير والسعادة والطمأنينة.

لذلك نرى أنّ تفكير وشعور إنسان يُحسن الظن هو دائما في انفتاح على انتظار عالم مليء بالأمل والخير والجمال.

صاحب هذا التفكير يعيش فرح الانتظار في كل لحظة، لأنّه يعلم أنّ الفرح والفتح سيأتيانه في قادم الأوقات، وأنّ مستقبلا مُردّها ومُبهِجا سيأتي إليه عاجلا أو آجلا، وسوف يكون على خير في الدنيا والآخرة، لأنّ هناك ربًّا كريما، رؤوفا، رحِيما، قادرا على كل شيء.

أمّا الظن السيّئ فهو بالعكس من هذا: فكرة قبيحة سوداوية تُغلق أبواب الأمل، وتفتح أبواب اليأس والقنوط. فالتفكير الذهني والشعور النفسي لإنسان يسيء الظن مُغلّق وموصد أمام الأمل والخير والرجاء، ولا ينتظر من الحياة غير المصائب والمشاكل والأوجاع والفضائح. صاحب هذا التفكير لا ينتظر غير حياة مستقبلية بائسة ومؤلمة. وهذا الانتظار السيّئ للمستقبل سيحدّد رؤية الإنسان للأشياء، فيرى العالم سوداويا، وتتأثر عواطفه بتلك الأفكار السلبية، فيعيش في تعاسة وألم، لأنّه أساء الظن برّبّه الرؤوف الرحيم الودود.

وبعبارة أكثر بساطة:

إذا كان حُسن الظن هو فكرة طيبة وحسنة عن الله والعالم والأشخاص،
تتولد معها مشاعر جميلة مفرحة.

فإنّ سوء الظن هو فكرة سلبية عن الله والعالم والأشخاص، تولّد معها
بالضرورة عواطف التعاسة والكآبة.

الجميل في هذه الحياة أنّ الإنسان حر بما يملأ ويزوّد به عقله وقلبه من
أفكار.

والإرادة هي التي تملأ العقل بهذه الأفكار دون تلك، ويعين هذه التصورات
دون غيرها. فأما القلب الذي اعتاد وتدرّب على حُسن الظن وغالب
وجاهد الأفكار السيئة والسوداوية، فسيتحوّل صاحبه إلى إنسان نشيط
ومجتهد، لأنّه يتعامل مع العالم باعتباره مكانا مليئا بالفرص والممكنات، آملا
تحقيقها في الحاضر أو المستقبل. وهكذا، دائما ينتظر فرصته في الحياة من
خلال محاولاته المتكررة في اقتناصها، فيُحقّق مطلوبه إمّا في هذه المحاولة أو
تلك.

أما الشخص الذي يحكمه سوء الظن، فيتعامل في الحياة على أساس أنّها
خالية من الفرص، ويُغلق في ذهنه جميع الأبواب. ويعامل الناس من حوله
بمنطلق سوء الظن، وبدافع عاطفته السوداوية يُحطّم علاقاته بهم، فيزيد من
إغلاق كل فرص الأمل التي من حوله.

لذلك علينا أن نفرغ وعينا من تلك الظنون السلبية، ونبدّلها إلى ظنون إيجابية عن الله، وعن الناس، وعن المستقبل. 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 محظوظاً، وأما مُسيء الظن فلن يرى أي فرصة على الإطلاق، حتى ولو جاءت له فرصة ثمينة عند قدميه.

التأويل المفريح للعالم

ولما جاءت 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 صَاحِحًا، 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 لِلْمُسْلِمِ 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 وحثه عليه.

الكلمة تصنع الحياة

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، وبمنظرة متشائمة عن الحياة.

فالحديث عمّا هو سلبي سيترك تأثيرا سلبيا في الإنسان بمجرد سماعه، وهذا النوع من الحديث إنّ لم يؤثر في القلب في تلك اللحظة، فسيشعر الإنسان لاحقا بكتابة لا يعرف سببها.

إذا استطاع الإنسان أن لا يُدخل في أذنيه إلاّ الجيّد من الأخبار فليفعل. بل يمكن القول: إنّ أغلب الأمراض النفسية والاضطرابات التي يعاني منها الإنسان يعود سببها إلى ما تُدخله العين من مشاهد، وما تسمعه الأذن من كلمات.

فإذا كان المنظر الحسن يُدخل البهجة في النفس، فكذلك الكلمات الجميلة أو القبيحة تفتح في ساحة الخيال مشاهد للفرح أو مشاهد للحزن، وترسم الكلمات في الخيال صوراً بحسب معانيها السلبية أو الإيجابية. فالكلمة هي مفتاح القلب، وتحدد طبيعة مشاعر القلب بطبيعة هذا المفتاح.

إنّه بإمكان كلمة واحدة فقط أن تُهدم بيوتا أو تؤسّسها. بكلمة واحدة، يمكن أن تجمع بين شخصين، أو حتى بين جماعتين، أو بين فئتين متناحرتين.

بكلمة واحدة، يمكن أن تخسر شخصا أو تكسبه مدى الحياة. ويمكن أن تجد عملا لائقا بكلمة واحدة فقط.

ويمكن أن تخسر منصبك بمجرد كلمة.
ويمكن أن تغيّر من مسار حياة إنسان، بكلمات: إمّا 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 تبكي أو تضحك، تفرح أو
تُحزن.

ولهذا، 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 أحسنّا اختيار أجمل الكلمات وألقيناها على
مسامع أصدقائنا وأفراد عائلتنا، تماماً كالرسّام الذي يُحسن اختيار أجمل
الألوان ليُشكّل لوحته.

ولهذا خاطب النبي عليه الصلاة والسلام امرأة من أهل المدينة
جاءت وقد رأت رؤيا محزنة؛ إذ كان فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره،

وإلى ولادتها غلاماً فاجراً، وكانت حاملاً. فبشّرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال:

"خَيْرٌ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكَ عَلَيْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحًا، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا."

فكانت تراها مرتين أو ثلاثاً، كل ذلك تأتي رسول الله صلى الله عليه وسلم فيقول لها ذلك. فكان أن رجع زوجها، وولدت غلاماً بَرًّا.

انظر كيف عبّر النبي عليه الصلاة والسلام وأول رؤيا مزعجة ومرعبة إلى كلمات جميلة ومشاهد مستقبلية مُبهجة، وذلك من أجل أن يُدخل السرور في قلب المرأة، ويُزيل عنها الخوف.

وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة إلى رؤيا بسيطة، فما بالك بأحداث الحياة الحقيقية؟ فهي أولى بالتأويل الحسن.

لقد أولّ النبي عليه الصلاة والسلام رؤيا يُشير ظاهرها إلى الحزن والأسى والخوف، إلى تفسير يحمل خبراً جميلاً ومُفرحاً يُدخل السرور والأمل والابتهاج على القلب والخيال. بالرغم من أنّ ظاهر ألفاظ الرؤيا يوحي

بحوادث مؤلمة ومرعبة، مناقضة تماما للتأويل الجميل الذي أوّله النبي عليه السلام.

النقد البناء ورؤية الجمال

ما نتعلمه من تفسير النبي ﷺ لهذه الرؤيا 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 نراه يجب أن نفهمه أو نؤوّله على نحو سلبي، بل ينبغي أن نبحث عن أوجهه الإيجابية التي يحتملها. وما نفهمه وما نؤوّله 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 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 مئات المحاسن التي يتصف بها. فهذا لا يرى من الورقة البيضاء غير النقطة السوداء فيها. وتجد آخر يذكر بالنقد

والتجريح مرحلة رئيس ما، متناسيا إنجازاته ومحاسنه. والبعض الآخر يتفنن في تتبع سقطات هذا العالم أو ذاك، متجاهلا إنجازاته ومآثره.

لقد اعتدنا أن ننظر إلى النقطة السوداء في الورقة، ولم ندرّب عقولنا على رؤية البياض. صحيح أن النقد ضروري ولازم لتحسين حياتنا، ويجب أن نمارسه على أنفسنا بموضوعية لتجاوز الأخطاء، وهو يدخل من باب النصيحة والتنبية. ولكن لا ينبغي أن ننسى الجانب الجميل من الوجود، وأن نكون منصفين حتى مع أعدائنا ومنافسينا. وإلا كان ذلك النقد بلا معنى، لأنه سيبقى مجرد انفعال تُحرّكه الأهواء والعواطف.

وقد جاء في سورة المائدة التنبية على ضرورة العدل والإنصاف بقوله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۚ اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ" (المائدة: 8).

فالأمم لا تتقدم بالنقد العاطفي، بل بالنقد الإيجابي الذي يوازن بين المحاسن والسلبيات. وعندما نخرج إلى الشارع ونلتقي ببعض الناس، نجد كثيرين لا يتوقفون عن النقد والتجريح وإبراز الملل والتشاؤم الذي يعانونه.

هؤلاء الناس اعتادوا على رؤية الجانب المظلم من الحياة، ولم يدربوا عقولهم على رؤية الإيجابيات.

أنت من تختار تأويل أحداث العالم:

لقد فسّر النبي ﷺ الرؤيا تفسيراً متفائلاً وإيجابياً، بالرغم من أنّ ظاهرها يوحى بالسلبية والحزن. ومع ذلك، حاول أن يُحافظ على نفسية المرأة من أي تعكّر قد يُصيبها بالحزن. فلماذا لا تتجه حياتنا على هذا النحو؟ أن ندخل السرور على أنفسنا وعلى معارفنا بتأويل الحياة تأويلاً حسناً وإيجابياً، بدلاً من الامتناع والتملل والتجريح.

فالتأويل والفهم الحسن لوقائع الحياة هو في النهاية كلمات إيجابية تُدخل الفرح والسرور علينا وعلى من حولنا، لأنّ أول من يتأثر بتأويل العالم وبفهم مجريات الأحداث هو نحن أنفسنا. فإذا رأيت سلوكاً معيناً أو سمعت كلمة ما، ثم وجدت لهما قراءة حسنة وتأويلاً طيباً متفهماً، كان لذلك أثر إيجابي عليك. أمّا إذا أولتَهما تأويلاً سيئاً فسيكون له أثر سلبي، وستكون أنت الضحية الأولى لهذا التأويل.

نحن من نحدّد سعادتنا أو تعاستنا من خلال أسلوب فهمنا للأحداث.
فإذا كنا نفهم ونفسّر ونؤوّل ما نرى وما نسمع على نحو حسن، ونجد لها
احتمالات من الخير والأمل والحب والرجاء، فسيكون العالم عندنا مصدر
سعادة وفرح. أمّا إذا قرأنا كل أحداث الحياة من منطلق سلبي، فسيكون
العالم عندنا مصدر تعاسة، ولن تكفي رحابته كلها لإدخال السعادة إلى
قلوبنا.

وإذا كان النبي ﷺ قد عبّر وفسّر رؤيا ظاهرها مخزن بتفسيرات جميلة
ومفرحة، فلا بد أن نُعبّر ونؤوّل أحداث العالم التي تحدث لنا ومن حولنا
تأويلًا حسنًا وإيجابيًا. والتأويل الحسن للأشياء والأحداث يجب أن نمارسه
مع غيرنا أيضًا، حتى ندخل في قلوبهم السعادة. فبدلًا من أن نتفنن في إبراز
مساوئ العالم لنزيد الناس همًا على همومهم، علينا أن نجد في العالم ما يدخل
السرور على قلوبهم. فالناس في الأصل يعيشون كآبة وحزنًا وتعاسة، ولا
ينتظرون من يزيد حياتهم سوادًا وتعكيرًا، بل هم أحوج إلى من يفتح أمامهم
أبواب الأمل والتفاؤل.

والإنسان مسؤول عن طبيعة فهمه لخبرات الأحداث؛ فهو الذي
يحدّد تأويل الكلمات التي يسمعها ومعنى الوقائع التي تحدث من حوله.
والمأساة أن قراءتنا السلبية للأحداث والكلمات والأحلام يعود أثرها في

الدرجة الأولى علينا نحن. فنحن من يتأثر بهذا الفهم السلبي، ونحن من يعاني ويتألم بسببه. أمّا الناس، فلا يشعرون بما فهمناه أو فسّرناه، ولا يبالون بكلماتنا الباطنية. فالسعادة أو الشقاء حالتان داخليتان لا يلمسهما الآخرون.

إذن، إذا كنت أنا من يتأثر بتفسير وتأويل الأشياء والعالم والكلمات، فالأولى بي أن أبحث عن تفسير جميل لكل ما يحيط بي ولكل ما يحدث لي وحوالي، لأنّ ذلك يخصّني أنا وحدي. فأنا الذي أشقى أو أسعد بهذا التأويل أو ذاك.

خلاصة

كثيراً ما نردد عبارة: لقد غاب من الحياة ذوقها، ولم يعد لها ذلك الطعم الذي لمسناه وعهدناه في الماضي؛ لم نعد نتذوق تفاصيلها، ولم نعد نرى البهجة في الأعياد والمناسبات، ولم نعد نجد المتعة في أحاديث الأصدقاء والأقرباء. وهذا صحيح؛ فالحياة فقدت طعمها عندما غيرنا طريقة فهمنا ونظرنا إليها.

لقد ركزنا قيمة الحياة في جمع المال، وخدمة الأنانية، وبناء المساكن والقصور، وأهملنا الشعور بالآخرين، وتخليّنا عن التواضع والبساطة. وفقدت الحياة طعمها عندما اعتقد كل واحد منا أنّ الفرح يجب أن ينعم به وحده دون غيره.

لكن الحقيقة أنّ السعادة لا تُمنح لفرد بمفرده، بل هي شعور ينشأ ضمن مجتمع يغيب عنه التنافس والأنانية وحب الذات. يمكننا أن نستشعر جمال الحياة ونتذوق تفاصيلها عندما يسعى أفراد المجتمع، مجتمعين وموحدين، في مواجهة مشكلات وأزمات الحياة، ويتقاسمون أفراحها وآلامها معًا.

نحو الأفق نور يسطع

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من أحسن فيما بقي، غُفر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي " من السلسلة الصحيحة

دوما هناك إمكانية للنجاة في لحظة الغرق

قد يقضي الإنسان فترات من حياته في اللهو والمرح، ويُضيّع بذلك الكثير من الوقت في أمور لا تنفعه. وفي هذا الوقت المهدور تضيع على المرء فرص ثمينة لتنمية قدراته، أو لاكتساب بعض المهارات التي يحتاجها في حياته اليومية؛ كتعلّم لغة جديدة، أو إتقان حرفة، أو تحصيل شهادة علمية.

وفي غمرة الانغماس في اللهو واللامبالاة، قد يقع الإنسان في بعض الذنوب والمخالفات والكبائر. ثم، وفي لحظة ما من العمر، قد يستيقظ هذا الغافل، فينظر متفكّرًا في ماضيه وما أهدره من أوقات، وما ضيَّعه من فرص، وما جناه على نفسه. وعندما يُؤوِّي نظره إلى المستقبل، يتيقن أن مقدار

الزمن الذي بقي له من العمر قد يكون أقل مما مضى منه. فيتملكه الندم على ما فاتته من خيرات الدنيا والآخرة.

هذا الاستيقاظ المتأخر قد يُدخل بعض الناس في حالة من الحزن الشديد؛ فيتأسفون على ما فاتهم، ويعيشون في كآبة، وكأن القطار قد فات، والحياة مضت، ولا سبيل لتحقيق الطموحات. فإذا نظروا إلى ذنوبهم، وجدوها كبر الجبال، فيقنطون من رحمة الله. وهنا يكمن الخطر؛ فقد يتمادى بعضهم في الغي، ويواصل السير في طريق الخطأ، بحجة أن الوقت لا يُسترجع وأن الأوان قد فات.

لكن البعض الآخر، ممن استيقظ متأخرًا، ينظر إلى بقية عمره وإلى ما تبقى من حياته بوصفه كنزًا يجب اغتنامه. هؤلاء لا يضيِّعون من الآن أي فرصة، بل ينظرون إلى اللحظة الحاضرة بعين الشكر والامتنان، ويعيشون أيامهم المقبلة مملوءة بالشغف والاجتهاد. وقد تكون بصيرتهم التي نضجت متأخرة مصدر حكمة ينتفع بها غيرهم، فيصبح ماضيهم درسًا، وحاضرهم عطاءً، ومستقبلهم أملًا.

اللوم لن يُعيد الماضي

إنَّ لَوْمَ الذات لن يُعيد الماضي، ولن يُرجع الوقت الذي فات. كما أنَّ تعذيب الذات بالحسرة على ما مضى من الوقت وضاع في اللهو والمرح، وفي ارتكاب الذنوب والأخطاء، لن يُعيد أيضاً الماضي لكي يتم إصلاحه من جديد. ما يهمّ فعلاً أنَّ الإنسان قد استيقظ وعاد إلى رشده بعد نومه وغفلته، وهذا أكبر كنز ونعمة من الله. فما دام الإنسان حيًّا، فتلك هي النعمة الكبيرة التي يجب أن يفرح بها الإنسان.

بل يتعلّق الأمر بفكرة مهمّة يُلهمنا بها حديث: «من أحسن فيما بقي، غُفر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي». وهي فكرة البدء من جديد في كل لحظة من لحظات الحياة، والحرص على استغلال ما بقي من وقت، وعدم تضييعه في اللوم والحسرة والنحيب والندم. فأنّ تصل متأخراً خير من ألا تصل، كما يقول المثل. وترك الأمل مفتوحاً خير من سدّ هذا الباب.

لقد أصبح الماضي في حياة أي إنسان في حكم العدم، أي لا يمكن تبديله أو تغييره. أمّا إضاعة الوقت في الحزن على ضياع الفرص الماضية والتأسّف 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 رجلاً فاضلاً ومتخليلاً أو إنساناً ناجحاً. بل علينا أن ننظر إلى الزمن الذي تبقى من حياتنا باعتباره كنزاً يجب استغلاله بقدر الإمكان، حيث يمكنني أن أحقق فيه ذاتي وطموحي وإصلاحي لنفسي. كما يمكن النظر إلى تجربة الماضي ليس باعتبارها مرحلة سيئة ومريرة، بل باعتبارها مخزوناً من التجارب التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر.

والمتفوقون حقاً هم الذين لا يُعيدون أخطاء الماضي. كما أن النجاح في المستقبل ليس له علاقة بإخفاقات الماضي، وليس هناك ترابط بينهما. فإذا ما أراد إنسان ما أن يغيّر من سلوكه وأفكاره فيمكنه ذلك، لأنّ المستقبل بين يديه ويقع في مقدوره، وهو في إمكان إرادة الإنسان. إنّ زمان المستقبل هو ببساطة زمان لم يصل بعد ولم يتجسّد. فالمرء له الحرية في التصرف فيه باختيار هذا الطريق أو ذاك، أو سلوك هذه السبيل أو تلك. بينما أصبح الماضي في دائرة المستحيل التصرف فيه، لأنّه لم يعد بمقدور الفرد أن يغيّره، إذ قد أصبح زماناً مقضياً ومتجسّداً.

والرهان هو: كيف أحقق أهدافي في المستقبل؟ وكيف بإمكانني أن أحقق ممكناتي فيما تبقى لي من وقت؟ لأنّه إذا ما تمّ إصلاح المستقبل،

وحقق فيه الإنسان ولو جزءاً من طموحاته الدينية والدنيوية، يكون بذلك قد كسب الكثير. فمن جهة، يتوقف الماضي المسجل في الذاكرة من مضايقة الإنسان، ولن يعود له أي تأثير سلبي عليه. فالتوبة تمحو ما قبلها، والنجاح يُنسي تجربة الفشل، والحسنة تمحو السيئة.

والعبرة ليست بما كنت عليه، بل بما ستكون عليه. كما أن الناس لا يرون ما كنت عليه، بل يرون ما أنت عليه اليوم. والعبرة دائماً بالخواتيم، كما يقال.

اللحظة الراهنة هي أرضية المستقبل

اللحظة الراهنة هي التي تهم الإنسان، لأنها هي اللحظة التي تقف عليها الإرادة لأجل العمل والاختيار. فلحظة "الآن" أو زمن اللحظة الراهنة، هي التي تكون بمستطاع الإنسان وفي متناوله، ليأخذ فيها قرارات يحدد بها مستقبله وما سيأتي من حياته.

أما الماضي، فالمفترض أن يكون مستودعاً للدروس والتجارب وللمعلومات. وبهذا يمكن الاتكاء على الماضي لكي نكون أفضل حالاً في المستقبل. فلا يهم طبيعة هذا الماضي إذا أردتُ إصلاح نفسي في قادم

الأيام والسنوات، ما يهمّ حقًا هو ما نصير إليه لاحقًا، وكيف تنتهي به أعمالنا، ويتوقف عليه مسارنا.

فالحظة الراهنة هي التي تكون نقطة الانطلاق في أيّ تغيير. وبعبارة أكثر بساطة: عليّ أن أنظر إلى لحظتي الراهنة كأنّها لحظة ولادتي، وكأنّه لا شيء يربطني بالماضي، وأتوجّه بكامل عزيمتي بالتفكير في صناعة مستقبلي دون أن ألتفت إلى الخلف. لأنّ هناك طريقًا واحدًا لسير الإرادة وعملها، وهو المستقبل، لأنّه مفتوح على جميع الاحتمالات. أمّا طريق الماضي فهو مسدود أمام الإرادة، لأنّه قد مضى واستُنفد. ولهذا، من الصواب أن يتّجه طريق تفكيرنا نحو الطريق المفتوح، لا نحو الطريق المسدود.

خلاصة القول

قد يأتي الفرح الحقيقي إلا متأخرًا، أي بعد أن يمرّ الإنسان على فترات فراغ من حياته، ذلك لأنّه تعلّم من دروس الدنيا ومن تجاربه الشخصية. فبعدما جرّب اللهو، وخاض في كلّ ملذّات الدنيا، يصل به عقله إلى الاستنتاج أنّ الحياة يجب أن تُعاش بحكمة وتروٍّ، وبذلك يتمّ اجتناب الأخطاء التي وقع فيها في الماضي.

هكذا يجب أن ننظر إلى حياتنا السابقة مهما كانت شنيعة أو مقرفة أو مخزية، لا بوصفها مرحلة سيئة ومريرة، بل بوصفها مخزوناً من التجارب التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر. والمتفوقون حقاً هم الذين لا يعيدون أخطاء الماضي. فما دام الإنسان حيّاً، فهذا يعني أنه لم يفت الأوان بعد، ولم تُغلق بعد أبواب الأمل والرجاء.

فهذه الحياة فرصة للإرادة لكي تقوم بتصحيح شيء ما، تقوم بإكمال عملها، تعمل على الاستغفار والتوبة، والرجوع بقوة إلى الله. فالموت وحده هو الذي يكبل الإرادة عن العمل.

الفرح فيما نملك

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحِذَائِهَا". رواه الترمذي

اللفظ سِرِّهِ «بكسر السين، أي: نَفْسِهِ، وَقِيلَ: قَوْمِهِ. وعائلته.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "يَقُولُ ابْنُ آدَمَ: مَا لِي مَالِي، وَهَلْ لَكَ يَا ابْنَ آدَمَ مِنْ مَالِكَ إِلَّا مَا أَكَلْتُ فَأَقْنَيْتَ، أَوْ لَبَسْتُ فَأَبْلَيْتَ، أَوْ تَصَدَّقْتَ فَأَمْضَيْتَ". رواه مسلم

معنى ذلك: تصدقت فأمضيت الصدقة التي تنفذه في حياتك أي: فأَمْضَيْتَهُ وَأَبْقَيْتَهُ
لنَفْسِكَ يَوْمَ الْحِزَاءِ.

ليس وراء الحرص غير التعاسة

عندما نتأمل في أحوال بعض الناس، نجد أنّ ما يحزن بعضهم هو عدم حيازتهم للممتلكات والأموال الكثيرة. فإذا كان لشخص ما مرتّب شهري، يقول لك: هذا المرتّب لا يكفي حاجياتي الكثيرة. وإن كان يملك

مسكنًا، يقول لك: أريد مسكنًا 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. فبدلاً من التمتع بما هو موجود، يجد الإنسان نفسه يُفكر فيما هو غير موجود. والكثير من الناس يعانون من هذه الآفة السيئة، حيث يتمنون القفز على حاضريهم نحو مستقبل غير موجود.

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

السعادة تحتاج قبل كل شيء إلى شروط ذهنية ونفسية لتحصيلها. فيمكننا أن ننعم بالقليل، حتى إذا لم يوجد الكثير والكل. فإذا كنت تمتلك كل أشياء العالم، وأنت لا تمتلك ذهنًا له قابلية للسعادة والفرح، فلن تكون سعيدًا مهما قُدِّم لك من أشياء أخرى.

إنَّ الحريص لو مُلئت جيوبه بكل أموال العالم، فلن يكون سعيداً ومطمئناً، لأنَّه يعاني من مرض الجشع الذي في داخله. والقنوع يسعد بالقليل من الأشياء، لأنَّه غني في الداخل وغني بأفكاره. فالقابلية والاستعداد الداخلي هو شرط تحصيل الفرح، فالذي لا يكون مستعداً في داخله للفرح، لن يكفيه العالم وما يقدِّمه له من أشياء لكي يكون سعيداً.

سبيل السعادة غير معقّد، بل يقوم على ثلاثة أُسُس بسيطة. ينبّه النبي عليه الصلاة والسلام على ثلاثة أُسُس للسعادة، وهي: العافية في العائلة، وصحة في الجسد، وامتلاك قوت ليوم واحد. وهذا الحديث يعكس الحقيقة الواقعية: فهناك ملوك وأغنياء لهم خزائن الذهب والفضة، ومدّخرات من الأموال تكفي لتأمين حياتهم لقرون، ولكنهم مع ذلك غير آمنين في محيطهم، ويخشون من شرٍّ من هم أقرب الناس إليهم: من أفراد عائلاتهم وحاشيتهم. فهم غير آمنين في سربهم، في وسط محيطهم العائلي والاجتماعي، يعيشون خوف ضياع أموالهم وسلطانهم، 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 شخصيًا بعض الأغنياء وصَف لهم الطبيب حميات غذائية تقتصر فقط على السلطة وعلى بعض الخضار البسيطة، وتُمنع عنهم اللحوم البيضاء والحمراء ومختلف الأغذية الدسمة. والبعض من هؤلاء الأغنياء كانوا جزءًا من الطبقة السياسية الحاكمة، وقد فرّ البعض منهم من بلادهم بسبب متابعتهم بثُم فساد، لذلك تجدهم في غربتهم يعيشون في كل يوم في رعب، يخافون من قبض الشرطة الدولية عليهم تنفيذًا لمذكرة توقيف تكون قد 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 خائفًا متخوفًا مترصدًا، بسبب منازعات بينه وبين إخوته أو جيرانه على قطعة أرض أو على ميراث المتوفى. فأَيُّ حياة تطيب مع هذا الخوف؟ فلو امتلك الملايير من الدولارات، ولو امتلك مئات القصور وجميع مطاعم العالم بما تملئ به من مأكولات، فإنَّ الإنسان في النهاية لا يعيش إلا في غرفة واحدة يأخذ منها ما يكفي طول وعرض جسده في حالات نومه واستلقائه، ويأخذ من مقدار الطعام ما يملأ به معدته فقط، ومن اللباس ما يستر به جسمه، ومن تلك الأموال الكثيرة ما ينفقه في هذه اللحظة الراهنة فقط. وفي هذا المعنى، رُوي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنَّه قال: "يقول

ابن آدم: مالي مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفانيت،
أو لبست فأبليت، أو تصدّقت فأمضيت."

إنّ الشقاء كلّ الشقاء هو الحرص 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 قليلاً. فإذا قفز بك حرصك إلى مطلوبات أخرى، فإنّك
ستخسر سعادة لحظتك الراهنة. وهكذا يبقى الإنسان يركض وراء سراب
السعادة في المستقبل، فلا هو يحقّقها، 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،
فلن يكون في استطاعتك أن تتنعم بما تملكه من أشياء. وإنّ كنت تعاني
من مشاكل صحية، فلن تشعر براحة البال.

المال والرفاهية لا بدّ منهما، ولكن

لا يعني هذا أنّ طلب الغنى ليس فيه فائدة، بل هو مطلوب،
والإنسان القوي خير من الإنسان الضعيف. فالأموال مهمّة في التقدّم

الحضاري والعمراني لأيّ أمة، وهي وسيلة لتحقيق أهداف الفرد من حيث الملبس والمأكل والمسكن والدراسة. ولكن الأموال لن تمنحنا السعادة إلا إذا عرفنا الزاوية التي ننظر منها إليها. فإنّ كنّا ننظر إليها بوصفها غاية في ذاتها فلن نحصل السعادة منها، لأنّها ستُنْهَكنا بالركض وراءها. أمّا إذا نظرنا إليها بوصفها وسيلة لتحقيق حاجياتنا المختلفة، فهذه هي النظرة السليمة والعقلانية.

خلاصة

نعم، إنّ المال يحقق للإنسان رفاهية الحياة، ويمكنه من التمتع بملذّاتها، ويكون طريقاً لتوفير المسكن الواسع والسيارة الفاخرة، ويسمح للإنسان بزيارة أي بلد يريده. نعم، هذه الأشياء مهمّة في حياة أيّ إنسان، لأنّها تخفّف عنه عبئاً كبيراً من المتطلبات الأساسية للحياة. ولكن لا يمكن للمال أن يأتي لنا بذوقٍ مُسعد وممتع للحياة؛ فالذوق شعور في القلب يجعلنا نستمتع بتفاصيل حياتنا.

لكن نجد الكثير من اللحظات الممتعة يتنعم بها الفقراء والبسطاء، بسبب أنّ أذهانهم خالية من عدّ وحساب الأموال، وقلوبهم خالية من هموم جمع الثروات. فهم غير مُغتمّين بتوزّع ثرواتهم وكثرة شركاتهم. وتجد بين

الفقراء والبسطاء صدق روح الدعابة والضحك والعفوية، لا تجد مثيلها عند أهل الأموال والسلطان. فلاستمتاع بالحياة وتدوّق تفاصيلها لا يكون إلا يعيش الحياة وفق البراءة.

فالطفل يعيش السعادة كونه يعرف براءةً في التصرف والقول واللعب، ولا يحمل في قلبه هموم جمع الأموال، أو إزاحة الخصوم بالقوة والخدعة. فهوم الطفل كلّها في اللعب، ومعنى الحياة يتلخّص لديه في لعبته المميّزة التي بين يديه. وعندما يلعب باللعبة: يضحك، ويقهقه، وابتسم، وتصبح الحياة عنده مجرد لعبة يلاعبها بيديه. لكن عندما يصبح الطفل رجلاً، يصبح ذلك الرجل لعبة بيد الحياة تتلاعب به كما تتلاعب أمواج البحر بالقشّة. فقد أصبحت الحياة في قلب الرجل، وليس كما كانت عليه مجرد لعبة عندما كان طفلاً صغيراً يلاعبها بين يديه.

في الكثير من الأحيان، ونحن نحيا في لحظتنا الراهنة هذه، نندم على لحظات فرح ضيعناها، لأنّنا فرّطنا فيها ولم نعشها بعمق وبكامل رغبتنا. لم نعشها بكامل مشاعرنا وبامتنان وشكر، وذلك بسبب أنّ طموحاتنا الزائدة والمبالغ فيها وحرصنا على أشياء غير موجودة قد غطّى عليها وحجبها، إذ لم نعطيها في قلوبنا اعتباراً كاملاً وما تستحقّ من اهتمام.

وها هي تلك اللحظات الجميلة والمفرحة التي مضت، نتمنى عودتها ونحنُ إليها وننأسف على مرورها. ولكن عندما كانت تلك اللحظات المفرحة بحوزتنا ظلمناها بعدم الاكتراث بها. وليس الحنين إلى الماضي إلا تمنياتنا لكي نعود إلى لحظات الماضي لنعيشها بكامل كثافتها وبكامل رغبتنا. والكثير من الناس يتمنون عيش ذلك الماضي الجميل، ويعيشون في نفوسهم ما يُعرف بالحنين إلى الماضي، حتى ولو كان ذلك الماضي مُزريًا من حيث أوضاعهم الاجتماعية والمادية، ومع ذلك يتمنون عودته بسبب وجود لحظات فرح رائعة هي غائبة عنهم اليوم.

شمعة الأمل في ظلمة الحياة

كان صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بملك الشام وفارس واليمن؛ فيقول -وهو يكسر الصخرة التي عرضت لهم في حفر الخندق-: «اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الشَّامِ، وَاللَّهُ إِلَيَّ لِأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْحُمْرَ مِنْ مَكَانِي هَذَا. ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ أُخْرَى فَكَسَرَ ثُلُثَ الْحَجَرِ فَقَالَ: اللَّهُ أَكْبَرُ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ فَارِسَ، وَاللَّهُ إِلَيَّ لِأُبْصِرَ الْمَدَائِنَ، وَأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْأَبْيَضَ مِنْ مَكَانِي هَذَا، ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ ضَرْبَةً أُخْرَى فَقَلَعَ بَقِيَّةَ الْحَجَرِ فَقَالَ: اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الْيَمَنِ، وَاللَّهُ إِلَيَّ لِأُبْصِرَ 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 فنجد أنّ الطفل يولد من عنق الرّحم، يخرج من

ظلمات بطن أمه، وقد قطع بذلك خطوة كبيرة نحو الحياة. ها هي الطبيعة تعلّمنا التعاقب في أحوالها، فلا شيء يبقى على وضعه الأصلي إلا ويتغيّر إلى حالة ثانية.

وفي حياة الناس أيضاً هناك تعاقب بين الهزيمة والنصر، الخوف والأمن، اليأس والرجاء. هذه النظرة التعاقبية للحياة كانت عند النبي ﷺ حين بشر أصحابه، وهم في أوجّ الحصار، بفتح أرض فارس والروم واليمن.

كل إنسان في هذه الحياة قد يتعرّض لظروف قاسية ومُظلمة ومربكة، وهذا أمر طبيعي لا تخلو منه حياة أيّ شخص في العالم ولا أيّ أمة في التاريخ إلا ومسّها البلاء والابتلاء. لكن الناس في تعاملهم مع هذه الظروف القاسية ينقسمون إلى صنفين:

الصنف الأوّل: من لا يستطيع أن يتجاوز لياليه الحالكة إلا بشرب الخمر وتناول المخدرات، أو قضاء أيام طويلة في النوم والسجائر. وقد يذهب البعض إلى ممارسة علاقات غرامية أو جنسية محرّمة يظنون أنّها تُنسيهم حاضرمهم المؤلم، ومنهم من يفكر في الانتحار، أو يقضي وقته في رفع شكاويه للناس. هؤلاء يعتقدون أنّ معاناتهم ستدوم إلى الأبد، فيلجؤون

إلى تصرفات يظنّونها مناسبة لتخفيف آلامهم، بينما هي تزيد الطين بلةً،
لأنّها تفتح أبواباً جديدة من المشكلات فوق مشكلتهم الأصلية.

ومن أمثلة ذلك:

فتاة تعرّضت لخيانة زوجها أو لسوء معاملة خطيبها، فاندفعت
للاتنقام بممارسة الخيانة، وربما عبر علاقات محرّمة، فتُضَيّع سمعتها وتسدّ
باب عودتها وتدمر زواجها.

شاب طموح على وشك التخرّج، يغيّر مسار حياته بالكلية بمجرد
إهانة تعرّض لها في الطريق، فيندفع لطعن ذلك الغريب في رديه قتيلاً، فيقضي
عمره في السجن.

رجل في حالة غضب طلق زوجته وباع بيته وشرّد أسرته، ثم حين
هدأ أراد الرجوع فلم يجد بيتاً يأويهم.

رجل زنى بامرأة متزوجة، وحين اكتشفهما الزوج قتلاه خوفاً من
الفضيحة، لينتهيا بهما الامر بالسجن المؤبد.

نلاحظ من هذه الأمثلة أنّ مشكلاً واحداً قد يجرّ سلسلة من المشكلات المستعصية. والحكمة تقتضي ألا نزيد من تعقيد المشكلة الأولى، بل أن نواجهها بروية وحلم واتزان. فالمشكل الواحد يمكن السيطرة عليه، أمّا إذا تشعب واستعصى صار من المستحيل تجاوزه.

الصف الثاني: من يتعامل مع مشكلات الحياة انطلاقاً من فكرة أنّ النجاة والانتصار لا يأتيان مفروشين بالورود، بل يتطلبان صبراً واجتهاداً ومعاونة وتحدياً كبيراً. وقد كان النبي ﷺ أوقد نور الأمل لأصحابه وهم محاصرون، إذ تربّصت بهم جيوش العرب وأحاطت بهم من كل جانب، ومع ذلك بشرهم بفتح فارس والروم.

ومن هنا نستخرج قاعدة يجب أن نكتبها بماء الذهب:
على المرء أن يوقد شمع الأمل وهو في أشدّ الظروف قساوة وظلامية،
وأن ينتظر الفرج ولو كان مغموراً في الألم والفشل والهزيمة.

ضرورة وجود الأمل:

نشير إلى فكرة في غاية الأهمية، وهي: ضرورة أن يبقى الوعي مستيقظاً منتبهاً، وألا يستسلم لصدمات الحياة، وإلا ارتكب المرء حماقات

أخرى كبيرة تزيد من تعقُّن الوضعية. نعم، هناك فعلاً مرارة للهزيمة، والفشل، والألم، والخيانة، والغدر، والشعور بالظلم، وهذه تؤثر على عمل العقل والقلب معاً. ولكن على العقل أن يبقى منتبهاً، وأن تتصرف الإرادة على نحو حصيف وسديد، لحماية الإنسان من الوقوع في تعقيد المشكلات وتعميقها.

فانتباه الوعي يعني إضاءة شمعة الأمل في دائرة الظلمة، وأن هناك دائماً إمكانية للنجاة. فبعض الناس يُطفئون كل شموع الأمل الممكنة، ويعتقدون أن لا أمل لهم في نجاحهم ممّا وقعوا فيه، وبذلك يتجهون إلى ارتكاب حماقات فضيعة، أقبح ممّا عانوه. ولكن لو فكروا: «إنّ مع العسر يُسرّاً، إنّ مع العسر يُسرّاً»، لفتحت لهم أبواب الأمل. وبالفعل، ستُفتح لهم أبواب الأمل، وسيندمون على ما ارتكبه من أخطاء بعد استيأسهم وقنوطهم. هؤلاء الناس، لو لم يطفئوا جميع شموع الأمل في أذهانهم، لاستقبلهم الفرج قريباً في ساحته.

والقاعدة الذهبية هي: أن نفكر بتروّ وحلم في جميع الأفعال والأقوال التي تصدر منّا، بأن نستشرف ونتوقّع مآلاتها السيئة.

قبل أن تطلق زوجتك، فكّر مليًا وبترو، فربّما لو صبرت عليها قليلًا
لكانت نعم الزوجة، فقبل أن تطلق اترك مساحة للأمل.

قبل أن تفارق صديقك، أو ترد عليه بكلمات قاسية ومريرة، فكّر
بواسطة الأمل؛ ربّما سيتغيّر هذا الشخص، وربما تختار طريقة أخرى للفراق
تكون جميلة، أفضل بكثير من الفراق القبيح الذي يكون بتبادل الكلام
الجارح.

قبل أن تشك في زوجتك أو زميلك، فكّر بأمل، قبل أن تنطق
بكلمات قد تهدم كل شيء بينكما.

قبل أن تنتقم من عدوك، فكّر بواسطة الأمل؛ ربّما يصبح صديقك
يومًا ما.

قبل أن تستقيل من منصبك غاضبًا، فكّر بواسطة الأمل؛ ربّما ستتغيّر
حالتك إلى الأفضل.

قبل أن تسيء الظن بأي إنسان، فكّر بواسطة الأمل: لعلّ الخطأ في
تفكيرتي أنا، لا في الشخص، أو أنّه قد يصلح في المستقبل.

قبل أن ترفع يدك لتضرب شخصاً جراً إهانة منه، فكّر بواسطة
الأمل في مالك وأولادك.

قبل أن تدخل في علاقة محرمة، فكّر بواسطة الأمل في مآلها ونهايتها.

إنّ النجاح لا يرمي لك بالورود، كما أنّه ليس طريقاً مُعبّداً سهلاً
لكل سالك خامل وضعيف، بل يتطلّب رؤية تُبصر بعينين اثنتين، هما:
الأمل والتروّي. فإذا كان بعض الناس يرون الظروف القاسية حاجزاً بينهم
وبين تحقيق ذواتهم، فإنّ الرؤية بواسطة الأمل والتروّي تعني أن ترى من بعيد
ذلك الأفق الذي لا يراه الآخرون. والناجح هو الذي يرى من وراء الظلام
نهاراً، ومن وراء الظروف القاسية يُسرّاً وفرجاً مبهِجاً.

إنّ الأمر يتعلّق بجعل الوعي مستيقظاً، وألاً نتركه تحت تأثير صدمة
الفشل، أو الهزيمة، أو الظروف القاسية. فلو انطفأ الوعي تحت تأثير
الصدمة، فقد لا يستيقظ أبداً. بل يجب أن نرى ما وراء الحاضر، موجّهين
النظر إلى المستقبل، وأن نبصر ما لا يراه 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 يفكّرون جدّيّاً 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، وألّا يقع الإنسان تحت تأثير صدمة الفشل، فيطفئ جميع شموع الأمل.

والقاعدة التي تجعل الفرح والأمل ممكنًا في حياتنا هي: عدم إحراق جميع الأوراق؛ فلا يجب أن نكسر في أذهاننا جميع أبواب النجاة، والأمل، والنجاح، وألّا نطفئ جميع الشموع. فلا نقلّ في أنفسنا: لقد انتهينا، وانتهى كل شيء من حياتنا. فلربما أنّه عندما نحرق جميع أوراقنا، وندمّر ما بقي لنا، يأتينا باب من النصر والفتح على حين فجأة، فنندم على ما فعلنا، ونقول: يا ليتنا صبرنا قليلاً لفرنا ولنجوناً.

تغيرات القدر وصفحة أخرى للنجاح

قد يكون الانتصار صبر ساعة، وقد تكون النجاة على بُعد صبر ثوانٍ؛ تمامًا كالذي استيأس من انتظار نجاحه في الحياة، وبعد تفكير أحرق توصّل إليه: تناول السم ليتخلّص 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 بأنّه نجح بالفعل وأصبح حلمه حقيقة، يندب نفسه ويندم ندمًا شديدًا على تناوله المادة القاتلة التي بدأت تمزّق أحشاءه الآن.

فقد يكون زمن استيأسك هو الزمن الذي يكتب فيه القدر صفحات نجاحك، وقد يكون زمن الشدّة التي تُعانيها هو الزمن الذي قد تم فيه تحقيق مُرادك وأنت لا تدري.

الفتاة التي كنت تركض 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. وبتعجّلِكَ وفقدانك للأمل قد فقدتها للأبد.

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

ذلك الشخص الذي تسيء الظن فيه، وتهاجمه بألفاظك الجارحة،
كان في طريقه إليك ليحمل لك مفاجآت في خصوص العمل والترقية.

وذلك الكتاب الذي أحرقتَه في الماضي، بدعوى أنّه بلا قيمة، تحتاجه
الآن من أجل تطويره ونشره.

خلاصات

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

الظروف القاسية التي تصيب الإنسان تشبه اللقاحات الخاصة بزيادة
مناعة الجسد. وإذا كان الجسم يأخذ مناعته باللقاح ضد الأمراض المختلفة،

فإنّ الظروف القاسية هي مصادّات حيوية تزيد من مناعة النفس ضد ظروف أخرى قاسية مشابهة.

إذ سيَتحصّل هذا الإنسان الذي عاش ويلات البلاء على مناعة تجعله يتحمّل ألم أي ظروف قاسية قد تكون مفاجئة ومباغتة. ولا شكّ أنّه لن يتألم كما يتألم الناس العاديون الذين تفاجؤوا بهذه الظروف، لأنّهم لم يعانون ويلات البلاء من قبل. فقد اعتاد الإنسان المُبتلى على ما هو أعظم من ذلك بكثير.

في فن الرفق

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " يا عائشة! إِنَّ اللهَ رَفِيقٌ
يُحِبُّ الرِّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعَنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي
عَلَى مَا سِوَاهُ " رواه مسلم
ورد عن النبي عليه السلام أنه قال: "إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الرِّفْقَ فِي الْأَمْرِ
كُلِّهِ" رواه البخاري

أحسن وسيلة لحل المشكلات هو توقّي الوقوع فيها

من أهمّ الطرق الموصلة إلى الحياة الهنيئة والسعيدة هو طريق ممارسة
الرّفق في جميع شؤون الحياة.
إذ قد وردت أحاديث عن النبيّ عليه الصلاة والسلام في هذا الشأن؛
إذ يقول في حديث: "إذا أراد الله عز وجل، بأهل بيتٍ خيراً، أدخل عليهم
الرّفق" (صحيح الجامع 303). ويقول في حديث آخر: "أنّه قال لعائشة:
ارفقّي، فإنّ الرّفق لم يكن في شيء إلا زانه، ولا نزع من شيء قطّ إلا شانه"
(رواه مسلم 2594).

والرّفق يكون مع النفس أوّلاً. فالكثير من النّاس يقسون على أنفسهم بمجرد فشلهم في الحصول على وظيفة، أو خسارتهم في مشروع اقتصاديٍّ معيّن. نرى مثل هؤلاء النّاس لا يتوقّفون عن لوم أنفسهم والقسوة عليها. بل نجد البعض منهم، عندما لا يرتبطون بالشخص الذي تمّنوه كشريك في الحياة، يعيشون في حالة نفسيّة مضطربة ملؤها الحزن والكآبة القاسية، التي تجعلهم بعيدين كلّ البعد عن النّاس، وكأنّ الحياة قد انتهت عند هذا الشخص. ولا يتصوّرون أنّ الأرض مليئة بأمثال من فقدوه، بل وأحسن منه.

ومن معاني الرّفق: اللّين واللّطافة (من لسان العرب). فهو يتبدّى بالطريقة التي نفكّر بها مع أنفسنا، وفي اختيارنا لطبيعة الأفكار التي تدور في أذهاننا، ومدى صحّة ما نفكّر فيه. فهناك من يُمارس على نفسه جلدًا من خلال الأحكام القاسية التي يُطلقها على ذاته. ولا شكّ أنّ فقدان الثقة بالنفس، والتقليل من أهمّيّتها، والتهديم المجاني للذات من خلال الأفكار التي نُضمرها في داخلنا، ستعكس علينا: على مستوى سلوكنا، وعلى مستوى تعاملنا مع الآخرين.

إنّ الرّفق في التعامل مع النفس لا يُعطينا إلا نفسًا هادئة ومطمئنة ومستبشرة. **والرّفق في أحد معانيه هو: 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 بذاته لا يمكن أن يكون رفيقًا بغيره.

ثم يأتي الرفق مع الأهل. فكثير من الناس يُحسنون جيدًا التعامل مع الآخرين ومع الغرباء، بينما هم في بيوتهم أبعد ما يكونون عن الإنسان الهادئ المتزن. فنجد أحدهم يكسر الصحون والمائدة، ويصرخ في وجوه أفراد عائلته. وفي المقابل، نراه مع أصدقائه كالحمل الوديع الذي يتكلم بصوت منخفض وهادئ، بل ولا تكاد تسمع صوته، ويبادلهم الهدايا والابتسامات والورود. أمّا في بيته، فحضوره ثورة عليهم، ونار تتقد على لسانه فتجرحهم.

الرفق في تعاملنا مع أنفسنا أساس التعامل مع الآخرين:

والأولى أن يكون الرفق مع أهل البيت أولًا، ثم يأتي الرفق في داخل العالم ثانيًا. فليس مناسبًا ولا منطقيًا أن تُخرب بيتك وتريد أن تبني بيوت الناس.

والمعادلة الصحيحة هي: أنَّ الرَّفق مع النفس يولّد رفقًا مع أهل البيت: مع الأخ، والأخت، والوالد، والأمّ، والزوجة. ثم ينتقل إلى خارج البيت مع الأصدقاء والزملاء.

تخيّل كم من المشكلات التي سنتجنّبها بمجرد ممارستنا للرّفق مع أهلنا في البيت! وكم من المآسي النفسيّة والأزمات التي يمكن أن نتخطّاها بمجرد أن نرفق مع كلّ أفراد عائلتنا! فإذا ما حقّقنا الرّفق مع أنفسنا، ومع أهلنا في البيت، ستكون لدينا أنفس مطمئنة واثقة. وهذا ما يجعل لنا قدرة على التعامل الجيّد مع الآخرين.

فالرّفق مع الآخرين معناه: تجنّب الإساءة لهم، سواء عبر اللفظ، أو بالمعاملة السيئة، أو بالنظرة، أو بالاحتقار. ولا يجب أن ننسى أن الرّفق هو فنّ يصدر من ذاتٍ تعودت وتمرّست على الرّفق بالقول وبالسلوك الحسن، الذي لا يؤدي إلى الشجار مع الآخرين والاشتباك معهم، بل يؤدي إلى استمالتهم.

ومن نتائج الرّفق الإيجابيّة: تجنّب المشكلات، ومصالحة الإنسان مع نفسه ومع محيطه. فيخلق له نجاحًا باهرًا في علاقاته الاجتماعيّة والعائليّة، وتوازنًا نفسيًّا.

الرفق وقاية من الوقوع في المشكلات

الكثير من الناس يعتقد أنّ ممارسة العنف مع الآخرين، سواء كان هذا العنف لفظياً أو سلوكياً، سيُكسبه الهيبة والاحترام. وهذا تصوّر خاطئ، ذلك أنّ العنف لا يجلب غير العنف، واللفظ السيئ لا يجلب إلا مثيله.

وإنّ كان بعض الناس لا يستطيعون ردّ العنف بالمثل، لخوفهم منك بسبب مكانتك أو منصبك، فإنّهم سيكتّون لك الكراهية والاحتقار في دواخلهم وفيما بينهم. والإنسان ليس آلة لكي يستطيع تحمّل ذلك العنف والفظاظة التي يمارسها معه، بل سيردّ ذلك العنف: إمّا بعنف مرئي ومسموع، وإمّا بعنف باطني من خلال الكراهية التي يُكتّنها لنا.

والكثير من المشكلات الزوجية والاجتماعية وفي المؤسسات المهنية، تعود إلى القسوة التي يمارسها بعضنا على بعض. وبذلك تختلّ العلاقات الاجتماعية والأسرية والمهنية، ويظهر ما يُسمّى بالصراع الذي لا يؤدي إلى تقدّم الأشياء، بل إلى تراجعها، ويزيد من تعميق الخلافات بين البشر.

إنّ ممارسة الرفق مع الناس هو وسيلة لكسبهم؛ فالرفق هو الذي يُعلّم الطفل الصغير الذي أخطأ، والعامل الذي تهاون. والرفق يُرجع

الشريك إلى صوابه، ويُعيد مرتكب الكبيرة إلى رشده وصلاحه. فكم هي عديدة تلك المشكلات التي يمكن أن نتجنبها إذا مارسنا الليونة واللفظ مع من حولنا، ونتجنب بذلك الكثير من المشاحنات والشجارات والصراعات التي تستنزف قوانا.

خلاصات:

الرّفق هو أن تُحسن التصرّف بلطافة مع طفلك الذي أخطأ؛ لأنّه بذلك سيتعلّم وهو يحافظ على ثقته بنفسه.

وتعاملك برفق مع زملائك في العمل حين يخطئون، سينبّههم مرة أخرى لكي لا يقعوا في الخطأ مجدداً.

وإن رفقت في تعاملاتك كلها، ابتعدت بعد المشرق عن المغرب عن مشكلات الحياة التي تتولّد من خلال الصراعات والمشاحنات.

والرّفق مع النفس أن لا يُدمّر المرء نفسه بمجرد الفشل في مشروع ما، أو حين لا يصل إلى هدف من أهدافه، أو حين يتعرّض لخيانة ما، أو

عندما يُخطئ. ذلك أنه عندما تقسو على نفسك، الخاسر فيها هو أنت، والمتضرر فيها هو أنت أيضاً.

والمطلوب هو: كيف تنجو بذاتك من الهزيمة؟ وكيف تنجو من الغرق؟ وكيف تُصلح الخطأ كما لو لم يكن؟ فالرهان متوقّف عليك، وهو كيف يتم إنقاذ نفسك والحفاظ على ما يمكن الحفاظ عليه.

فمن المعاني العميقة للرّفق: هو ذلك التعامل اللطيف والمرن مع ذاتٍ جريحة، لإنقاذها من الخيبة والصدمة والفشل، والانتقال بها نحو الأمام، إلى المستقبل. بينما القسوة والعنف على النفس سيولّد ذاتاً محطّمة مهترئة.

الرّفق هو استراتيجية للإنسان في التعليم، والتسيير، والسياسة. فالمعلّم إذا لم يكن رفيقاً بالتلاميذ في تعليمهم، والتجاوز عن بعض أخطائهم وهفواتهم، سيفشل في التعليم، ولن يكون معلّماً ناجحاً. فالتلميذ يتعلّم بواسطة الرّفق ويستوعب من خلاله، ولا يستوعب بالعنف.

ومسير المؤسسة إذا مارس الرفق واللفظ مع عمّاله، سيكون لذلك أثر في زيادة المردودية والإنتاجية في شركته، وسيزيد من تقوية علاقاته الطيبة بالعمّال. وإذا أحبّ العمّال المسير، سيعملون من منطلق ضميرهم.

والسياسي يمكن أن يستميل شعبه بالرفق، فإذا مارس العنف، فلا يلاقي إلا العنف والثورة.

ادخار قوّة الذات

يقول عليه الصلاة والسلام: إِذَا ظَنَنْتُمْ فَلَا تَحَقُّقُوا وَإِذَا حَسَدْتُمْ فَلَا
"تَبْغُوا وَإِذَا تَطَيَّرْتُمْ فَاْمَضُوا وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلُوا وَإِذَا وَزَنْتُمْ فَأَرْجِحُوا
السلسلة الصحيحة

عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال " «إِيَّاكُمْ
وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ»
صحيح البخاري وصحيح مسلم

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

الإنسان لا يخلو من ظنون ولكن:

هناك الكثير من المشاعر النفسية التي تُسبب ضيقًا للإنسان، ولا شك أنّ وجودها لا يترك للقلب متسعًا ليفكر في إيجاد مشاعر للفرح والنشوة. ومن أهم هذه المشاعر التي لا يرغب الإنسان في وجودها: القلق، والغضب، والخوف، والوسواس القهري.

وإذا عدنا إلى مصدر هذه المشاعر، نجد أنّ جذورها تعود إلى الظنون المختلفة. وهذه المشاعر المشمّزة والمنقّرة لا تُلقى في عقل وقلب الإنسان دفعة واحدة، وإنما تأتي بالتدريج بتأثير من العالم الخارجي.

ولمّا كان الإنسان في هذه الحياة لا يعيش لوحده، بل تربطه بالغير علاقات مختلفة وتعاملات وتبادلات على مستويات متعدّدة: كعلاقات الجوار، والتجارة، والعمل، والصداقة، والاشتراك في الطريق الواحد، وعلاقات النسب والزواج... فإنّ هذا كلّهُ يؤدي في الكثير من الأحيان إلى احتكاكات وصدامات. وكلّما كثرت تعاملات الإنسان، كثرت معها إمكانية وجود ظنون سيّئة بالغير.

ونلاحظ عبر تجاربنا الداخلية أنّ الظنّ السيّئ يحمل معه دومًا القلق والخوف، لأنّ من يسيء الظنّ ينظر إلى الآخر بوصفه عدوًّا وشريرًا ويشكّل

خطرًا عليه. وهذه الظنون السيئة، بتراكمها عبر السنين، تحوّل حياة الإنسان إلى جحيم لا يُطاق.

فالظنّ السيئ، باعتباره فكرة سلبية، يهدف إلى تحويل جميع الناس إلى أعداء، حتّى ولو كانوا من أقرب الأقربين. لذلك نرى أنّ من يغلب على تفكيره الظنّ السيئ بالآخرين، سيفقد معه الراحة والهدوء؛ لأنّه يتصوّر عالمًا مليئًا بالأعداء المتربّصين به في كل مكان.

والحقيقة أنّ الظنّ السيئ رؤية خاطئة عن العالم، ولا يصدر عن معرفة حقيقية بالأشياء والناس، بل ينطلق من معرفة انفعالية وعاطفية تُشوّه حقيقتها. يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ [الحجرات: 12]

وأكد النبي ﷺ هذا الأمر بقوله: "إياكم والظنّ؛ فإنّ الظنّ أكذب الحديث".

وقد كان لي صديق عاش جحيم الظنّ السيئ. كان في بداية الأمر يسيء الظنّ بالناس على شكل خاطر أو فكرة بسيطة تدور في عقله. ثم

بمرور السنوات، وبالممارسة، أصبح لديه عادة مرضية، فتحوّلت حياته إلى جحيم.

لقد صار ينظر إلى كلّ من حوله بوصفهم أعداء، لدرجة أنّه لم يعد يثق في أمّه وأبيه وإخوته وجميع زملائه. كان يعتقد أنّهم يدسّون له سُمّاً أو سحرًا في القهوة أو في الأكل أو في الطريق.

تخيّلوا أنّ هذا الشخص وصل في الكثير من الحالات إلى طريق مسدود، وتغيّر لديه معنى العالم؛ إذ صار بالنسبة إليه عالمًا ممتلئًا بالأشجار والأعداء الذين يريدون الفتك به والقضاء عليه. ودخل في حالة من الخوف والفرع الشديد من العالم والناس.

وعلاج سوء الظن يكون بأمرين اثنين، وهما:

أ-خطوة اللامبالاة، وعدم إبداء ردة فعل إزاء الظنون السيئة والأفكار الغريبة، وعدم التفكير فيها أصلًا أو التوقف عندها. لأنّ هناك مئات الأفكار والظنون التي تقتحم العقل وتدخل فيه، وليس من المنطقي أن تتم مناقشتها جميعًا والتفكير فيها. فعندما تدخل فكرة إلى ذهني، ليس عليّ أن أفكر فيها: هل هي حقيقية أم لا؟ وهل تتناسب مع قيمي

وشخصيتي؟ بل يجب إهمالها، وعدم توجيه أي ردّة فعل إزاءها. إنّ عدم ردّ الفعل إزاء الظنّ السيئ، أو أي فكرة عابرة، سيجعلها ترحل تلقائيًا.

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

الظنّ السيئ يُشبه النار التي تزداد التهابًا كلّما صُبّ فوقها الزيت، فهو يتزايد ويتغذى كلّما أردتَ التحقق منه. فعندما تظنّ أنّ صديقك يغتابك، وتحاول التأكد من هذا الظنّ بالتقصّي عمّا يقوله عنك في غيابك، ستغيّر معاملتك معه تلقائيًا. وسيلحظ صديقك تغيّرك في معاملته، دون أن يكون على علم بسبب ذلك التقصّي. بينما إذا لم تحقق ظنك السيئ، وجعلته مجرّد وهم كاذب، سيتعلّق بك، بل وحتى في حالة أنه اغتابك حقيقة، فقد يتراجع عن ذلك بدافع تأنيب الضمير والإحساس بالذنب.

تحرّرنّا من الظنّ السيئ هو راحة لنا قبل كلّ شيء، وطمأنينة نعيشها في قلوبنا، وهدوء نفسي يمنحنا التنعم والتلذذ بالحياة. ذلك أنّ الظنّ السيئ

مبالغة في درجة الحذر من الناس والتخوّف منهم، لدرجة أنّنا نفقد الراحة والطمأنينة.

فعندما تظنّ أنّ العالم من حولك مكوّن من أناس أوغاد وأشرار، ولا يوجد بينهم إنسان طيّب، ستتعامل من دون أن تدري بحذر زائد، وبانعدام ثقة في الناس. وسيكون مزاجك معهم سيئًا وعنيفًا، وهذا ما يلحظه الجميع فيك وأنت لا تدري.

وهذا لا يعني أنّ يكون المرء ساذجًا في تعامله مع الناس، بل نؤكد على ضرورة التعامل بطريقة عفوية مع الجميع، مع أخذ مسافة الأمان المطلوبة، والفتنة حتى لا يُخدع الإنسان أو يتعرّض لأذاهم.

إنّ من يسيء الظنّ بالغير هو الخاسر الوحيد، إذ يتحوّل العالم لديه إلى جحيم، وإلى مكان لا أمان فيه. فلا يمكن أن تُعاش حياة بالفرح والذوق بوجود الخوف والفرع.

صحيح أنّ الناس الذين نعيش معهم ليسوا ملائكة، كما يمكنهم أن يُضمرّوا لنا الشرّ، ولكن ليس كلّ الناس أشرار. فهناك كثيرون يحبّوننا ونحن لا ندري، وهناك من يدعو لنا في ظهر الغيب.

بسوء الظنّ الذي نعمّمه على كلّ الناس، قد نخسر أحياءنا وأصدقاءنا الحقيقيين. فسوء الظنّ المرضي يجعلنا وحيدين، عرضة لخطر عظيم، وهو أن نكون فريسة لأنفسنا الشريرة التي تحصرنا في مكان ضيق.

إنّ الظنّ السيئ مجرد فكرة نكوّها في أنفسنا عن الحياة والناس والمستقبل، وهذه الفكرة لا تعكس الحقيقة. فكم من الناس نظلمهم بظنوننا السيئة؟ وكم من لحظات جميلة تهدرها ونضيّعها مع أصدقائنا وأقربائنا بسبب هذه الظنون؟

صحيح أنّ الإنسان لا يخلو من ظنون، والشيطان والنفس يغديّانها ويوقدانها، ولكن طريق الفرح في هذه الحياة لا يقوم إلّا على أساس علاقاتنا الجيدة مع الآخرين. وهذا لا يكون ممكنًا إلّا على طريق الظنّ الحسن. فعندما نمارس الظنّ الحسن حتى مع أعدائنا، ومع من يسيئون الظنّ بنا، سيتغيّرون هم أنفسهم تلقائيًا.

فلكي نستطيع أن نفتح أبواب الفرح في قلوبنا، وأن نجعل هذا الزائر يأتينا في كل وقت، لا بدّ أن نتخلّص من أعدائه، ومن أعداء الفرح: الظنون السيئة بغيرنا.

الحسد إهدار لطاقة الإنسان :

هناك عدوّ آخر للفرح، وهو الحسد. يقول الحديث النبوي: "وإذا حسدتم فلا تبغوا".

نلاحظ أنّ الحديث ابتدأ بأداة الشرط إذا، ومعناه: أنّه إذا تسرّب شيء من الحسد في نفس الإنسان، فلا يجب أن يُتبعه الحاسد بظلم أو بغي على المحسود. هذه القاعدة مهمة وعظيمة في حياة الإنسان والمجتمع، إذ تُحذّر من فعل الحسد، ذلك أنّ المؤمن الحقيقي المتحكّم في ذاته لا يحسد.

الحسد كشعور داخلي يُحطّم ويؤذي الإنسان الحاسد نفسه، فبمجرد سيطرة هذا الشعور المؤذي على الحاسد، تتبخّر من قلبه كلّ معاني الجمال والسعادة والفرح والطمأنينة، ويفقد معها لذة العيش، كما يفقد أيضاً مشاعر الاستمتاع بالخيرات التي وهبها الله له.

ومشاعر الحسد، لكونها سوداوية وظلامية وثقيلة، فهي مدبّرة لكلّ مشاعر البهجة، وتطرد كلّ مشاعر الفرح والابتهاج بالنعم التي ميّز الله بها هذا الحاسد عن غيره: كنعمة الأولاد، والمال، والمنصب، والصحة، والمسكن. ذلك أنّ الحاسد قد تحوّل بفعل الحسد من إنسان كان عليه أن

ينعم بالخيرات الكثيرة التي لديه، إلى إنسان يعيش ليفكر فقط في زوال نعم محسوده.

إنّ مشاعر الحسد تستأصل كلّ شروط الفرح من قلب من تتملّكه،
وتُعطلّ عنه ملكة تذوّق الجمال الموجود في الحياة. فتُصبح حياة الحاسد بلا معنى، لأنّه يغتاز من نجاح المحسود.

حمق الحاسد يتمثل في كونه يُضحى بالوقت الثمين من عمره لأجل التفكير في محسوده، متناسياً النعم التي خصّه الله بها دون غيره.

هكذا، فالحسد كعاطفة حقيرة وكتفكير سلبى خاطئ يسبّب خسائر
عدّة:

الخسارة الأولى: يُسبّب الحسد ألماً وعذاباً في نفسية الحاسد، فلا يهنأ في نومه، ولا يسعد في يقظته. وتتحوّل حياته كلها إلى آلام بسبب نجاح المحسود. وإذا تمكّن الحسد من قلب الإنسان، فلن يكون للفرح مكان في هذا القلب المحترق، لأنّ الحسد 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، فبدلاً من توجيه طاقة العقل نحو التفكير والإبداع والعناية بالمصالح الشخصية، تتوجّه طاقة عقل الحاسد إلى التفكير في محسوده.

الخسارة الثالثة: الحسد يمحو حسنات الحاسد التي تعب لأجل تحصيلها من صيام وصلاة وصدقة... إلخ. فعن النبي ﷺ أنه قال: "إياكم والحسد؛ فإنّ الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب".

الخسارة الرابعة: يشعر الحاسد بتفاهته وحقارته، كونه يتمنّى زوال نعم الله على خلقه. لذلك يسعى أن يُخفي حسده عن الناس لكيلا يتعرّض لسخطهم.

إنّ أقلّ فائدة يمكن أن يجنيها الإنسان من خلال تحرّره من الحسد: حفاظه على طاقته الجسدية والفكرية، وادّخاره لقوته لتوظيفها في أشياء أخرى، مثل: الإبداع، والانشغال بحياته الخاصة.

من هنا، يكون الخلاص من الحسد باباً من أبواب الحفاظ على صحة البدن والعقل.

التخلّص من رواسب تفكير الوثنية:

الكثير من أسباب الفشل التي يعاني منها أكثر الناس لا تعود إلى أسباب مادية، ولا نقص في الإمكانيات؛ فهؤلاء ممن يمتلكون أموالاً وإمكانيات غير متاحة لغيرهم. ولا يعود فشلهم إلى نقص في درجة ذكائهم، بل نتائجهم الدراسية تُبين مدى ذكائهم الحاد. ولكن، يتعلق الأمر بطريقتهم في التفكير، ليس لكونها خاطئة وغير منطقية فقط، بل لكونها مرتبطة بالتفكير الخرافي الساذج.

ولعل بقاء أوروبا طوال القرون الوسطى في تخلف حضاري يعود إلى ارتباط العقل بالخرافة والتنجيم؛ فالعقل إذا تغلغلت فيه الأفكار الخرافية والأوهام سيتخلف. وزيادة على هذا التخلف: شعور الإنسان بالخوف والرعب من أشياء وهمية ليس لها أي حقيقة واقعية.

الحديث النبوي الذي يقول: «إِذَا تَطَيَّرْتَ فامضوا، وعلى الله توكلوا» يؤسّس لمحاربة الاعتقاد الخرافي من خلال مبادئ بسيطة، وهي: الإعراض عن الأوهام بتجاهلها، والإيمان بقوة الله وحوله.

فالكثير من الناس في المجتمع الإسلامي يتشاءمون عند رؤيتهم لأشياء معينة تكون . في نظرهم . سبب تعاستهم وفشلهم، وربما تغيّر من مسارهم

الذي خططوا له في الحياة. وظاهرة التطير أو التشاؤم غير مقتصرة فقط على العرب والمسلمين، بل موجودة أيضًا عند الكثير من شعوب العالم. فشعوب الغرب، مثلاً، تؤمن بتعاسة الرقم 13!

ويمكن اعتبار التطير أو التشاؤم تفكيراً خرافياً أحمق، لأنه لا يتأسس على ضرورة منطقية أو عقلية بين الشيء المتشاءم منه والحدث. فالمتطير والمتشاءم يربط علاقة وهمية بين حيوانات بعينها وبين مسار الأحداث وكيفية وقوعها، وهو ممّا بقي من عقائد الشعوب الوثنية التي كانت تُقدّم قربان للحيوانات التي . حسب معتقدها . منها ما يجلب الحظ الجيد، ومنها ما يجلب الحظ السيئ.

إنّ رؤية غراب أسود أو قط أصفر في الصباح لا تعني بالضرورة أنّ يومي سيكون سيئاً، كما أنّ رؤيتي لشخص أبرص لا تعني أنّ يومي سوف يكون تعيساً أو متأزماً. فما العلاقة المنطقية بين الغراب والزمان، وبين الشخص الأبرص وأحداث اليوم؟ إنّ وقتك أو زمان يومك يعود إليك، وهو متعلق بقراراتك وتفكيرك، ولا شأن للغراب أو القط به.

تلك العلاقة بين الشيء والأحداث نحن الذين نقيمها في أذهاننا، ونبرهن عليها بالبحث عن تأكيدات لها في تفاصيل حياتنا، من أجل تثبيت صحة اعتقادنا، بينما ننسى المرات الكثيرة التي تثبت عكس ذلك.

كما أنّ الإنسان الذي يؤثر في روعه وعقله مجرد رؤيته لقط أو غراب هو إنسان تحركه الخرافة، ولا يمكن أن يكون فاعلاً في التاريخ، لأنّه لم يتخلص بعد من تأثيرها عليه. إنّ رجلاً كخالد بن الوليد لم يكن ليكون أعظم قائد في التاريخ لو لم يتحرر من الخرافات البدائية التي تشلّ العقل عن التفكير والإبداع، ولما كان ليحرك جيشه إلى معركة لو رأى في طريقه قطعاً أصفراً مرقطاً أو غراباً أسود.

الترجيح بين القلب والعقل:

أحياناً قد يقع الإنسان فريسة لتردده في أمر ما، وهو في ذلك بين سؤالين: هل يُقدّم على فعله أم يتراجع عنه؟ فيظل بين وبين، فلا استطاع أن يمضي قدماً نحو الأمام، ولا استطاع أن يتركه ويدعه. وفي هذا التردد مضیعة للجهد والوقت، بالإضافة إلى تأثيره على ثقته بنفسه وما يترتب على ذلك من تأنيب الضمير وممارسة لجلد الذات التي لم تستطع أن تأخذ قراراً سديداً.

ولكن بإمكاننا تجاوز التردد بالترجيح.

من خلال قاعدة: «وإذا وزنتم فأرجحوا» فهي قاعدة مهمة تدعو إلى تعلُّم التفكير الجيد من خلال الترجيح الصائب؛ فقد تأتي على الإنسان لحظة يصعب فيها أخذ القرار الحازم من جملة اختيارات متكافئة ومتوازنة. فالتردد هو عدم الحسم في اختيار هذه الإمكانيات أو تلك، أو بين هذه الفرصة أو أخرى. ولكن إذا توازنت الكفتان، فلا بد من الترجيح السديد الذي يزن الأشياء في ميزان الشرع والعقل، ليُرى منها الأنفع والأصوب، وليرجح ما يكون في صالح الإنسان من حيث دينه ودنياه.

والكثير من الناس في ترجيحاتهم واختياراتهم يختارون ما يعود عليهم بالفائدة المادية، أو ما يُظهره لهم الشيء من جمال وحُسن. ولكن، إذا أردنا فعلاً أن نحقق الفرح في داخل قلوبنا، وأن نجد له ديمومة، ونتوقى الوقوع في المشكلات في المستقبل، علينا أن نزن الأشياء وفق منظورين أو كفتين، وهما: القلب والعقل، الدين والدنيا، الأخلاق والمادة. صحيح أننا نريد أن نحقق عوائد مادية ومنافع، ولكن هذه ليست شروطاً كافية في تحصيل الفرح، وليست بالضرورة هي الأصح.

فالتزجيج الصحيح لا يقتصر على البحث عن عائذات الشيء المادية وفوائده الاقتصادية، ولا على جماله وحسنه . مثل اختيار شريك الحياة . ولا على كونه يحقق شهرة أو دخلاً مادياً، بل يجب النظر أيضاً إلى التزجيج من منظور سكينة القلب. وقد «سأل رجل النبي صَلَّى الله عليه وسلم فقال: ما الإثم؟ قال: إذا حاك في نفسك شيء فدعه» (الصحيح المسند).

تزجيج القرار لا يستند فقط إلى مداخله المادية والفورية، بل أيضاً إلى أبعاده الشعورية. فما فائدة اختيارٍ تختاره وقلبك لا يهدأ له، ولا يحقق لك سعادة داخلية؟ فالتزجيج هو اجتهاد من العقل، ورضى من القلب، من أجل إيجاد مصلحة للإنسان في اختيار هذا الموقف أو ذاك. والتزجيج المُسَدَّد يعني ميل العقل والقلب معاً إلى هذا الاختيار. إذ ورد عن النبي ﷺ: «البرُّ ما سكنتُ إليه النفسُ، واطمأنَّ إليه القلبُ، والإثمُ ما لم تسكنْ إليه النفسُ، ولم يطمئنَّ إليه القلبُ، وإن أفتاك المفتونُ» (رواه أحمد).

ويمكن أن تكون طمأنينة القلب وسكينة النفس أساساً للتزجيج في الكثير من الاختيارات التي نواجهها في حياتنا؛ سواء على مستوى اختياراتنا الشخصية . كالبحت عن شريك للارتباط أو مخالطة صديق . أو على مستوى المشاريع الاقتصادية.

مثال ذلك أنّ: أغلب الناس عندما يختارون شريك حياتهم يركزون على عامل الجمال والمال والشهرة، بالرغم من أنّ قلوبهم في الداخل لا تهدأ لهذا الاختيار، بل تشعر بالاضطراب والتخوف والنفور. ومع ذلك، لا يستجيبون لنداء قلوبهم، وإنما يتبعون: الجمال أو المال؛ أي يتبعون إعجابهم بالمظهر وسحر الجسد، ولا يسمعون نداء قلوبهم التي لم ترضَ بهذا الاختيار.

فهناك فرق بين الحب الحقيقي العميق والإعجاب السطحي النابع من جاذبية الجمال الخارجي؛ فالكثير من الناس عندما يُعجبهم الشكل والمظهر ويأخذهم سحر جمال الوجه ومفاتيح الجسد، يظنون أنّهم وقعوا في الحب، وهذا غير صحيح. فالإعجاب قد ينتهي إلى حب إذا كان هناك انسجام بين الطرفين من حيث التفكير والأخلاق والطموحات والعادات والصفات النفسية، وقد يتوقف عند حدوده إذا لم يكن هناك تآلف. لذا، أغلب حالات الطلاق السريع سببها أنّ اختيار الشريك كان قائمًا على الإعجاب بالجسد، لا على حب عميق يسكن القلب.

إنّ الإعجاب فقط لا يوقف تردد القلب واضطرابه وتخوفه، أما الحب الحقيقي فهو سكينه وراحة إزاء الطرف الآخر. مثال ذلك: إذا أعجب أحدنا بشخص ما لجماله، ثم رآه في مواضع مشبوهة ودنيئة، فسوف يضطرب قلبه ويخاف، ولن يتحول الإعجاب إلى حب أو مودة.

إذن، الترجيح في اختيار الشريك لا يقوم على الجمال الخارجي دون الجانب الأخلاقي والنفسي والفكري.

من جهة أخرى، الترجيح بين الأشياء معناه ألا تترك الأمور معلقة دون حسم، ولا يكون بالاختيار العشوائي بينها؛ لأنّ الخطأ في الاختيار يُسبب اضطراباً نفسياً وندماً ينعكس سلّياً على حياة الإنسان، فيصبح ضعيفاً ومتردداً. والأصح أن يتم الترجيح بقرار حاسم، يُرجح فيه الإنسان أحد القرارات التي تحقق له النفع الدنيوي والسكينة القلبية.

وإذا لم يصل الإنسان إلى قرار حاسم، فليستعن بالله تعالى في توجيه اختياره؛ لأنّ الله عليم حكيم يعلم مآلات الأمور. فعن النبي ﷺ أنه قال: «إذا همّ أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ؛ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ. اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (وهنا تسمّي حاجتك) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي، أَوْ قَالَ: عاجل أُمْرِي وَآجِلُهُ، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي، ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ. وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (وتسمّي حاجتك) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي، أَوْ قَالَ: عاجل أُمْرِي وَآجِلُهُ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ، وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ، ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ» (رواه البخاري).

نظرة إلى التاريخ: لا شيء يستحق الحزن

كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى العضباء لا تسبق، فجاء أعرابي على قعود فسبقها فشق على المسلمين، فلما رأى ما في وجوههم قالوا: يا رسول الله سبقت العضباء قال: إن حقاً على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيء إلا وضعه. صحيح النسائي

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

دروس الطبيعة والحياة

نعم، "إن حقاً على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيء إلا وضعه". هذا القول يتضمن قانوناً يسري على الحياة، وعلى الكائنات، وعلى كل التاريخ البشري. وهذا 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 سيمرّ عليه وقت، ويخضع لقانون السقوط أو الذبول.

لنأخذ مثالاً من الطبيعة: انظر إلى فصل الربيع عند حلوله وانتصافه، كل شيء يبدو فيه رائعاً: الزهور الجميلة النديّة، النسيم العليل، أشعة الشمس اللطيفة، أصوات المياه المتدفقة في السواقي والأنهار، مناظر تعج بالخصرة تمتد عبر مدّ البصر. حتى إذا ما تجاوز الربيع منتصفه وبدأ فصل الصيف بالدنو، ستلاحظ أنّ الأشياء قد بدأت في التغيّر، فتميل الزهور نحو الذبول، وتكون الحرارة في ارتفاع تدريجي، وتمدّ بناظريك، فإذا بك ترى الأعشاب تأخذ لون الصفرة، ومياه الأنهار والسواقي قد أخذت تقلّ وتجفّ. وهذا ما يُنبئك أنّ الربيع قد بدأ يحمل متاعه ويشرع في الرحيل ليأذن بحلول فصل جديد، وهو الصيف.

انظر إلى الزهرة عندما تكون في شبابها: تأخذك رائحتها ولونها ومنظرها ككل، ثم لا تلبث إلا بعض أيام، حتى تجدها تفقد جمالها الأخاذ، ثم بعد أيام أخرى تراها عشباً يابساً قد اختلط مع التراب.

تأمل معي جمال الفتاة عندما تكون في مقتبل العمر؛ ففي بداية شبابها يكون عندها أكثر جمالاً، بل هي والقمر شيء واحد. تبدو روحها مفعمة بالكبرياء الأنثوي، وإذ تدخل إلى عالم الحياة، تلج بثقة زائدة في النفس، معتزّة بنفسها، وتتصور كأنّ الوجود يقتبس من جمالها لكي يتجمل.

ثم لا يكاد يمرّ عقد من الزمن أو عقدان، حتى ترى ذلك الجمال قد بدأ
يذبل ويتهالك تدريجيًا.

تمر السنوات سريعًا، ها هي تلك الفتاة تستقبل منتصف العمر، ثم
الشيخوخة. ها قد أصبحت عجوزًا، لم تكن لتحتمي بجمالها إلا وهي تراه
الآن مطويًا. جمالها يشبه الحلم: لم تكذ تستأنس وتفرح به حتى استيقظت
في صباح شيخوختها متخوفة من رؤية وجهها في المرأة، حتى لا ترى ملامح
بشرتها وقد اعترتها التجاعيد، التي تعلن في صمت أن رحيلها قد اقترب،
لترك 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 يخبره بيقين أنه من الخالدين على هذه الأرض.
لكن قانون الحياة يفعل فعله مع هذا الفتى أيضًا: لا يلبث إلا قليلًا، حتى
إذا مضى عقدان من الزمن أو ثلاثة، تجده يتحدث عن ظهور الشعر
الأبيض، وعن أمراض أنهكته، وعن انتظاره رزقًا يستريحه في شيخوخته.

وبالأمس فقط، أتذكر أنني كنت في سن العشرين. أتذكر جيدًا تلك
الأحلام والطموحات التي كانت تعلو شاهقة كعلو الجبال، وأحيانًا كنت

أراها تشق الأرض. وأتذكر تلك الإرادة التي كانت أنيسي في زمن المشقة والظروف القاسية. أتذكر جيدًا كيف صاحب عقلي الكتب والروايات والسير الذاتية، وكيف كانت تزيد أحلامي طربًا ورقصًا، وكيف كنت أنظر إلى الطبيعة، فأستنطق منها أحلامي ورغبي في الحياة، وأرى في كل ظاهرة من ظواهرها أغنيةً أو أملاً يزيد من صلابتي وثقتي بنفسي، حتى كأني من الخالدين في الأرض.

أما اليوم، وبعد مرور سنوات طوال، فلا أرى غير أطلال إرادتي وبعض ذكريات شبابي، ولم يبقَ من طموحاتي إلا ما هو واقعي. وتيقنت أنني لست إلا إنسانًا حلم وطمح كما طمح غيري من قبلي، وأنَّ إرادتي نفسها قد طالها قانون الصعود والهبوط.

اللمعان لا يدوم:

قانون الصعود والهبوط يحلّ وينساب في كل الأشياء الأرضية والديوية، ويسري فيها، ونعيشه في كل لحظة من لحظات حياتنا. ومن فرط أنه يلازمنا بشدة، لا نستطيع ملاحظته بوضوح. كم من شخص كان غنيًا وأصبح فقيرًا؟ كم من حاكم امتلك القوة والملك والعظمة الديوية، ثم أصبح حاكمًا ذليلاً مسجونًا؟ كم تداولنا في حكاياتنا اليومية قصصًا 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، ولاعبي كرة القدم، ورجال السياسة. الفنانة التي تهاقت عليها الملايين من الناس، ولاعب كرة القدم الذي كان ينزعج من ملاحقة الإعلاميين له، والممثل الذي كان يُحتشد حول مشاهدة فيلمه الآلاف 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 عنهم، تعاسة مضاعفة: تعاسة ذهاب بريق العمر، وتعاسة أنّهم يعيشون زوال حياة الشهرة والتقدير والمركزية التي كانوا يحبوها في عقول وحياة الناس.

إنّهم يرون في هذه اللحظة من شيخوختهم، وفي هذا العمر المتأخّر، شبابًا جدًّا يأخذون مكانهم ومكانتهم التي كانوا عليها في الماضي. إنّهم يتذكّرون، ويكتفون بالتذكّر، أنّهم هم أنفسهم الذين كانوا بالأمس القريب نجوم زمانهم: امتلأت لأجلهم القاعات، وتسابقت لأجلهم الصحف،

وانتشرت صورهم في كل جدار وحائط، وتداولت الإذاعات والتلفزيونات أسماءهم وأعمالهم. المشهور من الفنانين أو 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 استُقبل في عهده الأولى كأنّه المهدي المخلص أو الرسول الموحى إليه؛ ارتفع شأنًا لدرجة التقديس. وانظر كيف غادر قصر الرئاسة بهتاف الحشود والجماهير، تلك الجماهير التي صفقت له بالأمس وعبدته، تخرج وتصفق لإخراجه اليوم.

وتصفّح تاريخ صعود هتلر، الذي كان معبود شعب ألمانيا، كيف أصبح يُعاقب في بلده كل من يضع التحية النازية، أو يذكر حزبه النازي بخير؟

تعلّمنا الحياة شيئًا واحدًا: أنّ اللّمعان لا يدوم، وأنّ الشهرة مهما امتدّت، والنجومية مهما بلغ بريقها، إلا وتصبح بعد سنين في وضع مختلف. لأنّ جوهر الحياة قائم على التعاقب بين: القوّة والضعف، الارتفاع والهبوط، الشباب والشيخوخة.

أكسير الخلود

إنّ الشيء الوحيد الذي يجب أن نتعلمه، وأن ننتبه له جيّدًا، هو أن نضع قانون تعاقب القوّة والضعف في أذهاننا. فلماذا علينا أن نبتئس بمجرد تغيير وضعنا الحالي؟ سواء على مستوى المال أو الصحة، أو على مستوى المنصب والمكانة، أو على مستوى العمر ومضيّ الأيام سريعًا. لأنّ هذا لا يزيدنا غير تأسّف وحنين إلى الماضي.

والمطلوب من الإنسان أن يعيش بفرح بقية عمره، وأن يغادر الحياة ذات الزمن القصير والمتسارع، إلى زمن الآخرة الذي هو زمان أبدي وخالد. علينا ألا نتأسّف لذهاب مجدنا، لأنّ هناك قانونًا فوقيًا يسري على الجميع، وهو: «إنّ حقًا على الله أن لا يرتفع من الدّنيا شيءٌ إلّا 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 يوماً ليتأملوا هذا القانون.

وإذا كانت كل الأشياء خاضعة لقانون التعاقب بين القوة والضعف، والارتفاع والهبوط، والشباب والشيخوخة، وإذا كنا نحن أنفسنا سنصير إلى ضعف وزوال من هذه الحياة، فعلينا أن نفكر بعمق وجديّة 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 ماضٍ وحاضر ومستقبل، بل كلّ ما هنالك: زمان ثابت ومستمر وخالد. فمن نعم الحياة الأبدية التمتع بالخلود وباللحظة الراهنة، التي هي مستمرة وغير منقضية؛ فاستمرار اللحظة الراهنة وبقاؤها هو السعادة بعينها.

لذلك نجد في تاريخ الحضارات الكثير من العلماء والفلاسفة والأباطرة بحثوا عن اختراع أكسير الخلود، الذي هو مشروب سحري يُعتقد أنّه يحافظ على عمر الشباب على الدوام، ويقضي على الموت قضاءً نهائياً. وبالرغم من المحاولات العديدة لاختراعه، إلا أنّها باءت كلّها بالفشل. ولا شكّ أنّ من فكّر في اختراع الأكسير الذي يطيل العمر هم الأباطرة الذين يريدون الخلود في الملّك والسيطرة. فما يؤلم الأباطرة والملوك والأغنياء في

كل زمان هو الموت والزوال، وخاصة وأنّ الحياة منحتهم كلّ شيء: الملك، والقوّة، والسيطرة، والنساء. إنهم لا يتخيّلون تركهم لهذا النعيم، ويودّون لو أنّهم خالدون إلى الأبد. ففطرة الإنسان مجبولة على حبّ الحياة والحشية من الزوال والموت، ويزداد تعلّق الإنسان بالحياة كلّما كان يعيش نعيما ويمتلك أسباب الحياة المريحة. ولكن، مع ذلك، سيموت ويزول. لهذا يعتبر الموت أكثر الأشياء التي تُقلق وتؤرّق الإنسان، وتُذهب عنه الطمأنينة والسكينة.

فلماذا لا يفكّر المؤمن في ترك عمل صالح لزمان دائم، الذي هو زمان الحياة الآخرة؟ إذ أنّه زمن ثابت وخالد ومستمر ولا يُخشى انقضاؤه، فهو الزمن الوحيد الذي يُشعر الإنسان بالسعادة كونه باقٍ لا يزول. وإذا أردنا السعادة، علينا أن نجعل زماننا هذا: المتغيّر والفاني، في خدمة زمان لا يزول وثابت. بمعنى: ألاّ تُنسينا الدنيا الآيلة إلى الزوال عن الزمان الخالد، الذي هو زمان الدار الخالدة. فإذا أنستنا حياة الشهرة والغنى عن حياتنا الأخروية، سنندم في النهاية.

قلب صافٍ وسعادة دائمة

ولما خاض مسطح بن أثاثه 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 أُولِيَ 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 أَحِبُّ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لِي. فَرَجَعَ إِلَى مِسْطَحٍ التَّفَقُّةَ الَّتِي كَانَ يُنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ: وَاللَّهِ لَا أَنْزِعُهَا مِنْهُ أَبَدًا.»
الحديث رواه البخاري ومسلم.

القلب يحتاج إلى إفراغ تام

ما دام الإنسان حيًّا، فهو معرض في حياته أن يلقى الكثير من الأذى والمضايقات من الآخرين. وقد يكون هذا الأذى صادرًا من أقرب الناس:

من أفراد العائلة، أو قد يكون صادرًا من الأصدقاء الذين ساعدناهم ووثقنا بهم، أو قد يأتي من محيطنا الاجتماعي.

ويتنوع هذا الأذى: كأن نُظلم بغير وجه حق، ويُسلب حقنا المادي. وربما يكون الأذى أن نُغتَاب بسوء وَهْتِك أَعْرَاضنا دون أن ندري. أو قد نسمع كلمات جارحة بغيضة مباشرة. وربما يتم التقليل من شأننا أمام جمع من الناس.

وقد لا يمرّ يوم أو يومان إلّا ونلقى أنواعًا من الأذى، فعلاقات البشر فيما بينهم يوجد فيها مثل هذه التعاملات السيئة والبغيضة والمؤلمة. ولا يمكن أن نتصور علاقات بشرية بغير أذى، لأننا أمام بشر، لا أمام ملائكة أو أنبياء.

من هنا يمكن أن نضع في أذهاننا أمرًا واحدًا، وهو مهم جدًا: بعض البشر تحرّكهم أنانياتهم وغرائزهم وميولهم الشريرة في علاقاتهم مع الآخرين، بسبب حبهم للسيطرة والظهور والانتقام. لهذا فمن المثالية والسذاجة أن نتصور مجتمعًا يخلو من الأذى.

وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا نملأ عقولنا وقلوبنا بذلك الأذى الذي لا يسلم منه أحد؟ لأنه لو استجبنا عاطفياً وفكرياً للأذى الخارجي، فستكون عقولنا كبراميل مليئة بالنفايات الضارة التي ستغص حياتنا. وسنظل نجتز في داخلنا ذلك الأذى السيئ، وهذا ما يحوّلنا إلى كائنات لا همّ لها إلا انتظار ردة الفعل السلبية والغاضبة إزاء كل أذى خارجي.

وحده التسامح الحقيقي والعفو سوف يُفرغ هذه النفايات من عقولنا. فعلاقاتنا الاجتماعية والعائلية كثيرة، فإذا وضعنا أذى كل شخص في رؤوسنا كخطأ ارتكبه في حقنا، لأصبح عقل كل واحد منا يملك "مخزوناً استراتيجياً" من الغضب والحقد. وسيسعى الشخص الذي امتلأ قلبه كبرميل، في لحظة ما، إلى إفراغ غضبه على شخص قريب منه، وقد يؤدي به الأمر إلى سلوك عنيف.

من هنا لا يجب أن أتحوّل إلى برميل نفايات ضارة يحمل في قلبه كل حقد وضغينة من سلوك أو كلام جرح من الآخرين.

وهذا هو عين البؤس الذي نعيشه في حياتنا. فكيف نريد أن نعيش حياة سعيدة ومطمئنة ونحن لم نتخلص بعد من النفايات الضارة التي في عقولنا؟ لذلك فإنّ الخطوة الأولى للاطمئنان هي أن نُمارس فن التسامح مع

أفراد العائلة، ومع الأصدقاء، وحتى مع الأعداء. وننوي بذلك طلب رضى الله تعالى وعفوه، ليرزقنا حسنات يوم القيامة.

ألا نستطيع أن نكون مثل أبي بكر الصديق رضى الله عنه، الذي أصابه أذى غليظ من إنسان كان ينفق عليه ويعطيه من ماله؟

تبدأ القصة أنه: لما خاض مسطح بن أثاثه فيما خاض فيه من حادثة الإفك، وأنزل الله براءة عائشة رضى الله عنها، وكان أبو بكر رضى الله عنه ينفق على مسطح لقربته وفقره، قال: "والله لا أنفق على مسطح شيئاً أبداً بعد الذي قال لعائشة ما قال". فأنزل الله تعالى قوله: ﴿وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِيَ الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۚ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: 22].

فقال أبو بكر: «بلى والله، إني أحب أن يغفر الله لي»، فرجع إلى مسطح النفقة التي كان ينفقها عليه، وقال: «والله لا أنزعها منه أبداً».

السعادة لا تدخل إلى قلب ممتلئ

لا يمكن أن نعيش الفرح إلا إذا هيّأنا 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 أحدهنا: أنا لست سعيدًا، بالرغم من أنني أمتلك كل شيء! يا أخي، أين تمر السعادة وقلبك مملوء بالحققد، والضغينة، والحسد؟

التسامح والعفو هو منظّف القلب من المشاعر السلبية نحو الآخرين. ولكن لن نتمكن من العفو إذا لم نجعل ذلك تقرّبًا لله تعالى، قال سبحانه: ﴿وَلَا يَأْتِلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: 22].

صحيح أن تجاوز الإساءات والأذى من الآخرين أمر صعب، والقليل منا يتمكن من فعله. فقد تأخذنا الكرامة والعزة لنمتنع عن العفو، خصوصًا

إذا كان الأذى مما جرح النفس كثيراً وسبب لها ألماً عظيماً. نعم، هذا أمر مفهوم وواقعي.

ولكن نستطيع أن نغفو إذا جعلنا ذلك لوجه الله، كما فعل أبو بكر رضي الله عنه مع ذلك الذي أذاه في عرض ابنته، مع أنه كان قريباً في النسب وممن كان ينفق عليهم.

العفو هو اقتدار القلب على التجاوز والنسيان، بغير من ولا استكثار، وبغير تذكير الظالم بأذاه. لكن العفو لا تقدر عليه إلا القلوب الكبيرة، لأنّ المتسامح استطاع أن يتجاوز مشاعر الألم والظلم وإرادة الانتقام التي تعصف بداخله. وهذا ما سيُشعر أعداءه بخزي داخلي، ويسبب لهم أيضاً تأنيب الضمير.

أن تغفو وتسامح لا يعني أنك ضعيف أو بلا كرامة وعزة، بل لأنك تتيقن أنّ الحياة أقصر وأسرع من أن تمضيها في التفكير بالانتقام. أن تغفو معناه: أن تقول لمن أذاك بصمت: "لن أنزل إلى مستواك بالتفكير مثلك."

قواعد مهمة:

لا يمكن أن تستمر الحياة إذا لم نمارس العفو كعادة ضرورية ودائمة
في تعاملنا مع الآخرين.

فإذا توقفنا عند كل شيء سبب لنا جرحًا، أو أذى، أو عدم احترام،
أو إهانة، فإنّ حياتنا ستتحوّل إلى أيام من الشجار، والصدام، والحزن،
والكآبة.

العفو الذي يمارسه الإنسان هو الطريق الذي يجعله يعيش حياته على
نحو عادي ليتفرّغ لشؤونه الخاصة.

ذلك الصدام مع الآخرين يُسبّب تأخيرًا لإنجاز مصالحنا، ويمنعنا من
أنّ نعيش حياتنا بفرح مع أنفسنا.

فعندما لا تعفو قد تكون أنت الخاسر، لأنّ مشاعر الانتقام وكيفية
رد الأذى ستحرق في داخلك مشاعر الفرح والسعادة، وتنغصّ عليك
حياتك الخاصة، وتستنزف وقتك.

إنّ عدوك يريد أن ينقلك لتفكّر مثله، فإذا فكّرت مثله فقد تمكّن منك. فمن خلال أذاه، يريد أن تفكر فيه وفي أذاه. لكن تفكيرك في الأذى والعدو هو تعاسة وكآبة يتمناها لك عدوك.

أما العفو الحقيقي ففيه حكمة عميقة: فمن جهة تتفرّغ لمصالحك الخاصة، ومن جهة ثانية ترتفع عن هذا الشخص وعن تفكيره السافل. عفوك سيجعل عدوك يستيقظ من سفالته، وإن لم يستيقظ ولم يرد ذلك، سيحترق بخزي عفوك.

الحسد، والكراهية، والحقد انفعالات داخلية شديدة، مصحوبة بتفكّر عميق، وهي بذلك مستهلكة للطاقة، ومشرّدة للأفكار، ومُذهبة لكل شعور داخلي جميل فينا.

والذكي هو من يعرف كيف يدّخر طاقته لأموره الدنيوية والأخروية. أما الحاسد، والكاره، والحقود، فإنّه يستهلك نفسه ويحترق ذاتيًا بنجاح الآخرين، وهو بذلك غير قادر على تحقيق نجاحه الخاص، لأنه أحرق طاقته واستنفد إرادته في التفكير بالحسود.

الانتصار على الذات.

عن عبد الله بن عمرو، قال: قيل: يا رسول الله أي الناس أفضل؟
قال "كلّ مَحْمُوم القلب، صدوق اللسان. قالوا صدوق اللسان نعرفه،
فما محموم القلب؟ قال: التّقي النقيّ، لا إثم فيه، ولا بغي ولا غل، ولا
حسد" صحيح ابن ماجه

المحموم في اللغة، الموضع المكنوس، الذي كان مملوءًا بالقذر ثم سُلِطَتْ عليه
المكانس لإزالة ما به من القمامة والقاذورات، مَحْمُوم القلب، أي: سليم القلب، وهو
مِنْ تَحْمِيمِ الْبَيْتِ، أي: كُنُسِهِ وَتَنْظِيفِهِ، والمعنى: أن يكون قلبه نظيفًا خاليًا مِنْ سَيِّئِ
الأخلاق.

تهيئة شروط الفرح

تَحَيَّلْ أَنَّكَ تُرِيدُ مِلءَ دَلْوٍ مَمْتَلَى بِالماء بنفس قياس حجمه من الحليب،
فهل هذا ممكن؟ الإجابة: بالطبع لا، لأنّ الدلو مملوء ولا يوجد مكان لإفراغ
الحليب. هذا المثال ينطبق تمامًا على القلب. فأن نبحت عن ملء قلوبنا
بالسعادة، والطمأنينة، والمشاعر الجيدة، يحتاج ذلك أولًا إلى مكان لها في
القلب. فإذا ما كان القلب مملوءًا بمشاعر الحقد، والكراهية، والحسد،

فكيف يمكن أن تحلّ السعادة فيه؟ — على الأقل يجب أن نجد لها مكانًا
لتحلّ فيه. —

فقبل أن نفكر في طرق تحصيل السعادة، لا بدّ أن نفكر في تخلية
القلب من المشاعر الكريهة.

خذْ مثلاً: الحاسد والحاقد، فهما لن يعرفا الطمأنينة ولا السعادة،
لأنّ قلوبهما يمتلئان بالكراهية والحقد، وقد اكتسحت تلك العواطف
السوداوية والظلامية كل مكان فيهما.

لذلك، فالكثير منّا 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 نحبّها 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 يتعلق الأمر بالمشاعر السامية، كالمحبة وحبّ الخير للناس. لأنّ
هذه المشاعر لا تؤلم ولا تجلب ضيقاً في القلب. بل أتحدّث عن تلك المشاعر

البغيضة: كالكرهية، والحسد، والحقْد، التي تقبع في دهاليز ومغارات تفكيرنا الظلامي.

إنَّه لو طرحنا سؤالاً صادقاً على أنفسنا لعرفنا حقيقة تعاستنا وضيقنا.

هل تساءل أحدنا: لماذا أكره فلاناً؟ لماذا أحسد علاناً؟ لماذا أرفض نعم الله على الناس؟

وهل هذا منطقي ومعقول أن أعترض بقلبي وأنزعج على نعم الله النازلة على فلان؟

ثم ما فائدة هذا الحسد؟ وما الذي أجنه من هذه الكراهية؟

لماذا أدمر نفسي بمشاعر "نووية" ضارة ومدمرة كالحسد والكرهية، والخاسر فيها هو أنا لا غير؟

طرح هذه الأسئلة هو التعقُّل الحقيقي، وممارسة أيضاً للتفكير الهادف لتغيير الذات. أسئلة تُشعر الحاسد والحقود بمدى تفاهته وحقارته. فالنفس الشريفة تعاف الحسد والحقْد، لأنَّ تفكيرها قائم على تحقيق معالي الأمور.

صحيح أنه لا أحد يكون بعيداً عن مشاعر الحسد والحقد والكراهية، وكلّنا يمكن أن يكون حاسداً، أو كارهاً، أو حاقداً. ولكن طرح مثل تلك الأسئلة السابقة يُرجع العقل إلى توازنه، والقلب إلى فطرته.

حدث لي مرة أن التقيتُ بصديق قديم لم ألتق به منذ فترة، وقد بدت عليه ملامح النعمة والغنى. تصوّروا أنّ فكري راح يتساءل ويفكّر: كيف وصل هذا الشخص إلى هذه المكانة؟ وكيف استطاع أن يبلغ تلك الوظيفة؟ وكيف حقّق 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، ودخلتُ في الصلاة، 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 نعمة أو تبدو عليه، ثم الدعاء لذلك الإنسان بالبركة وكثرة الرزق.

وهكذا أصبحت لي عادة: كلما حدثني نفسي لأحسد، أعالجها بالزند، بالدعاء لذلك الإنسان. والآن، الحمد لله الذي عافاني من ابتلاء الحسد.

الحسد ينمو في القلب كلما غُذي بالتفكير الذي يكون عادة مصحوبًا بالتوتر والعاطفة. فكل حاسد، عندما يفكر في محسوده، يتفجع ويتألم لحظة رؤيته. هكذا يتحوّل الحسد مع الوقت إلى ثعبان ضخم يطوّق القلب.

لكن، قبل أن تتحوّل بذرة الحسد إلى ثعبان — أي إلى شعور غليظ، قوي، مدمر — عليّ أولاً أن أدمّر بذرة الحسد منذ بداياتها الأولى. فمن تلك اللحظة التي تبدأ الغيرة والحسد تدبّ في القلب، يجب تجنب التفكير في المحسود، وإخراجه من دائرة الذهن ومن دائرة الاهتمام.

لأنّه بممارسة إعادة التفكير ستكون هناك عادة فكرية سيئة. والعقل القوي لا يكون قويًا إلا بالقلب القوي.

الحسد والكراهية من المشاعر المدمّرة التي تمرض وتضعف القلب.
وإذا حلّ الحسد بقلب الإنسان، سيحمل الفرح متاعه ويرحل بغير رجعة،
إلا إذا أُخلى القلب من هذا الشعور البغيض.

فالحسد يدمّر صاحبه، ويُحييه في دائرة ضيّقة من التفكير، وهو
التفكير في نعم المحسود.

العفو واللامبالاة لتوفير الطاقة

إنّ خلوّ القلب من الحسد، والمشاحنة، والكراهية معناه: توفير طاقة
للعقل والقلب 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 طاقاتنا كلّها، وتبذّرها في عادات تفكير تافهة لا تعود علينا بأي
فائدة.

انظر كيف يُضيّع المرء طاقته! يحسد فلاناً لأنّه أحسن منه، ويحقد
على آخر لأنّه ينافسه، ويكره شخصاً لأنّ سلوكياته لا تعجبه، ويشك في

زميله في العمل، ويسيء الظنَّ بآخر، ويتخوَّف من جاره... أنظر كيف يتم إهدار الطاقة في مواضيع وأشياء تافهة تُعيق الوصول إلى أهداف حقيقية ومهمة، وتُهدر الطاقة التي كان من المفروض الحفاظ عليها لمزاولة شؤون الدنيا والآخرة.

والخطير أنَّ هذه العواطف السلبية تأخذ كل مساحة القلب، فلا تجد السعادة لنفسها مكاناً فيه.

الترفع عن الحسد، والضعينة، والكراهية، وكذلك ممارسة العفو الحقيقي على الظالم، هو الذي يمسح وينقي ما في القلب. وإذا تنقَّى القلب من المشاعر الهابطة والحقيرة، سيُطلق سراح الذات وتشتغل بالتفكير في عوالم ومواضيع جديدة: كالإبداع، وعيش الحياة بفرح، وممارسة البناء والتنمية على أرض الواقع.

هذا الانهمام بمشاغل الذات هو الذي يترك آثاراً إبداعية جميلة تنفع البشرية والمجتمع. كما أنَّ الترفع عن الحسد وممارسة العفو ينقل الذات من التفكير في الأشخاص إلى التفكير في الإبداع.

ولكن العفو الحقيقي ليس ذلك الذي يترك شيئاً في القلب مما بقي من آثار الأحقاد والضغائن التي ربما قد رسبت إزاء 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 تقرباً 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 عن استحضار تفكيرها في ظلم وأذى الأشخاص.

وعندما يتم، من جهة أخرى، الترفع عن الحسد، والكراهية، والبغض، تتحرر النفس من سجن التفكير في الأشخاص الذين نفكر فيهم باستمرار، ويخرجنا بالتالي من الغرف المظلمة للعواطف البائسة.

فكم من شخص لا يزال مسجوناً في داخل ذاته، مقيداً بأغلال العواطف الهابطة، واضعاً نفسه بين جدران الكراهية، والضغينة، والحسد! فلم يستطع 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 أجرًا لا بأس به يكفيه لتحقيق طموحاته وأحلامه. ولكن،
تعرضت الشركة إلى إفلاس مالي جعلها تسرح العمال وتغلق على نحو نهائي.
وهكذا أصبح الشاب عاطلاً عن العمل.

ولكن، بدل أن يبحث الشاب عن عمل جديد ليكمل تحقيق تلك
الأهداف التي سطرها، بقي في بيته، وأصبح يرتاد المقاهي في كل صباح
ومساء.

ظل الشاب البطال يرتاد المقهى، حاملاً في يديه كوبًا من القهوة،
ويقول لجلسائه:

—انظر إلى صاحب تلك السيارة الفاخرة! إنه شخص أعور لا
يستحقها. كان من الأفضل أن تكون ملكي.

وعندما يرى غنيًا يجلس لاحتساء قهوة، يقول جليسه:
—هذا الغني لا يستحق المال ولا الممتلكات التي لديه، لأنّ شكله
يشبه القرد. كان 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 جليسه:
—هذا الرجل المتّسخ لا يستحق تلك المرأة الجميلة، بل من المفروض
أن تكون زوجتي.

وظل هذا الشاب على هذه الحال: غير متجرّع لوضعه الجديد،
ومعتزّضًا على الحياة الجيدة التي يحياها بعض الناس المحظوظين. وكان يرى
أنّه، بوصفه شابًا وسيماً ويعرف فنّ ارتداء الألبسة وتناسقها وما يناسب
الجسم الأبيض أو الأسمر، أو السمين والنحيف مع الموسّة، أنّه مظلوم من
الحياة، ولم تكن عادلة في توزيع المال والممتلكات.

وهو على هذه الحال، حتى لاحظ الشاب عجوزًا في الثمانين من
عمره، يرتاد المقهى. وفي كل مرة، يطلق العجوز ابتسامات وضحكات ذكية
أثارت استغراب الشاب، وقد حدث ذلك مرات عديدة.

لم يتمالك الشاب نفسه، وذهب إلى العجوز بغضب، وقال له:
—لماذا تضحك كلما تراني؟ وهل هناك شيء يضحكك؟

قال العجوز:

—لا، وإنما سمعتك تتحدث عن ظلم الحياة، وأنا لم تقسم الأرزاق
بعدل. وسمعتك أيضاً تحتقر الناس الذين يمتلكون الأموال والممتلكات،
وترى أنّ القسمة أخطأت عندما وهبتهم ولم تهبك.

اسمع يا ابني، أنا لم يبقَ لي الكثير من العمر، فإني في عمر الثمانين،
وأنا بغير زوجة ولم أتزوج قط، ولا أملك أموالاً ولا بيتاً، وأعيش في بيت
أخي. ما أوصليني إلى هذه الحالة إلا الطريق الذي تسلكه الآن: الاعتراض
على قسمة الحياة للأرزاق واحتقار الناس.

أودّ لو يعود بي الزمان إلى الوراء لأعمل أي عمل يحقق لي شيئاً 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 تُلهمنا أنّ إهدار الوقت في الشكوى والاعتراض على
قسمة الأرزاق، والحسد، واحتقار الناس، لن يقدم للإنسان شيئاً ولن يغيّر
من واقعه. بل إذا استمر المرء على هذه الحال، سيفوته قطار الحياة ولن
يلحق به.

يتعلق الأمر بتفكير المرء بكيفية إخراج نفسه من المأزق، والعمل
على أن يكون مثل هؤلاء الناجحين، لا بآتهام الحياة بأنّها لم تكن عادلة في
تقسيم الأرزاق.

التخلص من الأقنعة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ما استكبر من أكل معه
خادمه وركب الحمار بالأسواق، واعتقل الشاة فحلبها"
أخرجه البخاري في الأدب المفرد

التحرر من الاصطناع

ما أجمل الحياة عندما نعيشها على طبيعتنا، بغير تكلف وبغير تصنع!
وترهقنا الحياة عندما نريد أن نعيشها بدور وبشخصية ثانية.

الاصطناع الذي نصطبغُه 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 في مسرحية سوف يأخذ عليه أجرا في النهاية ويدفع
له نقدا، فإن الذي يصطنع شخصية ثانية ليست بشخصيته، ويعيش
بقناعها في المجتمع، لا يأخذ أجرا بقيامه بهذا الدور، وإنما غرضه أن يعيش
لغيره بشخصية تُرضيهم، فيحوّل شخصيته الطبيعية إلى شخصية تخضع
لمتطلبات المجتمع.

هذا التغير من طبيعة الشخصية كذب متعمّد على النفس وعلى المجتمع، من خلال تقمّص 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، وبذلك نشعر أننا 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 الحرة التي تخلصت من وهم العلوّ والكبر؛ فهي روح تعيش على طبيعتها بغير تكلف، حيث تكون عفوية في ممارستها للحياة.

في مقابل هذا، نجد المتكبر يُمارس تكبيرا لنفسه وتضخيما لذاته، لأنّه يشعر في أعماق نفسه أنّه أكبر من أن يقوم بأعمال البسطاء. ولكنّه في الحقيقة صغير، لأنّه لو لم يكن صغيرا لما احتقر هذه الأشياء.

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.

يفضّل المتكبر الإقامة في برج عاجي، متربعا على قمة يتوهّمها بعيدة عن العامة وعن عموم الخلق، فهو إذ يرى نفسه كبيرا لا يراه الناس، ولا يكثرثون بأمر وجوده أصلا.

عندما يعيش المتكبر متكلّفا بشخصية مصطنعة يُبعد نفسه عن الناس، وهذا ما يُرهقه ويُعييه. فكم يظل من الوقت مرتديا ذلك القناع الاجتماعي؟ وكم يصبر على نفسه التي تظل تحنّ إلى حياة فطرية تعيشها مع الناس البسطاء؟

لأنّ الأصل هو الفطرة، والنفس تميل وترتاح وتعيش حرّة وفق فطرتها التي فُطرت عليها. بينما الاصطناع والتمثيل دائما ما يجعل النفس حذرة، لكيلا تُكشف طبيعتها الحقّة.

وهذا ما يرهق الإنسان بقيامه بعمل ليس له أيّ فائدة غير إرضاء الناس، وبتقديم صورة عن شخصيته غير الصورة الحقيقية. وهذا ما يجعل هذا الإنسان عرضة لامتعاظ الناس وكرههم له. فالناس تحب الإنسان الطبيعي غير المتكلف، ومهما حاول الإنسان إخفاء شخصيته المصطنعة فهي ستظهر عاجلا أم آجلا، سواء عبر فلتات لسانه، أو عبر نسيان وإغفال تقمّص الشخصية في لحظة من اللحظات، أو عبر لحن القول واصطناع السلوك. فيرى الناس اصطناعه ويحسب أنّهم غافلون عن معرفة حقيقته.

إنّ الابتعاد عن الناس له سلبيات كثيرة، من بينها أنّ الشخص المتكبّر لا يفهم حقيقة الواقع، ولا يفهم حقيقة الناس. إنّّه يكفي فقط بتأدية الدور الذي يريده، ولا يعرف ما يجري في الحياة.

لكن الواقع يخبرنا أنّ الكثير من المشاهير الذين اعتادوا عيش حياة البذخ في الفنادق الفاخرة، وفي صالونات الإعلام حيث جاذبية الاهتمام

الجماهيري، قد ملّوا هذه الحياة، وفقدوا معها المتعة. والكثير منهم يحاول أن يسترق الوقت من مشاغله اليومية والمهنية ليعيش حياة بسيطة في الرّيف.

انظر إلى أغلب رؤساء الدول في العالم، وعلى سبيل المثال: رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية، يشترون لأنفسهم بيوتا في الريف من أجل أن يعيشوا حياة بسيطة، حيث يركبون الخيل، ويطاردون الصيد من الحيوانات، ويعتنون بالحدائق وبالحيوانات، ويتعدون بقدر ما استطاعوا عن حياة الشهرة وسطوة إزعاج الإعلام.

إنّ أغلب المشاهير، والفنانين، وأغنياء العالم يشترون 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 الإعلام.

إنّهم بذهابهم إلى قضاء أوقات عطلة في بيوتهم في الغابات والجبال، يحنّون إلى ذواتهم الفطرية، حيث يفرغون كل جنونهم هناك، بعيدا عن مراقبة الناس لهم.

انظر كيف لم يميّز النبي ﷺ نفسه عن الناس، وهو أشرف الخلق؟ وانظر إلى عمر بن الخطاب، الخليفة العادل الذي لا تستطيع أن تميّزه عن رعيته. فالعظمة ليست في أن تتعاضم على خلق الله بالترفع عنهم، باعتقادك أنّهم ليسوا بمستواك، بل العظمة الحقيقية تصنعها وأنت بين الناس.

وإذا ابتعد الإنسان 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 فكّ قيود الشخصية من أوهام وظنون العظمة والتعالي والتمييز الكاذب. وإذا ما انفكت النفس من أوهام العظمة والتكبر والتعالي، تعيش على سجيّتها بين الناس. وبذلك يمكن أن يأتي الفرح إلى القلب بغير سابق إنذار.

فقد نجد الفرح ونحن في بيوت البسطاء والفقراء، وعلى وجه الأطفال اليتامى، وفي حكايات العجائز والأمهات، وفي قصص مغامرات من انقطعت بهم السبل والحيل من الناس.

أما التكبر فهو سجن داخلي يصنعه الإنسان لنفسه من خلال ظنونه
الوهمية على شخصه، حيث يرى -من خلال أوهامه- أنه ذو شأن عظيم،
ولا يمكنه مخالطة الحثالة والعوام. ولكن -للأسف- هذا الإنسان المتكبر
رهينة لوهم وكذبة نسجتها نفسه وشيطانه، فيعيش منفيا عن الواقع والناس.

من تأويل الحلم إلى تأويل الحياة

عن أبي سعيد الخُدْرِيّ -رضي الله عنه-: أنه سمع النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إذا رأى أحدكم رؤيا يُحِبُّهَا، فإنما هي من الله تعالى، فليَحْمَدِ الله عليها، وَلْيُحَدِّثْ بِهَا -وفي رواية: فلا يُحَدِّثْ بِهَا إِلَّا مِنْ يُحِبُّ- وإذا رأى غير ذلك مِمَّا يَكْرَهُ، فإنما هي من الشيطان، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ؛ فَإِنَّمَا لَا تَضُرُّهُ».

متفق عليه.

وفي صحيح مسلم وسنن ابن ماجه واللفظ له: أن رجلاً قال للنبي: رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي فأتبعته فأخذه 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.

اختيار المعاني الجميلة

تتراحم على الإنسان مجموعة من الأفكار والظنون والأوهام عن الحياة والمستقبل، وعن الآخرين؛ سواء كان ذلك صادرًا من تفكيره الإرادي والشعوري، أو كان ناتجًا عن الكوابيس التي قد تنتابه في نومه.

على مستوى فن الرسم، يكون الإنسان فنّانًا عبقريًا عندما يختار بعض الألوان لتتناسب مع موضوع لوحته، وكذلك عندما يركّز على أهم زوايا ومشاهد اللوحة لكي يُظهر دلالات ومعاني محددة ومعينة. كل هذا من أجل أن تبدو اللوحة ساحرة وجذّابة 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 جذابًا وسارًا. فالأفكار والظنون تُشبه الألوان المختلفة في اللوحة، وأنت من يحدّد رسم لوحة مشاعر قلبه.

والحكمة السابقة التي تقول: «إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هي من الله تعالى، فليحمد الله عليها، وليحدّث بها»، تعلّمنا كيف يجب علينا أن نُبقي في أذهاننا الرؤى الجميلة والمبشّرة، ولا بأس إن قصصناها على غيرنا بما تثيره فينا وفيهم من طاقة وعزيمة لكي نعيش الحياة على نحو أفضل.

أما الرؤى التي تحتوي على تشاؤم أو على مصائب متوقعة، أو على أفكار سلبية كحديث النفس وتخويف الشيطان، أو كحال ذلك الرجل الذي قال للنبي: «رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي، فأتبعته فأخذه ثم أعدته مكانه»، فقال رسول الله: «إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يُحدّث به الناس» (صحيح مسلم). مثل هذه الأفكار السلبية والصور المرعبة واللامعقولة هي أفكار تحزن الإنسان، لذلك لا بد من تجاوزها وعدم التفكير فيها من الأساس، وعدم إلقاء لها بالاً.

معظم الكوابيس التي تأتي على الإنسان في نومه كاذبة ولا تحدث على أرض الواقع، إلا الرؤى التي تبشرنا بالخير والسرور، فتلک التي تصدق وتتحقق، بدليل حديث النبي: «الرؤيا الصالحة بشرى من الله...». أما الرؤى الأخرى التي تمتلئ بالكوابيس والأحزان فليست إلا حديثاً للنفس أو تحزيناً من الشيطان. ودليل ذلك قول النبي: «وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره.»

إنَّ القلبَ سُمِّيَ قلبًا لتغيّره من حالٍ إلى حالٍ؛ فهو يتقلّب من الفرح إلى الحزن، ومن قوة الإيمان إلى ضعفه. إنّه شديد الحساسية؛ فأَيُّ شيءٍ مهما كان تافهًا يمكن أن يؤثّر فيه. لذلك فإنّ زرع الفرح الدائم فيه يقوم على اختيار أحسن الأفكار والرؤى والتصورات، حتى وإن كانت أحلامًا.

شخصيًا، كنت قبل أن أتعلّم هذه الأحاديث النبوية عن الرؤيا شديد الحساسية من مضمون أحلامي وكوابيسي. فكنت أمضي يومي في خوف وكدر وحزن، وأقول: لعل شيئًا سيئًا سيحدث لي في قادم الأيام. وهكذا كنت أعيش الكثير من التعاسة. وبعدما اطّلت على أنّ ما يتحقق في الواقع هو فقط تلك الأحلام التي تبشّر الإنسان، استكانت نفسي واطمأن قلبي.

لهذا، فنحن وحدنا من يتحكّم في اختيار أجمل الألوان التي يجب أن نرسم بها لوحة حياتنا. فقد نختار اللون الأسود القاتم من التشاؤم، وربما نختار اللون الوردي أو الأبيض من الأمل. وإذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يعلمنا كيف نتعامل مع الأحلام المفزعة بهذه الطريقة التي نحن غير مسؤولين عنها، فحياتنا الشعورية الإرادية هي أحق أن تستحق هذه العناية.

جواهر القول:

حياتنا الواقعية مثل لوحة الرسم، ونحن من يختار المشاهد المناسبة التي نعيشها. فإذا أردنا أن نرسم في حياتنا فصل الربيع، يمكننا ذلك: نختار الكلمات الجميلة، الأصدقاء الرائعين، نقرأ الأخبار والقصص المفرحة، ندخل السرور على غيرنا، نزور أقاربنا، نبتعد عن المشاحنات والمشاجرات، نطهر قلوبنا من الحسد والكراهية والضعينة، نقوم بزيارات منتظمة للمرضى، نجعل بيننا وبين الله حبلاً من الوصال لا ينقطع، نقرأ كتابه ونتدبره، نصلي ركعات صادقة في جوف الليل، نهدي لأحبائنا هدايا... إلخ.

فإرادتنا هي الريشة التي ترسم المشهد، ومشاعر قلوبنا هي الألوان التي تتلون بها.

الكلمة كمفتاح للفرح

قال النبي عليه السلام: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة" متفق عليه

العقل صفحة بيضاء وأنت من تملأ محتواه

من الواضح أنَّ العقل صفحة بيضاء، يأخذ محتواه من محيطه الاجتماعي والعائلي والتعليمي. فالعقل أشبه بالوعاء يحمل كل ما يُفرغ فيه من كلمات وقواعد تربوية واعتقادات، وعلى أساس تلك القواعد يمكن أن يفكر الإنسان في الأشياء، ويحكم على المواضيع، ويحلل الأحداث.

تحليلاتنا واستنتاجاتنا وأحكامنا تأتي من خلال القواعد التي تعلمناها في المدرسة والبيت والجامعة والمجتمع. لكن العقل من جهة أخرى ليس آلة كمبيوتر تبقى مبرمجة على أفكار معينة طويلة حياة المرء؛ إذ يمكن أن تتغير طريقة تفكيرنا، وأيضًا أحكامنا ورؤانا واستنتاجاتنا، إذا غيّرنا من قناعاتنا العميقة، ومن القواعد الفكرية التي تلقيناها منذ نعومة أظفارنا.

وقد يحتاج عقلنا يوميًا إلى إعادة مراجعة وإعادة قراءة أحداث اليوم؛ حيث نعيد قراءة أحداث الليل والنهار، وننظر في إيجابياتها وسلبياتها، ونتوقف بلا شك عند الحدث الذي سبب لنا تأثيرًا عاطفيًا، سواء كان ذلك التأثير مفرحًا أو محزنًا. ومن ثمّ، سنحاول أن نصحح الأخطاء التي وقعنا فيها، وسوف نشعر بالفرح إذا كان هناك شيء فعلناه بطريقة حسنة ورائعة. فالعالم الخارجي، وما يحتويه من أحداث وعلاقات عائلية واجتماعية ومهنية، يدفعنا إلى مراجعة النفس ومراجعة جميع ما سمعناه أو شاهدناه؛ فبإمكان كلمة صادرة من شخص ما أن تجعلك متوترًا وكنيبيًا.

نلاحظ أمرًا في غاية الأهمية: وجود علاقة بين العقل البشري الذي سمع كلمة وحللها وفكر فيها، وبين القلب الذي تعكّر واكتأب على إثرها.

والواقع أننا نقرأ كل يوم الكثير من الأخبار السارة والمؤلمة، ونركب الحافلة فنسمع كلمات من هنا ومن هناك، ونرى مشاهد وسلوكيات من الناس لا تُعد ولا تُحصى. كل ما تراه أعيننا، وكل ما تسمعه آذاننا، يؤثر على أفكار عقلنا وعلى طبيعة مشاعرنا، سواء كان ذلك بالسلب أو بالإيجاب. وإذا كان الأمر كذلك، فعلينا أن نعرف ما يجب إدخاله في دائرة اهتمام تفكيرنا عندما نسمع ونتلقى مختلف المشاهد والكلمات التي

تصادفنا وتأتينا 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 يُدَوَّر في الذهن، أو يوضع في دائرة الاهتمام والتركيز. بل نحتاج في الكثير من المرات أن نمارس اللامبالاة مع آلاف الكلمات التي تردنا، وأن نمارس معها عدم ردة فعل إزاءها، ونُبقي فقط على ما يجلب لنا الفرح والسُرور، على طريقة النبي صلى الله عليه وسلم: "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة".

يمكننا أن نوسّع من فائدة الحديث السابق ليشمل جميع الكلمات التي نسمعها ونتلقاها في حياتنا الاجتماعية. فالعالم يقدّم لنا مئات الكلمات يوميًا وآلاف الكلمات شهريًا، سواء عبر استماعنا لأحاديث الناس أو عبر مشاهداتنا لوسائل التواصل الاجتماعي. ولكن ليس كل ما يُلقى إلينا يجب أن نلتهمه في داخل عقولنا بالتحليل والتساؤل والتحيّر والبحث عن مغزاه؛ لأنّ ذلك سيرهق عقولنا، وسيلقي على قلوبنا مشاعر كئيبة وتعيّسة ومقلقة.

البعض منا يهتم لكلمة مزعجة سمعها من صديقه مماًزحاً، وآخر يببالغ في تضخيم كلام صادر من مدير المؤسسة، وآخر يغتم لأنه سمع كلاماً 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 الإنسان يفقد كل هدوء واتزان.

والأحق من كل ذلك: أنّ نتعلم كيف نهتم ونركّز على الكلمات الجميلة والحسنة وحدها، دون غيرها؛ لأنّها هي التي تعطينا معنى أجمل عن العالم وعن الحياة.

إنّ الكلام الذي لا تدخله في دائرة الاهتمام والتركيز يموت، ولن يكون له أي تأثير عليك. فالكلمة تتغذى من مشاعر القلب، ويتعاطف تأثيرها كلما ألقيت لها بالاً واهتماماً وتدويراً. وهذا ما يسبب لك تعاسة وقلقاً وكآبة.

فأنت أقتل الكلمة المزعجة والجارحة معناه: ألا أغذيها بالاهتمام والتركيز.

أنّ أجعل الكلمة تموت حين سماعها معناه: ألا أضع لها وعاءً من مشاعري حتى لا تحيا من جديد وتفرز في داخلي سمومها.

أن أحرق الأفكار السوداء بصفة نهائية معناه: ألا أحرك بشأها أي ردة فعل.

فالوسواس القهري يبدأ من هنا: حين أفكر في الكلمة الجارحة أو في الفكرة الخبيثة وأبدأ في مصارعته، سواء بتكذيبها أو بمحاربتها 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 تلقائيًا.

سألت جاري، وهو رجل في عمر الست والتسعين سنة، عن سبب طول عمره فقال لي: «علمتني الحياة أن أسمع الكلام من أذن وأخرجه من أذن أخرى». تصوّروا أنّ هذا الرجل الشيخ لا يعاني من أي أمراض جسدية، وتبدو روحه كأنّه في عمر الشباب، من خلال إقدامه على المزاح والابتسامه والنكات والمشي والتسوق والرحلات.

أعرف شابًا كان يعاني من وسواس قهري، فأخبرني بحالته وكيف تماثل للشفاء. فقال لي: «عندما كنت أسمع بعض كلام الناس الذي لا يعجبني، كنت أردّ على كلامهم في داخلي، وأجادل أفكارهم وأكذبها في نفسي».

وتابع حديثه فقال: "هذا الجدال الداخلي الذي يحدث في نفسي كانت تتبعه مشاعر تعيسة وكئيبة. وقد دام الأمر بي بضع سنوات وأنا أمارس نفس الجدال الداخلي لأي كلام أسمعه حولي. ثم، وأخيرًا، تخلّصت من الوسواس عندما أصبحت لا أثير ردة فعل على أحكامهم وكلامهم، بل أجعل كل الكلمات والأفكار المزعجة التي تتردد في داخلي - والتي لا تريد الرحيل من فكري - ككلاب تنبح؛ فإذا ملّت من النباح سترحل تلقائيًا".

لهذا، فعندما يقول لك شخص إنك بليد أو بخيل أو غير كفؤ، لا ترد عليه في داخلك، ولا تشتبك مع تلك الأفكار. لأنك إن فعلت، ستحييها بداخلك. وكلما جادلتها واشتبكت بها وحاولت تكذيبها، كلما جذرتها في نفسك. فأقوى علاج لهذه الأفكار والكلمات هو عدم الاشتباك معها أصلًا، وعدم التحاور معها، وعدم إبداء أي ردة فعل إزاءها؛ وبذلك سترحل تلك الفكرة تلقائيًا لأنك لم تعطيها وجودًا. فلا تقل: «أنا لست بليدًا»، بل لا تفكر في الجملة أصلًا.

إذن، القاعدة الأساسية في الفرع هي: ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام وأحكام من الآخرين يجب أن نبتلعه ونهضمه ونحلله ونردّ عليه. بل إن كان منه كلام مبشّر ومفرح، 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 تُهَوَّن منها بمجرد سماعها؛ فليس كل ما يُسمع يجب أن يُعربل. بل يجب ألا يُؤخذ بعين الاعتبار أصلاً؛ فمثل هذه الكلمات لا تحتاج إلى غريزة، لأنك بذلك أعطيتها وجوداً وقيمة.

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

قد يتساءل أحدنا: ولكن بعض الكلمات التي قد نسمعها يمكن أن تكون جارحة، وقد تصدر من أقرب الأقربين، ولا نستطيع تجنّب صوتها في داخلنا. الجواب ببساطة: أنّ الكلمة الجارحة عندما تدخل إلى القلب تسبب له تشاؤماً وتعاسة، فهي تشبه تمامًا 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 الانفعالية

يقول أحدنا معترضاً: لكن في الكثير من المرات، تتسرب تلك الكلمات الجارحة إلى قلوبنا، ولا نستطيع التخلص منها، بالرغم من محاولتنا المستمرة لإهمالها أو عدم التفكير بها.

هنا علينا أن نتعلم احتمال مثل تلك الكلمات السامة؛ فإذا كان الجسم يكتسب مناعته من خلال تعرضه للأمراض المختلفة، فيكون أكثر قابلية للدفاع عن نفسه ضد الفيروسات المتعددة، فكذلك الروح الصلبة تكتسب مناعتها من قدرتها على تحمّل سموم تلك الكلمات السامة والجارحة. وذلك بالتهوين من وقعها في النفس، فما دام قائلها إنساناً يخطئ ويصيب، ويكره ويحب، ويقلق ويهدأ، فلماذا علينا أن نأخذ كلامه بجدية؟ فكلامه يصدر من منظوره، ومن زاوية نظره، ولا يعبر عن الحقيقة المطلقة.

صحيح أن الكلمة الجارحة سامة وضارة، ولكن الروح الصلبة – برودتها وعدم إبداء أي ردة فعل إزاءها – ستحوّلها إلى جمرة باردة تحرق من ألقاها، إن كان قصده الإيذاء أو نيته تعكير المزاج.

إنّ الشخص الذي يتوتر عند سماعه لأي حكم سلبى عليه من طرف الآخرين، يجعل مشاعره بيد هؤلاء، ويمكنهم التحكم فيها بمجرد نطقهم بأي كلمة. ولكن الخطأ هو أن تعطيهم تلك السلطة ليتحكموا في مزاجك؛ فعندما يفهمون أنك تتأثر على نحو مبالغ فيه بكلماتهم، سيستغلون هذا في التلاعب بمشاعرك.

لكن يزول وقع أحكامهم وكلماتهم عندما يتيقن الإنسان أن كلامهم ليس وحياً إلهياً، وليس هو الحقيقة المطلقة؛ فأغلب كلام الناس لا يعبر إلا عن أمزجتهم. والكلام، والتكلم، بمقدور كل الناس؛ فأى شخص يمكن أن يتكلم عن أي شيء. من هذه الزاوية، يمكن إطفاء الكلمات الحبيثة ببرودة فعالة دون إبداء أي ردة فعل داخلية أو تأثير عاطفي وجداني.

برودة الأعصاب هي سلاحك الفتاك، الذي سيجعلك شخصاً غير مرغوب فيه بالنسبة هؤلاء الذين يفرحون بجرح مشاعر الغير. أمّا إذا كنت إنساناً سريع التأثير بكلامهم، فسيجعلك ذلك شخصاً مستهدفاً لكل من يريد أن يعزف على عواطفك. فقابل تلك الكلمات بالبرودة والتحمل، وسيفر منك كل هؤلاء.

وحده الكلام الحقيقي، الصادر من كلام الله ورسوله، وأيضاً كل كلام يريد لي الخير (كلام والديّ وأساتذتي)، هو الذي أجعله سلطة على قلبي وعقلي. أمّا غير ذلك، فلا يجب أن نأخذه بمحمل الجد.

خرافات مدمرة

لعلّ التربية الاجتماعية والعائلية لها دور كبير في غرس بعض القناعات الخاطئة عند الفرد. هذه القناعات الخاطئة تتحوّل مع السنين إلى قواعد وطرائق تفكير لديه، وسيصبح الإنسان يفكر من خلالها ويستنتج، ويتوقع، ويحلم.

من تلك القناعات: فكرة الطيرة أو التطير؛ وهي التشاؤم من الأشياء والأحداث، وخاصة تلك التي تتعلق برؤية قط أسود، أو شخص أعرج، أو أعمى، بالاعتقاد أنّ رؤية هذه الأشياء ستحدد مصيرك، وأن النجاح والتوفيق لن يكونا من نصيبك.

تنتشر في ثقافتنا العربية والإسلامية مجموعة من الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي تنشر التعاسة والكآبة والتشاؤم. من هذه الاعتقادات - وعلى سبيل المثال - الإيمان بشؤم الأيام. حكى لي صديق عن تأثير الخرافات

على شعوره بالتعاسة والكآبة، فقال: إنه عندما كان صغيراً تعرّض لحادث سيارة في يوم الثلاثاء، وبعد مرور سنوات عديدة من الحادثة، تساءل: ماذا لو كان بين يوم الثلاثاء والشؤم علاقة ما؟

كان هذا السؤال سؤالاً تطرياً خاطئاً من الأساس. لذلك بدأ زميلي يركّز على يوم الثلاثاء وما يحدث له من حوادث وأمور غير سعيدة، ويتجاهل بقية الأيام وما يحدث فيها. استمر صديقي على عادة ربط يوم الثلاثاء بالشؤم وعدم التوفيق، إلى أن وصل إلى حالة نفسية مضطربة لم يكن يعرف مصدرها. ومّا زاد هذه الحالة متابعته لبعض الأفلام والمسلسلات الهندية التي يعرضون فيها الكثير من اعتقاداتهم الشعبية والدينية؛ منها على الخصوص أنّ البطل يشعر بجذس خارق بأنّ شيئاً ما يحدث لحبيته في هذه اللحظة دون أن يرى أي شيء، أو أنّ الأم تشعر بأنّ مكروهاً وقع لولدها عندما ينكسر أمامها شيء ما، أو عندما تهب ريح قوية وعاصفة قد يكون هناك خطب ما. وكان يعزز هذا الأمر لديه عندما كان يشاهد أنواعاً أخرى من الأفلام الأمريكية التي تعرض قصصاً حول تنبؤ أشخاص معينين بحوادث موت قبل وقوعها بمدة.

هذه المشاهد من الأفلام كان لها تأثير عليه عندما كان في مرحلة الشباب، حيث قال لي: إنه كان يتوق لمعرفة أسرار هذه الحياة، حتى ولو

كان مصدر هذه المعرفة من الثقافات المختلفة. إلا أنّ صديقي ذاك بدأ يؤمن فعلاً بأنّ الإنسان له حاسة سادسة، تمكّنه من التنبؤ بالوقائع قبل حدوثها. لهذا أعتقد أنّ الكثير من المسلسلات والأفلام خطرها أعظم من فائدها، لأنّها تنشر الخرافة والدجل، بالإضافة إلى الفسق والعُري.

وقد تشبّع صديقي بالثقافة الهندية الصوفية، حيث أخبرني بأنه اطّلع على كتيّبات حول اليوغا والطاقة الروحية، وكان يهدف من وراء قراءتها إلى تنمية الحاسة السادسة. ولكن للأسف، كل تلك المعارف الروحية الشرقية، والأفلام الغربية والهندية، لم توصله إلى معرفة حقيقية وبيقينية كما يؤكد ذلك؛ بل بالعكس تماماً، لقد أصبحت تخيفه الأشياء. فعندما يرى دمية كئيبة في طريقه يربطها بأنّ شيئاً خطيراً سيحدث له، وعندما يرى الجو ممطراً، يقول في نفسه: إنّ هذا اليوم لن يكون موفقاً. وعندما يرى إنساناً أبرص، يشعر بالكآبة والتعاسة. ومن خلال تلك العلاقة التي ربطها بين يوم الثلاثاء والشؤم، والاعتقاد بالحاسة السادسة، تكوّن وترسّب لديه تفكير سحري وهمي أثار لديه الخوف واضطراب الشخصية، وأثر في حياته كثيراً.

وأخيراً وقعت بين يدي صديقي حكمة نبوية، أخرجته من هذا الخوف والاضطراب، وحولته إلى إنسان ثانٍ، وهي: «لا عدوى ولا طيرة، وبعجبني

الفأل الصالح: الكلمة الحسنة». بذلك تخلص من تفكيره الخرافي والسحري.

إنّ القول بوجود الحاسة السادسة - والتي تعني بمعناها العامي عند الناس: الحاسة التي تمكّن الشخص من معرفة أمور دون واسطة، أو الشعور بشيء يحدث الآن أو سيحدث، كأنّ تعرف الأم بأنّ شيئاً ما حدث لابنها - هو مجرد ادعاء وتوهم. فليس هناك إلا خمس حواس، وهي: السمع، والبصر، والشم، والذوق، واللمس. فكل معرفة تصدر من الحاسة السادسة المتوهّمة ليست إلا معرفة ظنية وتخمينية، بل وخاطئة، ليس لها أي أساس من الصحة. فلا يعلم الغيب إلا الله.

إنّ ادعاء بعض الناس أنّ لهم حاسة سادسة تمكّنهم من التوقع والتنبؤ، ليست إلا هواجسهم ومخاوفهم، قد تحدث وقد لا تحدث أصلاً. فحتى النبي ﷺ لا يعلم الغيب، فكيف بأناس عاديين؟ ولعلّ هؤلاء الذين يعتقدون ويسلمون بوجود حاسة سادسة متأثرون بالثقافة الهندية التي تمتلئ بالخرافات والأساطير، 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 أمانك لا يعني بالضرورة أنّ حظك محطّم، أو أنّ مشروعك سينكسر. وإذا هبّت عاصفة نحوك، لا يعني بالضرورة أنّ يومك سيكون تعيّساً وعاصفًا. المعرفة التطيرية والمعرفة الناتجة من الاعتقاد بوجود حاسة سادسة تؤسس معارفها على القول بوجود تماثل وتشابه بين الأشياء والمعنى المتوقع، حيث يتم الربط بين انكسار الكأس وانكسار الخط، أي أنّهما متماثلان ومتشابهان 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 حرّر صديقي من الخوف والاضطراب الذي كان يعاني منه طيلة سنوات. ذلك أنّه لما بحث عن مصدر خوفه، وجد أنّه قائم على الإيمان بالتطير بيوم الثلاثاء وادّعاءه الواهم والكاذب بأنّ له حدسًا، وإنّما في الحقيقة كان يتوهم ويتخيل. وبدأ الخوف، الذي لم يكن يعرف سببه في البداية، يزول عندما عرف وتيقّن بطلان المعارف الخرافية، ووصل إلى نتيجة

وهي: أنه لا أخطر على عقل الإنسان من تصديق معرفة خرافية تحدّد تفكيره ورؤيته للأشياء.

والكثير من الناس الذين لا يعرفون سبب خوفهم المرضي واللامعقول، قد يعود - في أحد أسبابه - إلى تلك الاعتقادات الخاطئة التي يعتقدونها في شؤم الأيام والأشياء، واعتقادهم أنّ لهم حاسة سادسة. فإذا أردنا الفرح في حياتنا، علينا أن نتحرّر من التطيّر، وهو أن نفكّك العلاقة التي نربطها بين الأشياء العادية التي تحدث أمامنا وربطها بقدرنا وبمسيرنا.

إنّ مصيرنا نصنعه نحن، وقدرنا نصنعه نحن، ضمن إرادة الله التي تفعل ما تريد.

بعض قواعد الشفاء النفسي:

ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام وأحكام يجب أن نبتلعه ونهضمه ونخلله ونردّ 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». أمّا بعض الكلمات القبيحة فلا بدّ أن نُحوّن منها بمجرد سماعها، فليس كل ما يُسمع

يجب أن يُغربل، بل يجب أن لا يُؤخذ بعين الاعتبار أصلاً. فمثل هذه الكلمات لا تحتاج إلى غربلة، لأننا إن فعلنا أعطيناها وجوداً وقيمة.

إنّ الكلام الذي لا تُدخله في دائرة الاهتمام والتركيز يموت، ولن يكون له أي تأثير عليك. فالكلمة تتغذى من مشاعر القلب، ويتعاضم تأثيرها كلما أُلقيت لها بالاً واهتماماً وتدويراً. وهذا ما يسبب لك تعاسة وقلقاً وكآبة. أمّا أن تقتل الكلمة المزعجة والجارحة، فمعناه: أن لا تغذيها بالاهتمام والتركيز. وأن تجعل الكلمة الجارحة تموت حين سماعها، فمعناه: أن لا تضع لها وعاءً من مشاعرك حتى لا تحيا من جديد وتفرز في داخلك سمومها. وأن تحرق الأفكار السوداء بصفة نهائية، فمعناه: أن لا تحرك بشأنها أي ردة فعل.

الوسواس القهري يبدأ من هنا: حين تفكر في الكلمة الجارحة وتبدأ في مصارعتها، إمّا بتكذيبها، أو بمحاربتها بمواجهتها، أو حين تقوم بأي شكل من أشكال ردّة الفعل عليها. لأنك بذلك ستحييها وتثبتها. في حين أنّ القضاء على الوسواس القهري يكون من خلال عدم ردّة الفعل إزاء أي كلمة أو فكرة، لأنّ إهمالها يجعلها ترحل تلقائياً.

إنّ تهيئة شروط الفرح في القلب والعيش في اطمئنان مستدام، لا يجب أن يقوم على معارف ظنية: كالتطير بالأيام، والاعتقاد بوجود حاسة سادسة تمكّن من التوقع والتنبؤ. ذلك أنّ انكسار صحن أمانك لا يعني بالضرورة أنّ حظك محطّم، أو أنّ مشروعك سينكسر. وإذا هبّت عاصفة نحوك، لا تعني بالضرورة أنّ يومك سيكون تعيساً وعاصفاً. المعرفة التطيرية والمعرفة الناتجة عن الاعتقاد بوجود حاسة سادسة، تؤسس معارفها على القول بوجود تماثل وتشابه بين الأشياء والمعنى المتوقع، حيث يتم الربط بين انكسار الكأس وانكسار الحظ. أي أنّهما متماثلان ومتشابهان في الدلالة. وهذا ربط 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 تعرّضه للأمراض المختلفة، فيكون بذلك أكثر قابلية للدفاع عن نفسه ضد الفيروسات، فإنّ الروح الصلبة تكتسب مناعتها من قدرتها على تحمّل سموم تلك الكلمات السامة والجارحة، وذلك بالتهوين من وقعها في النفس. فما دام قائلها إنساناً يخطئ ويصيب، يكره ويجب، يقلق ويهدأ، فلماذا علينا أن نأخذ كلامه بجديّة؟ فكلامه يصدر من منظوره ومن زاوية نظره، ولا يعبر عن الحقيقة المطلقة. ونحن نحزن بسبب اعتقادنا أنّه يتكلم عن الحقيقة المطلقة، وهذا غير معقول.

الابتهاج بما 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

الكثيرُ منا يتطلّع إلى ما يمتلكه الغير من أشياء، ويتمنى لو أنّه يملك مثلها، وينسى النّعم التي يمتلكها وينعم بها.

إنّ التطلّع إلى ما يمتلكه الغير وطمّي نعمهم، يُنسي النعم التي وهبها الله لنا. فالسعادة ليست تطلّعاً إلى ما ليس في اليد، بل هي الابتهاج بما هو لدينا. والشعور بالنّعم التي هي في حوزة الإنسان هو السعادة بعينها.

إنّ الحاجات التي تنقص الإنسان لا تُعدّ ولا تُحصى، فلو عدّد ما ينقصه من أشياء فلن يُحصيها. والحاجات في حياة الإنسان في تزايد دائم،

وتظهر متطلّبات أخرى لم تخطر على باله، كلّما انتقل من حالٍ إلى حال،
ومن مرحلة عُمرية إلى أخرى.

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

كم من شخصٍ كفيفٍ لا يملك عينين لينظر بهما إلى الحياة، يتمنّى
لو أنّه ينظر إلى الأشياء بضع لحظات، ليتعرّف عليها كما رواها المبصرون
له. يتمنّى لو أنّه ينظر إلى العالم ليتمكّن من معرفة هذه الأشياء التي عرفها
فقط من خلال اللمس أو الشمّ أو من خلال التخيل.

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

قد يتمنى شخصٌ ما سيارة «مرسيدس»، ويحسد غيره عليها. إنه غير قنوع بسيارته العادية، وينسى أنّ له عينين سليميتين، ورجلين سليميتين، وفوق كلّ ذلك هو في صحّةٍ وعافيةٍ، يتمناها الآلاف الذين يفتقدونها.

إدراك إمكانيات الذات شرط لتحقيق النجاح

نعم، الإنسان يتطلّع دائماً إلى ما هو أفضل، ويريد تحقيق المستحيل من أجل إثبات ذاته، وخاصة في وسطه الاجتماعي. كما أنّ التفوّق على الغير ليس عيباً، وإثماً العيب في تمّي ما يمتلكونه من أشياء.

نقطة الضعف في التمنيّ اللامعقول هي أنّ يتمنى شخص ما أشياء لا يمكن أن تدخل ضمن حدود إمكانياته العقلية والجسدية. ومثال ذلك: الذي يتمنى أن يكون لاعب كرة قدم مشهوراً كمارادونا أو بيلي أو ميسي، وهو لا يمتلك مواهبهم، أو على الأقل لم يُوهب له جسدٌ بخصائص جسد لاعب كرة قدم بمستوى عالمي. فكيف يطمح هذا الشخص أن يكون مثل هؤلاء؟ أو كالذي يريد أن يكون عبقرياً كأشتاين، أو ابن رشد، أو أبي حامد الغزالي، أو البخاري، وهو لا يمتلك الملكات العقلية التي توصله إلى درجاتهم العلمية والفكرية.

وهذا لا يعني أنّ الإنسان قد لا يصل إلى مستوى هؤلاء أو قد لا يتفوّق عليهم. فالتاريخ الإنساني قائم على تجاوز الأخطاء التي وقع فيها العباقرة. وكما يقول المتنبي: «ولم أرَ في عيوب الناس عيباً كنقص القادرين على التمام». لكن المشكلة أنّ يريد شخص عادي، يعلم يقيناً أنّ له قدرات محدودة، أنّ يكون مثل أولئك الذين غيّروا وجه التاريخ. فهذا تضییع للجهد والوقت.

وقد نجد شخصاً آخر يريد أنّ يكون صلاح الدين هذا القرن، أو خالد بن الوليد، أو عمر بن الخطاب. إنّهُ يتماهى مع هذه الشخصيات ويريد تمثّلها في شخصه، ويشعر في نفسه أنّه هو صلاح الدين أو عمر بن الخطاب، فيقوم -على هذا الأساس- بإقصاء الآخرين وممارسة الديكتاتورية، ولا يستمع للصوت الآخر، لأنّه يعتقد أنّه عظيم من عظماء المسلمين. وهذا التماهي اللامعقول يُنسي الإنسان شخصيته الحقيقية وإمكاناته الواقعية.

إنّ عمر بن الخطاب وخالد بن الوليد كانا معلّمهما رسول الله ﷺ، وأصحابهما من خيرة البشر، وكان القرن الذي عاشا فيه أحسن القرون. ولا يمكن أنّ يظهر عمر آخر، أو خالد آخر، إلا بتوفّر الشروط التاريخية. وهذا لا يعني بتاتاً ألاّ نجعل تلك الشخصيات التاريخية نماذج نقدية بها،

ونجومًا نمتدي بضوئها، وقدواتٍ نسير على خطاها. لكن الخطير أن يعتقد إنسان عادي أنه هو بعينه عمر بن الخطاب أو صلاح الدين الأيوبي، فينسى ذاته وقدراته المحدودة.

ولا يعني هذا أيضًا -وهذا أمر مهم- ألا تظهر في بلادنا العربية والإسلامية في عصرنا الحاضر شخصيات عظيمة قد تغَيَّر الأوضاع نحو الأفضل. بل يمكن أن تظهر شخصيات مستقبلية، لكن بشروط جديدة، تختلف عن شروط ظهور الشخصيات التاريخية. فكل شخصية في التاريخ لها شروطها العائلية والاجتماعية والعلمية والمرحلية التي تحدّد ملامحها والدور الذي ستؤدّيه.

والأصح أن يفهم الإنسان قدراته وإمكاناته، ثم يسير نحو تحقيق طموحاته. فإن استمرّ يحلم بأن يكون مثل أولئك العظماء، فلن يحقق ما حققوه، ولن ينجز أهدافه الواقعية القريبة منه. وهذا معناه أن يكون الإنسان واقعيًا بقدر المستطاع، وأن يسير وفق إمكانياته العقلية والجسدية والمادية. وكلما حقّق هدفًا واقعيًا، فكّر في هدفٍ أكبر منه.

قيمة الأشياء هي التي نمتلكها

إنَّ الحرص على امتلاك ما لا نملكه هو، في الحقيقة، إعدام للفرح، وإهمال لذلك الشعور الجميل والرائع الذي كانت ستمنحنا إيَّاه الأشياء التي في حوزتنا لو شعرنا بقيمتها الحقيقية. فالحرص بهذا المعنى يأكل مشاعر السعادة، لأنَّه يُنقص من قيمة ما نملك، ويُفقدنا الشعور بالغنى والقوة، ويُشعرنا دائماً بمشاعر الفقر والحاجة.

البهجة بالأشياء التي في حوزتنا تعني أن نرفع من شأنها في أنفسنا، وألا نخطّ من قيمتها من خلال النظر إلى ما فوقها، بل ننظر إليها بوصفها ذات قيمة، لأنَّنا محظوظون بها، في حين أنَّ ملايين الناس لا يمتلكونها. قال النبي ﷺ: «انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» (متفق 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 الأشياء لا يمكن أن يُشبع النفس؛ فالإنانية لا يروّبها شيء. أمّا الذي يوقف جوع النفس ونهمها فهو الشكر، الذي من معانيه: البهجة بما نملك، ورفع قيمة هذا الامتلاك في نفوسنا.

إنَّ كثيرًا من الناس لا يشعرون بما يمتلكون إلا حين يفقدونه. انظر إلى نعمة الصحة: فعندما يُصاب المرء بحمى فقط، يتمنّى أن يشفى منها ويعود إلى حالته الأولى. انظر إلى نعمة الحرية: فعندما يُسجن الإنسان، يتمنّى أن يعانق الحرية، ويتمشّى في البراري والسهول، ويتجوّل في شوارع المدن. انظر إلى نعمة العافية: فالمبتلى يتمنّى لو أنّه يرتاح من متاعب الدنيا وجراحاتها، ويعيش يومًا بلا حزن ولا كآبة.

إنّنا لا نعرف قيمة الأشياء التي نملكها إلّا عند فقدانها. فلماذا لا نعطيها قيمتها وهي بين أيدينا؟ ولكي ندرك قيمتها حقًا، علينا أن نسأل الذين يفتقدونها. حتى الحياة نفسها، التي نعيشها الآن، هي نعمة عظيمة لا نعرف قيمتها. فالموتى يتمنّون لو تُوهب لهم دقائق معدودة ليصلّوا، ويتصدّقوا، ويعفوا، ويساحوا.

الإنسان بين الوهم والواقع.

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ؛ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ 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 تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ".

أَخْرَجَهُ النَّسَائِيُّ

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) سورة الفاتحة

بيع الأوهام

من المؤكّد أنّ الإنسان، في هذه الحياة، يحتاج أحياناً، بل وفي الكثير من فترات عمره، إلى من يعينه على مواجهة مشكلاته الخاصة، سواء كانت هذه المشكلات مادية أو نفسية. قد يلجأ المرء إلى صديق مقرب، أو إلى أخ شقيق، أو قد يبحث عن حلٍّ لها عبر الكتب. فالبحث عن حلٍّ للمشكلة هو كل ما يتمنّى أن يجده من يتخبّطون في أزمتهم. ولأجل ذلك يسلكون أي طريق يروونه مخرجاً.

لكن، في كل عصر، تستفحل ظاهرة تجارة بيع الأوهام التي يحترفها بعض الناس، فيتلاعبون بالذين يعانون من مشاكل وأزمات. فمنذ القديم وُجد من يزعم أنه يمتلك وصفات سحرية تحل جميع المشكلات العويصة، كالفقر، والزواج، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية. وإذا كان تجار الأوهام القدماء قد اشتغلوا على وصفات السحر والشعوذة والطلسمات، مدّعين أنّ لهم تواصلًا مع قوى غيبية خارقة تمنحهم القدرة على إنقاذ الناس وتحقيق أمنيتهم، فإنّ عصرنا هذا لا يخلو من مثل هؤلاء.

مثل هذه الأوهام نجدها في بعض كتب التنمية البشرية، التي تزرع تصوّرات تُضخّم وتُبالغ في قدرات الإنسان، وتُوهمه بأنّه يحوز على طاقات خارقة وعجيبة يستطيع، لو اكتشفها وبخطوات بسيطة، أن يحقق أهدافه وطموحاته، وذلك باتّباع التخيّل، وجذب الهدف، والتنفس العميق، والكتابة على الورق.

هذه الكتب تقدّم للقارئ عبارات من قبيل: لا شيء مستحيل أمامك، لأنّك محور الكون. ركّز على هدفك ويأتي كل شيء بعد ذلك. لك قدرات غير محدودة. أنت تستطيع فعل كل شيء.

إنّ هذا الكلام يُوهم القارئ، ويُشعره بسعادة مؤقتة، وينفخ في نفسه ثقة كبيرة، لكنها - للأسف الشديد - ثقة زائفة.

ولعلّ الكتاب الذي يُعدّ نموذجًا لهذه الأفكار هو كتاب السر من تأليف روندا بايرن، وتقوم فكرته على "قانون الجذب". ويدّعي هذا القانون أنّ التفكير الإيجابي يمكن أن يخلق نتائج تجعل الحياة أفضل، مثل زيادة الثروة، وتحسين الصحة، وجلب السعادة.

ومن الأفكار الواردة فيه، حسب نصوص الكاتبة:

"أفكارك الحالية تُشكّل حياتك المستقبلية. ما تركز عليه غالبًا، أو تفكر فيه، سوف يظهر في حياتك".

"ينص قانون الجذب على أنّ الشبيه يجذب شبيهًا، وهكذا حين تفكر في فكرة ما، فإنك تجذب الأفكار الشبيهة إليها".

"الكون يحب السرعة. لا تتباطأ. لا تفكر مرة ثانية. لا تشكّك. فعندما تجد الفرصة أمامك، وتوجد الدافعية، ويكون الحافز الفطري بداخلك، فتحرّك. فهذه هي مهمتك".

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

"كل ما يحدث في حياتك، فأنت من قمت بجذبه إليها، وقد انجذب عن طريق الصور التي تحتفظ بها في عقلك".

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

فكرة الجذب والغرور:

من المؤكد أنّ التنمية البشرية ظهرت بدايةً في أمريكا وأوروبا، حيث عرف الغرب نهضة صناعية وتقنية واجتماعية هائلة. وكان يُحتاج، آنذاك، إلى تنشيط الإرادات الخاملة، وبعث الهمم، من أجل حثّ الناس على العمل. ففي الغرب المصانع موجودة، والشركات الاقتصادية تبحث عن موظفين وعمّال، لذا جاءت التنمية البشرية في بيئتها كخطاب تحفيزي

للإنسان الغربي لكي يعمل، وينشط، وينتج، ويتحرك. فما على الإنسان سوى أن يتحرك فقط لكي يحقق هدفه.

ومن زاوية أخرى، ينطلق مشاهير التنمية البشرية في البلاد الإسلامية من أفكار إلحادية وعلمانية في جذب الناس إلى ما يدعون إليه، لأنّ تلك الأفكار مأخوذة من الفلسفة المادية الغربية. فالإنسان في الغرب لا ينطلق من فكرة تأثير الله في أحداث العالم، بل يتصوّر أنّ للإنسان كامل الإرادة في التحكم في مصيره. إذ يعتقد أنّه، بمجرد ممارسة الجذب والتركيز، سوف تتحقّق جميع أهدافه، وكأنّ الإنسان إله، أو في مكان الإله، يقول للشيء: "كن"، فيكون.

ولكن، في الإسلام، يؤمن المسلمون بأنّ أحداث الحياة تعود إلى إرادة الله، وأنه لا إرادة مطلقة للإنسان يفعل بها ما يريد. قال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأعراف: 54].

وجاء في تفسير البغوي: "له الخلق لأنه خلقهم، وله الأمر، يأمر في خلقه بما يشاء."

وهذا لا يعني أنّ الإنسان محكوم بالقدر أو بالمكتوب فقط، بل هناك مجال واسع جدًا للإرادة الإنسانية. فالإنسان هو الذي يختار بين الإيمان والكفر، وبين الجنة والنار، وبين أن يكون إنسانًا خيرًا أو شريرًا، وبين أن يعمل أو لا يعمل.

إنّ دور الله في تصوّر الإنسان الغربي في حياته يكاد يكون معدومًا أو غائبًا، بينما نحن - كمسلمين - يجب أن نضع هذا بعين الاعتبار: لا يستطيع المرء أن يحقق أمرًا ما إلّا بإذن الله. فالعالم لا يحكمه البشر، بل الله الأمر من قبل ومن بعد. الله هو الذي يهب ويمنع، ويرزق ويبسط، وهو مالك الملك يؤتي الملك من يشاء وينزعه ممن يشاء. وهذا ما يغفل عنه أشهر مدرّبي التنمية البشرية في الغرب.

تخيّل معي لو أنّ هناك شخصية مشهورة: لاعب كرة قدم عالمي، أو فنان، أو ممثل سينمائي. لا شك أنّ شخصية من هذه الشخصيات هي حلم للكثير من الفتيات في هذا العالم ليكون شريك حياتهن. فإذا مارست كل فتاة قانون الجذب على هذا الفنان، فهل سيكون لهن جميعًا زوجًا؟ أم يكفي بزوجة واحدة فقط؟ وكم من شخص مارس ما يسمى بالجذب ولم يحصل على مراده، ولم يرتبط بذلك الذي تمناه.

ومثال آخر: إذا تَمَّيت زوال نعمة شخص تحسده، أو تَمَّيت رحيل الملك أو الرئيس من منصبه لتكون في مكانه، ومارست قانون الجذب، فهل سيحصل ذلك؟

ومثال آخر: إذا تَمَّ كل شخص يمارس الجذب أن يكون غنيًا، وتخيَّل في فكره أنه ثري، وكان له تفكير إيجابي في ذلك، فهل سيصبح غنيًا؟ إنَّ الثروة تتطلب الاجتهاد، والعمل، والسهر، ولا تُنال بمجرد التخيل والجذب.

إنَّ قارئ كتب التنمية البشرية، حين يطلع على تلك الأفكار، يشعر وكأنَّه يمتلك العالم، وأنَّه محور الوجود. لكن السلي فيها أنَّها تدفع بالمرء إلى الوهم إلى حدٍّ بعيد. فهي تشحنه بطاقة وهمية، وتُنمِّي في نفسه تضخُّم الأنا. وعندما تتضخُّم الأنا لن يرى المرء الواقع كما هو، ولا العلاقات البسيطة بين الأشياء كما هي. فهي تدفعه إلى تحقيق الأهداف على مستوى الخيال، لا على مستوى الواقع. بينما الحقيقة أنَّ تحقيق الأهداف لا يكون من خلال تضخيم الأنا، بل من خلال معرفة حقيقة الذات وإمكاناتها، ومعرفة الواقع وتفصيله.

وهذا لا يعني أنّ الإنسان لا يجب أن يكون إيجابياً، واثقاً من نفسه، متفائلاً، بل هذه الإيجابية والثقة من أساسيات النجاح وجوهره. لكن هناك فرق بين الثقة بالنفس على نحو واقعي، قائم على معرفة الإمكانيات والقدرات، وبين ثقة بالنفس منفوخة، قائمة على الوهم والخيال، تجعل الذات مركز الكون ومحوره.

فعندما نسمع أو نقرأ كتباً تنفخ في ذواتنا بالأوهام والأكاذيب، لن نرى عيوبنا وأخطأنا، بل نتكبر على النصيحة، ونستصغر الناس، ونحتقرهم. وسنفرح بشخصياتنا حتى لو كانت تافهة. وهذا ما نراه عند بعض أصحاب القنوات في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يثقون في التفاهة التي ينشرونها، نتيجة النفخ الذي تلقّوه من كتب التنمية البشرية.

إنّ الثقة المطلوبة هي الثقة القائمة على التواضع، والتعلّم المتواصل، والواقعية.

فبعض الأخطاء والانحرافات الأخلاقية والعلمية والسلوكية التي يقع فيها الناس ناتجة عن كونهم لا يسمعون للغير، ولا يتقبلون النصيحة، نتيجة انتفاخ ذواتهم. فالثقة الحقيقية ليست تلك التي تُضخم الذات وتُحييها في

الوهم، وتوصل صاحبها إلى الديكتاتورية واحتقار الناس، بل هي تلك التي تقوم على التواضع، وتُبنى على تقبّل النصائح والتعلّم المستمر.

ما سبب انهزام هتلر؟

تذكر كتب التاريخ 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 وإمكاناتهم؛ أيّ أنهم هاجموا عدوًّا أكبر منهم بكثير، ولم يحسبوا لهذا الأمر. فكَذلك بالنسبة إلى الإنسان الذي لا يعرف قدراته الحقيقية وحجمه الطبيعي، لن يحقق أهدافاً أكبر منه، فتحقيق الهدف مرتبط بمعرفة حجم وإمكانات 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، إذ تجاوز حُلْمه قدراته بكثير.

والنتيجة من هذا الدرس التاريخي: لا يجب على الإنسان أن يحلم بأحلام تتجاوز قدراته وإمكاناته بكثير. وهذا لا يعني أن الإنسان لا يجب أن يحلم، ولكن الحلم يجب أن يرتبط دائماً بالواقعية وبالحسابات الدقيقة. كان بإمكان هتلر أن ينتصر في الحرب لو لم يهاجم الاتحاد السوفياتي، وتفرغ بدلاً من ذلك لالتهاء من احتلال إنجلترا.

إنك لا يمكن أن تحقق أهدافك في الحياة وأنت لا تعرف حقيقة أهدافك وما تتطلبه من إمكانيات. فالنرجسية المفرطة والوهم بالعظمة قد تكون أسباب خسارتك لكل شيء؛ فالإنسان ليس إلهًا حتى يستطيع أن يحقق من تخیلاته جميع أهدافه.

لهذا فإن الخيال يبقى خيالاً، من حيث له القدرة على تصور واقع جميل ومثالي وشمي أشياء غير موجودة على أرض الواقع. ولكن الواقع الفعلي الذي يعيش فيه الإنسان مليء بالصعوبات والعراقيل، وهو مجال الصراع القائم بين البشر. هكذا، فليس بالوهم والتخيل يستطيع المرء حل مشكلاته، وليس الإنسان محور الكون كما ترى ذلك الفلسفة الغربية. فمن الأفكار التي تدعو إلى التخيل، والذي يقود إلى الخمول والكسل، فكرة: أن سر العالم كامن في الإنسان، وأنه كلما فكرت في هدفك، كلما تحرك

العالم نحوك ليحققه لك. ويُخَيِّل إليك أنَّ العالم مائدة تأكل منها ما تريد من خلال التركيز على الهدف ببعض الخطوات.

إنَّ هذه الأفكار ليست إلا مهدّئات للألم الذي يعيش فيه البعض نظرًا للفشل الذي يعانونه في واقعهم، أو كمسكّنات للرغبة الإنسانية في نزوعها لتحقيق حاجاتها المختلفة. فيحقق القارئ من خلال هذه الأفكار إشباعًا مؤقتًا في لحظة القراءة، وهي في الواقع نوع من السّحر الذي يحوّل حقيقة الحياة الفعلية من آلام وصعوبات وعوائق إلى حقيقة سهلة، فيحسبون أنَّ كل مشكلات العالم تزول بمجرد التفكير الإيجابي بمعزل عن دعاء الله.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

لا شك أنَّ الشباب في مقتبل العمر تسحرهم وتجذبهم أفكار التنمية البشرية، وخاصة قانون الجذب. وهذا طبيعي أنَّ يتأثر الشباب بهذه الأفكار، حيث تكون طموحاتهم بلا حدود، وتكون إرادتهم في عنفوانها، فينجذبون إلى مثل قانون الجذب الذي ملخّصه: "كن مريدًا ويأتيك كل شيء". وهو يعبرُ بلا شك عن طموحات كل شاب في العالم.

لكن، شخصياً، بعدما عرّفتني الحياة على تجارب قاسية ومريرة، وبعد أن أدركت أن الحياة ليست مجرد مائدة يأخذ منها من يريد ما يشاء، تيقنت أن إرادة الإنسان وعقله لا يكفيان لمواجهة الأمواج العاتية التي تحملها مشكلات الحياة، وأن إرادته وحدها ليست بمقدورها تحقيق كل الطموحات.

وأدركت أن العالم لا يستجيب لك بمجرد أن تتخيل ما تريد، فليست هذه إلا نظرة من يعتقدون أن الوجود بلا خالق، وأن العالم هو الأول والآخر. فمن يؤمن بقانون الجذب يعتقد شيئاً فشيئاً أن هذا العالم لا يحكمه شيء، وأنه خاضع فقط لأفكارنا. لكن الإيمان بهذا القانون يفقد معه الإنسان الطمأنينة والأمان والراحة النفسية التي لا نجدها إلا في الإيمان بأن هناك رباً للعالم يتحكم فيه، ينصر الضعيف والمظلوم، ويستجيب دعوة المضطر.

والكثير من الناس راحوا ضحية لهذه الممارسة الخرافية: فتمنّوا، وطمحوا، وأرادوا بكامل قوتهم، وتخيلوا أن تتحقق جميع أحلامهم وطموحاتهم. ولكن مع ذلك لم يتحقق منها شيء. فالعالم الذي اعتقدوا أنه يستجيب لهم لم يستجب. كما أن أعداء المسلم من شياطين الإنس والجن سيجدون له مدخلاً إذا آمن بمسلماتهم واعتقد أن العالم هو الذي يحقق المطلوب بمجرد أن تجذبه بأفكارك. وهذه الفكرة لا يجزئها إلا الملاحدة والزنادقة

والشياطين، وتؤازر من يؤمن بها. أمّا المؤمن بالله فلا يعتقد بربوبية الكون، بل إنّ الله هو خالقه ومدبره.

الإرادة الإنسانية لا تحقق مرادها إلا بالاستعانة برب العالمين؛ فهو مالك السماوات والأرض، وهو الذي نلجأ إليه في قضاء شؤوننا كلّها. فعندما تؤمن بأنّ العالم يجذب لأفكارك ويحقق طموحاتك، فأنت هنا تُربّب الكون وتجعله إلهًا يُعبد دون أن تشعر. وعندما تمارس "الجذب" فأنت بهذا المعنى أو ذاك تدعوه خفية وتعبدّه. ولكن، حتى ولو مارست هذا الجذب لساعات طويلة، فلن يحقق لك مرادك. وما تعتقد أنّه تحقق من خلال الجذب ليس إلا تحيزات من عقلك وتأكيدات مزيفة لإثبات هذا المبدأ، لأنّك تنسى المرات الكثيرة التي لم يُستجب فيها لك.

وبدلاً من أن أمارس الجذب ومختلف الخرافات الأخرى، عليّ أن أثق بالله رب العالمين ليحقق لي جميع طموحاتي ويكشف عني كل سوء:

﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ﴾ [النمل: 62].

فالكون جامد غير حي، يسير على قوانين طبيعية سخرها الله ليسير عليها. وهذه القوانين غير عاقلة ولا تبالي بأحد. أما الله، فهو الحي القيوم، يقول للأمر: "كن"، فيكون. فالله مع الإنسان في وقت الحاجة:

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴾ [غافر: 60].

إن معرفة الحياة بواقعية وبتفاصيلها هي أساس نجاح المرء؛ فالإنسان كائن ضعيف، كما أن العالم مليء بالأخيار والأشوار، بالآلام والمفاجآت والمصائب والصعوبات. هذه هي النظرة الواقعية التي يُعَيِّبها مدرّبو ومؤلفو كتب التنمية البشرية. فهل يمكن أن ينجح المرء دون أن يعرف حقيقة الواقع والحياة؟

ثم بعدُ، لسنا لوحدها، بل هناك الله الواحد الأحد الصمد، خالق الوجود. فإذا كانت إرادتي تفعل ما تشاء، فأين هي إرادة الله التي تعمل في الكون؟ وإذا افترضنا أن كل واحد من البشر يريد أن يحقق السعادة والمال والسلطة والشهرة، فهل يُحقق كل هؤلاء أهدافهم؟ وكيف سيُصبح العالم إذن؟ سيحدث أن يتحوّل إلى ساحة صراع وحروب لتعارض المصالح.

والمسلم لا يستطيع، عن طريق الجذب والتفكير الإيجابي، أن يحقق أهدافه. بل إرادته تبقى قاصرة عن تحقيق مطلوباته إلا إذا استعان بالدعاء، مثل: "يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرَفَةً عَيْنٍ". ولتسهيل أموره يستعين بدعاء: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً".

فدعاء الله والتوكل عليه هو الذي يجذب إلينا أهدافنا بتقدير الله لمصلحتنا. والحق أن نعرف العالم بواقعية، دون تسهيله وتمييعه كما تفعل كتب التنمية البشرية التي تعتمد على أفكار التخيل والجذب. كما يجب أن نعرف أن للإنسان رسالة يجب أن يؤديها، وهي عبادة الله مع تحقيق أهداف دنيوية تعينه على ذلك.

الحياة وظل الشجرة

عن عبد الله بن مسعودٍ قَالَ: نَامَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَى حَصِيرٍ، فَقَامَ وَقَدْ أَثَّرَ فِي جَنْبِهِ، قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ اتَّخَذْنَا لَكَ وِطَاءً، فَقَالَ: "مَا لِي وَلِلدُّنْيَا؟ مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَائِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا" رواه الترمذي.

تسارع الزمان

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

هذا القريب أو ذلك الصديق، كان بالأمس فقط يمشي ويأكل الطعام مثلك، وكانت له أحلام وطموحات مثلك أيضاً، بل ربما تجاوزك في أحلامه وعنفوان إرادته. وهو الآن في عداد الموتى. أمّا بقاؤك حياً، فلكي تقرأ كتاب الموت وكتاب السفر جيّداً، كي تتعلّم.

في قريتي ومدينتي، حيث كنت أسكن قبل عشرين سنة، كنتُ أعرف الكثير من المسنين يتجاوزون الستين. كانت تعجّب بهم المقاهي ومجالس الطرقات. وعندما كنت أمرّ عليهم، كانوا يسألونني عن جدّي: "أين ذهب جدّك اليوم؟". هؤلاء الشيوخ وجدّي معهم، كانوا يملؤون المساجد في يوم الجمعة، ويتجمعون أمام المسجد عند خروجهم. ولكن، عندما أسأل سؤالاً تأملياً: أين هم الآن؟ لأجبتك بغير تردد: لقد رحلوا جميعاً.

لقد توفي جدّي رحمه الله في مرضه الأخير وهو في سن الثالثة والثمانين، ها هو قد رحل، وتبعه ابنه، عمي، في الخامسة والخمسين من عمره. وأتذكر عمي (رحمه الله) وأحاديثه الشيقة التي لا تُمل، لكنه فاجأه مرض السرطان، وتوفي على إثره في العام الذي أكمل فيه بناء مسكنه الجديد، باحثاً عن المسكن الواسع بعيداً عن بيت الأهل الكبير.

بالأمس فقط كانوا رجالاً عظاماً: ستالين، هتلر، جمال عبد الناصر،
هوارى بومدين، عبد الحليم حافظ، فريد الأطرش، مارادونا، عبد العزيز
بوتفليقة، السادات... بالأمس كانوا يصنعون الأحداث، وتمتلى بهم
الصحف، وتتهافت عليهم الجماهير من كل جانب. نراهم الآن في عداد
الذين يلفهم الصمت، ولا يُذكرون إلا قليلاً. لقد فعل قانون السفر القسري
فعلته مع هؤلاء؛ لم يُسافروا بمحض إرادتهم، ولكن سافروا مُرغمين على
ترك الأرض لمن بعدهم.

بالأمس فقط، كان يتحرّك، ويأكل، ويلبس، ويقود السيارة. يلتقط
صوراً، يحلم، يريد، يغضب، يضحك، يبتسم، ويبكي. وهو الآن في عالم
الصمت بالنسبة إلى الأحياء، في عالم آخر.

بالبارحة كان يصنع الحدث، ويصدر القرارات، ويعيش حاضراً. أمّا
الآن فهو في حاضر غير حاضراً. لم يبقَ منه لدينا سوى الذكريات، أو
أرشيف من الصور والفيديوهات.

وإذا كان السفر إلى بلاد بعيدة لا يتطلب الكثير من المؤونة والمتاع،
حتى لا يُثقل كاهل الإنسان في الطريق، لأنه كلما كان الحمل خفيفاً كان
السفر أسهل وأسرع، فإنّ الإنسان نسي قانون الموت الذي يسري على

الجميع. لقد نسي أنه كائن فانٍ، وأنه مسافر في الأصل. ولو علم يقيناً أنه مسافر، لما حمل معه ما يثقل كاهله من المتاعب.

تخيل هذه الأرض، كم حملت من أناس وشعوب وأفراد: مساكين، أقوياء، جبارين، عبيد، أباطرة؟ أين هم الآن؟ لقد سافروا. وسيسافر اللاحقون معهم، كل حسب الطريق التي اختارها في الدنيا.

لا داعي للحزن

لو فكّر الإنسان أنه لن يعمر طويلاً على هذه الأرض، لما حزن على الأشياء التي لا يمتلكها، أو القصور التي لا يعيش فيها. ولو فكّر أنه لن يأخذ معه شيئاً واحداً من الأرض، لما ذهب إلى قاعات المحاكم، ولا دخل في صراعات مع إخوانه من أجل الفوز بالنزاعات.

الحياة بطبيعتها متسارعة، وهي تمثل وقتاً قصيراً جداً بالنسبة إلى هذا الذي على وشك مغادرتها. فلو سألت كل إنسان وهو على وشك الرحيل: "كم عشت؟"، لقال لك: يوماً، أو بعض يوم. إنّ الحياة أشبه بالحلم، بضع ثوانٍ ثم ينتهي.

تأمل في زمان حياتك الشخصية: كيف كنت قبل عشرين سنة؟ ألا تتذكر سنوات الابتدائية، يوم دخولك المدرسة، وأيام مراهقتك، وبدايات شبابك؟ ألم تمر سريعة؟ أليست الحياة كالحلم؟

عندما تُقَلِّب في الأرشيف لتلك اللقطات الحية من مباريات كرة القدم في الثلاثينات أو الخمسينات أو التسعينات، ستجد أنّ أغلب الجمهور الذين كانوا في مدرجات الملعب قد ماتوا جميعاً. وربما تشاهد فيديو حديثاً لا يتجاوز عمره خمس سنوات، لتجد أنّ بعضهم قد غادر. ولكن، من يشعر فعلاً بقصر الحياة؟ فرمانها، مهما توهّمنا أنّه امتد، لا يتجاوز في حقيقته لحظة استظلال تحت شجرة ثم مغادرة.

ظل الشجرة

إنّ من يفكر بعمق أنّ عمر الإنسان لا يتجاوز زمن ظل الشجرة في استواء النهار، لا يحزن لعدم امتلاكه القصور، أو الضيعات، أو الشركات. ولا يحزن لعدم حصوله على منصب راقٍ، أو حتى منصب رئيس جمهورية. ولا يدخل في منازعات ومعارك من أجل أشياء سوف يتركها. فالمرء، حتى لو امتلك هذه الأشياء، سيتركها لغيره. فلو كانت له حقاً، لما وصلت إليه.

المنصب الذي أنت فيه ستتركه كما تركه أناس من قبلك. والثروة لو كانت حقيقة لصاحبها، لما تركها لغيره. فهي تبقى عنده وقتًا محدودًا، ثم تذهب لآخر.

المنصب لا يدوم، لأنّ الإنسان يشيخ ويكبر ويتركه لغيره. وحتى عالم كرة القدم يسري عليه قانون ظل الشجرة؛ فمهما بلغ اللاعب من مهارة ومجد في شبابه، سيأتي من يخلفه عندما يكبر. كذلك الجمال، مجرد زينة وجلد جميل يفرح به المرء لبعض الوقت، ثم يذبل. وبعده يفتخر شاب آخر بجماله، ثم يذبل هو الآخر. وتستمر الدورة.

الآلام التي أعيشها الآن من قهر وظلم وتعاسة وفقر وابتلاء، يمكن أن أزيلها إذا نظرت إليها من منظور أنّ الحياة وما فيها لا يتجاوز زمن استواء ظل الشجرة. فحتى الآلام لا تدوم.

العلاج بلا حول ولا قوة إلا بالله

عن النبي عليه السلام أنه قال:

أَكْثَرُ مِنْ قَوْلٍ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، فَإِنَّمَا كُنْزٌ مِنْ كُنْزِ الْجَنَّةِ
قَالَ مَكْحُولٌ: "فَمَنْ قَالَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا مَنَجَا مِنَ اللَّهِ إِلَّا
إِلَيْهِ: كَشَفَ عَنْهُ سَبْعِينَ بَابًا مِنَ الضَّرِّ أَدْنَاهُنَّ الْفَقْرُ"
المصدر: صحيح الترمذي

وقود الإرادة

إنَّ طاقة الإنسان محدودة، ذلك أنَّ إرادة هذا الكائن مهما بلغت
قوتها فإنَّها في أحيان كثيرة تحمل وتتوقف دافعيَّتها. ومهما بلغ العقل من
ذكاء، فإنَّه في كثير من اللحظات يفقد صوابه، ولن يحقق للإنسان أهدافه
ومرادَه. ويبقى الإنسان في الأخير كائنًا ضعيفًا بآتم معنى الكلمة. والدليل
على ذلك أنَّه مهما حقق الإنسان جميع أهدافه، حتى ولو تم ذلك، سيدخل
في لحظة كآبة وحزن في مرحلة من مراحل حياته.

وإذا كان الإنسان كائنًا ضعيفًا بطبعه، فإنَّه يحتاج إلى قوة علوية
وسامية تُعينه على أن يكون قويًا ونشطًا. فالإنسان لوحده لا يستطيع أن

يخرج من حالة الضعف التي هو فيها، إلا بمعونة من يعرف أدق تفاصيله ويعرف كُنْهه وأسراره.

وحده الله، الذي خلق الإنسان، هو العارف بطبيعة الروح التي في هذا الكائن، ويعلم أسرار قوتها وضعفها. لذا فإنَّ الإنسان يحتاج إلى صانعه وخالقه، ليطلب منه القوة والطاقة لمواجهة مصاعب الحياة.

فكما أنَّ السيارة المعطوبة لا يمكن أنْ تصلح نفسها، بل تحتاج إلى صانع ليكتشف العطب فيها، كذلك الإنسان عندما يعيش لحظات ضعف وحزن وأزمة، يحتاج فيها إلى الله، لأنَّه خالقه وصانعه. ومهما بذل الإنسان من جهود ذاتية كي يخرج من حالة الضعف أو الحزن العميق أو الأزمات التي تخنقه، لن يستطيع ذلك لوحده، بل سيخرج من حالة سيئة ليدخل في حالة أُخرى أسوأ.

وإذا كان الإنسان الغربي يستعين بعلم النفس والتنمية البشرية في علاج الحزن والكآبة، بتدريب المخيلة على التركيز وجذب السعادة والقوة والعزيمة، مع إعطاء العقاقير المهدئة والمنشطة؛ فإنَّ هذه المحاولات ليست إلا تخفيفاً من الحالة السيئة التي يعاني منها. بل إنَّ الكثير منهم توجَّهوا إلى تعاطي المخدرات، والكحول، والكوكايين، وممارسة الشذوذ الجنسي،

والعبادات الشيطانية المختلفة. والهدف من كل ذلك: الوصول إلى حالة من الطمأنينة والسلام مع النفس بدل الانتحار أو إيذاء الذات.

مصدر استقواء الإرادة: قول لا حول ولا قوّة إلا بالله

أمّا المسلم، فله البديل الأصيل عن تلك الممارسات، ومصدره عقيدته وهويته الدينية. يتعلّق الأمر بأخذ القوّة والطاقة والأمل عن طريق تكرار ذكر: «لا حول ولا قوّة إلا بالله»، والتأمل في معناها: أيّ أنّه ليس في وسع الإنسان، ولا في مستطاعه، ولا في قدرته تحويل الأوضاع إلّا بمعونة الله، الذي وحده القوي الغني الكامل.

والانتفاع من هذا الذكر يكمن في تحقيق معناه، وهو أن يُلغي الإنسان، في لحظة الذكر، غرور الأنا، ووهم قوّة الإرادة في تغيير الأشياء، ويسلّم كل الأمور بيد الله.

فالتأمل في: «لا حول ولا قوّة إلا بالله» يُدخل الإنسان في حالة تسليم؛ حيث يسلّم الأمر الذي يشغله لله وحده، فهو الخالق الذي يملك تقدير كل شيء، وهو القادر على تحقيق المطلوب.

أما ممارسة عبث "الجذب الروحي" أو "التخلي" وإهدار طاقة الإرادة في استدعاء الأهداف والسعادة بمجرد التفكير، فهو نسيان حقيقة أنّ الله هو الذي يسيّر الكون، وهو الذي يرزق من يشاء بغير حساب. ومن معاني هذا الذكر: أن ننتظر القوة من الله، لا من أنفسنا، ولا من الكون، فالكون مخلوق غير عاقل، أما الله فهو المدبّر الحكيم.

السر الأعظم: أن تنزود الإرادة بطاقة مصدرها قوّة إلهية

السر الأعظم في نيل المطلوب في الدنيا والآخرة 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 الإنسان في الأوهام، والخيالات كأن يدعو الكون لتحقيق أهدافه، وبين إنسان يعترف بعجزه ويدعو الله ليمدّه بالعون.

طريقة الانتفاع بذكر لا حول ولا قوة إلا بالله

– تكرارها باللسان، والتفكير في معانيها.

- الاعتراف بأنّ الإرادة والعقل لا يقومان إلا بالله، فهو مغيّر الأشياء ومحوّلها.

- الدخول في حالة سكينّة وطمأنينة بتسليم الأمر لله.
- ترك الأمور بيد الخالق، الصانع، الحكيم، الذي بيده مقادير كل شيء.
- إلغاء وهم عظمت الأنّا، ووهم قوة الإرادة، والاعتماد على الله وحده.

ممارسة هذا الذكر بالتكرار الدائم تبرمج العقل على قانون التوكل، فيولد في النفس السكينّة والطمأنينة. وإذا انطبع هذا المعنى في الشعور واللاشعور، أحيا إرادة الإنسان الداخلية، وحرره من الخوف والقلق. فهو، بالإضافة إلى كونه كنزاً من كنوز الجنة وأجرًا عظيمًا، يُسهم في علاج الكثير من الأمراض النفسية التي يعاني منها الإنسان.

العلاج النفسي بذكر لا حول ولا قوة إلا بالله

علاج الوسواس القهري: بمواجهة الفكرة الوسواسية وعدم الهروب منها، مع استحضار أنّ الله أعظم من أي وسواس.

علاج الخوف: باستحضار أنّ الله هو القوة الحقيقية، وأنه القادر على دفع كل ضرر.

علاج القلق: باليقين أنّ الله هو المدبّر، وأنّه أعظم من الشيء الذي يقلقني.
علاج الخوف من المستقبل: بالاطمئنان إلى أنّ الله هو الذي سيدبّر كل شيء لمصلحتي.

فوائد قول: لا حول ولا قوة الا بالله

لا شيء يضر بالإنسان مثل الأوهام. والفرق كبير بين إنسان يتوكل على عقله وإرادته فقط، وبين من يتوكل على الله. مداوما على ذكر لا حول ولا قوة إلا بالله، فهو رابح في كل الأحوال من خلال:

- كسب الأجر العظيم.

- علاج الأمراض النفسية.

- تقوية الإرادة الذاتية بالاعتماد على الله.

- بناء شخصية قوية متزنة.

فتشيت الإرادة القوية، وبناء الشخصية الراسخة، يكون عبر هذا الذكر الشريف، وإذا تكرر أكثر من مائة مرة في اليوم، أو في كل ساعة وساعتين، ستصبح عادة تملأ حياة المؤمن بالقوة في الدنيا والآخرة.

الفرح في اليقين.

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنّه 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

بؤس الشكوى؟

عندما نتأمل في الكثير من كلام الناس، نجد أنّ أغلبه عبارة عن شكاوى وتظلمات، حيث يذكرون كل كبيرة وصغيرة عن همومهم وآلامهم ومشكلاتهم. ويعتقدون بذلك أنّه عبر التشكّي سيخففون من آلامهم، حيث يفتحون قلوبهم لأيّ كان، ويفشون أسرارهم من أجل أن يشاركوها مع الآخرين، لعلّهم بذلك يجدون بعض التعاطف من طرف الآخرين.

نجد البعض يُسوّد الحياة ويتذمّر بقوله: لم يبق لي شيء في هذه الحياة يستحق العيش، كل شيء فقد مذاقه وحلاوته، ويردّد دائما: إني مهموم، وغارق في المشكلات، وليس لي طريق للخروج منها، لقد فشلت، وهلكت، أصبحت الحياة لا تُطاق.

وفئة أخرى من الناس تعقد من مشكلاتها؛ فإما أن تُفكر في الانتحار، أو أن تدخل في عالم شرب الخمر وتناول المخدرات والممنوعات، وهم بذلك يزيدون من تعقيد مشاكلهم تعقيداً. والبعض الآخر يفضل المكوث في دائرة الأوهام، ويقضي وقته في العلاقات العاطفية في عالم الإنترنت، وفي مشاهدة الأفلام بحجة أنها تخفف من آلام وضعيته الراهنة.

ولكن بدلاً من الشكوى والتذمر، وبدلاً من التوجّه نحو تأزيم الوضع بشرب الخمر وسبّ الدهر، لماذا لا نجد مخرجاً لمشكلاتنا بدعاء الله تعالى؟ فالوعي الإنساني لا يقبل بطبيعته الفراغ؛ فإما أن تجعل الناس متنفساً لهمومك من خلال إسماعهم لشكاويك، لعلهم في اعتقادك يُزيلون عنك بعض ما بك، وإما أن تدعو الله، الذي هو مالك الملك مُجيب المضطر، ليفتح لك أبواب الأمل.

في الماضي، لم أكن أعرف خطورة الشكوى، ولا طبيعة الناس الذين أشتكي لهم همومي. اعتقدت أنّ إسماعهم همومي وآلامي ومخاوفي سيزيل بعضاً من غمي 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 شهرًا أو شهرين، استعجلت العمل والرزق. وبدل أن أتخلّى بالصبر وحسن الظن بالله، وأبدأ في إجراءات وضع ملفّ طلب العمل في المؤسسات، رحت أشتكي للبعض من جيراني ومعارفي وأصدقائي أوضاعي ومخاوفي المستقبلية. بل وقد تلفّظت بالكثير من الألفاظ غير اللائقة، معترضًا على الدهر والحياة والبلاد.

لقد اكتشفت لاحقًا أنّ الكثير من الذين لم يكونوا يحملون الشهادات، كانوا يستمتعون بأحاديثي الممتلئة بالتذمّر والسخط، خاصّة عندما أشتكي من عدم جدوى الدراسة والشهادة في هذا البلد. لأنّ ظنّهم في عدم أهميّة الدراسة قد تحقّقت، وكانوا يروني نموذجًا في ذلك الشاب الجامعي الذي لم يستفد من دراسته شيئًا.

ومن فضل الله تعالى، لم يمرّ الكثير من الوقت إلا وكنت في منصب عمل. وبعد هذه التجربة تعلّمت قواعد في الحياة، من أهمّها:

هناك من الناس من يتشقى فيك عندما يسمع همومك ويتعرّف على آلامك التي كشفتها له بنفسك، حتى وإن أظهر لك تعاطفه الظاهري معك. لم أكن أعرف بعد أنّ على الإنسان أن يحافظ على ماء وجهه؛ فإظهار الهموم والشكاوى هو الذي يذهب بماء الوجه والوقار. ثم على

الإنسان أن يبدو دائماً في مظهر القوّة لا الضعف، في مظهر الوقار لا في مظهر الذلّ والهوان.

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

إنّ من يشتكي ويكشف همومه للناس، سيُظهر حتماً بعضاً من حياته الشخصية وجوانب ضعفه، وكأنّه بذلك يستجديهم ويطلب منهم الرحمة. ومن الأفضل أن تبقى الحياة الشخصية بمنأى عن معرفة الأصدقاء والأعداء والغرباء، حتى لا تكون نقطة ضعف يمكن أن يستخدمها البعض ضدك في أي وقت من الأوقات.

ومن سلبيات الشكوى والتشكي: أن يبتعد الناس عنك ويستثقلون الجلوس معك، والأخطر من ذلك أنهم يستثقلون كلامك، لأنهم يعرفون أنك كثير الشكوى والسخط، فينفرون منك وابتعدون، ويهربون كلما وجدوك في طريقهم، لأنهم لا يريدون أن يحملوا همومًا جديدة مع همومهم. فهم أيضًا ينتظرون من يشرهم ويفرحهم ويفرج شيئًا 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، وتضعف إرادتك، وتقتل طموحاتك، وتسود رؤيتك للحياة.

تغيير الاستراتيجية

فبدلاً من الشكوى والبكاء للناس، لماذا لا نشتغل بدعاء الله تعالى؟
 فأَيُّ شيء أجهل من ربِّ إذا لم تسأله يغضب عليك؟ فالحمد لله الذي هو
 ربّ العالمين، وفوق ذلك رحمن بالكافرين والمؤمنين معاً، وهو رحيم أيضاً
 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، فإنَّك ستشغله بأن تشكو للناس
 همومك، أو تتَّجه إلى دعاء الأوهام والخيالات، أعني تمارس خرافة وتقنية
 "الجذب" التي - بزعمهم - تجلب لك الأهداف.

فبدلاً من قول: لقد انتهيت!، لماذا لا أقول: يا ربِّ فرجها عليّ؟
 وبدلاً من قول: إنَّ هذا الأمر صعب!، فلماذا لا أقول: يا ربِّ سهِّل لي
 ذلك الأمر؟ يتعلَّق الأمر بتغيير الألفاظ التي أُرَدِّدها في داخلي. فبدلاً من
 ترديد كلمات بائسة محزنة، أُرَدِّد كلمات إيجابية تبتدئ بكلمة: يا ربِّي أو يا
 إلهي. بهذا يمكن أن أغَيِّر ما هو سلبي في نفسي إلى ما هو إيجابي، بالاستعانة
 بخالق الكون.

إنّ الإنسان ليس لوحده في هذا الكون، بل هناك إله مدبّر لكل شيء. وإذا تعلّقت نفسي بالمدبّر، مالك الملك، سيزول عنها كل خوف: سواء من المستقبل، أو من الأعداء، أو من المهالك والفتن. أمّا إذا اعتقدت أنّ الكون يحكمه قانون الجذب، فكأنّك تؤلّه العالم. وإذا اعتبرت الكون بوصفه إلهًا يحقّق لك كل شيء، فأنت في هذه اللحظة تعبد الكون ليحقّق لك ما تريد. وبدلًا من دعاء الكون أو العالم، توجّه إلى دعاء ربّ العالم والكون، والسموات والأرض.

والإنسان شغوف بتحقيق كل ما تريده نفسه، ولكن ليس كل ما تريده النفس معقولًا: فمنهم من يريد حكم العالم، ومنهم من يُريد أن ينتقم من إنسان أو من شعب، ومنهم من يريد أن يتزوّج أجمل النساء، ومنهنّ من تُريد أن تتزوّج الممثل الفلاني... وهذه الأهداف غير معقولة. فالدعاء يجب أن يكون واقعيًا ومناسبًا لك حتى يتحقّق.

كما أنّ البعض غير مؤهّل عقليًا ونفسيًا، أو تاريخيًا لذلك الشيء الذي يطلبه في دعائه. فليس العالم ألعبه للبشر، يأخذ فيها الواحد ما يريد وما يشاء. بل هناك مدبّر الكون، مقسّم الأرزاق بقدر وبعلم. وهذا لا يعني أن يجلس الإنسان ويبتظر هدفه أن يأتيه، بل يجب أن يتعلّق وعيه بسؤال الله تعالى؛ لأنّ إرادة الإنسان تكون قوية بالاستعانة بإرادة الله. وكلّما مارس

الإنسان سؤال الله، كلما اكتسب عزة، وكلما ابتعد - بالضرورة - عن رفع الشكوى للناس.

بدعائك لله أنت رابح، رابح في كل الحالات؛ إن لم يتحقق هذا، سيتحقق ذاك.

قال النبي ﷺ: «ما من مسلم يدعو، ليس بإثم ولا بقطيعة رحم، إلا أعطاه الله إحدى ثلاث: إما أن يُعجل له دعوته، وإما أن يدخرها له في الآخرة، وإما أن يصرف عنه من سوء مثلها» (رواه البخاري في الأدب المفرد).

الدعاء واليقين

من أهم شروط استجابة الدعاء: العزم في المسألة والقطع فيها. قال رسول الله ﷺ: «إذا دعا أحدكم فليعزم المسألة، ولا يقولن: اللهم إن شئت فأعطني، فإنه لا مُستكره له» (صحيح البخاري، 6338).

فكلما كان الدعاء واضحًا وصريحًا في طلب الحاجة من الله، وحرص الإنسان على طلبها، وامتلاء القلب باليقين - بغير تردد ولا شك - كان أقرب للاستجابة. وضعف اليقين يتمثل في أن يعتقد الإنسان أنه ليس أهلاً

للرزق أو الصحة أو الأولاد، فهذا ضعف في الدعاء، لأنّ فيه شكًا، ولا يصل إلى درجة اليقين.

فأن يدعو الإنسان بيقين، معناه أن يكون واضحًا فيما يريد من الله، محدّدًا لمسألة ورغبة بعينها، متيقّنًا باستجابة الله. فالذي يعرف ما يريد، وقد حدّد مقصده بدقة، وطلبه من الله على نحو قاطع ويقيني، سيستجيب الله له.

كأن أقول في دعائي: يا الله، يا رازق، يا رحمان: ارزقني، وارحمني، واحفظني، إنك أنت السميع العليم. فعليّ أن أتلفظ بهذا القول وأعي ما أقوله في دعائي، مستحضرًا في ذهني أنّ طلبي موجه إلى الله، ومتيقّنًا أنّ الله سيستجيب لي.

وبعدها أوقف في ذهني جميع الشكوك أو الظنون التي أكون أنا سببها المباشر. أمّا بعض الوسواس الطبيعية التي تأتي على الإنسان، فلا تؤثر على استجابة الدعاء؛ لأنك لم تتعمّدها بقلبك. وبعبارة أوضح: تلفظ بالدعاء بيقين مع حضور ذهني، دون أن تشكّ - على نحو إرادي - في استجابة الدعاء. انطق الدعاء بيقين، وكفى، دون أن ترتاب ارتيابًا متعمّدًا.

حصون الذات.

قال النبي عليه السلام مَنْ قال: "بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. ثلاثٌ مراتٍ، لم تُصِبْهُ فجأةٌ بلاءٌ حتى يُصْبِحَ، وَمَنْ قالها حينَ يُصْبِحُ ثلاثَ مراتٍ لم تُصِبْهُ فجأةٌ بلاءٌ حتى يُمسي". صحيح أبي داود

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ" صحيح البخاري

التَّعَوُّذُ هو الالتجاء، وكلماتُ الله هي أسمائه الحسنى، وصفاته العلى، والكتب المنزلة من عنده سبحانه وتعالى، ووصفها بالتَّامَّةِ؛ خُلِّقَتْ عَنْ النَّقْصِ. والهَامَّةُ: هي كلُّ ما له سَمٌّ، وقيل: إِنَّ الْهُوَامَ حشراتُ الأرضِ. والعَيْنُ اللَّامَةُ: هي العينُ الَّتِي تُلْحِقُ الضَّرَرَ، وقد ذَكَرَ النَّبِيُّ، أَنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ يُعَوِّذُ إِسْحَاقَ وَإِسْمَاعِيلَ بِهَذِهِ الْكَلِمَاتِ.

كيف يعمل السحر؟

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 الأساطير والأعاجيب. ويجب أن نشير أنه ليس السحر هو الذي يخيف، بل أفكار الناس عنه. فالطبيب بإمكانه معالجة المرض، ولكنه لا يمكن أن يعالج فكرة المريض عن المرض، كأن يعتقد المريض الذي شُفي من المرض تماما أنه لم يشفَ أبدا من علته.

هذا المثال ينطبق على السحر: فالسحر شيء، وفكرة الناس عنه شيء آخر. فقد يكون السحر في الحقيقة أبسط وأضعف مما هو عليه في واقع الحال، ولكن الناس تُضفي عليه مبالغة وتضخيما. وهذا التضخيم وهذه المبالغة هما اللذان أبعدا الناس عن علاج أنفسهم بسرعة، باعتقادهم أنهم تحت تأثير شيء مهول وعظيم. وهذا في الحقيقة ليس إلا أوهامهم وخيالاتهم.

كما أنّ الكثير من الناس أصبح يبرّر فشله بتأثير العين والسحر. وهذا ما يجعل الإنسان يعيش في تبريرات واهية ووهمية من خلال تبرئه نفسه من الكسل والفشل. وهو هروب عن الحقيقة، وعدم قدرة على مواجهة الذات ومصارحتها بالبحث عن الأسباب الواقعية والذاتية لفشلها.

وليس السحر بذلك الشيء السري والمعقد والغامض والمرعب كما يعتقد بعض الناس، فيكفي أن نفهم كيف يعمل السحر حتى يزول عنه العجب والتهويل الذي يُتصوّر حوله. فإذا عرفنا آليات عمله والمبدأ الذي يقوم عليه، يمكن للإنسان أن يعالج نفسه دون الدخول في مشقة علاج طويلة وتهويل في الأمر. بل إنّ التهويل من شأنه، وإعطائه مكانة فوق ما يستحق، هو المرض ذاته.

وإذا أردنا أن نفهم عمل السحر وآليات تأثيره، علينا أن ندرك أولاً أنّ السحر ليس بحقيقة واقعية، وإنما يقوم على خداع الأعين والتخويف. وهذا استنباط من قوله تعالى:

{قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَزْهَبُوهُمْ 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 الأعين، 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 لبثّ الخوف الشديد، وهو ما يغذي الوهم ويزيده. وهذا هو التأثير الذي يريده الساحر: إثارة الأوهام. ولا يمكن الشفاء من السحر إلا إذا خرج الإنسان من دائرة الخوف. ويمكن إزالة الخوف بالاستناد إلى ذلك القانون الكوني الذي جاء في سورة يونس: " فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ "

فكلما خفتَ من السحر زادت أوهامك حوله، وإذا زاد الوهم ازداد خوفك. ولأجل إبطال السحر، لا بدّ من كسر دائرة الخوف، لأنّ السحر يتغذى من خوفك. فشجاعتك تحرق جميع الأوهام التي قد يثيرها. وتتوقف تلك الأوهام بزوال الخوف. إذن، ففي كل سحر علاقة جدلية بين الخوف والوهم: الخوف يثير الوهم، والوهم يثير الخوف.

والعلاج الفعّال للسحر هو أن تفجّره من الداخل وتفكّكه، وألا تقرب منه. فكلّما هربتَ منه، تمكّن منك عبر الوسائوس التي يقذفها في قلبك. والسحر في النهاية ليس إلا تلك الوسائوس والخيالات والظنون التي تدهمنا. وعلاجها لا يكون بتجنّبها، بل بمواجهتها، وأن ترمي بنفسك فيها مردّداً: "لا حول ولا قوة إلا بالله"، أي أن تتيقّن أنّ القوة لله وحده. صحيح

أَنَّ اليقين لا يأتي دفعة واحدة، لكن بالتكرار والمحاولة ينهزم السحر ووساوسه.

وليس هناك أشد فتكا على السحر من اليقين والشجاعة. فمن خلال اليقين يتبدد الشك الذي يتغذى منه السحر، ومن خلال الشجاعة والتوكل على الله يتفكك السحر من تلقاء نفسه.

إنَّ اعتقادك اليقيني الذي لا يُخالطه شكّ بقدرتك على هزيمة الأباطيل بمعونة الله، سيبطل كل عمل سحري سراي. لأنَّه مجرد خدع وأباطيل، والأباطيل لا تصمد أمام الحقيقة. فهي أشبه بالزبد والفقاعات التي تظهر ثم تختفي:

{فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً ۖ وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ} [الرعد: 17].

فالسحرة لا يقدّمون شيئا للعالم غير الأوهام والخيالات والظنون. ولو كان للسحر حقيقة، لغيروا به أوضاعهم وأوضاع بلدانهم. وعندما تتأمل من غير العالم، نجد الأنبياء والفلاسفة والعلماء والأبطال الذين يجابهون الواقع ويغيرونه.

خطر التوهم

إذا كان الإنسان مسحورا فعلا، فيإمكانه الشفاء عاجلا أم آجلا. ولكن لا يمكن أن يشفى إذا اعتقد نفسه بأنه مسحور. فالكثير من الناس ليس بهم شيء، ولكن باعتقادهم أنهم مسحورون، فإنهم يغدّون أوهامهم ويفسّرون كل شيء يحدث لهم أو بالقرب منهم أنه سحر وُضع لهم. وهذا هو التوهم أو الوسواس القهري.

فلنحذر: عندما نتوهم بأننا مسحورون، سيطلق الدماغ أحاسيس في الجسم تشعرك بأنك مسحور. وهذا ليس سحرا حقيقيا، وإنما مجرد أوهام.

فإن كنت ممن يعتقد أنه مسحور، فأجني على أسئلة بسيطة، وهي:
هل تعرف اسمك؟ هل تعرف ماذا تفعل الآن؟ هل تميز بين الخير والشر؟ هل تعرف في أي مكان أنت الآن؟ هل لك الحرية في أن تفعل أو لا تفعل؟

إذا كانت إجاباتك بـ«نعم»، فأنت غير مسحور، وما تعتقده مجرد أوهام. واعلم أنّ اعتقادك بأنك مسحور هو الأخطر من السحر نفسه، لأنّ السحر يُعالج، أما الاعتقاد فهو ظنّ كاذب. فاستمرارك على الاعتقاد

بأنك خاضع لسحر، هو تعزيز للأوهام لديك. فما دمت حراً، تريد وتفعل،
ولست خاضعاً لأي قوة تُحتَم عليك فعل هذا أو ترك ذاك، فأنت على ما
يرام.

ولكن قد تقول لي: إنني أشعر بالكسل والحزن، وأموري لا تسير على
ما يرام. أقول لك: السحر لا يؤثر في قدرك، ولا يتحكم في الكون ولا في
مصيرك. أصلح نفسك يصلح حالك. فلو كان السحر يؤثر في القدر
والمصير، فلماذا لا يصبح السحرة أغنياء العالم؟ ولماذا لا تصبح دول
إفريقية مثل الكامبيرون والموزمبيق - المعروفة بالسحر - دولا غنية؟ ولماذا لا
تفوز هذه الدول بكأس العالم؟

إنّ العالم تتحكم فيه قوانين خلقها الله، ومن يتبع تلك القوانين يتقدّم
ويتطور. وأكثر سحرة العالم لا يستطيعون حتى الخروج من مشكلاتهم
الذاتية.

إنّ الذات عندما لا تحقق طموحاتها وأهدافها، تذهب دائماً إلى
مبررات وهمية لتستند عليها في تبرير فشلها. فيقول أحدهم: لقد فشلت
في المسابقة لأنّ هناك سحراً. ويقول آخر: ارتكبت الزنا لأنّ تلك المرأة
سحرتني. والكثير مما نعتقده سحراً ليس إلا رغباتنا العميقة وشهوات

نفوسنا، والشياطين تؤيد النفس الشهوانية. ويقول آخر: تحدث لي مشاكل لأنّ هناك سحرا.

الاعتقاد بأنك مسحور هو السحر ذاته، بل هو أخطر منه. فإذا كان السحر يزول بسورة الناس وسورة الفلق، فإنّ اعتقادك بأنك مسحور لا يزول إلا إذا غيّرت اعتقادك.

التشافي الذاتي

صحيح أنّا لا يمكن أن ننكر وجود السحر، وصحيح أيضا أنّ هناك نفوسا مريضة وشيطانية تمارس أشياء خبيثة. ولكن فلنتعلم أن نرقي أنفسنا بأنفسنا. إنّ القرآن الكريم هو ملك للجميع، وقد اختصّ الله ثلاث سور لعلاج السحر: الإخلاص، والفلق، والناس. وهي السور التي نرددها بعد كل صلاة وعند النوم لإبعاد الأذى.

لهذا علينا أن نألف مواجهة الشر الموجود في هذا العالم. ولا يجب أن نرفضه، صحيح أنّا لا نتقبله ولا نريده، ولكن هكذا هو العالم بواقعيته. ولسنا نسكن في الجنة حيث تخلو من شياطين الإنس والجن.

إنَّ رقية الإنسان لنفسه اقتداء بالنبي ﷺ، كما أنَّها تبعده عن دوامة لا خروج منها، دوامة التنقل من راقٍ إلى راقٍ، ومن موقع إلى موقع، ومن كتاب إلى آخر. وهذا يزيد مشكلته تعقيدا. فآية الكرسي والمعوذات ملك للجميع، والأذكار الصحيحة الواردة عن النبي ﷺ ملك للجميع أيضا، وكل واحد له الحق في استعمالها للشفاء.

وأول خطوة في علاج السحر: أن يرقى الإنسان نفسه، لأنَّه أدرى بحالها. والخطوة الثانية: ألا يتبع المواقع والكتب والشيخ الذين يقول كل واحد منهم شيئا مختلفا. فهذا يوقعه في دوامة وأزمة نفسية لا مخرج منها إلا بالخروج من هذه الآراء المتناقضة، والاكتفاء بالرقية الصحيحة الواردة عن النبي ﷺ.

إنَّ الساحر يتبع الباطل، وهو يعلم يقينا في باطنه أنَّه على ضلال، ويعلم أيضا أنَّ سحره مجرد أوهام وخيالات تسحر أعين الناس وقلوبهم. قال تعالى:

{مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (82)}

[يونس].

فالساحر مفسد، والله لا ينصر ولا يوفق عمل المفسدين. لهذا فإنّ خوفك من سحر الساحر، وعدم استحضارك لعظمة الله وقوته وجبروته، يمنحان الساحر سلطة عليك.

فالتحرر من الخوف هو الذي يفتح باب الانتصار، وينتهي بك إلى العلاج. حيث ستعيش حياة مطمئنة وهادئة ومفرحة. فالحياة الخالية من الخوف هي الحياة التي يجب أن تُعاش.

نحن مصدر الشرور:

إنّ وجود الإنسان في هذه الحياة يحتاج إلى التيقن بوجود قوّة تحميه من كل الأخطار، لأنّ الشعور بالأمن والطمأنينة هو الذي يولد في الإنسان مشاعر البهجة بالحياة، ويدفعه إلى التمتع بتفاصيلها. وهذا الشعور بالأمان يؤدي به إلى أداء أعماله على أحسن وجه، فإذا غاب الأمن والسكينة من وجدان الإنسان، لم يعد للحياة أيّ معنى ولا طعم. فما فائدة ما تملكه من أموال وقصور، وأنت مرتبك داخلياً، تخاف من عدو قد يأتيك في أيّ لحظة؟

الشعور بعدم الأمان يُذهب معنى الحياة الحقيقي، لهذا يحتاج الإنسان إلى قوّة عليا تحميه، وهي قوّة الله. فإليه يستكين الإنسان، إذ كلّما كان سباح الحماية متيناً وموثوقاً فيه، كلّما كان الإنسان آمناً وسائراً إلى تحقيق ممكناته الوجودية وأهدافه على أكمل وجه.

لكن الشرط الأوّل لتحقيق الأمن في حياتنا هو أن نتوقّى الوقوع في الشر والفتن بمحض إرادتنا؛ فالشر لا يأتي إلينا إذا لم نذهب إليه. فإذا زرعت الشر حصدت الشر. فلا تتوقع . مثلاً . إذا شتمت فلاناً أن يرد عليك بكلام طيب، ولا تتوقع أيضاً إذا عاكست امرأة متزوجة أن تقول لك كلاماً عسلياً. فلنحذر من أفعالنا وأقوالنا حتى لا تكون نتائجها علينا مصدر قلق.

الشخص الذي يظلم الناس ويأخذ حقوقهم، أو الذي يعتدي على زوجة جاره، أو يتحرّش بفتاة تسير في الشارع، أو يسرق مالاً من البنك، فهذه الأفعال ستكون عواقبها معروفة: إمّا دخول السجن، أو الثأر منه بأي طريقة من الطرق.

وأتذكّر جيّداً أنّ أغلب الشرور التي وقعتُ فيها شخصياً كانت ممّا كسبت يداي، سواء من حيث اختياري لأصدقاء غير مناسبين، أو من

خلال الكلام الذي كنت ألقيه على غيري بغير تروٍّ، أو من حيث طريقة تعاملتي مع الآخرين. فعندما أشعر بالألم، أعلم أنني المسؤول المباشر عنه. فإذا ما راجع المرء ماضيه وتصفّح تاريخ المصائب والشُرور التي وقع فيها والآلام التي عاناها، لوجد أنّها كانت ممّا كسبت يدها، وكانت من نتاج تفكيره وفعله، ولم يكن أحد مسؤولاً عنها غيره.

أمّا الشرور العامة التي هي من طبيعة الحياة: كموت أحد أقاربنا، أو معاناتنا من كوارث طبيعية، أو حادث مرور غير مقصود يسبّب لنا ضرراً، فهي شرور عامة تمثّل نسبة ضئيلة بالمقارنة مع الشرور التي نعملها بأيدينا.

إنّ إرادتنا وحدها هي التي تكسب الشر وترتكبه، ونحن من نعاني من ويلاته. لا شك أنّ هناك الكثير من الأفعال التي يجب علينا أن نتجنّبها، لكيلا تكون علينا وبألاً وهماً، ولكيلا تكون مصدر خوف نجنّيه على أنفسنا. فكم من خوف سنتجنّبه بمجرد الابتعاد عن الأفعال القبيحة! إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم:

«إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحرّر الخير يُعطه، ومن يتقِ الشر يُوقه» (صحيح الجامع: 2328).

وهذا يعني أنّ الشر ليس مكتوباً، بل بإمكاننا اجتنابه، بقول النبي: ومن يتقِ الشر يُوقه.

الشر والخير يأتي من خلال أسلوب الكلام

الكثير من الناس قد يكون أسلوبهم في الكلام هو الذي يجلب لهم أصدقاء أو أعداء. فعندما يحكي المرء عن نجاحاته أمام الزملاء بأسلوب مثير للغيرة وللحسد، كقوله: اجتزت المسابقة ونجحت فيها بجدارة، نجحت في البكالوريا بقوة ومن خلال تصميمي، أنا واثق من نفسي أيّ سوف أنجح في الدراسات العليا، اشتريت سيارة بأموالي، فإنّ هذه الطريقة في الكلام وهذا الأسلوب في التعبير سيخلق للمرء أعداءً وحسادًا كثر قد يتعرّض لأذاهم كثيرًا.

لكن المرء لا بد أن يغيّر طريقته في الكلام إذا ما تحدّث عن نعم الله عليه. فيقول مثلاً: من فضل الله عليّ أني نجحت، بفضل الله ونعمته قد توظّفت. بهذه الطريقة في الكلام أكاد أجزم أنّ لا أحد سيتعرّض للحسد أو للأذى من أيّ أحد، إلا قليلاً جدًّا. فالمستمع عندما يسمعك وأنت تتحدّث عن نعمك بأنّها من فضل الله، لا يمكن أن يتمادى في الحسد، لأنك ذكّرتَه أنّ الله هو سبب نعمتك، فهو الوهاب الرزاق.

أَمَّا إِذَا تَحَدَّثْتُ بِالضَّمِيرِ: أَنَا وَأَنَا، وَابْتَعَدْتُ عَنْ نِسْبَةِ النِّعَمِ إِلَى اللَّهِ،
فَإِنَّ الْحَاسِدَ يَغْتَاطُ، وَتَتَبَرِّحُ لَدَيْهِ الشُّعُورُ بِالدُّوْنِيَّةِ وَالنَّقْصِ، وَتُذَكِّرُهُ بِالْفُشْلِ.
وَبِهَذَا تَدْفَعُهُ لِيَتِمَّتْ زَوَالُ هَذِهِ النِّعَمِ عَنْكَ.

فَلَا تَقُلْ: اشْتَرَيْتُ سَيَّارَةً رَائِعَةً بَعْدَ سَنَوَاتٍ مِنَ الْإِدْخَارِ، بَلْ قُلْ:
وَقَّقَنِي اللَّهُ بِفَضْلِهِ إِلَى شِرَائِهَا. وَلَا تَقُلْ أَيْضًا: كُنْتُ جَدِيرًا بِالْفَوْزِ، بَلْ قُلْ:
مِنْ فَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى أَنِّي فَزْتُ. فَمِنْ خِلَالِ طَرِيقَةِ كَلَامِنَا يُمْكِنُ أَنْ نَتَجَنَّبَ
الْحُسَادَ وَالكَثِيرَ مِنَ الْمَشَاكِلِ الَّتِي قَدْ تَصْدُرُ مِنْهُمْ.

وَمَهْمَا يَكُنْ، فَهَنَّاكَ حَسَادَ وَأَعْدَاءَ لَا تَرَاهُمْ وَلَا تَسْتَطِيعُ تَمْيِيزَهُمْ.
فَإِذَا كُنْتَ نَاجِحًا فِي حَيَاتِكَ، سَيَكْثُرُ أَصْدِقَاؤُكَ. وَلَا شَكَّ أَنَّ مِنْهُمْ الْحَاسِدَ،
وَمِنْهُمْ الْعَدُوُّ الَّذِي يَمْكُرُ لِإِقْعَاكَ فِي الْخَطَا أَوْ السَّقُوطِ. لِهَذَا عَلَيْنَا أَنْ نَأْخُذَ
الْحَذَرَ الْإِلْزَامَ مِنْهُمْ، وَالتَّحَوُّطَ مِنْ مَكْرِهِمْ. وَلَكِنْ هَذَا لَا يَعْنِي أَنْ نَنْشُغَلَ
بِهِمْ، أَوْ نَفْكَرَ فِيهِمْ وَفِي مَكْرِهِمْ، لِأَنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ، فَقَدْ نَجَحُوا فِي تَنْغِيصِ
حَيَاتِكَ. بَلْ عَلَيْنَا أَنْ نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ، وَنَقُولَ: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ.
فَالْإِنْتِصَارُ عَلَى الْحَاسِدِ وَالْعَدُوِّ يَكُونُ مِنْ خِلَالِ عَدَمِ الْإِنْشِغَالِ بِهِ، وَعَدَمِ
الِإِشْتِبَاكِ مَعَهُ عَلَى مَسْتَوَى الذَّهْنِ وَالتَّفَكِيرِ.

ولا يمكن معرفة الأصدقاء إلا عندما تنجح وعندما تسقط. فالصديق الحقيقي يفرح بنجاحك، ويواسيك عند فشلك، وهذا هو الصديق الصادق. أما عند نجاحك فيكثر الأصدقاء المزيّفون والمدّاحون، الذين يمارسون لباقة زائفة. وعند سقوط الإنسان يكثر الشامتون والمتفرجون، وعندما تتحقّق في الأمر تجد أنّ هؤلاء ليسوا إلا أصدقاؤه القدامى الذين كانوا من المزيّفين والمدّاحين والحُسّاد، لكن ليسوا أصدقاؤه الحقيقيين.

كلمات الله الثمّات

من أجل علاج الإنسان من الأمراض المختلفة، هناك مجال لعمل العلم الطبيعي، ويُعتبر الطب أحد فروعهِ، وهناك مجال آخر لعمل الإيمان والعقيدة. فمجال الطب العلمي هو علاج الجسم من علله وأمراضه، باستخدام الأجهزة المختلفة كأجهزة الكشف المبكر، والمجهر، والسكاير، بالإضافة إلى الأدوية والعقاقير والحقن.

أما مجال الإيمان، فهو الآخر يقدّم أدوية وأذكّاراً مخصوصة لمعالجة الروح الإنسانية من أمراضها.

يمكن أن تُصيب الجسم الإنساني فيروسات وميكروبات تقضي على مناعته، فيصبح بسبب ذلك في تعب، ويفقد توازنه ونشاطه العادي. فإذا أصاب فيروس جهاز التنفّس، تظهر مشاكل في التنفّس، وإذا تمكّن من الرئتين فقد يُصاب المريض بالاختناق والموت في النهاية. وإذا أصاب الجهاز الهضمي جرثومٌ ما، يكون هناك عُسر في الهضم، وأعراض مصاحبة كالتيؤ، والإسهال، وصفرة الوجه. وعلى الطبيب أن يقدم تشخيصًا دقيقًا لهذه الأمراض، ليصف مضادات حيوية وأدوية مناسبة للقضاء على هذه الفيروسات، وإرجاع الجسم إلى عمله الطبيعي.

أما مرض الروح، فلا يمكن أن يعالجه الطب التجريبي، لأنّه لا يستطيع أن يكشف عن أشياء غير مرئية، بل يُترك للإيمان ليعالجها. ولكل داء ومرض داخلي يشعر به الإنسان ذكرٌ خاص به:

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

الخوف من أعداء الإنس والجن، التعوّذ بـ:

"أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه، ومن شرّ عباده، ومن همزات الشياطين، ومن أن يحضرون"

الخوف من أذى الحسد، التعوذ بـ:

"أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة"

التطهر من كل الشرور:

التعوذ بـ "أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهنّ برّ ولا فاجر، من شرّ ما خلق وذراً وبرأ، ومن شرّ ما ينزل من السماء، ومن شرّ ما يعرج فيها، ومن شرّ ما ذراً في الأرض، ومن شرّ ما يخرج منها، ومن شرّ فتن الليل والنهار، ومن شرّ كل طارق إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن"

إنّ الله هو الضامن لسكينة الإنسان، لأنّه القوي. ونحن نعلم أنّ الإنسان لا يستكين بثقة تامة وعلى نحو كامل إلا للقويّ حقيقةً، الذي يعلم السر والعلن. فكلمات الله التامات، التي يقوم عليها الكون، تحمي المؤمن بما حقاً من القوى الخفية والظاهرة.

الاستغفار وتطهير النفس

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 الرِّزْقَ بالذنب يُصيبه
رواه ابن ماجة.

من قال: أَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ
وَأَتُوبُ إِلَيْهِ غُفِرَ لَهُ وَإِنْ كَانَ فَرًّا مِنَ الزَّحْفِ
المصدر: صحيح الترمذي

فتح الباب لا يكون إلا بإزالة ما يعيق حركته

إذا كنت تُريد أن تَهَيِّئَ لذاتك شروط الفرح، وابتغيت استقبال
السعادة في قلبك بعدما غابت عنك لمدة طويلة، وكنت قد عاشرت التعاسة
والكآبة بما يكفي من وقت، بعدما أنهكتك سمومها وظلاميتها، عوّد نفسك
على الاستغفار، الذي يغسل الروح من أخطائها وذنوبها وسيئاتها. فإذا

تطهّرت الروح من خلال الاستغفار، أصبحت طاهرة، ونقية، وتستحق أن تُفتح لها أبواب الفرح من الرزّاق الكريم.

تأمل معي: عندما تريد أن تفتح بابًا 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

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

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

فليكن ذلك الاستغفار متخللاً باليقين. وإن استصعب اليقين، كرّر الاستغفار، وكن عنيدياً في طلب المغفرة. وهو العناد المستحب: أن تكرر طلبك من الله مرة، عشرين مرة، ألف مرة... فلا تملّ. فما دام ربي خالقي ورازقي، لن أملّ 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، حلّ محلها الفرح والبهجة. ولأن السيئة تسود القلب وتلقي بظلال الكآبة عليه، فإن الاستغفار يمحو 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 إلى طفولتنا، لأنه يحو من قلوبنا تلك الظلال المظلمة التي تركتها الذنوب والخطايا التي ارتكبتها بشهوة قلوبنا ونحن كبار. فالاستغفار هو رحلة إلى الطفولة من حيث طهر القلب، وهو ممارسة لكي نولد من جديد، تمامًا كطفل لم يرتكب أي ذنب متعمدًا من قبله.

الفرح والاستغفار

الحرية الحقيقية هي تخلص الروح من عذابات الضمير، ومن وخز الأفعال القبيحة التي كانت من الماضي. وكم من شخص لا يهدأ له بال عندما يتذكر ذنوبه وخطاياها، وهو يعلم أنّه لم يبقَ له الكثير من الدنيا. فهل سيمضي بقية حياته وهو بين يدي ذنوبه متخوفًا ونادمًا؟ وكيف به التخلص منها؟

من هنا يكون الاستغفار رجوعًا وكفًا عما كان، وهو استعادة للطهر الذي افتقده الإنسان، واستعادة لقلب الطفولة الطاهرة. فليست الحرية أن تفعل ما تشاء وتقول ما تشاء، بل هي استراحة الضمير وغياب أشباح

الخطايا السيئة. والكثير من الناس تعاود لهم الخطايا الماضية بالظهور مجددًا،
وتحرم عليهم نومهم وهدوءهم. الاستغفار يخلص الإنسان من تبعات ذنوبه،
ويمنحه الفرح في داخله وطمأنينة في ضميره، فلا يكون للفرع وجود.

الشخصية المؤثرة

قال النبي عليه السلام: "لا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمَّعةً، يقول: إن أحسن الناس أحسنتُ، وإن أسأؤوا أسأت، ولكن وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إن أحسن النَّاس أن تُحسِنوا، وإن أسأؤوا أن تُحسِنوا". رواه البخاري

النسخة الأصلية منك

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، لأنه يتم تغييب الذات لصالح من أقلدهم. وتغييب الذات هو أبشع طريقة لاحتقار النفس، وبخسها حقها لتكون هي هي.

فما أبشع أَنْ نمحي ذواتنا ونلهث وراء تتبع خطوات الناس فيما يفعلون، ويقولون، ويلبسون! أليس لذاتك الحق لتكون ذاتاً مستقلة، بعيداً عن كل تقليد أعمى؟ ثم من هم هؤلاء الناس المشاهير حتى أقلدهم؟ ألا تستحق ذاتي أن يكون لها هوية مختلفة ومميزة؟

والكثير من الناس ليس لهم الشجاعة والثقة بالنفس لكي يكونوا هم أنفسهم، إنهم يتخفون وراء القطيع والكثرة. وعندما يكون مصيرك إلى النار، ليس لك حجة عندما تقول: "فعلتُ ما فعل الناس"، أو: "إني اتبعت الناس". هذه الحجة لا تنقذك يوم لا ينفع النفس إلا عملها.

وعندما تقوم بسلوك سلبي في وسطك الاجتماعي وتنتقد عليه، وتعرض للتجريح والإهانة، لا يمكنك أن تقول لهم: "لقد فعلتُ 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 وأخطائهم. والناس يا صديقي تحتمي ببعضها البعض، لأنها كثرة، إنهم يهتمون بالقطيع.

وجمال الحياة ورونقها قائم عندما تقول: "هذه ذاتي، كما هي، وكما تبدو، وتلك هي قدراتها، وإمكاناتها، وفهمها، ولن أساير القطيع. ألبس ما يعجبني، وليس ما يعجب الناس، أقرأ ما يهمني، وليس ما هو مشهور، أو ما يقرؤه الناس، لي أسلوبي في الكتابة يخصني ولا أقلد أي كاتب."

إنّ اتباع الموضة والمشاهير والأفكار الرائجة هو ما يمحو الطريقة الخاصة في وجود الإنسان، فطريقة الوجود يجب أن تكون من اختلاقي ومن إبداعي، وليس من اختلاق المشاهير الذين يعلمونني طريقة الوجود.

تحقيق الذات قائم على توطين الذات على طريق خاص بها، بحسب إمكانياتها وقدراتها، وبحسب مواهبها وظروفها. فمن غير المعقول أن أختار تخصصاً 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، يختصّ بهم عن جميع الناس. والرهان هو: كيف أعيش من خلال خصوصياتي وما ميّزني الله به؟

أما التقليد الأعمى فيمحو 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 الإبداع في مهده ويمحي التنوع.

ولكن لا يعني أن لا يُقلّد الإنسان من الأساس، فالتقليد في البداية هو أساس التعلّم والتعليم. فالابن يقلّد والده، والتلميذ يقلّد أستاذه، والفنان والعالم والفيلسوف والأديب يقلّدون في بداياتهم من عُرفوا في العالم بحرفيتهم في هذا المجال. التقليد يكون سلبياً عندما يكتفي المُقلّد بتقليد النموذج واعتباره شيئاً مقدّساً وإلهياً.

وما سقوط الأمة العربية والإسلامية في هاوية التخلف إلا تبعاً لهذا التقليد السلبي للأجداد أو للغرب، إذ لم يسمحوا لأنفسهم أن يوجدوا لذواتهم الخاصة مكاناً في الوجود. والإبداع هو وثوق النفس في ذاتها من حيث ما ينتجه تفكيرها، محافظةً على أصولها وجذورها.

لا تكن مهرجاً في مسرحية الحياة

وعندما نقول إنّ التقليد سلبي، لا يعني هذا الوقوع في خطأ جسيم وهو: خالف تُعرف. بأن تعتنق أفكاراً غير منطقية لتصدّم غيرك من الناس، وهدفك في النهاية هو التميّز لا الحقيقة، والشهرة لا المعرفة، لتسلّط عليك أضواء الشهرة والإعلام.

التقليد هنا يكون أفضل من سلوك طريق التميّز الكاذب، فطريق الشهرة يشبه الفقاعة، ما إنْ تنتفخ وتعلو حتى تنفجر وتتلاشى. مبدأ خالف تُعرف هو مبدأ تُجار الشهرة الذين يبحثون عن الأضواء باقتحام مجالات جديدة، ونيّتهم في ذلك ليست البحث عن الحقيقة والإتيان بشيء جديد إلى العالم. لأن هذا الأمر محبوب. وإنما نيتهم أن يُعرفوا ويشتهروا.

ببساطة: كن ذاتك أنت، مقدّرًا مواهبك وخصوصياتك، ومرّ على التقليد الذي يعلم، ولكن دون أن تكون مهرّجًا من خلال مبدأ خالف تُعرف. فأنا أفضل أن أختفي من عالم الشهرة، على أن أظهر كفقاعة ثم أختفي فجأة.

أثر لا يموت: كيف نُخلد بأعمالنا؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا مات ابن آدم انقطع عمله الا من ثلاث: صدقة جارية او علم ينتفع به او ولد صالح يدعو له". رواه مسلم

قال النبي عليه السلام: "خُذُوا جُنَّتَكُمْ مِنَ النَّارِ قُولُوا: سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، فَإِنَّهُنَّ يَأْتِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُقَدِّمَاتٍ وَمُعَقِّبَاتٍ وَجَنِّبَاتٍ، وَهُنَّ الْبَاقِيَاتُ الصَّاحِحَاتُ". النسائي - صحيح الجامع.

الروح التي لا تموت بموت الجسد

الكثير من الناس، عندما يموتون، يُنسَوْنَ كأَهم لم يكونوا. نعم، قد كانوا هنا بالأمس، ولكنهم اليوم لا تجد لهم أثرًا. ومن الناس من لا يموت، حتى بعدما تفارق روحه جسده، وحتى بعد أن يُوارى الثرى، فإنه لا يزال حيًّا بيننا. الموت والحياة لا يتعلّقان 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 الأعمال الخالدة التي تركوها في حياتهم. وما تركوه أحياء وأفاد كثيرا من أبناء البشر من بعدهم، وسواء كان هذا الذي تركوه: علما، فلسفة، أخلاقا، حكمة، عمراناً، نظريات، كتباً... هؤلاء الناس خلّدتهم أعمالهم عبر السنين، والقرون، والعصور.

صحيح أنّ نفوسهم فارقت أجسادهم، ولكن مبادئ أرواحهم، وكلامها، وحكمها، ونداءاتها، وعلمها تجسّدت في الأعمال 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 والأعمال، فبقي لها أثر ينتفع منه الأحياء. والتقمّص الحقيقي ليس ذلك الذي يقول بعودة الأرواح في أجساد جديدة، بل هو الذي تتقمّص فيه الروح عملاً إبداعياً جديداً، يخرج إلى الوجود فيكون أثراً وشاهداً 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 مَنْ هو في قبره يُسَجَّل في صحيفته في كل يوم الملايين من الحسنات بسبب علم أو عمل تركه خلفه ينتفع به الناس. عدد الحسنات التي تدخل في صحيفته قد يفوق عمل الآلاف أو الملايين من الناس الأحياء. فكم هو ثواب البخاري ومسلم اللذان جمعا سُنَّة النبي ﷺ؟ فكل شخص يقرأ أو يطلع على تلك السُنَّة التي في كتبهما إلا وأخذاً على ذلك الأجر والثواب.

الإنسان الذي يخلف وراءه أثراً. كدواء، أو علاج لمرض ما، أو كتاب يمتلئ بالخير، أو بئر ينتفع الناس بمائه. تصبح تلك الآثار مصدراً لا ينقطع في جلب الحسنات لصاحبه وهو ميت.

إنَّ من يخلف وراءه بئراً، أو مساكن للفقراء، أو مسجداً، أو علماً، أو أي أثر بعد موته، هو في الحقيقة يخلف وراءه كائناً حياً مهمته تحصيل الحسنات والثواب لصاحبه بعد مماته، بعدما جسّد ونقل روحه في ذلك

الأثر. وهكذا، لم يمت هذا الإنسان بموته، وإنما استمرّ في عمله. فهو إن مات بيولوجيًا، فإنّه لا يزال حيًّا عقليًّا وروحيا في عمله.

النملة والادّخار

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

وهذا ما نفعله نحن البشر: نخزّن بعض الأموال ليوم الأزمة أو ليوم الحاجة. والكثير منّا يخزّن الشعير، والقمح، والأرز، وكل ما يمكن تخزينه لفصل الشتاء. أتذكّر أمّي التي كانت تخزّن الكسكس الجزائري لفصل الشتاء؛ ففي الصيف كانت تُهيّئه ليصبح على حالته الأخيرة، إذ يمرّ بمراحل: فبعد طحن القمح، تقوم بفتله (أي تحويله إلى حبيبات صغيرة، من خلال تحريك الطحين في قصعة بيديها مع قليل من الماء)، وبعد فتله تضعه في وعاء خاص به ليتعرّض للبخار، وبعدها يُيسط على الأرض ليتعرّض للشمس ليجفّ، ثم يُخزّن في الأكياس ويُخرّج لنا في ليالي الشتاء.

وإذا كان الحيوان يفكر في مستقبله بطريقة فطرية كالنمل، فقد تعلّم الإنسان منه هذا السلوك في تخزين الطعام والمؤونة والذهب لوقت الحاجة.

ولكننا . للأسف . تعلّمنا كيف ندّخر لمستقبلنا من الناحية المادية، ولم نتعلّم بعد كيف ندّخر لأرواحنا.

مدّخرات في بنك النفس

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

للأسف، إننا نتوجّه بشراهة نحو تكديس الأموال ليوم الفقر والحاجة، ولكننا لا نتوجّه بنفس الهَمّ والرغبة لادّخار الحسنات والعمل الصالح. وإذا كان الإنسان الذي لا يملك مدّخرات يخاف من الوقوع في الأزمة كيلا يقع في الدين أو التسوّل، فكذلك على الإنسان أن يخاف من الوقوع في الإفلاس عندما لا يجد الحسنات الكافية التي تسمح له بالدخول إلى الجنة وتجنّبه قبل ذلك عذاب القبر.

إنّ الخوف من المصير غريزة إنسانية، وإذا كان الدّخار الاقتصادي وسيلة لاجتناب الوقوع في الأزمات الاقتصادية في الدنيا، فإنّ الذكر التالي مثلاً: سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، يملأ الحساب البنكي للمؤمن دون أن يبذل أي جهد يُذكر.

ماذا نخسر لو أنّنا ندّخر لأنفسنا بوضع برنامج يومي لملء حسابنا من الحسنات، باختيار ساعة من كل يوم لا نفعل فيها شيئاً إلا ذكر الله تعالى؟ ولو كان ذلك بتخصيص ساعة في الأسبوع، أو في الشهر.

عندما نملاً صحيفتنا بالحسنات يزول عنا كل خوف من المستقبل البعيد. هناك الكثير من أنواع الخوف والقلق لا يعرف الإنسان سببها، وقد يكون مردّها إلى خوف غريزي من المصير، لأنّنا قد لا نملك الحسنات الكافية للوقاية من عذاب القبر وعذاب النار.

مجدّداً، إذا كنّا نبذد الخوف من المستقبل في الدنيا بمجرد أن تكون لنا مدّخرات معتبرة، فكذلك يزول من قلب الإنسان كلّ قلق من المستقبل البعيد إذا ادّخر لنفسه ما يكفي من العمل الصالح.

إنّ الذكر الكثير . بالإضافة إلى كونه سبباً في طمأنينة الروح . هو أيضاً سبب في زيادة رصيدنا من الحسنات في كتابنا الذي سنقرؤه يوم القيامة، ويتدّرج به ميزان الحسنات.

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

لاحظ يومئذٍ: حسنة واحدة تعادل الدنيا وما فيها. فلماذا لا نذكر الله؟ وندّخر لذلك اليوم؟ تخيّل ماذا لو رجع ميزان السيئات، ومالت كفته بسبب حسنة واحدة ناقصة؟ ألن تكون الحسرة شديدة والندم كبيراً؟

إذا كان البعض يهتمّ بملء حسابه البنكي ليرفع من رقم رصيده من المال، فإنّ ذوي الألباب لا ينسون التفكير لأجل زيادة مدّخراتهم من الحسنات ليوم القيامة.

حين يصبح التبرير عبودية للناس

قال النبي صلى الله عليه وسلم " مثل المؤمن مثل السنبلة تميل
أحيانا وتقوم أحيانا" السلسلة الصحيحة

الطريق المستقيم هو محاولة مستمرة للهداية

الإنسان ليس آلة مبرمجة، أو عبارة عن حاسوب يمكن أن يُرمج 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، يمكنه كذلك أن يخطئ خطأ جسيما.

المؤمن الذي اعتزم على إصلاح ذاته، والتوقف عن ارتكاب الذنوب، هو
في اتجاه الطريق المستقيم، حتى ولو عاد مرّة أو مرّتين 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 الإنسان
بعجزه عن إدراك الطريق المستقيم دفعة واحدة. وهذا معناه أنّ المؤمن

يطلب دائما من الله أن يهديه إلى الصراط الصحيح، فإتباع الطريق المستقيم هو دعوة دائمة ومستمرّة من الإنسان.

ولا يعتقد أحدنا أنه وضع نفسه تماما في الطريق المستقيم؛ فنحن نسعى لكي نكون على هذا الطريق بطلبنا المستمر من الله لكي نتهدي إليه بقولنا في كل صلاة: اهدنا الصراط المستقيم. والمؤمن بهذا المعنى يحاول ويسعى ويجتهد أن يكون في الطريق المستقيم، لأنه لا يحمل برنامجا حاسوبيا آليا في عقله يمكنه من فعل الخير وتجنّب السيئات على نحو نهائي على مدى الحياة. بل هو إنسان قد يصيب أحيانا، ويُخطئ في أحيان أخرى، قد يرتقي ويعلو ويسمو، وقد يهبط ويزل ويسهو وينسى.

من هنا علينا أن لا نخجل من أخطائنا التي وقعنا فيها في الماضي، أو التي قد نقع فيها، فالإنسان كائن خطّاء بطبعه، وآدم أبو البشرية قد أخطأ، وهو أول من ارتكب الخطيئة. وهذا لا يعني أننا نستمر في الخطأ، بل يجب ألا نقع فيه مرّة أخرى. بهذا، من خلال عدم إعادة الأخطاء، يمكن الاقتراب من الطريق المستقيم.

الخطأ هو أن تبرر للناس الخطأ

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

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

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

والإنسان يكون عبدا للناس إذا خاف على صورته وسمعته عندهم، ويكون عبدا عندما يظل يفكر في سؤال: كيف يتم تصوري والنظر إليّ من طرفهم؟ فالصورة التي في أذهان الناس عني تتبدّل وتتغير، فهي صورة شبحية خيالية. وبدلا من أن ألهث وراء سمعة طيبة عني وتكون مثالية وحسنة قد لا تتحقق

في أذهان الناس، أسعى لتكوين صورة محترمة عن نفسي عندهم، وذلك بالابتعاد عن ارتكاب الأفعال التي تهدم صورة الإنسان.

وبعبارة واضحة: بدل من السعي إلى تكوين صورة مثالية عن نفسي في أذهان الناس، أسعى بدلا من ذلك أن أكون شخصية محترمة في الحقيقة والواقع. فأن أبدو محترما مُهابا خير من أن أبدو مثاليا ملائكيا. 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 مرة أن صديقي الجامعي دخل السجن لمدة ثلاثة أشهر بسبب جنحة معينة، وعندما أطلق سراحه بدأ يبرر للناس خطأه، بقوله: لقد كانت هفوة، وبقوله: حتى الأنبياء أخطأوا، وبقوله: حتى يوسف دخل السجن. قلت له: هل طلب منك الناس أن تبرر لهم سقوطك؟ ونصحتة أن يُكمل حياته العادية قائلا: لا تضيع وقتك في التبرير، بل اعتبرها عثرة واشتغل على مستقبلك. وهو الآن في منصب محترم، وقد حقق نجاحا في حياته.

نعم، إنّ الإنسان يندم على أخطائه، ولكن لا شيء يدفعه إلى التبرير واستجداء الناس لكي يروه في أذهانهم في صورة أفضل. ذلك سيجعله رهيئا وعبدًا 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 كالسنبلة يميل أحيانا ويقوم في أحيان أخرى، ويكفيه أنّه يشبه السنبلة التي تنفع الناس.

يا ليتة كان جديدا، يا ليتها كانت مكتملة

فِي حَدِيثِ أَبِي قَتَادَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مَرَّ عَلَيْهِ بِجَنَازَةٍ، فَقَالَ: "مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ" قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ؟ قَالَ: "الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ، وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ، وَالشَّجَرُ وَالْدَّوَابُّ". الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

فَعَنْ أَبِي ذَرٍّ الْغِفَارِيِّ، قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "أَرَأَيْتَ الرَّجُلَ يَعْمَلُ الْعَمَلَ مِنَ الْخَيْرِ، وَيَحْمَدُهُ النَّاسُ عَلَيْهِ؟ قَالَ: "تِلْكَ عَاجِلُ بُشْرَى الْمُؤْمِنِ". صَحِيحٌ مُسْلِمٌ

لا تترك الدنيا إلا ببصمة نور

الحياة تبدو، لمن تدبّر أحوالها، ولمن لم يتبقّ لهم منها إلا أيام معدودات، مثل ومضة برق ظهر فجأة واختفى. هي بالنسبة لهم أشبه بحلم عاشه المرء في غيبوبته؛ ما كاد يفرح به حتى استيقظ. الحياة ليست إلا أياما تمضي سريعة وتتركنا وراءها عابسة، فتدفعنا قسرا نحو الموت لتستقبل أناسا آخرين بابتسامة كاذبة.

ألا يستحق منا الأمر أن نترك شيئا جميلا وراءنا؟ كلمة طيبة يسمعها الآخرون منا، معروف نقدّمه لمحتاج، ساعة أو ساعتين مع الله، دعوة صادقة صادرة من قلوبنا ندعو الله فيها 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 نملك إرادتنا، ولنا حرية الاختيار في توجيه أفعالنا. ولكن عند الموت لا نملك إرادتنا، فهي مسلوية منا، وإذا أردنا أن نفعل لا نستطيع أن نفعل.

لا أقصد أن نكون رهبانا نعتكف في المساجد ونبقي أنفسنا في الزوايا الضيقة من الدنيا منتظرين نهاية أجلنا. 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 إنسان، حسد، وكراهية فلان. أليس من الأثر الجميل أن أقول كلاما جميلا وأمضي عن فلان بدل اغتيابه؟

على الأقل، أكف لساني عنه. أليس من الأثر الجميل أن أقدم لأناس معونة مادية دون 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، وألا نبذوه أصلا مع شخص كثير الخصام؟ أليس من الأجمل أن نرحل من مكان عشنا فيه لسنوات وسكان ذلك المكان يذكروننا بخير ويبتسمون عندما يتذكروننا؟

عندما أتيقن بأن زمن الحياة ليس إلا كمن استظل تحت ظل شجرة ومضى، أتيقن معها أن كل أثر قبيح نتركه ليس إلا جهلا بحقيقة هذه الحياة.

كتابك يوم القيامة هو سيرتك الحقيقية

عندما أتيقن بأن كلّ ما فيها فانّ، أتيقن أنّ خلودي الحقيقي هو في الحياة الأخرى. لهذا، عليّ أن أترك أثرا جميلا وأمضي.

لا يهمّ ما يقوله الناس عني: ساذج، أو غبي، لا يعرف مصلحته، أو تقليدي، أو جاهل بحقيقة الحياة. لا يهمّ ما يطلقونه عليّ من ألقاب، أو أسماء، أو أوصاف. فما دمنا نعرف أنّ الحياة ليست إلا سجلا لأعمال

الإنسان، في كتاب غير مرئي، سنقرؤه يوم القيامة؛ علينا أن نكتب ما هو أجمل في هذا الكتاب، وأن نترك أثرًا جميلًا.

اتركهم يقولون ما يشاؤون، لأنك تدرك ما لا يدركون. إنهم يعتقدون أنّ الذكي هو الذي يعرف كيف يُخادع، أو كيف يكذب، أو كيف يسرق دون أن يُكشف، أو كيف يتمّ خداع امرأة ساذجة، أو كيف يتمّ التلاعب والتحايل... إلخ.

الحياة تعلّمنا يوميًا شيئًا واحدًا، وهو: أن من يدّعي الذكاء وقدرته على الإحاطة بكلّ شيء، سيسقط يومًا ما في فخّها، ولن ينجو من حبالها. اقرأ كتاب الأخبار، ستجد بعض السياسيين، والملوك، ورجال الأعمال، ادّعوا الفطنة والدهاء، فسقطوا في النهاية في فضائح ومصائب صنعتها أيديهم. وفيهم من قُتل غدراً 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 كلّ شيء يزول، ويمرّ، ويمضي، وتفنّى عظامك. ولكن أعمالك الجميلة مكتوبة، ومسجلة في الكتاب الخالد، الذي ستقرؤه يومًا.

الناس: صباحًا معك... مساءً ضدك

ولكن، ليس هذا معناه أن أترك شيئًا جميلًا ليقال عني: إني كنت طيبًا، أو كنت فاضلاً، أو كنت رجلاً صالحًا. لأني بهذا ضربت كل أعمالي في الصفر، ودخلت في دائرة الرياء، الذي يُبطل الحسنات، لأنها لم تكن لله.

ففي يوم القيامة، الله هو الذي يحاسب، وليس الناس. وكل واحد منهم في شأنٍ يغنيه.

عبادة الناس عبادة باطلة، والعمل لهم عمل باطل. ومهما عملت للناس، وصنعت لنفسك صورة مثالية وجميلة عندهم، فلن يقدروك، ولن يعترفوا بجميلك أبدًا.

الأثر الجميل الذي يتبعه الإخلاص هو الذي يُنجي. فإذا ما عملتُ شيئًا جميلًا، قلتُ في نفسي: أريد من تركي للأثر الجميل حسناتٍ ومدخراتٍ أجدها في كتابي الذي سأقرؤه يوم القيامة. فلا أريد وجه الناس، ولا سمعة، لأنَّ الناس هالكون، وميتون، وكلامهم متغيرٌ باستمرار، بحسب أهوائهم.

والناس، يا صديقي، متغيرة ومتلونة: صباحًا معك، ومساءً ضدك. بل، في كل ساعة يتقلبون، ويتكلمون فيما يشتهون، ويميلون في كلامهم مع الحائضين. فنفس الشخص قد يتكلم عليك بالخير، أو بالشر، وقد يمدحك عندما يجالسك، ويغتالبك عندما يجالس غيرك، حسب مزاجه ومصلحته معك.

وإن كان حال الناس هكذا في مواقفهم، فلماذا أغير كلامهم اعتبارًا؟ ولماذا أنشغل بهم طوال الوقت، من أجل أن يكونوا عني صورة مزاجية متغيرة؟ بل علينا أن نترك أثرًا جميلًا من أجل أنفسنا فقط، من أجل أن نقرأ كتابنا يوم القيامة دون خجل، ودون خوف.

والناس، يا صديقي، مهما فعلتَ لهم، فهم دائمًا مع الأقوى، مع من يخدمهم من السياسيين ورجال الأعمال. أما أنت البائس، فلا يهتمهم أمرك.

أنت وأثرك... رفيقان إلى القبر

وما أجمل أن نغادر هذه الحياة وقد تركنا كل أماكننا بيضاء ناصعة. وما أجمل أن نغادرها ولم يسمع منا أحد كلمة سيئة، أو قبيحة، أو 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، وسأتحملكم مهما كان.

لا تردّ على أعدائك، أترك أثرا جميلا فقط وامض. وتذكّر قوله تعالى: ﴿وَإِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ (الحجر: 85).

ما أجمل أن نرحل إلى القبر فتشتاقنا الأماكن، والأشخاص، والأصدقاء، والأحباب، لأنّهم يتذكروننا بأعمالنا التي تركناها: مساعدة مادية أو معنوية، كلمة طيبة أو لمسة رحمة. وما أجمل أن نرحل إلى قبورنا فتتظرنا كالعادة ققط أو كلاب كنّا نطعمها ونهتم بها، فتتساءل فطريا: أين ذلك الإنسان؟ أين ذهب؟ وتبحث في وجه كل إنسان تراه عن وجوهنا.

وما أقبح أن نرحل وقد بدت على الناس ابتسامة خفية، وتشفّ داخلي، واستراحة وجدانية مريحة، لأنّهم تخلصوا من شرورنا، ومن أخلاقنا الفاسدة، ومن أعمالنا الشيطانية.

أترك أثرك الجميل وامش، لأنّك ستلاقيه في وحدتك، في قبرك. فأترك الجميل هو أنت، وأترك القبيح هو أنت أيضا، وأنت من يختار نوع الأثر.

فهل أنت الأثر الجميل، أم أنت الأثر القبيح؟ اختر هذا أو ذاك، لأنّه عملك في النهاية.

يا ليتّه كان جديدًا، يا ليتّها كانت مكتملة

يُروى أنّ رجلًا في لحظات احتضاره، وقد اشتد عليه وجع الموت وسكراته، أخذ يردد بصوت خافت: «يا ليتّه كان جديدًا، يا ليتّها كانت كاملة...» وظل يكررها مرارًا.

تعجّب أبناءه الذين كانوا حوله، وسألوه:
. يا أبانا، ماذا تقصد بهذه الكلمات التي نسمعها ولا نفهم معناها:
«يا ليتّه كان جديدًا، يا ليتّها كانت كاملة»؟

تنفّس الأب بعمق، وقال وقد خف عنه الألم قليلًا:
. تذكرت الآن يومًا تصدّقت فيه بمعطف قديم، فوددت لو أنّه كان جديدًا. وتذكرت يومًا آخر تصدّقت فيه بنصف رغيف من الخبز، فوددت لو أنّي تصدّقت به كاملاً. ثم ما لبث أن أسلم الروح وفارق الحياة.

إننا لا ندرك قيمة الأثر الجميل الذي نتركه إلا عندما نقرب من الموت، حيث تُسلب الإرادة ويُعجز العقل عن فعل الخير. هناك فقط يشتد الندم: فقد نتحسر على موقف قاسٍ أو كلمة جارحة قلناها لمن ظلمنا، ونتمنى لو أننا عفونا وصفحنا، رجاءً في الأجر العظيم. وقد نندم على عمل صالح أديناه ناقصًا، فنود لو أنه كان أتمّ وأكمل.

لكن ما دمنا أحياء، فالفرصة ما تزال بين أيدينا: نستطيع أن نغفو كل ليلة عمّن أساء إلينا، أو اغتابنا، أو ظلمنا، أو مكر بنا، أو شتمنا. نجعل نيتنا في ذلك طلب الأجر من الله وحده. فالأثر الجميل ليس في حجمه أو كثرته، بل في إخلاصه وصفائه.

إننا 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 الأجر العظيم في مقابل ذلك. وقد نندم على أفعال حسنة وفاضلة قمنا بها، فنود لو أننا كانت أحسن وأفضل وأكمل. فما دمنا أحياء، فيمكننا أن نمارس العفو في كل ليلة على كل شخص قد اغتابنا، أو ظلمنا، أو مكر بنا، أو شتمنا، وتكون نيتنا في ذلك: الأجر العظيم.

لا تتعلق بأحد

"أحبّ حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغضْ

بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما"

صحيح الجامع

قال النبي عليه السلام: "سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا

ظله... وذكر منها: ورجلان تحابا في الله اجتمعا عليه، وتفرقا عليه"

رواه البخاري ومسلم.

العلاقات بين الثقة والخذلان

الكثير من حالات الانتحار حدثت في هذا العالم نتيجة خيانة أحد الحبيين للآخر، والكثير من حالات القتل كان سببها الثقة المفرطة بين صديقين، إذ كشف أحدهما خيانة الآخر فقتله. والكثير من علاقات الصداقة انتهت بالفراق بعد عراك وشجار. وسبب هذا كله هو الثقة والمحبة الزائدة من أحد الطرفين للآخر. فإذا ما تعرّضت هذه العلاقة لانكشاف أمرها، كونها قامت على المصلحة أو على الخيانة، سيشعر الطرف الأكثر ثقة ومحبة بصدمة نفسية لا 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... إلخ من العلاقات المختلفة. والعلاقة في النهاية وصال، أو رباط يربط بين شخصين. وكلّما كانت العلاقة قائمة على المشاعر، والعواطف، والثقة المتبادلة، كلّما كانت نهايتها قاسية ومؤلمة، وقد تنتهي في بعض الأحيان إلى مآسٍ.

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

والحياة تعلّمنا أن نقتصد في المحبة والكراهية. أي أن نكون عقلانيين إذا أحببنا، وإذا كرهنا. فلا نمنح قلبنا كله لذلك الذي نحب، وإذا كرهنا، فيجب أن نكره بعقلانية. والدليل على ذلك أن الكثير من الأشخاص الذين أحببناهم اكتشفنا، بعد مرور الوقت، أنهم لم يكونوا أهل، أو لم يكونوا بمستواه، وأنّ حبنا لهم كان خطأ العمر. وفي أحيان كثيرة نكتشف أنّ الذين كرهناهم لم يكونوا أهلاً لذلك الكره، بل كان نتيجة خطأ في تفكيرنا.

حين يتحوّل الحب إلى إذلال

ولا شكّ أنّ الكثير ممّا قد عاش قصة حب في مراهقته، أو في بداية شبابه، أو سمع عن علاقة حب مضمونها أن يمارس المحبوب قهراً لحبيبه. وما كانت غلطة الحب كونه كان حباً، بل كونه كان عنيفاً، وصادقاً، وصادراً من القلب. وكلّما كان الحب صادراً من القلب، ومغذّى بالعواطف والمشاعر، وصاحبه الصدق والإخلاص وهيجان الخيال وتكوّن الأحلام، كلّما كان الحب ضعيفاً من حيث السيطرة. فمشكلة ذلك الحب أو تلك العلاقة أنّها تخضع لقانون القوي والضعيف، حيث يحاول الواحد منهما أن يسيطر على الآخر.

ويكون القوي هو ذلك الذي لا يحب بجماع قلبه، أو أنّه لم يُرد أن يرتقي عنده ذلك الحب إلى درجة الهمّ والغمّ والحزن والسعادة والأحلام والطموح. أمّا الضعيف فهو الذي أحب بصدق وعمق، فأخذ يسرح في أحلامه وخياله، وبدأ يكتب كلمات شعره الأولى.

إنّ هذا الذي أحب بصدق، يجعل معنى الحياة كلّها في اسم المحبوب. ومن هنا يكون ضعف هذا الحب عندما يمارس المحبوب قهراً واستبداداً على محبّه، فيصير هذا الحب خاضعاً لسلطة وقهر المحبوب، وقد يُذلّه في الكثير

من الحالات. والأخطر من كل هذه الحالات على الإطلاق: أن يمارس المحبوب خيانة علنية وهجرًا إراديًا. فلكونه لم يتمكّن الحب من قلبه، ولم يرتقِ في عقله إلى مستوى الطموح والخيال والحلم، فإنّه ببساطة تامة قادر على أن يغيّر حبّه القديم إلى حبّ جديد. وهكذا، عندما يعاين المحب هذه الخيانة أو هذا الهجر، سيتألّم بعمق، وستتحطّم ذاتيته، إذ يرى أنّ علاقته تتمزّق وتخترب وتقطع.

هكذا نرى أنّ المحبوب يمارس قهراً وإذلاً لحبّه، دون أن يتفهّم طبيعة مشاعره وعواطفه، ودون أن يأخذ بعين الاعتبار الوقع الأليم الذي يسببه في كسر أحلامه وطموحاته. فكون المحبوب لم يحب بجدّ وعمق وقوة وبنفس الدرجة، فإنّ له سلطة عليا على هذا المحب.

ومن المفروض أن يخلو كل حبّ صادق يريد الانتهاء بالارتباط من أي شيء يتعلق بالقهر والسطوة والتحكّم، ولا يجب أن تكون فيه علاقة قويّ بضعيف. ولكن بما أنّ زماننا طغت عليه المادة والشهرة، لم يعد للإخلاص وجود، ولا للوفاء أثر. وكلّ ما هنالك هو البحث عن شريك حياة مشهور أو ثري.

... وإذا كان هذا الأمر يحدث كثيراً على مستوى حياتنا اليومية، فلماذا يجب أن نحب بالدرجة التي نكون فيها مقهورين ومذلولين، ونقع بسبب ذلك الحب في الإذلال والمهانة؟ وإذا تحول الحب إلى علاقة قوي بضعيف فلن يكون بذلك حباً، وإنما سيصبح جحيماً على الذي يحب بصدق، وبعمق، وبإخلاص. والحب ليس إذلاً وقهراً، وإنما تبادل مشاعر صادقة تنتهي بالارتباط الحقيقي، وهو الزواج.

والكثير من النساء والرجال يمارسون هذا النوع من القهر والإذلال لمحبيهم، يهوون تعذيب من يحبهم بممارسة ذلك القهر عليهم، وهم يتلذذون بذلك، ويبحثون من خلاله عن إرواء غرورهم الداخلي، ويريدون أن يتحولوا إلى معبودين من خلال أحبائهم.

هؤلاء الناس لا يعطون الحب، وإنما يعطون إشارات خادعة تُلهب قلوب محبيهم، وليست تلك الإشارات الصادرة عنهم حباً، وإنما إشارات كاذبة تُلهب الحبين. وهم بذلك يريدون أن يمتلكوا سلطة عاطفية ومعنوية عليهم.

إنّ الحب الذي لا يصدر من الطرفين بنفس المقدار والدرجة ليس حبًّا حقيقيًّا، وإنما حبٌّ 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 أمراضه الدفينة: يثير غيرتك تارة، ويهجررك عمدًا تارة أخرى، وفي النهاية يبذلك. وحده الزواج المبني على المودة والرحمة والتفهم المتبادل لا يخضع لتأثير القهر والإذلال.

والخروج من حالة الإذلال والقهر التي قد يقع فيها الحب هو طلبه المباشر الارتباط والزواج بالحبوب، فإن كانت نية المحبوب الارتباط والزواج، فلا بأس بأن يمارس بعض الدلال والتمنّع حتى يزيد من الحب. وإن لم تكن نيته غير ذلك، فالعلاج هو الهجر النهائي. فما فائدة حب لا يؤدي إلى الارتباط والزواج؟ فما ذلك الحب إلا قهر للنفس وإذلال لها. وأن يعاني المرء من عذاب قرار إيقاف علاقة لا تصير إلى منتهى واضح ومحدد، وهو الزواج، خيرٌ من الخضوع لحبٍّ من طرف واحد لا يلقي فيه إلا الإذلال والقهر والمهانة.

نعم، قد يقع الإنسان في الحب، لأنّ هذا الأمر فطري في الإنسان. ولكن ليس ذلك الحب الذي يخضع للقهر والإذلال وإثارة الغيرة والخيانة، لأنه يسبب للمحب عذابًا لا يجني من ورائه شيئًا. وإذا ما أراد الإنسان أن يتجنب المهانة والقهر، فليختصر الطريق ويذهب مباشرة لطلب الزواج من محبوبه، فإن كان هناك نية في الزواج الجدي، فقد تجنب عذاب وآلام الحب القهري المزيف. وإن لم تكن في نية محبوبه الارتباط، فقد عرف مسبقًا نهاية مسار علاقته، وليبحث عن طرف آخر.

إذا أحببنا، علينا أن نحب هَوْنًا، وأن نجعل بيننا وبين من نحب مسافة أمان وحذر. ونأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي يمكن أن يمارسها الطرف الآخر علينا، ونأخذ بعين الاعتبار أيضًا طبيعة الكائن الإنساني الذي يمكن أن يتغير ويتبدّل. بهذا، لن تصدّنا قرارات من نحب، ولا مواقفه إذا ما تغير علينا في المستقبل وغير اتجاهه، لأننا كنّا 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 يُتصوّر أنّها ستدوم للأبد، ولكن تبين في النهاية أنّ أحد الطرفين قد غير

رأيه، واختار شخصاً آخر بكل برودة دم. فوقع الطرف الآخر في صدمة عميقة لم يكن يتصورها أبداً.

فعندما نحب بعقلانية وتروٍّ، معناه أن نأخذ مسافة لن نصطدم من خلالها بخيانة، ولا بهجر، ولا بأي موقف سيتخذه من نحبهم، ونتجنب بذلك الكثير من الآلام والصدمات التي يمكن أن تحدث لنا لو أننا أحببنا بعمق.

أمّا إذا أحببتَ حبّاً يأخذ بتمام مشاعر القلب، سيجعل المحب يتكبر عليك، إذ قد أصبحتَ في متناوله وبين يديه. وكأنّه يقول في نفسه عنك: "هذا طير سهل الاصطياد، وسأبحث عن نسر آخر أكثر صعوبة وجمالاً ووسامة"، وكأنّ الإنسان بطبيعته لا يبحث في أمور الحب إلا عن الصعب الممتنع.

حين يكون الوداع رحمة لا قسوة

للأسف الشديد، نحن البشر إذا فارقنا أشخاصاً كانت تربطنا بهم علاقة صداقة، أو علاقة زواج، فنحن إذ نفارقهم، نفارقهم بعنف، وبقسوة شديدة، وكأننا بتلك الطريقة القاسية في الفراق لا نريد عودتهم إلينا أبداً.

سنجرحهم بعمق، سنشتمهم لدرجة التألم المرير، سنخدش تاريخهم، سنكذب ونتقول عليهم، ونمزق كل صورة حسنة عنهم. ولكن الفراق مجرد ساعة أو دقائق معدودات، وينتهي أثره الانفعالي، وعندها يشعر الإنسان بعظيم خطئه إزاء من فارقه، فيندم على تلك الطريقة التي فارق بها محبوبه أو صديقه أو زميله. يندم على تلك الطريقة القاسية في الفراق.

وإذا كنا نريد الفراق بغير رجعة، فلا يتطلّب الأمر سبّاً، وشتماً، وعنفاً، وتشهيراً بالشخص، وفضح تاريخه أمام الناس. فإن كان الفراق هو ما نريده، فلا يستحق الأمر كل تلك القسوة. الفراق في ذاته ألم، فعذابه يكفي لوحده، لأنّه يمزق الإنسان، فلماذا نريد على ألم الفراق ألم الكلمات الجارحة وألماً فوق ألم؟

فحقى الفراق، وإنّ انتهى بالطلاق، لا يجب أن يكون على نحو عنيف وقاسٍ وسيئ، بل على نحو راقٍ. والقرآن الكريم علّمنا ذلك: "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان" (البقرة: 229). وفي آية أخرى: "فَإِذَا بَلَغَ أَجَلَھُنَّ فَأَمْسِكُوھُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوھُنَّ بِمَعْرُوفٍ..." (الطلاق: 2).

فالمرأة التي طَلَّقَتْها يكفئها ألم ذلك الطلاق والفراق، ولا يحتاج الطلاق إلى سبٍّ، وشتَمٍ، وتجريحٍ، وفضحٍ.

ثم لا بدّ للمخاصمة من حدود وقواعد لا تتعدّاها، فقد يأتي حين من الدهر وتدور الدائرة، وقد تحتاج إلى 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 ينفعك في الدنيا وفي الآخرة.

ومن الناس إذا خاصموا فجروا، ويمنعون بخصامهم العنيف، وبطريقة فراقهم أي إمكانية لإعادة الرجوع المحتمل بينهم وبين من خاصموا. فلربّما قد يكون هذا الذي خاصمته بطريقة لا رجوع فيها في أمسّ الحاجة إليه في أمر لا يقدر عليه إلا هو، ولكن بطريقه خصامك التي اتخذتها معه لن تتمكّن من الوصول إليه ولا التواصل معه.

حدّثني صديقي بقوله: "كان لي زميلان في العمل لا تربطني بهما أي علاقة عن قرب غير العلاقة المهنية. كان أحدهما يخاصمني بطريقة فيها الكثير من العنف مستخدماً ألفاظاً غير لائقة وغير محترمة، والآخر كان إذا خاصمني فإنّه يخاصمني بطريقة لا تمتلئ بالكراهية والبغض، أي لا يتجاوز

حدوده. ودارت الدائرة، وتغيّرت بعض الأشياء في المؤسسة التي أشتغل فيها، وكان من اللازم أن يتعاملوا معي عن قرب. فأما الزميل الأول الذي لم يعرف كيف يخاصم، فقد بدا عليه الخجل والتحرّج في علاقته المهنية معي، أما الزميل الآخر فقد أصبح صديقاً لي ومن المقربين."

إذاً، للخصومة قواعد وحدود لا يجب أن تتعدّاها. فقد يأتي زمن وظرف وسياق تجعل من السهل تجاوزها بسهولة. أما إذا كانت الخصومة شديدة، وحدث أن تم انتهاك الأعراض، وفضح الأسرار، والمبالغة في الإساءة والشتيمة، فالقلب عندها ينكسر، ولا يكون هناك أي إمكانية للرجوع. وإن لم يعجبك صديقك في تصرفاته، فاهجره بمعروف، وابتعد عنه بإحسان.

الخصومة البسيطة يمكن أن تحمل معها إمكانية الرجوع وبالتالي نسيان الماضي، أما الخصومة الحمقاء فهي تكسر كل شيء: تكسر الماضي بنكران اللحظات الجميلة، وتحطّم الحاضر، وتقتل المستقبل بعدم وجود أي إمكانية للرجوع. فأن نفارق بمعروف معناه: أن لا ننسى الماضي الجميل الذي أمضيناه مع ذلك الشخص، فلا يجب حجب تلك اللحظات الجميلة ولا نكران جميل ذلك الشخص. صحيح أنّ الفراق قد وقع، والفراق وحده يكفي كجزاء وعذاب لذلك الشخص، فلماذا يتم ذبح الماضي مع الحاضر

إذا كان الفراق قد وقع؟ ثم إنّ الفراق السيئ عذاب لصاحبه الغاضب المنفعل، فالانفعال لحظة ويزول، والغضب ثورة وبركان سرعان ما يهدأ. ولكن بعدما يسكت الغضب والانفعال لا يبقى غير أثر الكلمات الجارحة التي أسمعته لصديقك أو لزوجتك. فإذا كنت قد عزمت على الفراق، فلا حاجة لكلمات تزيد من ألم ووقع الفراق.

وإن فارت حبيبتك التي طالما كانت في ماضيك حلمًا، وأنشودة، وشعرًا، وتميّت بقوة أن تكون لك، فليكن فراقك لها في الحاضر بإحسان، وبمعروف. فلا تزيد من تعاستها بكلمات جارحة تبقى في عمق ذاكرتها طوال سنين قادمة. حتى وإن لم يعد الرجوع بينكما ممكنًا، 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 كلمات قبيحة وخصومة عنيفة؟

وإن فارت حبيبك، فلا تفارقيه بخيانة وغدر، بل مهّدي فراقك له بكلمات جميلة، وقولي له: "لم يُكتب المكتوب بيننا". ولطفي الفراق الذي سيحدث، فإذا ما رآك حبيبك زوجة لرجل آخر، فلا يصطدم بوقع الخيانة،

بل سيتقبّل الأمر، لأنّه كان جاهزاً ومستعدّاً لذلك. فلا تصدمي حبيبك بخيانة قد تجيء فجأة، بل مهّدي له بالفراق الحسن.

لا تكسر الزجاجة

العلاقة العاطفية هي علاقة تربط بين قلبين، وهي رباط عاطفي. وكل تمزّق في هذا الرباط يُحدث ألماً في القلب واضطراباً على مستوى شخصية الإنسان، سواء على مستوى التفكير أو على مستوى الشعور. وكلما كان الرباط قوياً، كان تمزيقه وتقطيعه أشدّ ألماً ووقعاً على الإنسان.

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 شاركنا معه ماضياً جميلاً. فإذا لم يكتب القدر نهاية سعيدة لهذه العلاقة، فلا يجب أن نحطّم قلوبنا وقلوب من نحب بالسب والشتم، أو بإشاعة الفضيحة للطرف الآخر، والتقول عليه وإفكّه وبهتانه، ووصفه بأبشع الصفات.

إنّ الانفعال والغضب، مهما طال، سينطفئ، ولا يبقى بعد انطفاء
انفعالك غير الأثر، ولا تبقى غير تلك الكلمات المسمومة التي أسميتها لهذا
الذي ربطتك به علاقة في يوم ما. هذه الكلمات ستوجع ذلك الشخص،
ولكنها ستجعلك أنت أيضاً في قادم الأيام.

إذا حدث بينك وبين زوجتك مشكل صغير أو مشاجرة يومية، فلا
تكسر الزجاجة، ولا تمزق كل العلاقة، ولا تدمر كل شيء بنيت في لحظة.
فالزجاجة إذا انكسرت لا تلتئم، وإذا أردت استرجاع العلاقة كما كانت،
يستحيل ذلك.

إذا أردت أن تفارقي حبيبك أو زوجك، فلا تكسري الزجاجة؛ فلا
تغدري به ولا تخوينه، فإن فعلت ذلك لن يُشفي قلب حبيبك أبداً، ولن
يعود إليك. لأن القلب إذا فارق بسبب الخيانة له عذر أقوى، ولن يستطيع
الرجوع ولو أراد ذلك. فالخيانة هي كسر للعلاقة على نحو تام، تماماً كما
تنكسر الزجاجة، ولن تعود الزجاجة للالتئام مرة أخرى حتى ولو أعدنا جمع
شظاياها.

كل علاقة صداقة أو حب تشبه قارورة من زجاج؛ فلنحافظ عليها
كما نحافظ على غسل وضعناه في إناء من زجاج. وإذا ما أردنا الفراق، فلا
يجب أن نكسر العلاقة من أساسها، بل علينا أن نفارق بمعروف.

بعض الناس، عندما نحبهم، يعتقدون أنهم قد تمكنوا منا وقد ضمنونا.
هم بذلك لا يحرصون على بقاء هذا الحب، ولا يهتمون بأمره أصلاً، وبذلك
ومن خلال ذلك الإهمال يجرحونا بقصد أو بغير قصد.

ومن الناس، عندما تحبهم بصدق وكما ينبغي عليه الحال، يجعلون
حبك لهم وسيلة ضغط يستغلونها ضدك، بل ويمارسون قهراً على شخصك.
لذلك تجدهم يمارسون عليك تعدياً وإيذاءً ببعض سلوكياتهم وأقوالهم. ولو
أننا لم منحهم 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 للنيل من شخصيتنا والخط من كرامتنا.

الحب الذي يجب أن يصدر منا هو الحب الذي لا يهتم فوق الاهتمام العادي، أو فوق ما لزم الأمر، لأن ذلك سيكون نقطة ضعفنا، ومن خلاله يمكن الضغط علينا وإيذاؤنا. أحياناً تكون اللامبالاة ووضع مسافة أمان إزاء الطرف الآخر هو الذي ينجينا من سطوتهم وقهرهم وإيذائهم. وإذا لم نأخذ مسافة الأمان، سنتأذى بعمق من علاقاتنا بالبشر.

أمثلة الحب المجنون واللامعقول في واقعنا كثيرة. الكثير من الفتيات اليوم يهبون قلوبهم بغير شروط لشباب طائش وشهواني، ولا يحمل في ضميره أي مسؤولية أخلاقية. وعندما تسلم الفتاة قلبها لشاب طائش، ستمنحه كل شيء، ويستغل الشاب الفرصة ليلتقط عن عاشقته صوراً وفيديوهات في أوضاع خادشة للحياء، لتكون بذلك وسيلة ضغط عليها للحصول على أموالها أو لمشاركتها 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، سيصبح عذاباً وجحيماً على صاحبه. نعم، مشاعر الحب جميلة، وتوقظ الخيال والأحلام، وتهب حياة جديدة للشخص. ولكن هو نفس ذلك الحب، الذي يتحول إلى نقيضه، ليجعلك تفكر في الانتحار بسبب صور أو مقاطع فيديو قد تُفضحك على وسائل التواصل الاجتماعي.

الحب في الله والكراهية فيه

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

أما الكراهية في الله، فتعني أن تكره إنساناً بسبب أفعاله وسلوكياته السيئة، والتي تؤدي بك بسوء أخلاقه إلى النار. فأنت إذ تكره ذلك الشخص، ليس من منطلق دنيوي كالحسد أو المنافسة أو الغيرة، بل لأنه مبتعد عن طريق الخير والجنة. وهذه هي الكراهية في أسمى معانيها، لأن منطلقها أخلاقي.

وهذا لا يعني أن كراهيتك له تجعلك بعيداً عن نصحه، وتتمنى غرقه في طريق الضلال، بل تحاول أن تنصحه لكي يسلك الطريق الصحيح. فإذا ما سار على الطريق الصحيح، أحببته في الله. ومن خلال المحبة في الله والكراهية فيه، تستطيع أن تغربل جميع علاقاتك: فأما الذي يزيدك قرباً

من الجنة، فهو أولى بالحفاظ على علاقتك به، وأمّا الذي يقربك من النار،
ويجب عليك الدنيا، ففراقك له شفاء لك من حب الدنيا.

أغلب الخصومات التي نَجدها في هذه الحياة آتية من العلاقات
القائمة على المصلحة الدنيوية، التي تولّد النزاع والتحاسد والتنافس.
فالناس لا يعيرونك أي اهتمام إذا ما انتهت مهامك ودورك ومصلحتهم
بك، ويتم رميك خارج دائرة الاهتمام. وإن كانت لهم عندك مصلحة ودور،
فأنت العزيز المقرب. والاتصالات التي تأتي على هاتفك، فأغلبها لأجل
مصالح دنيوية، فإذا أخذ الإنسان التقاعد أو أبعد عن منصبه، فلن يرنّ
الهاتف.

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

النظر إلى ما وراء الأشياء " الحلم "

يروى أن رجلاً قال للنبي - صلى الله عليه وسلم - : أوصني .
قال : « لا تغضب » ، فردد مراراً ، قال : « لا تغضب » . رواه البخاري

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس : " أنّ فيك
خصلتان يجبهما الله الحلم والأناة " . رواه مسلم

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

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال أعرابي في المسجد فقام
الناس ليقعوا فيه فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " دعوه وألقوا على بوله
سجلاً من ماء أو ذنوباً من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين " .
رواه البخاري

الغضب مصدر الشر

الكثير من المشكلات التي يقع فيها الإنسان مردها إلى الغضب. بل بعض السقطات القوية، والصواعق التي قد تقضي على مستقبل الإنسان، هي ما يجنيه الإنسان مباشرة نتيجة غضبه. فكم هي حالات الطلاق، وحالات القتل، وحالات الأمراض الجسدية والنفسية المستعصية التي يعود أصلها وجذرها إلى الغضب؟

قد يغضب الإنسان لشيء لا يُرضيه ولا يرضاه، كأن يُستشار بكلمات أو أفعال من طرف الآخرين. الغضب انفعال إنساني طبيعي، فإذا كان عقلاً في حدوده الطبيعية، فهو من الانفعالات الطبيعية، ولا يمكن أن نتصور إنساناً لا يغضب؛ فحتى الأنبياء يغضبون فيما يتعلق بأمور الدين. وقد جاء في سورة الأعراف: "وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ" وفي نُسخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةً لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ (154).

ولكن بعض الناس لا يمتلكون قدرة التحكم في انفعالاتهم كالغضب، وبدل محاولة تهدئة النفس وإرجاعها إلى حالتها المتزنة، يُفرغون غضبهم على الموضوع الذي أثاره. المشكلة هنا لا تتعلق بردة الفعل فقط، وإنما بنتائج ردة فعلهم. فكم من شاب كانت له طموحات وأحلام، دمرها بمجرد أن استثير من طرف شخص ما فحمل سكيناً وقتله؟ وكم من زوج كانت تربطه بزوجته علاقة حب قوية، وزاد من حبهما الأولاد الذين أنجبوهم، وعلى إثر

نوبة غضب من أحد الزوجين، تم تدمير العلاقة الزوجية، وضاع الأولاد، وذهبت العلاقة في خبر كان؟

الغضب هو غليان الدم والمشاعر واضطراب التفكير السليم. وكون الغضب تفكيراً انفعالياً، يعرف تضخماً ومبالغة في المشاعر، فهو يبحث عن متنفس آني ومخرج له في هذه اللحظة بالذات، بغض النظر عن نتائج مآلات هذا التنفيس. وهو بذلك لا ينتمي إلى التفكير العقلاني الذي يرى الأمور من حيث نتائجها الدنيوية والأخروية، ولا يعطي للنتائج قيمة.

فعندما تغضب، تدعوك نفسك الانفعالية واللاعقلانية إلى إطفاء نار غضبك الآن، والمباشرة بالانتقام. ولكن بعد أن تفرغ غضبك وتُرضي غرورك، تجد أنك ارتكبت حماقات كبيرة لا يمكن الخروج منها بسهولة. وباعتبار الغضب انفعالاً وثورة في الشعور، لا يجعلك ترى الأمور بمنظور واضح ودقيق، بل سترى الأشياء من منظورك الانفعالي والضبابي. الكثير من الأمور لا يجب أن تُعالج أثناء ثورة الغضب، بل 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 الإنسان من غضبه إلا بعد

ارتكاب الجريمة. وإذا عاد كل واحد منا إلى تاريخه وماضيه، سيجد أنه ارتكب حماقات وأفعالا على إثر غضبه، وكانت تلك الأفعال غير صائبة. لكان تمنى لو تريت قليلاً، لاستبانت له حقيقة الأمور، ولما فعل ما فعل.

الغضب وقصص السقوط في الهاوية

وهناك قصة مشهورة يعرفها الجميع، حيث ترك رجل كلبه ليحرس ابنه الرضيع، وذهب للصيد. وعندما عاد، وجد الكلب ينبح أمام البيت، وقد تلطخت أنيابه بالدماء. اعتقد الرجل أن الكلب أكل الرضيع، فرفع بندقيته عليه وأزهق روحه. ثم دخل مسرعاً إلى بيته ليرى بقايا رضيعه، فإذا به يرى ذئباً غارقاً في دمانه، والطفل لم يمسه سوء. تخيلوا الشعور بالذنب الذي غشى الرجل ورافقه الندم طيلة حياته.

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

ولعلك أيها القارئ الكريم تقول لي: إنّ كلامك جميل ويستحق
التحية، ولكن كيف نستطيع التحكم في غضبنا؟

الجواب: قوله صلى الله عليه وسلم: "إنما العلم بالتعلم، والحلم
بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه" (صحيح الجامع).

يعني أن نتعلم كيف نتحكم في عواطفنا ومشاعرنا وانفعالاتنا
الداخلية، وأن نمرّن النفس على عدم الاستجابة لثورات الغضب التي
تعتريها، وذلك من خلال تعويدها على ألا تغضب مما يستفزها. ويكون
ذلك التعويد بالتدرّج، مرة على إثر مرة، حتى تصل النفس إلى الترويض
الكامل. ثم إن سلبيات الغضب تعود بالخسارة وبالويل على الإنسان نفسه،
فمن خلال هذا الغضب يمكن أن يدمّر المرء كل شيء حلم به في حياته،
أو أن يدمر مسيرة عمله لسنوات بسبب حماقة يرتكبها على إثر غضبة.

هنا يأتي دور التفكير الاستراتيجي في حياة الإنسان، وهو التحكم
في الغضب والانفعالات، وأن يرى مآلات الأمور والفعل الذي يرتكبه.
فالحياة تعلمنا أنّ الكثير من الأخطاء الكارثية التي حددت مسيرة الإنسان
كانت بسبب غضبة لم يُتأنّ فيها، وعندما استفاق تبين له فيما بعد تفاهة
السبب الذي غضب لأجله، ويسببه ارتكب خطأ فادحًا.

قصة حدثت منذ سنوات مع شاب في مقتبل العمر، كانت وضعيته الاجتماعية والمادية جيدة. وكان كثير المخالطة بأناس معروفين بشرب الخمر وتناول المخدرات. ولكن بالتحاقه بالجامعة، استبدل أصدقائه القدامى بأصدقاء جدد أغلبهم متدينون، وقد تأثر بهم حتى أصبح هو نفسه متدينًا.

الأصدقاء القدامى لم يتركوه على حاله، وأخذوا يستفزون، ولكنه لم يُلق لهم بالاً، وقد استيأسوا من رجوعه إلى الطريق السابق. كانت الأمور تسير على ما يرام في حياة الشاب بعدما غيّر طبيعة حياته، إلى أن ظهر له صديق قديم أكثر عنادًا واستفزازًا، وظل يستفزه طوال الوقت وفي أي مكان من المدينة يحل فيه.

وصل الأمر بهذا الصديق القديم إلى أنه رمى الشاب الجامعي بأبشع الصفات، كالشذوذ الجنسي والدياثة، وسعى إلى تلطيخ سمعته بتهم لا أساس لها، وكان ذلك يحدث على مرأى ومسمع جمع من الناس، وحدث ذلك مرات عديدة. بدأت مشاعر الغضب عند الشاب تتربى وتتراكم، وخاصة بعدما انتهكت كرامته وشرفه أمام العامة. وبالفعل بدأ المجتمع يتداول مناقشة حقيقة هذه الأقاويل من عدمها، فكَرّ الشاب مليًا حتى

وصل إلى فكرة التخلص النهائي من هذا الصديق القديم الذي أخذ يزرع الشائعات.

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

ولكن ماذا أضع هذا الشاب من خلال فعل القتل؟ وماذا أضع وراء غضبته؟ لقد أضع شبابه ومستقبله وسمعته وعيشته الرغدة التي كان يتمتع بها في منزله.

انظروا كيف أنّ غضبة واحدة فقط كانت وراء خطأ كارثي غير مسار حياة هذا الإنسان. فعل ارتكبه دون دراسة مآلاته، فأوقعه في ظلمة السجن سنوات طويلة. خطأ أحمق أودى بأحلامه إلى الانكسار، وأوقع والديه في الحسرة والحزن والتفجع. غضبة لم يحسب 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.

في لحظة متهورة وخطأ واحد، يمكن أن نهدم كل ما بنيناه

بغضبة واحدة، يمكن أن نهدم أحلامك، وتذرف دموعاً إلى الأبد.

الحلم والأناة في تحقيق الأهداف

كلنا يسطر أهدافاً، ويودّ، ويطمح إلى تحقيقها، حتى يشعر الواحد منا بالسعادة والفرح. ولكن بما أنّ طبيعة الإنسان 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 والتعاسة.

مرد ذلك أننا كنّا متعجلين في تحقيق هذا الهدف أو ذاك. وعندما تكون العجلة في إتمام وتحقيق هذا الهدف، يكون رهاننا هو إنجازه في أسرع وقت ممكن، وبذلك لا يمكن أن ننظر في الأوجه الناقصة التي يمكن أن

تعتري عملنا. وبعد مضي قليل من الوقت نكتشف تلك الأخطاء والنقائص التي وقعنا فيها، ونندم على تسرعنا.

الأناة تستدعي منا النظر في الشيء من جميع وجوهه، حتى ولو أخذ منا وقتًا أطول بقليل، وتتطلب منا عدم إصدار أي قرار أو حكم ما لم يتم تقليب الأمر على جميع زواياه.

أمثلة من الواقع:

رأيت فتاة جميلة، سحرك مظهرها وكلامها، فتمنيتهـا على وجه السرعة لتكون زوجتك. وكونك لم تكن متأن في الأمر، رحت تخطبها، وفعلياً تم الزواج. وأخيراً اكتشفت سوء أخلاقها، وعلاقاتها المتعددة، وإهمالها لشؤون منزلها.

أردت تأليف كتاب، وكونك كنت متعجلاً في إتمامه وطبعه ونشره، اكتشفت في النهاية بعد حصولك على نسخة مطبوعة ومنشورة من كتابك أنه يحتوي على أخطاء لغوية ونحوية وتراكيب أسلوبية غير لائقة، فتندم على عدم تأنيك في الأمر، فتمنيت لو راجعته قبل النشر.

رأيت شخصاً تبدو ملابسه غير مرتبة وغير متناسقة، فعدم تأنيك جعلك تحكم عليه بأنه إنسان جاهل ومجرم. ولو دققت في الأمر، لوجدته باحثاً في جامعة أمريكية حائزاً على جوائز في العلوم.

ناداك صديقك لمأدبة غداء، فتسرّعك جعلك تحكم عليه بأنه يريد منك مصلحة، في حين كان يريد شكرك والحديث معك في أمر يخصك وينفعك.

رأيت تلميذك في حالة فوضى وعدم اهتمام، فتسرّعك جعلك تظن أنه تلميذ كسول ومتهاون. ولو حققت في الأمر لوجدته يتيم الوالدين ويعيش ظروفاً عائلية صعبة.

شخص متسرّد طلب منك مساعدة مادية، فتسرّعك جعلك تظن أنه مجرد شخص يخدع الناس.

شخص اعتدت عليه في معاشرة شرب الخمر واتباع الشهوات والابتعاد عن المساجد، فتسرّعك جعلك تظن أنه من أصحاب جهنم وبئس المصير، ولكنه الآن قد تاب واستغفر، ولا يفارق صلاة الصبح في المسجد ولا تجده فيها أصلاً.

الحلم صفة من صفات رجل الدولة

من الصفات التي مكنت معاوية رضي الله عنه من تأسيس دولة قوية وإقامة بنيائها، 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 بُنيَّ، 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 أنجدني، وأثور به فيثور معي، وما وضع الحلم عن شريف شرفه، ولا زاده إلا كرمًا".

وقال: "لا يبلغ الرجل مبلغ الرأي حتى يغلب حلمه جهله، وصبره شهوته، ولا يبلغ الرجل ذلك إلا بقوة الحلم".

الواقع يؤكد أنّ سقوط الدولة الأموية يرجع إلى كون الخلفاء الذين أتوا بعد معاوية لم يكونوا يتمتعون 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.

الحلم يستهدف إبقاء الصديق صديقًا، ومغازلة العدو حتى يصير صديقًا. لهذا تمكن معاوية من تأييد الأنصار له وإدامة حكمه. ولو أنه كان متسرعًا ومتعجلًا 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 أناسًا 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 بهؤلاء بسبب سوء أخلاقهم.

الحديث الذي ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه حيث قال: "بال أعرابي في المسجد فقام الناس ليقعوا فيه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: دعوه وألقوا على بوله سجلا من ماء، أو ذنوبًا من ماء، فإنما بعثتم ميسرين، ولم تبعثوا معسرين". يعلمنا شيئًا واحدًا، أنّ نشر الأخلاق الحميدة يتطلب حلمًا قبل كل شيء، وخاصة على مستوى المؤسسات التربوية والجامعية، بل حتى على مستوى المؤسسات الاقتصادية.

تربية الأفراد تختلف من عائلة إلى عائلة، ومن مجتمع إلى آخر، وقد تلعب الظروف الاجتماعية دورًا في فرض بعض الأخلاقيات والسلوكيات على بعض الأفراد. فالأستاذ، والمعلم، والمدير، ورئيس المؤسسة، وحتى رئيس الدولة، يجب أن يفترضوا وجود هذه الفروقات على مستوى الناس، ويلزم الأمر 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 .

الحياة بين الجمال والقبح

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوءٌ خَصِرَةٌ، وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا فَيَنْظُرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النِّسَاءَ، فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةِ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ». رواه مُسْلِم.

متى يظهر معدن الإنسان؟

لا شيء يُغري الإنسان كالجمال، والمال، والشهرة، والسلطة. وفي هذا السياق، 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 الإنسان لا تظهر إلا بامتحانه بهذه الأشياء، فإذا كان قبلها مثل ما هو داخلها وبعدها، تعرف المعدن الذهبي لهذا الرجل، وإن تغيرت

غيرته الدنيا، فتعرف أنّ كلامه في الماضي عن القيم، والأخلاق، والعدل،
والتواضع ليس إلا ثرثرة.

هناك الكثير من الناس كانوا على هيئة أخلاقية طيبة، فإذا ما تذوقوا
السلطة، والمال، والشهرة، أصبحوا على غير هياتهم الأولى، فقد صاروا
أشخاصًا آخرين لا نكاد نعرفهم.

كنت أعرف صديقًا، كثيرًا ما حدّثني عن العدل، والمساواة،
والتواضع. ولمّا اعتلى منصبًا حيث يعود إليه الأمر والنهي، أصبحت تلك
القيم التي تكلم عنها من قبل، قبل أن يتسلم المنصب، غريبة عنه في سلوكه
وأقواله. وأصبحنا لا نجده كما كنا نجده في أماكن البسطاء والفقراء.

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

رحلة الإنسان في تقلبات الحياة

الحياة تأتي على الإنسان في صورتين اثنتين، وهما: إما أن تأتي الحياة في صورة حقول مخضرة، مليئة بالمناظر التي تبهج وتسرع العين، حيث الورود، والأزهار الياضعة، والنباتات المختلفة، ويشق أرض هذه الحقول أنهار 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. يود الإنسان لو أن هذه الصورة لا تفارق عيناه ومخيلته. إنها تحمل رسائل الطمأنينة، والفرح، والإحساس بالخلود للقلب.

أما الصورة الثانية للحياة، فهي تلك الأرض التي ليس فوقها نبت، ولا شجر، ولا ماء. حيث تنظر فلا تجد غير اليبوسة، واحمرار الأرض بالصخور، واصفرارها بالرمال. ولا تجد غير الشعاب، والمنحدرات العميقة التي لا يكسوها شيء. وإن وجدت شيئاً، فتجد بعض السحالي، والحشرات التي تقتات على أديم الأرض. وإذا ما نظرت حولك، فلا تجد غير هضاب، وسهول جرداء قاحلة، تُشعرك بالوحدة، وبالخوف. هذه الصورة تبدو بلا شك مخيفة ومزعجة، ويود المرء لو أنه يُزيح 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، وامتألت عيونهم بالمسرات والبهجة، وتقدر أيديهم أن تطال كل شيء يرغبونه. وإذا رغبت نفوسهم في شيء، إلا وقد أصبح أمامهم. يحيط بهم الخدم، والجاريات، وكثيراً ما تسمع أذانهم كلمات جميلة راقية تمدح ذوقهم، وأقوالهم، وأفعالهم. ومن خلال سلطتهم، لا يكادون يمشون على الأرض، ذلك لأنّ الناس تود لو أنها تفرش من تحت أرجلهم السجاد الأحمر أينما حلوا، طلباً لرضاهم، ولقضاء حوائجهم.

أما الصورة القاحلة، فهي الحياة المتعلقة بحياة الفقراء والبسطاء. يعيشون في الأكواخ، وإن ملكوا منزلاً، فيعيشون في ضيق لا يسع أفراد العائلة. يفكر البسيط منهم في كيفية توفير منزل لائق به ولأولاده الستة، أو في كيفية تسديد فواتير الكهرباء والماء. وطعام الفقير في كل أيام الأسبوع يكاد يكون واحداً، ولا يشم رائحة اللحم إلا في العيد، عندما يتصدق 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 اليبوسة، وتتغير الفصول من الحرارة الناعمة إلى الحرارة الشديدة، ومن الشتاء القارس إلى نعومة الربيع وروعته، ومن جفاف الصيف إلى أنهار الشتاء، وفي الكرة الأرضية: صحاري رملية، وصحاري ثلجية. ولا تخلو الحياة البشرية من هذا التناقض الذي نجده في تباين وتناقض حياة الناس، بل ونجده 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 ذراعيها، فعانقته بشدة ووهبته كل شيء، وقد نسي ما كان فيه ونسي ماضيه.

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

والمؤلم أنّ تنزع الحياة محاسنها ومباهجها لشخص ألف ملذاتها ومتعها، ثم تتركه لتعانق آخر. وما 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 لفقر وبائس، فهي تأتيه في صورة فتاة حسناء جميلة، ولكن ليست إلا صورة مخادعة وسرايبية. قد تتركه في أي وقت تشاء، وإذا لم يعرف هذا البائس الفقير حقيقتها، ستصفه بأشد الصفعات.

إذا تأملنا تاريخ حياة الناس، نجد أنّ الحياة لا تحب نفسها لأحد. فلا يعتقد أحدنا، إذا ما بسطت الدنيا مباهجها وملذاتها عليه، أنّها قد وهبت نفسه له إلى الأبد، وأنّها متيمة بحبه وقد عشقته بما وهبت له 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 أيامهم فيها، ولكن في النهاية، انتهى بهم الأمر في السجن، أو القتل. الحياة وجدت لكي لا تكون لأي أحد، وجدت لكي تحب من تشاء، وتترك من تشاء، وقد تغدر في أي وقت تشاء. فلا أمان فيها؛ اليوم تملك كل شيء، وغداً لا تملك أي شيء.

اليوم أنت أمير، تمشي على السجّاد، وغداً أنت مسجون ومبتذل. الحياة هي هكذا، لا تدوم لأحد، ولا تفي لأحد. إذ تعشق إنساناً،

فهي تُثِّره بجمالها، وبحسنها، وتمنحه مباهجها وعطاياها، وعندما تريد أن تُسقطه، تُناولهُ بالخدِيعَة في إناء الجمال والحسن، لدرجة أنه عندما يشرب يسكر ويشمل، حتى إذا أدرك في نفسه أنَّ الحياة متيِّمة في حبه، أردته قتيلاً.

كيف تحمي نفسك من تقلبات الحياة؟

وإذا كانت الحياة متبدلة ومتغيرة، فيجب أن أكون بينها وبين نفسي مسافة أمان. ولكن، ما هي مسافة الأمان التي تحمي من الدنيا؟
مسافة الأمان تبدأ داخل القلب أولاً، من خلال معرفة مبدئها القائم على التبدل والتحول والتغير. فإذا عرف الإنسان حقيقة تغير الحياة وعدم وفائها وبقائها على مبدأ واحد، وجب عليه ألا يطمئن إليها عندما تعطيه كل شيء، لأنها قد تأخذ منه كل شيء في أي لحظة. بمسافة الأمان يكون الإنسان جاهرًا ومنتظرًا لتغير أحواله من الأحسن إلى الأسوأ. فإذا ما تبدلت وضعيته، فلا يفاجأ ولا يصطدم.

مسافة الأمان تعني أن أجعل الدنيا بين يدي وليس في قلبي. والشيء الذي يكون في اليد يمكن التحكم فيه، بينما الشيء إذا نزل إلى أعماق القلب، يصعب التحكم فيه، وفقدانه أو رحيله يسبب ألمًا في النفس. والكثير من الناس يعتقدون أن الحياة ستستمر في منحهم العطايا، وأن

وضعهم الجيد سيستمر إلى الأبد، فإذا بهم يفاجؤون بتغيرها وتبدلها، فيصابون بقهر الكآبة والتعاسة، ويصبحون وحيدين، منزوين في زاوية ضيقة، ويتذكرون أيام المجد والعز.

أعرف شخصاً كان في مؤسسة معينة يشغل منصب الأمر والنهي، ومكث فيه طيلة خمس سنوات، واعتقد أن بقاءه في المنصب سيستمر إلى الأبد. هذا الشخص كان يمارس نوعاً من الاستعلاء والاستبداد على زملائه، ويتعامل بطريقة غير فطرته الأصلية. ولكن فجأة حدثت تغيرات في بعض مناصب المؤسسة، وصار موظفًا عاديًا، وقد ذهب عنه ذلك الامتياز الذي كان يتمتع به. تخيلوا، بعد خروجه من المنصب، بدأ يعامل الناس بطريقة رائعة ومثالية. حينها أدرك أن المنصب قد لا يصلح لبعض الناس، إذ يغيرهم من الأساس وتظهر شخصياتهم المريضة من خلاله، حيث يمارسون الاستبداد والعنجهية والغطرسة والأنانية والتكبر.

هذا الشخص للأسف خسر الكثير من الأصدقاء القدامى الذين فقدهم بسبب اعتلائه للمنصب. لم يأخذ مسافة أمان من الدنيا. ولو أنه وضع مسافة أمان، لتعامل بطريقة عادية وطبيعية، لكان حافظ على علاقاته. لقد نسي، أو تناسى، أن المنصب مهما بقي فيه، فسيأتي يوم ويتركه لغيره.

مسافة الأمان تعني ألا أعتبر نفسي خالداً في الموقع الذي أنا فيه، بل أن أعي أي إنسان سيمكث قليلاً ثم يغادر. مسافة الأمان هي التي تحافظ على الأصدقاء القدامى، وهي التي تمنعك من الاصطدام بمجرد أن يتم تحويلك من منصبك.

وبعض الناس، عندما تعطيهم الدنيا شيئاً، تظهر شخصياتهم المريضة، ويمارسون على الناس أمراضهم الدفينة. ولو أن الدنيا لم تعطيهم شيئاً، لبقيت شخصياتهم سوية. فالمنصب أحياناً يبرز في الشخصية أمراضها الدفينة التي لم يكن بإمكانها أن تظهر لو بقي الشخص في موقعه العادي.

حتى لا تصدمني الحياة بتغيراتها عليّ، يجب أن آخذ منها مسافة أمان تجعلني بمنأى عن تأثيراتها، وذلك بأن لا أجعلها همّي الأكبر وتفكيري الأعظم.

غربة النفس تحت أضواء الشهرة

المشهور من الناس، ممثل كان، أو مغنٍ، 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.

إنه يقسو على ذاته لكيلا يكون ذاته، بسبب أنه يريد الحفاظ على صورة عُرف بها من طرف جمهوره. فلا يقول كلامًا، لأنه يخاف من أن يفقد بعضًا من جمهوره، ولا يأخذ موقفًا معينًا حتى لا يخسر البعض من سمعته. كل همه هو الجمهور والسمعة، حتى تصير هذه السمعة معبودته الوحيدة.

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

ولأن 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

العداية 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 الأخبار.

انظر كيف تنقلب متعة الشهرة والأضواء إلى نقمة من خلال تداول فضائح المشاهير. والبعض من هؤلاء المشاهير ارتبطوا في زواجهم بأقاربهم في الشهرة، ولما تنتهي علاقاتهم بالطلاق، يصبح الزوج يفضح زوجته أمام وسائل الإعلام، والزوجة تفضح زوجها بأشدّ العبارات. هكذا أصبحت حياتهم الحميمة والشخصية على مسمع الناس. وأي عذاب أشد من هذا العذاب؟ إنه عذاب الحزي والعار، لأن هذا الزواج لم يقيم على أسس سليمة وصحيحة، بل من أجل زيادة الشهرة، والاهتمام الإعلامي والمالي.

ولا يوجد عذاب أشد من عذاب هبوط السمعة والصيت على الفنان، وعلى المشهور من الناس. بل نجده يعيش ليله ونهاره من أجل زيادة شهرته، والحفاظ على جمهوره، ونشر سمعة طيبة عن نفسه. فإذا ما تغيرت هذه السمعة، أو تم تحطيمها، يعيش عذاباً نفسياً كبيراً. 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 هو جمهوره، ومن الطبيعي أن تؤثر أي كلمة عليه.

واليوم، بعد الثورة الإعلامية، أصبحت الشهرة حلم كل شاب، فكثرت القنوات على منصة اليوتيوب، وفتحت صفحات على الفيسبوك والتويتر... إلخ. البعض من أصحاب هذه القنوات والصفحات هم الأكبر البحث عن الشهرة وعن صناعة اسم له في زحمة الأسماء الموجودة بكثرة. ومن أجل صناعة الاسم وإيجاد بريق له، يذهب البعض 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 يقوم على أساس سليم، فهدفهم الأكبر هو جلب عدد المشاهدات والاشتراكات لقنواتهم وصفحاتهم، ولا يهمهم مضمون الأفكار التي ينشرونها. بل همهم الأكبر الحصول على الأموال والتصدر. فإذا ما حصل أحدهم على مشاهدات وإعجابات كثيرة لصفحته أو لقناته، يكون بذلك سعيدًا تمام السعادة، وإن لم يكن كذلك، تجده تعيشًا، مغمومًا. وإن كان بعض القنوات والصفحات لا ننكر فضلها في نشر الخير والفضيلة، إلا أن الكثير منها لا تنتج غير محتوى تافه ولا يهدف إلى شيء.

الشهرة لا تدوم لأحد، ومن هنا يكون عذابها وتعاستها. فإن كنت اليوم تُحمل على الأكتاف ويُشاد بك في وسائل الإعلام المختلفة، فإنه غداً، ولا شك في ذلك، ستدور الدائرة عليك، وتكون نسباً منسياً، لا يسمع بك أحد، وتموت في زاوية ضيقة من زوايا بيتك. الأخطر ما في الأمر: أنه سيأتي عليك حين من الدهر، وستُقدّم ككبش فداء بفضحك لتوجيه الرأي العام للتحديث عليك، حتى يتم نسيان أهم القضايا التي تهم المجتمع. الشهرة هي صنارة الحياة، بل هي جلد الحياة الخارجي، وهي التي تبدل جلدها في كل لحظة.

حكمة الصمت

عن النبي عليه السلام أنه قال: "من صمت نجاً" (متفق عليه).
وعن عُقْبَةَ بن عامر -رضي الله عنه- قال: قلت: يا رسول الله ما
النَّجَاة؟ قال: "أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى
خَطِيئَتِكَ". رواه الترمذي وأحمد

عن النبي عليه السلام أنه قال: "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.

سلطان الكلمة

أذكر الكثير من الكلمات التي نطقها في شجون أحاديث مرّت
عليّ مع زملائي وأصدقائي، وقد ندمت عليها ندماً شديداً. فقد تخوفت
وخشيت أن يؤخذ معناها غير الذي أردت، أو يفهم مقصدها غير ما كنت
أقصد. الكلمة التي تصدر من الإنسان، إذا ما خرجت منه، لا تكون مما

يتحكّم فيه الإنسان، بل تكون مما يتحكّم فيه المستمع. أعني: أنّ الكلمة عندما تكون في عقل الإنسان قبل أن يتفوّه بها، له كامل الحرية في عدم نطقها، أو يمكن له تهذيبها، تعديلها، وإضافة أشياء إليها. ولكن بعد أن يتفوّه بها الإنسان ويتلفظ بها، يفهمها المستمع بهذه الطريقة أو تلك، وليس لنا عليه سلطان في تحديد فهمه لها.

قد ندمت على الكثير من الكلمات التي قلتها وتلفظت بها. ربّما وجدت نفسي متسرعاً، أو كنت سريع الحكم على الأشياء أو الأشخاص، أو كنت ممن تكلم في شيء لا يعنيه، ولا يعرف عنه كل شيء.

الكلمة، أو الكلام، عندما يكون بداخلك تستطيع التحكم فيه، وإن شئت قد لا تقوله أصلاً. ولكن بعد أن يصير مكتوباً أو مسموعاً، 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 مني، وددت لو أنّه لم يصدر مني أصلاً، ولم أتفوّه به على الإطلاق. ففي كل مرة أتكلّم بكلام لا يرضيني، أندم عليه، ويسبب لي تعاسة وكآبة، وأخشى أن يفهم على نحو خطأ أو على نحو سيء. لهذا بدأت أفكر ألف مرة قبل أن أتكلّم. والآن أفضل

الصمت على الكلام، خير من أن أقول: "يا ليتني لم أقلها، يا ليتني لم أتكلم".

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

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

الكلمة بوصفها حياة للإنسان

وإن كانت هناك كلمات تقتل صاحبها وتؤدي إلى السجن، فهناك كلمات تحيي الإنسان بأتم معنى كلمة.

فالإنسان الذي يعرف متى يتكلم ومتى يصمت يُلبس على شخصيته الكثير من الوقار والهبة، وشخصه يتسم بالوقار حتى ولو لم يكن يتبوأ منصبًا ساميًا في الدولة، وحتى لو لم يكن يملك مالا يصنع له احترامًا اجتماعيًا. فعندما تتكلم، فأنت تُعرّف نفسك من خلال كلامك. فكم من شخص يبدو موقرًا ومحترمًا، وقد ينتابك الوجل والخوف من الحديث أمامه، فإذا ما تكلم فضح نفسه.

وسأضرب مثالين واقعين أعايشهما بنفسي:

المثال الأول: أعرف شخصًا يسكن بالقرب مني؛ هو فقير وبسيط، وليس في رأس ماله إلا طاولة لا تتجاوز المتر، يبيع فوقها بعض الخضار والفواكه، ولكن على شخصه وقار وهبة آتية من تصرفاته. إنه يتقن متى يتكلم ومتى يصمت، ولا يتكلم إلا فيما يهم.

المثال الثاني: كنت أحترم أحد الزملاء في العمل احترامًا شديدًا، 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، تبدّد وتبخر ذلك الاحترام والوقار الذي كنت أصبغه على شخصه، بسبب أنّه عرّف على نفسه أمامي بكلامه، فكلامه لا يخلو من استعمال العبارات المخلة بالحياء، والسب، والشتم.

الكلام ليس مجرد تعبير عن الحاجات، أو عن المشاعر والأفكار، وإنما أيضاً 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 نتمكن 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 فقط، بل أيضاً 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 علمياً وحضارياً من خلال كلام الفلاسفة والعلماء والفنانين. وسقطت الحضارات أيضاً بعلاقتها بالكلمات، من خلال أنّها لم تعد تهتم بالكلام الجدّي والباعث على النهوض والتقدم، واستسلمت للكلام الذي فيه الهراء والتهريج 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 وتهميماً وتفاهة، سنصنع لأنفسنا صورة تافهة ومخزية، وسيعرفنا الناس حقيقة شخصيتنا من خلال ما نقوله ونتحدث به، سواء طال الزمن أو قصر، وسوف نسمع من يقول لنا: "كلامك تافه، وشخصيتك منفرة"، وسنرى كيف أنّ الناس تتجنبنا.

وهذا لا يعني أنّ الإنسان لا يمزح ولا يستعمل بعض الفكاهة في حياته، بل إنّ الفكاهة والابتسامة والمرح تعتبر ملح الشخصية، ومما يدخل في جاذبيتها. ولكن يتعلق الأمر عندما يتم الإكثار من الهراء والضحك والتفاهة.

أصناف المتكلمين:

الصف الأول: شخص يتكلم لأجل أن يتكلم، المهم أن يثبت حضوره بين الجالسين، حتى ولو لم يكن يفقه في الأمر شيئاً. ما يهمه هو أن يتكلم ليقال أنه هنا.

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

الصف الثالث: شخص لا يتكلم عن قناعة، وهمه أن يقول كلاماً لكي يعارض المعارضين، ونكايةً في منافسه. فهو يتكلم لأجل المعارضة، وليس انطلاقاً من قناعة.

الصف الرابع: شخص يأخذ كل وقته في الكلام بطريقة فكاكية، وهو يبحث عن إثبات الوجود بالتفاهة، تعويضاً عن نقص المعلومات والثقافة.

الصنف الخامس: شخص يهوى القيل والقال، يبحث عن فضائح حدثت في قريته أو في مدينته، ليحوّلها إلى رأي عام. وهو بذلك يبحث عن مكانة له في المجتمع، لنقص موجود في مؤهلاته أو لوضعه الاجتماعي البائس، وأيضاً ليحوّل أنظار الناس عنه، ليغطي عن فضائحه هو نفسه.

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

الصنف 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 المألوف، من أجل أن يُحدثوا جلبة على وسائل الإعلام.

الصنف الثامن: حديث المغرور، فهو شخص يتكلم عن نفسه كثيراً، يتحدث لك عن كل ما قام به من الصباح إلى المساء، ويذكر كل المناطق التي زارها منذ عشرين سنة، والأحاديث التي قيلت له. ويجب ذاته، ويقول لك: "أنا يعجبني هذا الشيء ولا يعجبني ذاك، أنا لا أحب إيطاليا بل

ألمانيا"، ويتحدث كثيراً عما يحبه من البسة ومأكولات، ويكثر في حديثه من كلمة "أنا".

الصنف 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، فتختفي قصته الحقيقية في ركام متراكم من الكذب. لا يقول شيئاً إلا وأضاف أشياء جديدة من عنده.

الصنف العاشر: كلام الصادقين، من يتحدث في الإصلاح، وعن الخير والفضيلة. وهمه إرجاع النفوس إلى الطريق المستقيم، ويشمل ذلك حديث الشيوخ والعجائز، وحتى الشباب الذين اختبروا الحياة، فيحدثونك عن العبر التي اكتسبوها وفهموها من تجاربهم الطويلة.

وهناك الكثير والكثير من أصناف المتحدثين والمتكلمين، وكأنّ الإنسان هو كائن عاقل متكلم.

في جمال الصمت

من المفروض أنّ الكلمة التي لا تأتي بخير وبنفع على الإنسان تستحق 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 أحياناً إلى أن نخرس، أن لا تتحرك ألسنتنا بالتلفظ بكلمات نندم عليها في النهاية، وأن نستريح من الكلام الذي نقوله لأصدقائنا، لأزواجنا، لأخواتنا... للغرباء. فأحياناً ننطق بالكلمة فتتمرد علينا، ولا يمكن أن نوقفها في أذهان من يسمعوها، لأن لهم الحق في أن يؤولوها ويفسروها كما يشاؤون.

أحياناً نحتاج إلى الصمت حتى تشفى أرواحنا من الكلام، بل عندما نتذكر ماضينا نجد أنّ الكثير من أوقات تعاستنا وكآبتنا كان مردّها 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 الإنسان عن اللغو وإهدار الطاقة وإطلاق الكلمات المؤذية أو التي لا نتيقن من صحتها. هذا الصمت العقلاني يجلب راحة للعقل والقلب.

قال لي صديقي ذات يوم، وكنت عندها كثير الكلام: "كلامك ليس له فائدة للناس، فلا يهتم هذا الكلام ولا ينتفعون به، والأفضل أن تشتغل بنفسك وبمشكلاتك وتكتب أفكارك، وقد تحوّلها إلى كتاب في يوم ما. أما هكذا فأنت ترمي الماء في الرمل".

ومضت الأيام، وعرفت أنّ الكثير من الكلام الذي قلته والأفكار التي ناقشتها معهم بغير فائدة تذكر، فلا هذه الأفكار تغيّرهم ولا هي تنفعهم. 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 أوهامك".

نعم، كلام صديقي لم أفهمه في وقته إلا بعد مرور سنوات، واستنتجت أنّ الكلام لأجل الكلام مضیعة للوقت، وليس إلا إظهاراً لقدرات وعضلات المتحدث على نحو جيد، أي تحقيق للذات على مستوى الوهم فقط. أما الناجحون فعلاً، فهؤلاء الذين يقضون أوقاتهم 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 إلا الذين صمتوا، وعرفوا متى يتكلموا ومتى يصمتوا.

ولا شك أننا في زمن الإعلام، 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 الإلكترونية. وأصبحنا نتبع من يحترف الكلام ويزوقه ويزخرفه، ولا نتبع المضمون ولا المحتوى. لذلك كثر الكذب لأجل التجارة، كثر التهويل والمبالغة في نقل الوقائع، كثرت مواقع تباع أوهام الشفاء للناس، لأن الكلام أصبح تجارة تجلب الأموال. وعندما نستمع 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 الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ"
(الرعد: 17).

إنَّ الصمت يعلمنا الإنصات الجيد، ويسمح لنا بالتعلم والتأمل، ولا يجعلنا نتسرع في قول أي شيء. فإذا أحسنا الصمت، أحسنا الكلام. وهذا الكلام هو الذي يصنع لنا فرحًا وسعادة لنا وللآخرين، وقد يكون هذا الكلام علمًا ينتفع به.

توزيع جهد الذات عبر الزمان

سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ:
أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ وَقَالَ: أَكَلَفُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ

صحيح البخاري

قال علقمة: "قُلْتُ لِعَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: هَلْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَخْتَصُّ مِنَ الْأَيَّامِ شَيْئًا؟ قَالَتْ: لَا، كَانَ عَمَلُهُ دِيمَةً"

صحيح البخاري

إرهاق الذات منذ البداية

الكثير من الناس، عندما يشعرون بأنهم بصحة جيدة وأنهم يستطيعون
فعل كل شيء، يظنون أنّ مجرد شعورهم بالقوة يكفي. تراهم يبذلون كل
جهدهم في ذلك العمل، يسكبون كامل طاقتهم في ذلك الفعل وفي ذلك
العمل. وبعد مدة، وبعد مرور أيام، يشعرون بأن قواهم قد استنفدت وأن
جهودهم لم تعد قادرة على المواصلة بنفس الوتيرة وبنفس الريتم.

في البداية، شعروا بأنهم قادرون على تسلق الجبال وخرق الأرض، فأفرغوا جهودهم منذ البداية، ولم يحسبوا حسابهم للزمان الآتي، وذلك لأنهم اتبعوا شعورهم الوهمي بالقوة. لقد نفذت طاقاتهم في منتصف الطريق. وكان من اللازم توزيع جهود الذات قبل أن تُفْرغ دفعة واحدة. وهكذا، فإنَّ الإنسان الذي لا يقرأ مقدار جهوده ومقدار ما يكلفه العمل من تعب، يرهق ذاته قبل أن يصل إلى منتصف الطريق ولن يصل إلى النهاية أبداً.

توزيع قدرات وجهود الذات عبر زمان مستمر:

لقد سئل النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟" قَالَ: "أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"، وَقَالَ: "اكْلَفُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ."

يمكننا أن نفهم هذا الحديث على نحو واسع، وتطبيقه على مختلف مجالات الحياة. يتعلق الأمر بالقيام بعمل قليل دائم ومستمر، لا يكلف الإنسان جهداً كبيراً. بعبارة أخرى، المداومة على عمل قليل بحسب قدرة الإنسان أفضل من إفراغ كل الجهد دفعة واحدة، الأمر الذي قد يمنع استكمال العمل ويؤدي إلى الفشل الذريع.

الكثير منا، عندما يشعر بالشعور الوهمي بأنه قادر على أداء العبادات بكثرة، يكثر في البداية من النوافل ويقوم صلاة الليل حتى يجهد نفسه. وعندما تستنفد قواه ويعتريه الملل، قد يتوقف حتى عن أداء صلاة الفريضة بأركانها وشروطها الصحيحة. والبعض يصوم أياماً متواصلة وشهوراً ثم يتوقف عن الصيام.

وكذلك الأمر بالنسبة إلى العمل اليومي والحياتي والمهني. الشعور الوهمي بأنك قادر على أداء كل شيء بشكل كامل ومطلق ومتواصل سيرهقك في النهاية، إذ يفرغ كل إمكانياتك دفعة واحدة. المطلوب هو توزيع قدرات الذات وإمكانياتها على زمن مستمر، دائم، ممتد نحو المستقبل. لذلك جاء الحديث الشريف: "أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟" قَالَ: "أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"، وَقَالَ: "اكْلَفُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ."

أمثلة تطبيقية على التدرج في الجهد:

أن أصلي ركعتين نافلة في اليوم الواحد، ويدوم ذلك كل عمري،
خير من أن أصلي مئة ركعة في عام واحد ثم أتوقف نهائياً.

أن أقرأ صفحة واحدة من القرآن في كل يوم طوال حياتي، خير من أن أختتم القرآن في ثلاثة أيام فقط، ثم أتوقف عن القراءة نهائيًا.

أن أقول: "سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله" عشر مرات يوميًا طوال حياتي، أفضل من أن أكرر الذكر مئات المرات في أيام معدودة ثم أتوقف.

أن أركض ساعة يوميًا طوال حياتي، خير من أن أجري خمس ساعات في اليوم لمدة شهر فقط ثم أتوقف.

ليست العبرة بكثرة الإنجاز في البداية وكثرة النتائج، بقدر ما تتعلق بتوزيع جهد الذات على سنوات وأعوام قادمة. فالنجاح قائم على الاستمرارية، وليس على الانقطاع.

اقتناص الفرص من الحياة

عن النبي عليه السلام أنه قال: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. اخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لو أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ (لو) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ." صحيح مسلم

لا شك أنّ الإنسان في هذه الحياة يريد أن يترقى وينمو في جميع الاتجاهات والنواحي. فطالب العلم يريد أن يصبح عالماً، والعامل أو الموظف يريد أن يحقق بعمله ما يكفيه من الحاجيات المادية التي تنقصه، والفقير يبحث عن عمل لسد حاجياته المختلفة، والغني يبحث هو الآخر عن تثبيت مكانته.

وكذلك ينطبق الأمر على الدول والأمم؛ كل واحدة منها تسعى لتحقيق الارتقاء والتقدم. وتحقيق التقدم والنمو والترقي لا يتم إلا بالقيام بالواجبات والأساسيات المطلوبة. لكن في حين نجد أنّ بعض الأفراد والأمم تنجح في تحقيق ذلك، نجد في المقابل أفراداً وأممًا يراوون مكانهم. ولعل

من أسباب ذلك: عدم الحرص على ما ينفع الفرد أو الأمة في أمور العلم والعمل، فتشتت الجهود في قضايا وأعمال لا أهمية لها، ويهدر بذلك الوقت والجهد. فكيف يمكن أن نفكر بطريقة تجعلنا نستفيد من الحياة ونقتنص فرصها؟

لعله من الأسباب التي تركت بعض الناس في وضعهم البائس، مراوحين مكانهم وجعلتهم لا يخرجون من دائرة الإحباط، اشتغالهم على ما لا ينفعهم وما لا يعينهم. لذلك بقيت شخصياتهم بعيدة عن النمو والرقى المعرفي والمادي والأخلاقي. لا شك أنه من أسباب فشلهم هذا وعدم تقدمهم إلى الأمام، اشتغالهم على أمور لا تدفعهم نحو الأفضل. لقد كانوا مما يشتغلون على أعمال يعتقدونها ذات أهمية، في حين أنها لا تتقدم بهم شبراً نحو تحقيق معنى لوجودهم.

هنا قاعدة وردت في حديث النبي ﷺ: "أحرص على ما ينفعك"، وهي قاعدة يمكن أن تكون فلسفة عامة لعمل الأفراد والأمم. يتعلق الأمر بالحرص على ما ينفع الإنسان في دينه ودنياه، والابتعاد عن كل ما يعترض الطريق لتسليق سلم الحياة، سواء نحو إنجاز نجاحات دنيوية أو أعمال صالحة تكون ذخراً يوم القيامة.

فلنأخذ أمثلة من واقع الأمة العربية والإسلامية، حيث ينتشر عدم
الحرص على ما ينفع:

طالب العلم: يقضي كل وقته في قراءة ودراسة المسائل التي لا تُغنيه
ولا تنفعه، ويهتم فقط بالحلول البعيدة عن اختصاصه. بدل الاهتمام
ببرنامج الدراسة، يشغل على دروس وعلوم بعيدة عنه. كان الأولى أن
يهتم الطالب بدروسه السنوية ويهضمها، بدل الاشتغال على مواضيع لا
ترتبط باختصاصه، مثل أن يدرس طالب الفيزياء قضايا السياسة والجدل.
هذا لا يعني أننا ضد المطالعة واكتساب المعرفة الثقافية، لكن يجب ألا نهدر
وقت الدراسة اللازم للدروس المفروضة علينا.

المؤمن المتدين: يضيع وقته في الجدالات والنقاشات حول مسائل
عقائدية صعبة، ويستعيد قضايا النقاش بين المعتزلة والأشاعرة وأهل السنة.
بدل أن يتوجه هذا المتدين إلى التقرب إلى الله بالنوافل وحفظ القرآن وتربية
النفس، نجده منشغلاً بمسائل فلسفية وقضايا تاريخية ترهق ذهنه وتضيع
وقته. هذه القضايا للمتخصصين من الباحثين، وليس لكل الناس. للأسف،
نجد كثيرين ممن لديهم شهادة دكتوراه في مجال ما، ولا يعرفون عن الصلاة
إلا الحركات الآلية والكلمات التي يكررونها، ويُنقصون ربما الكثير من
واجباتها وشروطها.

الإنسان الاجتماعي الفضولي: يشغل حياة الناس بدل حياته الخاصة، ينتظر أخبارهم السيئة والحسنة، ينقلها ويشيعها بين أبناء حيه وقريته، ويكثر النصح والانتقاد في حديثه مع أصدقائه، متناسياً نقائص حياته الخاصة. لو كان هذا الشخص يحرص على ما ينفعه، لما انشغل بحياة الآخرين.

عدم الحرص على ما ينفع عبر مواقع التواصل الاجتماعي: كثيرون يقضون ساعات طويلة في تتبع أخبار المشاهير والمؤثرين على فيسبوك وإنستغرام ويوتيوب، ولا يخرجون في النهاية بأية فائدة.

الدول والأمم: عدم الحرص على ما ينفع يظهر في تضييع الجهود والأموال على مشاريع لا تدر على الأمة أي فائدة، كالإكثار من البذخ والتزيينات والبروتوكولات والمهرجانات الغنائية وبناء النصب الخالدة، بينما كان الأولى توجيه هذه الأموال إلى التنمية الضرورية للشعب، كتوفير الماء والسكن والتعليم.

ولما كان الإنسان جوهراً وكائناً لا يعيش إلا في الزمان، يمكن القول:

إنّ الوقت الذي يمر في الحياة ولا يُنتفع به، هو وقت ميت وفي حكم
العدم.

إنّ الدقائق التي لا يُتعلّم فيها فضيلة ولا يُكسب فيها حسنات، هي
دقائق أحق بالندم.

إنّ الساعات التي تُقضى في تتبع أخبار الناس، هي ساعات عدوّة
للإنسان.

كل زمن لا ينمو فيه الإنسان من حيث الفضيلة والأخلاق يستحق
أن يموت.

وحده الزمن الذي يُخلّد بذكر الله سيبقى خالدًا؛ كل زمن يترك فيه
الإنسان تأثيرًا على نفسه والآخرين، هو زمن خالد.

ولما كان الموت هو توقف الزمان عن الإنسان، فالأجدر أن نشتغل
على هذا الزمن الذي بأيدينا قبل أن يتوقف نهائيًا.

ماذا يعني أن أشتغل على ما ينفعني؟

يعني أن أهتم فقط بما ينفعني في الدنيا والآخرة. فالأهم أولى من المهم، والمهم أولى من العادي، والعادي أولى من التافه.

بعبارة أخرى: نشتغل على الضروري من حياتنا، ثم على المهم، ثم الأقل، وإذا بقي وقت، يمكن أن نمنحه فسحة من المرح من غير ضرر للآخرين وبعلقتنا بالله.

لقد كان من أهم أسباب تفوق الولايات المتحدة الأمريكية، وصداقتها للعالم اليوم، فلسفتها البرجماتية التي تقوم على الابتعاد عن الميتافيزيقا والجدل والقضايا المثالية، والانخراط في فلسفة العمل والفعل؛ أي لا تكون الفكرة صحيحة عند الأمريكي إلا إذا كانت نافعة وجالبة للمصلحة، أي الحرص على ما ينفعهم من الناحية الدنيوية.

والجدير بالمؤمن المسلم أن يحرص على ما ينفعه من أمور الدنيا والدين، ليتفوق على الأمريكي الذي يقتصر فقط على أمور الدنيا.

خاتمة:

منذ وجود الإنسان في هذا العالم، وهو يكافح من أجل تحقيق السعادة، واختلف هذا الكفاح من شخص لآخر بحسب مفهوم كل إنسان للسعادة. وعندما نقول "كفاح الإنسان لأجل السعادة"، فهذا يعني أن الإنسان يُسخر كل وقته وجهوده وتفكيره وجميع إمكانياته لنيل هذا الشعور الذي يسمى أحياناً بالفرح، وأحياناً أخرى بالسعادة، وقد يدخل في معنى السعادة أيضاً 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 التي أنتجتها آخر صيحات الموضة، وامتلاك قصور ومساكن وسيارات تتيح الرفاهية والمتعة، والزواج من أجمل البشر. وباختصار، تتحقق السعادة عند هؤلاء الناس بتوفير الوسائل والإمكانيات التي تتيح العيش الرغيد.

ولكن فات هؤلاء أن يميزوا بين الرفاهية كعيش مريح، والسعادة كشعور داخلي. فليس بالضرورة أن تؤدي الرفاهية إلى السعادة، إذ أنّ هذه الأشياء تساهم في تسهيل الحياة، لكنها لا 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 إشباعاً حسياً وقد يمنح بعض الراحة الوقتية، ولكنه لا يوفر سعادة مستمرة. أصحاب هذا الاتجاه والمؤمنون بهذا النوع من السعادة حصروا فهمهم بأنّ سعادة الحياة هي لذة الجسد. فالواقع يؤكد أنّ المتع الحسية لا تحقق التوازن والطمأنينة النفسية، فالسعادة لا تتحقق بمجرد تلبية وتوفير المتع الحسية، فقد تكون هذه المتع أحد أسباب السعادة، لكنها لا تحققها على نحو كامل ومطلق.

الكفاح من أجل القوة والسلطة

وفئة أخرى من الناس تعتقد أنّ السعادة تتحقق عن طريق امتلاك القوة والمال والسلطة، أي التمتع بامتلاك القوة وممارستها، يشعر صاحب

السلطة والقوة بفاعليته وسيادته على أرض الواقع، فيلقى بذلك احترامًا وتوقيرًا ومهابة من الآخرين.

لكن الواقع والتاريخ يؤكدان أنّ الكثير من الأحرار والآلام التي مرت على الإنسانية كانت بسبب الحروب الطويلة، والاقتتالات، والصراعات الدموية بين الأفراد والشعوب، نتيجة تناحر الأفراد والجماعات من أجل نيل القوة. إنّ حياة السلطة لا تخلو من مكائد ودسائس وانقلابات أوقعت الكثير من رجال السياسة في الفضائح والسجن والاعتقال. ففي هذه الحياة لا صديق تثق به، وجميع أصدقائك من الأعداء الذين يترصون بسقوطك.

إذا أراد صاحب السلطة والقوة أن يحقق السعادة من موقعه، عليه أن يوجّه قوته نحو الخير، أي تحقيق خدمة الصالح العام لأجل تطوير الأمة. إنّ المكافح من أجل القوة والسلطة لن يشعر بالسعادة ما لم يحقق شيئًا في غاية الأهمية، وهو زيادة القوة في المجتمع واثمائه، لكي يكون المجتمع على مستوى التحديات الكبرى. نعم، يمكن أن يكون الكفاح من أجل القوة أحد أسباب السعادة، إذا وُجّهت 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 الاقتصاد، أو تأليف كتاب في علم ما، مُحدثًا تغييرًا على مستوى مفاهيم ومناهج ذلك العلم، أو أن يكون فائحًا كخالد بن الوليد، أو الإسكندر المقدوني، أو محمد الفاتح.

وبالفعل، لا سعادة تضاهي شعور صاحب اختراع ينقذ البشرية من الكوارث والأمراض، ويسخر الطبيعة لخدمة الإنسان. فيشعر المخترع أو الفاتح بأهميته في تغيير التاريخ ومصير البشرية، فتغمره بذلك سعادة لا توصف.

ولكن الكفاح من أجل المجد غير متاح للجميع، فالعابرة في هذا العالم قليلون، كما أنّ طالب المجد معرض للخطر أكثر من غيره من الناس؛ إذ يحيط به المكروه والحسد والأعداء من كل جانب، وقد يموت الشخص الذي حقق مجداً عظيماً وهو في سن صغيرة، مثل الإسكندر 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 يفضلون البحث عن السعادة عن طريق الأخلاق الفاضلة، والإخلاص في العبادة، وتقوية الإيمان، أي أنّ سعادتهم تتحقق من خلال التزامهم الديني. الحياة بالنسبة لهؤلاء لا تستحق أن يُشقى لأجلها، فهي مجرد ممر وجسر للحياة الآخرة.

هذا النوع من الناس يتغلّب على مصاعب الحياة بالإيمان والصبر، وبقوة تحمل إكراهات الحياة. نعم، يمكن تحصيل السعادة من خلال طريق الإيمان والتحرر من المشاغل الدنيوية المتجددة، والاكتفاء بالضروري منها، ولكن بدون الوقوع في زهد يقتل الحياة. لأنّ الإسلام يدعو إلى 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، انتشار التصوف والزهد، وفكرة المكتوب والقدر. إنّ الإيمان يدعو إلى الكفاح والنضال من أجل العيش في الحياة، وليس بالهروب منها.

الكفاح من أجل البذل والكرم

بعض الناس يؤمن أنّ السعادة تتحقق من خلال البذل والعطاء، أي جعل الذات في خدمة الآخرين. فالإنسان الذي يبذل، يختلف عن الإنسان الأناني والبخيل، وهو أيضاً مختلف عن الإنسان الذي يأخذ فقط.

إنّ البذل يجعل الذات تشعر بأهميتها ووجودها، لأنها تؤثر في الآخرين. وهذا البذل والعطاء قد يكون معنويًا مثل تعليم الناس العلم والحكمة، وإسداء النصيحة، وقد يكون ماديًا، مثل الكرم والصدقة ومساعدة الآخرين ماليًا.

فالذي يبذل يكون مؤثرًا ونافعًا للمجتمع، وهو بهذا يشعر بقوة روحية تمنحه السعادة من خلال إدخاله الابتسامة على وجوه الفقراء والبسطاء. كما أنّ النفس الكريمة تشعر بقيمتها وأهميتها عندما تتصدق وتساعد الآخرين، لأنها تقوم بتغيير الواقع البشري.

القوي هو الذي يغير الواقع. في المقابل، نجد أنّ الذي يأخذ فقط من الناس، تكون نفسيته ضعيفة، خجولة، وحزينة. ولكن السعادة لن تتحقق في البذل ما لم يكن معه إخلاص لله.

الكفاح من أجل الحكمة

البعض يرى السعادة في تعلُّم الحكمة، وهي كل معرفة تنجي صاحبها من المهالك والفتن والشُرور، وتمكّنه من معرفة كيفية التعامل والتصرف. الحكيم هو الذي يتعامل بحلم وتروٍّ، لا يرمي بنفسه في مواضع الفتنة والشبهات، ويمتلك القدرة على التعامل مع نفسه ومع الآخرين، ويتقن فن التصرف مع المصائب والصبر على الأخبار المفاجئة، ولا يهلك نفسه بتفكير سوداوي، ويدخل الفرحة في الآخرين.

الحياة الخصبّة والسعيدة هي التي تُدار بالحكمة والمعرفة.

تشبيه السعادة

إذا أردنا تشبيه السعادة، فإننا نشبّـهـا 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 التي لا تريد استقبال الفرح، والتي تتحجج بالواقع الخارجي.

ذلك أنّ الآلام والأحزان والشقاء ليست موجودة خارج ذواتنا، بل هي موجودة بداخلنا. وبعبارة أوضح: نحن وحدنا مسؤولون عن الشقاء والفرح الذي يحدث لنا، لأننا نحن من نخلق أسباب الفرح والألم. أما العالم الخارجي، فنحن لا نتحكم فيه وغير مسؤولين عنه، فلا يجب اتهمه. إنّ من يريد أن يفتش عن السعادة فهي موجودة بالقرب منه، موجودة في إرادته.

ثلاثة أسباب تمنع وجود السعادة داخلنا

الإرادة الثقيلة:

وهي كل إنسان لا يريد استقبال الفرح داخله، وينتظر نزوله من السماء. إرادته الثقيلة غير فاعلة، وليس لها أهداف لنفسه أو للمجتمع، يبحث عن التقليد والاستهلاك. فالإنسان الذي ليس له هدف في حياته، لا يمكن أن يأتيه الفرح إلا إذا وضع أهدافاً.

القلب الحاسد:

يتميّز الحاسد بحسده، وليس له هدف غير رؤية زوال نعمة محسوده،
وبالتالي فإن هدفه حقير وتافه. فأين تأتي السعادة إذا كان حلم الإنسان في
زوال نعمة إنسان آخر؟

العقل 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، ليقدم أفكارًا وأشياء تخدم
المجتمع.

الفهرس:

03مقدمة
06ماهي السعادة
15يبدأ الصمود من فن الحديث مع الذات
24حسن الظن بالله وبرمجة العقل
36التأويل المفرح للعالم
46نحو الأفق نور يسطع
53الفرح فيما نملك
61شمعة الأمل في ظلمة الحياة
72في فن الرفق
80ادخار قوة الذات
97نظرة إلى التاريخ، لا شيء يستحق الحزن
106قلب صاف وسعادة دائمة
114الانتصار على الذات
126التخلص من الأقنعة
133من تأويل الحلم إلى تأويل الحياة
138الكلمة كمفتاح للفرح
155الابتهاج بما في اليد
162الإنسان بين الوهم والواقع

177	الحياة وظل الشجرة.....
183	العلاج بلا حول ولا قوة الا بالله
189	الفرح في اليقين.....
198	حصون الذات.....
215	الاستغفار وتطهير النفس.....
220	الشخصية المؤثرة.....
225	اثر لا يموت: كيف نخلد بأعمالنا؟
232	حين يصبح التبرير عبودية للناس.....
237	يا ليتته كان جديدا يا ليتها كانت مكتملة:
246	لا تتعلق بأحد.....
264	النظر الى ما وراء الأشياء " الحلم".....
277	الحياة بين الجمال والقبح.....
290	حكمة الصمت.....
303	توزيع جهد الذات عبر الزمان.....
307	اقتناص الفرص من الحياة.....
313	خاتمة:

