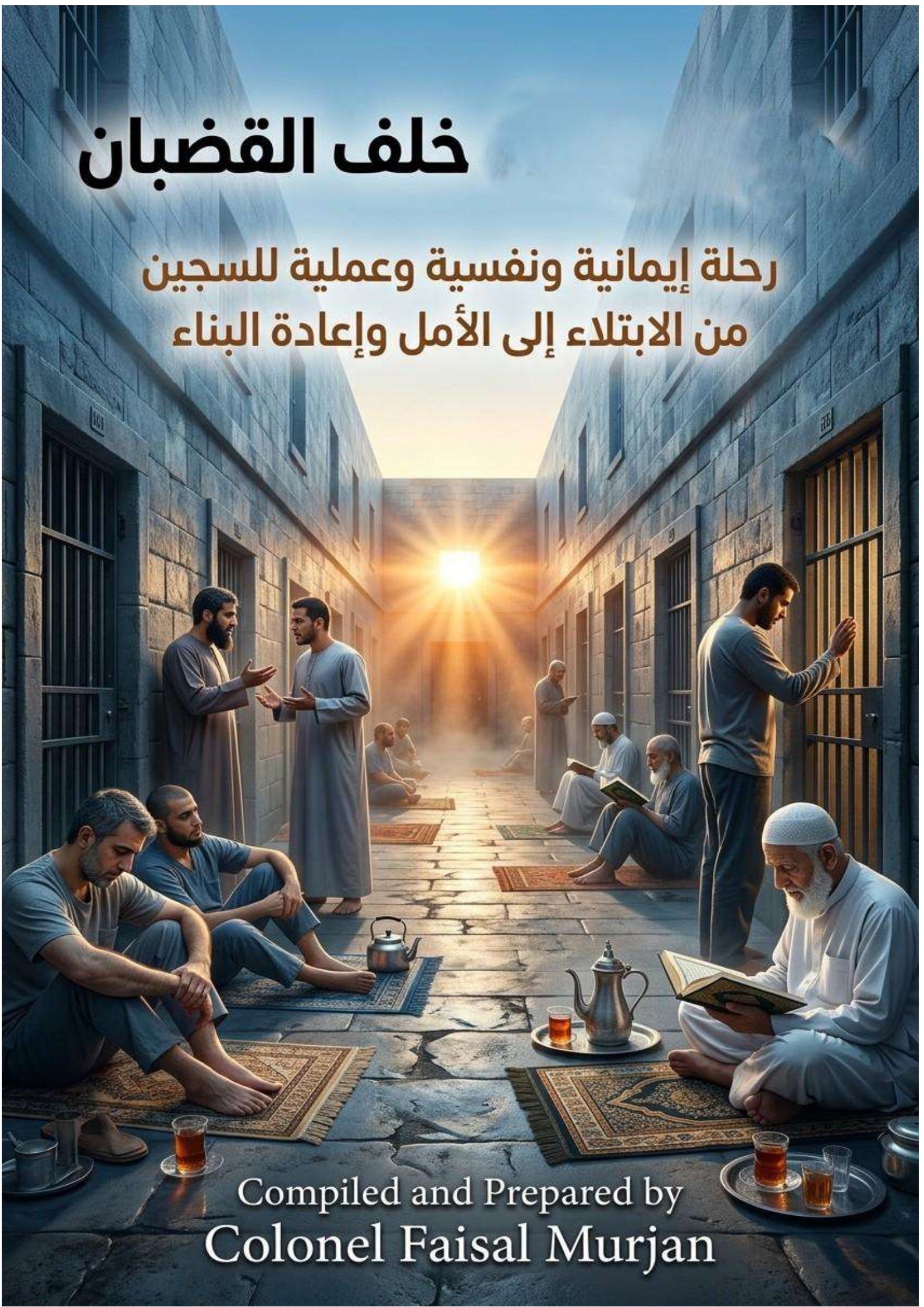

خلف القضبان
رحلة إيمانية ونفسية وعملية للسجين
من الابتلاء إلى الأمل وإعادة البناء
Compiled and Prepared by
Colonel Faisal Murjan

ما يصنع أعدائي بي..
أنا جنّتي في قلبي، وبستاني في صدري..

أين رحت فهي معي لا تفارقني..

أنا حبسي خلوة

وقتْلي شهادة

وإخراجي من بلدي سياحة.

"ابن تيمية"

إهداء

إلى كل سجينٍ خلف القضبان...

إليك، أيها الإنسان الذي ساقته الأقدار إلى مكانٍ لم يختره، وأغلقت خلفه الأبواب، وبقي قلبه يبحث عن نافذةٍ من نور.

إليك إن كنت قد أخطأتَ، فباب التوبة مفتوح، والماضي مهما كان ثقيلاً لا يمنعك من أن تبدأ من جديد، فالله أرحم بك من نفسك.

وإليك إن كنت مظلومًا، حُرمتَ حريتك بغير حق، ونالك من الافتراء ما نالك؛ فالله يعلم الحقيقة، ويرى دمعتك، ويسمع دعاءك، ولا يضيع عنده حقّ مظلوم.

إليك، سواء كنت مذنبًا ترجو المغفرة، أو مظلومًا ترجو الإنصاف، أو تحمل من الهموم ما لا يعلمه إلا الله...

هذا الكتاب لك.

لك في وحدتك، وفي صمت زنزانتك، وفي ساعات الليل الطويلة، ليذكّرك بأن السجن قد يقيّد الجسد، لكنه لا يستطيع أن يسجن الروح، وأن هذا دا الابتلاء هو فرصة للبدايةً، وللتوبة، والقرب من الله، وإعادة بناء الحياة.

وإن لم تستطع أن تغيّر مكانك الآن، فغيّر ما بينك وبين الله.

وإن لم تستطع أن تفتح باب الزنزانة، فافتح قلبك لرب العالمين.

فربّ سجنٍ كان بدايةَ حرية، وربّ ابتلاءٍ كان بدايةَ هداية، وربّ ليلةٍ في في الظلام كانت أول الطريق إلى النور.

إلى كل سجين...

لم تُنسَ، ولست وحدك، والله معك.

حين يُغلق الباب خلفك

لست وحدك في الزنزانة

تلك هي اللحظة التي لا ينساها إنسانٌ ذاق طعم السجن: لحظة إغلاق الباب خلفك، ورنة المفتاح في القفل، وخفوت الخطى في الممر البعيد. في تلك اللحظة يشعر الإنسان بأن العالم كله قد تقلص إلى أربعة جدران، وأن الحياة التي كان يعرفها قد توقفت عند عتبة هذا الباب الحديدي. ويخيّل إليه أنه وُضِعَ في صندوق منعزل عن الكون، لا يسمع نبض الحياة، ولا يرى ضوء النهار إلا من كوة ضيقة كأنها عينٌ ترمقه من بعيد.

لكن الحقيقة التي يغفل عنها كثيرون في هذه اللحظة هي أن الزنزانة ليست فارغة كما يظنون. فهي مليئة بحضور لا يُرى بالبصر، لكنه يُدرك بالبصيرة. إنها ممتلئة بملائكة الرحمة الذين يكتبون أنفاسك، ويُحصون دمعاتك، ويسجّلون تضرّعاتك في جوف الليل. إنها عامرة بمعية الله التي قال عنها في محكم كتابه: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾[1]. فكيف تكون وحيدًا والله معك؟ وكيف تشعر بالعزلة وأنت في حضرة من لا تغيب عنه خافية في الأرض ولا في السماء؟

إن الشعور بالوحدة في أول أيام السجن هو أحد أعتى الأعداء التي تواجه السجين. إنه عدوٌ يهمس له بأنه منسيّ، وأن الأيام ستطول، وأن لا فائدة من الصبر على ما لا طاقة له به. لكن هذا الشعور، مهما كانت قوته، ليس حقيقة، بل هو سرابٌ يخلقه الفراغ، ويغذيه الجهل بحقيقة العلاقة بين العبد وربه. والإنسان في السجن ليس وحيدًا، بل هو في موكب من العابدين، في صفوف لا تُحصى من المصلين، في حلقة من الذاكرين الذين لا تسمع أصواتهم، لكنها تسبح بحمد الله آناء الليل وأطراف النهار.

وقد أحسن القائل حين شبّه السجن بالخلوة التي يتعبد فيها العبد، ويتفرغ لله من شواغل الدنيا. فالدنيا بأسرها كانت تشغلك، وتُلهيك، وتُبعدك عن نفسك وعن ربك. أما الآن، فقد أُغلقت الأبواب خلفك، لا لتحبسك، بل لتحررك من سجن الشهوات والغرور واللهو، وتنقلك إلى فضاء الروح حيث العبودية الخالصة. يقول أحد الصالحين: "لولا السجن لما عرفت ربي حق المعرفة، ولولا القيد لما تحرر قلبي من قيود الهوى".

وإن في السيرة النبوية لنا أسوة حسنة. فقد عاش النبي صلى الله عليه وسلم في مكة سنواتٍ من الحصار في شعب أبي طالب، حيث ضاقت عليه الأرض بما رحبت، ولكنه لم يكن وحيدًا؛ كان معه الله، ومعظمه إخوانه، وسنده جبريل عليه السلام. وفي الغار حين اختبأ مع صاحبه أبي بكر، قال له في تلك اللحظة العصيبة: "لا تحزن إن الله معنا"[2]. إنها كلمة تصلح لكل سجين في زنزانته: لا تحزن، إن الله معك.

---

١ سورة الحديد، الآية ٤: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾.

٢ صحيح البخاري، كتاب مناقب الأنصار، حديث رقم ٣٦٥٣، وصحيح مسلم، كتاب فضائل الصحابة، حديث رقم ٢٣٨١ .

وليست العزلة في السجن سوى صورة مصغرة من عزلة القبر التي لا بد لكل إنسان من أن يمر بها. فالقبر زنزانة بلا نوافذ، وبلا أبواب تفتح، وبلا زيارة، ومع ذلك يجد المؤمن فيه روضةً من رياض الجنة[1] ، إذا كان قد تعود على أُنس العبادة في حياته الدنيا. فالسجن - إذا أحسن السجين التعامل معه - هو تدريب على تلك العزلة الكبرى، ومدرسةٌ يتعلم فيها المرء كيف يكون مع الله وحده، دون أن يكون له سواه.

وليس معنى "لست وحدك" أنه لن تشعر بالوحدة أبدًا، بل معناه أن الوحدة ليست حقيقة مطلقة، وأن الشعور بها يمكن تجاوزه بالإيمان والعمل الصالح. الوحدة شعور يصاحبه في البداية، كما يصاحب كل تغيير كبير في الحياة، لكنه يزول بالأنس بالله، وبالذكر، وبالدعاء، وباليقين أن الله أقرب إليه من حبل الوريد[2].

وإذا شعرت بالوحدة في زنزانتك، فتذكر:

١. أن الله يراك ويسمعك، وهو معك بعلمه وقدرته ورعايته.
٢. أن ملائكة الله تحفّك، وتكتب حسناتك، وتستغفر لك.
٣. أن النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه عاشوا لحظات من العزلة القاسية، وخرجوا منها أقوى إيمانًا.
٤. أن هذه الوحدة ليست عقابًا، بل هي تصفية وتمحيص، ورفعة في الدرجات.
٥. أنك لست أول من يسجن ولست آخرهم، وقد كان في السجن أنبياء وصالحون، فكانت زنازينهم مساجد، وقيودهم سلاسل نور.

فعش يا أخي في زنزانتك وأنت تعلم أن لك فيها رفيقًا لا يمل حديثك، ولا يضجر دعاءك، ولا يكل من سماع تسبيحك. إنه الله الذي قال: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[3]. واطمئن بأنك لست وحدك، وأن الأيام التي تقضيها هنا، مهما طالت، هي أيام معدودة في عمرك، تحوّلها بالإيمان إلى عمرٍ جديد، وعمرٍ من نور، وعمرٍ يبقى بعد أن تفنى الأجساد وتتلاشى الجدران.

---

١ صحيح مسلم، كتاب الجنّة وصفة نعيمها، حديث رقم ٢٨٧٢ : "إِنَّ الْقَبْرَ رَوْضَةٌ مِنْ رِيَاضِ الْجَنَّةِ، أَوْ حُفْرَةٌ مِنْ حُفَرِ النَّارِ".
٢ سورة ق، الآية ١٦ : ﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾.
٣ سورة الرعد، الآية ٢٨ : ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

الحرية الحقيقية ليست في الجدران

في لحظة إغلاق الباب خلفك، يختلط في نفسك شعوران متناقضان: شعور بالانقباض والاختناق، وشعور بالرهبة من مستقبل مجهول. وقد يخطر ببالك سؤال يتكرر في عقلك كلما تأملت الجدران حولك: هل أنا حر؟ أم أنني أصبحت أسير هذه الزنزانة الضيقة؟

وجواب هذا السؤال يتوقف على تعريفك للحرية. فإن كنت تعني بالحرية القدرة على التنقل حيث شئت، وفعل ما شئت، ومقابلة من شئت، فأنت لست حرًا. لكن هذه الحرية، وإن كانت ضرورية لحياة الإنسان، ليست هي الحرية الكبرى التي خُلق الإنسان من أجلها، بل هي مجرد حرية سطحية يشترك فيها الإنسان مع غيره من المخلوقات التي تتحرك في الأرض. أما الحرية الحقيقية، فتلك هي حرية الروح من أسر الشهوات، وحرية القلب من رق المخاوف، وحرية العقل من أوهام هذه الدنيا الزائلة.

وكم من إنسان يملك مفاتيح الأبواب كلها، لكنه أسير لشهوته، عبد لهواه، مرتهن لخوفه وطمعه. وكم من مسجون خلف القضبان، لكن روحه حرة طليقة، وقلبه معلق بالله لا تثنيه جدران، ولا تحجزه حديد، ولا تقيده أغلال. أولئك هم الأحرار حقًا، الذين عرفوا أن الجدران لا تحبس الأرواح، وإنما تحبس الأجساد فقط، وأن القيود لا تقيد القلوب، وإنما تقيد الأيدي والأرجل.

قال الله تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ﴾[1]. فالأغلال التي يضعها الله عن عباده المؤمنين ليست أغلال الحديد التي تكتف أيديهم، بل أغلال المعاصي التي تكتف قلوبهم، وأغلال التبعية لغير الله التي تمنعهم من التحرر الحقيقي. إن التحرر من هذه الأغلال هو الحرية الحقيقية التي لا تدرك بالخروج من السجن، بل بفك أسر النفس عن غير خالقها.

وإنما يُبتلى الإنسان بالسجن، وقد يُسلَب من كل شيء، ليُعلم أن ما كان يظنه حريته لم يكن سوى قيد آخر. كان حرًا في جسده، لكنه أسير لشهواته. كان حرًا في ماله، لكنه عبد لحرصه. كان حرًا في علاقاته، لكنه مرتهن لرأي الناس فيه. فلما دخل السجن، وقف أمام مرآة الحقيقة، فرأى نفسه عاريًا من زخارف الدنيا، فإذا به يكتشف أن جسده في زنزانة، لكن قلبه أصبح أكثر حرية مما كان.

وقد ذكر الله تعالى قصة يوسف عليه السلام، ذلك النبي الذي سُجن ظلماً سنواتٍ طوالاً، ومع ذلك كان في السجن أعبد الناس وأتقاهم وأعلمهم[2]. ولم يكن السجن ليمنعه من الدعوة إلى الله، بل جعله منبرًا لدعوته، وجعل زنزانته مدرسة للتوحيد، وجعل أغلاله سببًا لرفعة درجته في الدنيا والآخرة. فلما سُئل عن حاله في السجن، كان لسانه يقول:

---

١ سورة الأعراف، الآية ١٥٧: ﴿وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ﴾.

٢ سورة يوسف، الآيات ٢١–٤٢، وقد ورد ذكر سجن يوسف عليه السلام في عدة مواضع من السورة، وبيان تقواه وعبادته في السجن.

﴿رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ﴾[1]. انظر كيف لم يقل: حبستني، أو ظلموني، أو ضاقت بي الأرض، وإنما قال: آتيتني من الملك، وعلمتني. لقد كان يرى في السجن ملكًا وعلمًا، لا سجنًا وعقابًا.

إن أعظم ما يفعله السجن بالإنسان أنه يسلب منه كل بدائل التعلق بغير الله. فحين تُغلق الأبواب وتُفقد الوسائل، ويضيق الأفق، لا يبقى للقلب إلا أن يتجه إلى الله وحده. وهنا تكمن الفرصة العظمى: أن تتحرر من كل شيء، لكي تحيا لله وحده، لا شريك له، ولا منازع، ولا منافس. إنها لحظة التصفية التي لا تحدث إلا في زنازين المحبة، حيث يذوب كل ما سوى الله، ويبقى وجهه الكريم.

والنبي صلى الله عليه وسلم يعلمنا حقيقة الحرية حين قال: "أَفْضَلُ الْجِهَادِ أَنْ يُجَاهِدَ الرَّجُلُ نَفْسَهُ وَهَوَاهُ"[2] . فالجهاد الأكبر ليس قتال العدو الظاهر، بل قتال الهوى والانتصار على النفس. وهذا الجهاد هو ما يُمارسه السجين في زنزانته يوميًا: جهاد النفس على الصبر، جهاد النفس على الطاعة، جهاد النفس على ترك ما حرم الله، جهاد النفس على حسن الظن بالله. وهذه هي الحرية الحقيقية: أن تكون عبدًا لله وحده، لا عبدًا لهواك ولا عبدًا لغيرك.

فإذا شعرت أن الزنزانة تضيق بك، فتذكر أن هذا الضيق هو الذي يوسع قلبك، وأن هذه الجدران هي التي تحررك من جدران أخرى كانت أثقل وأقسى: جدران الغفلة، جدران المعصية، جدران الركون إلى الدنيا. ولعل في السجن تتحقق لك دعوة النبي إبراهيم عليه السلام: ﴿وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الْأَصْنَامَ﴾[3] ، فتُجْنَب عبادة غير الله، وتتحرر من كل صنمٍ كان يشغلك عن ذكر الله، سواء كان صنمًا من حجر، أو صنمًا من شهوة، أو صنمًا من سلطان.

واعلم أن الحرية ليست في أن تملك كل شيء، بل في ألا يملكك شيء. وهي ليست في أن تفعل ما تشاء، بل في أن تشاء ما يرضي الله. وهي ليست في أن تهرب من الجدران، بل في أن تسكنها بقلب طليق لا تحجزه حجارة الدنيا عن الله.

فعش في زنزانتك وأنت حر، حر من أوهام الغرور، حر من شهوات الجسد، حر من خوف الناس، حر من تعلق القلب بما لا يدوم. عش فيها متحررًا من كل قيد يُبعدك عن الله، متحررًا من كل شيء إلا من حب الله، متحررًا من كل سجن إلا سجن محبته التي لا تضيق، ولا تنتهي، ولا تحبس الروح، بل تطلقها إلى فضاء لا متناهٍ من النور.

---

١ سورة يوسف، الآية ١٠١: ﴿رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ﴾.

٢ رواه ابن حبان في صحيحه، كتاب الرقائق، حديث رقم ٤٨٦، ورواه البيهقي في شعب الإيمان، وهو حديث حسن بشواهده. قال الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم ٥٤٩): حسن لغيره.

٣ سورة إبراهيم، الآية ٣٥: ﴿وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الْأَصْنَامَ﴾.

ماذا تفعل بأول ٢٤ ساعة؟

تلك هي السـاعات الأثقل على قلب السـجين: السـاعات الأربع والعشـرون الأولى. إنها كالسـفينة التي تلقي بمرسـاتها في ميناء مجهول، حيث لا تعرف التيارات ولا الأعماق ولا اتجاه الريح. في هذه السـاعات تتشـكل الانطباعات الأولى، وتُرسى القواعد النفسـية التي ستبني عليها الأيام القادمة. فما الذي يجب أن تفعله في هذه الفترة الحاسمة؟

أولاً: لا تُصدر أحكامًا على تجربتك قبل أن تعيشها

أول خطأ يقع فيه كثير من السـجناء هو أن يحكموا على السـجن بأنه جحيم لا يُطاق، وأن الأيام القادمة كلها عذاب، وأن الحياة قد انتهت عند هذا الباب. هذا الحكم المتسـرع يخلق في النفس حالة من اليأس تمنعها من رؤية أي فرصة في هذه المرحلة الجديدة. لذا، كن واعيًا بأن ما تشـعر به في السـاعات الأولى هو صـدمة طبيعية، وليس حقيقة ثابتة. امنح نفسك فرصة للتكيف، وتذكّر أن الله لا يُكلّف نفسًا إلا وسعها.

ثانيًا: استقبل المكان كما هو، ولا تقاومه

المقاومة النفسية للواقع تستهلك طاقة هائلة وتُعيق التكيف. بدلًا من أن تقول: "لماذا أنا هنا؟"، أو "كيف يمكن أن يحدث هذا لي؟"، قل: "هذا ما أراده الله، وسـأتعامل معه بما يرضـيه". ومن أعظم الأدعية التي تقال في مثل هذه اللحظات: "اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ"[1]. فهذا الدعاء يضعك في موقف العبودية الخالصة، ويعينك على التسليم لله.

ثالثًا: ابدأ بجولة تأملية في زنزانتك

انظر إلى كل زاوية في مكانك الجديد بعين المتأمل، لا بعين الخائف أو الغاضـب. لاحظ مصـدر الضـوء، ومكان الماء، وزاوية النوم، والمسـاحة المتاحة للصـلاة، والتهوية، وكل ما يمكن أن تسـتفيد منه. هذا التفحص العملي يمنحك إحسـاسًـا بالسـيطرة على المكان، ويحوّله من كتلة غامضـة من الجدران إلى فضـاء مألوف تُديره. وقد قال الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُـوا فِي مَنَاكِبِهَا﴾[2] ، والمؤمن يجعل كل مكان ذلولًا له، ولا يجعله هو الذليل للمكان.

رابعًا: أعد ترتيب مكانك على طريقتك

حتى في أضيق الزنازن، يمكنك أن تُحدث تغييرًا بسـيطًا في ترتيب الأشـياء: ضـع مصـحفك في مكان واضح، واجعل لك زاوية للصلاة، ونظم فراشك، ورتّب ما معك من أغراض. هذا الفعل البسيط يمنحك إحساسًا بالملكية والسيطرة، ويحول الزنزانة من مكانٍ فرض عليك

---

١ رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٩٠، في "صحيح أبي داود". وهو دعاء مأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم.

٢ سورة الملك، الآية ١٥: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾.

إلى مكانٍ اخترت أن تعيش فيه. وفي هذا نوع من الاستخلاف الذي أمر الله به: ﴿وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ﴾[1].

خامسًا: حدد مواقيت صلاتك في مكانك الجديد

الصلاة هي أول وأهم ركن يجب أن تُقيمه في مكانك الجديد. تفحص أوقات الصلاة في السجن، واعرف أين يمكنك أن تصلي، وكيف ستعمل مع برنامج السجن اليومي من حيث أوقات الطعام والزيارات والتفتيش. وإن كان لديك حاجة إلى التيمم أو الجمع بين الصلوات، فاعرف أحكامها[2]. رتب صلاتك كأنها ركائز يومك، فلا يمر عليك وقت صلاة إلا وأنت تقيمها في وقتها، لأن ذلك يمنحك نظامًا روحيًا يحمي قلبك من الفوضى والضياع.

سادسًا: ابدأ بذكر الله واستشعار معيته

من أقوى ما يساعدك في الساعات الأولى أن تلهج بذكر الله، وتستشعر أنه معك في زنزانتك. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[3] . اجلس في زاوية مكانك، وردد أذكار الصباح والمساء، واستغفر الله، وصلِّ على النبي صلى الله عليه وسلم. هذه الأذكار تحصنك، وتبعث في نفسك الطمأنينة، وتُشعرك بأنك في ضيافة الله، وليس في سجن البشر.

سابعًا: اكتب أول صفحة من مذكراتك

تسجيل ما تشعر به في هذه الساعات الأولى له فائدة عظيمة: فهو يفرغ ما في قلبك على الورق، ويُخرج الكرب من صدرك، ويُحوِّل مشاعرك المختلطة إلى كلمات منظومة. اكتب مشاعرك الحقيقية: الخوف، الغضب، الحزن، الرجاء. اكتب أمنياتك، واكتب عهودك مع الله. وستجد بعد أشهر أن هذه الصفحة الأولى أصبحت شاهدًا على رحلة تغيرك، وأن ما كنت تراه مستحيلًا أصبح واقعًا تعيشه.

ثامنًا: اتخذ قرارًا صامتًا بأن هذه الزنزانة ستكون مدرسة لا سجنًا

في قلبك، وفي قرارة نفسك، قرر أن هذه الفترة لن تكون فترة انتظار سلبي، بل فترة بناء وإعداد. قرر أن تخرج من هنا أفضل مما دخلت، وأن تجعل من الأيام القادمة صفحات مضيئة في عمرك. هذا القرار الداخلي هو جوهر النجاح في السجن، وهو ما ميز الصابرين عن غيرهم. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ"[4] ، ونيتك أن تجعل هذا السجن خيرًا لك هي بداية كل خير قادم.

تاسعًا: تذكّر أن هذه اللحظة ستمر

---

١ سورة إبراهيم، الآية ٣٤: ﴿وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ﴾.

٢ أحكام التيمم والجمع بين الصلوات في السجن يُرجَع فيها إلى الفقه الميسر، وأهمها جواز التيمم عند عدم وجود الماء أو خوف الضرر باستعماله، والجمع بين الصلاتين عند الحاجة بعذر السجن أو الضيق. يُنظر: المغني لابن قدامة، وبداية المجتهد لابن رشد.

٣ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٤ صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ١ ، وصحيح مسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٩٠٧ .

حتى لو شعرت أن الساعات الأولى تطول إلى ما لا نهاية، فتذكر أنها ستمر، مثلها مثل أيام عمرك كلها. السجن ليس أبديًّا، وهذه الساعات ليست سوى بداية طريق. والله تعالى يقول: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[1]. فاليُسر آتٍ، والفرج قريب، وما عليك إلا أن تصبر وتحتسب.

عاشرًا: نم على وضوء، وتذكر أنك تحت رعاية الله

في نهاية هذا اليوم الطويل، توضأ وصلِّ ما كتب الله لك، ثم اضطجع وأنت على طهارة، وتذكر أن حفظ الله يحيط بك، وأن ملائكته تحرسك، وأن ربك لا ينام ولا يغفل[2]. نم على أن الله لم يتركك، ولن يتركك، وأن هذه الزنزانة، مهما بدت مظلمة، هي تحت نظره ورعايته.

وصية خاصة لهذه الساعات:

لا تترك لنفسك مجالًا للتفكير السلبي الطويل. إذا شعرت بأن الأفكار السوداء تهاجمك، فانهض، وتوضأ، وصلِّ ركعتين، وادعُ الله، واقرأ القرآن، أو انظر حولك وتأمل في خلق الله حتى في أضيق مكان. فالحركة الإيجابية الصغيرة تكسر جدار اليأس، وتفتح نافذة جديدة في قلبك.

تلك هي أول ٢ ٤ ساعة؛ اجعلها بداية خير لا نهاية شقاء، واعلم أن الأيام القادمة يمكن أن تكون، بإذن الله، أفضل أيام حياتك، إذا عرفت كيف تعيشها لله.

---

١ سورة الشرح، الآيات ٥ــ٦.

٢ مستفاد من قوله تعالى: ﴿اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ [البقرة: ٢٥٥]، ومن قوله صلى الله عليه وسلم: "احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ" رواه الترمذي، حديث رقم ٢٥١٦، وقال: حسن صحيح.

كيف تتقبل واقعك الجديد دون انهيار؟

في الأيام الأولى للسجن، يعيش الإنسان حالة من الصدمة النفسية التي قد تصل إلى حد الانهيار، خصوصًا إذا كان السجن مفاجئًا وغير متوقع. فالذهن يرفض تصديق ما حدث، والقلب يتمرد على الواقع الجديد، والعقل يعيد تشغيل المشاهد القديمة محاولاً إيجاد مخرج لا وجود له. هذه الحالة تشبه من يقف على حافة الهاوية، يرى ظلمة تحته، ويشعر بأن الأرض تسحب قدميه، وتساؤله الوحيد: كيف أمنع نفسي من السقوط؟

إن التقبل لا يعني الاستسلام، بل يعني الإقرار بالواقع الجديد كأساس تنطلق منه، وليس كجدار تصطدم به حتى تنكسر. وبدون هذا التقبل، تبقى الروح في حالة حرب مع ما هو كائن، وهذا الحرب يستهلك الطاقة ولا يغير شيئًا. أما مع التقبل، تبدأ رحلة التكيف والبناء، وتتحول الطاقة النفسية من المقاومة العبثية إلى الفعل البنّاء.

أولاً: افهم آليات الصدمة النفسية

الصدمة تمر بمراحل معروفة في علم النفس: الإنكار، الغضب، التفاوض، الاكتئاب، والقبول[1]. ولا بد أن تمر بهذه المراحل، لكن الفرق بين من ينهار ومن يتكيف هو السرعة التي يمر بها في هذه المراحل، وعدم توقفه طويلاً عند الإنكار والغضب. كن واعيًا بأن ما تشعر به هو رد فعل طبيعي، وليس ضعفًا منك، وأن كثيرين مروا بهذه المشاعر ذاتها ثم تجاوزوها.

ثانيًا: تذكّر أن التقبل هو أولى درجات الرضا

التقبل ليس تبريرًا للظلم، ولا ترضية للجائرين، بل هو إيمان بأن ما حدث لا يمكن تغييره في هذه اللحظة، وأن الله هو الذي قدّر ذلك لحكمة تعلمها أنت أو لا تعلمها. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ﴾[2]. فقد أخبر الله أن من يؤمن به يُهدِ قلبَه عند المصيبة، أي يوفقه للرضا والتسليم. فالتقبل إذن هو ثمرة الإيمان، وليس ضعفًا في الإيمان.

ثالثًا: لا تقارن واقعك الجديد بواقعك القديم

من أكبر أسباب الانهيار هي المقارنة الدائمة بين "ما كنت عليه" و"ما أنا عليه الآن". هذه المقارنة تولد شعورًا بالحسرة والأسى، وتجعل الواقع الجديد أثقل مما هو عليه. بدلًا من ذلك، انظر إلى واقعك الجديد كمشروع جديد، كصفحة بيضاء لم تُكتب بعد، اختلفت ظروفها لكنها لا تزال بين يديك. لقد تغيرت الأدوات، لكن الفاعل أنت، والمُقدّر الله، والنتيجة بيد من لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

رابعًا: ضع حدودًا لأفكار الكارثة

---

١ انظر في مراحل الصدمة النفسية: كيوبلر-روس، "عن الموت والاحتضار"، ١٩٦٩، وهي دراسات معترف بها في علم النفس، وتنطبق على الصدمات الكبرى ومنها السجن.

٢ سورة التغابن، الآية ١١.

العقل في لحظة الصدمة يميل إلى تضخيم الأمور ورؤيتها في أسوأ صورها: "سأظل هنا إلى الأبد"، "حياتي قد انتهت"، "لن أقدر على تحمل هذا"، "الكل نساني". هذه الأفكار ليست حقائق، بل هي وساوس يزرعها الشيطان ليُقنطك من رحمة الله[1] . قاطع هذه الأفكار فورًا بقول: "هذا ليس صحيحًا"، واستبدلها بأفكار واقعية: "هذه لحظة مؤقتة"، "لقد تحمل غيري أكثر مما تحملت"، "مع كل يوم يمر، أقترب من الخروج"، "الله معي ولن يتركني".

خامسًا: تذكر أن هذه اللحظة ليست كل حياتك

الإنسان يميل إلى تضخيم اللحظة التي يعيشها، فيظن أن ما يشعر به الآن هو كل شيء، وأن الألم الحاضر سيظل إلى الأبد. لكن الحقيقة أن الحياة سلسلة من اللحظات المتغيرة، وأن ما تشعر به اليوم سيكون ذكرى بعد أيام أو شهور. انظر إلى الوراء في حياتك، كم من مواقف ظننت أنها نهاية العالم، ثم مرّت وأصبحت مجرد محطة في رحلة طويلة؟ هذه الزنزانة كذلك، إنها محطة، وليست نهاية الطريق.

سادسًا: أقم لنفسك طقوسًا يومية للتوازن

الانهيار يحدث عندما يغرق الإنسان في بحر من المشاعر دون أن يكون لديه ما يثبته. لذلك، من الضروري أن تضع لنفسك نظامًا يوميًا بسيطًا يعيد لك التوازن، مثل: الاستيقاظ لصلاة الفجر، وقراءة ورد من القرآن، والدعاء في أوقات محددة، والذكر في بداية النهار ونهايته، وتنظيم النوم والطعام قدر الإمكان. هذه الطقوس هي كالأوتاد التي تثبت الخيمة في وجه الرياح العاتية.

سابعًا: تحدث مع الله بصدق

لا شيء يريح النفس المكلومة مثل الحديث مع الله بصدق. اجلس في زاوية زنزانتك، وادعُ الله بما في قلبك، وأخبره بكل ما تشعر به: خوفك، حيرتك، غضبك، ضعفك. إنه يسمعك، ويعلم ما في نفسك، وهو القائل: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[2]. الدعاء في هذه اللحظات ليس مجرد كلمات، بل هو صلة مباشرة مع القادر على تغيير الأحوال، وهو مفتاح التقبل الحقيقي.

ثامنًا: انظر إلى الجانب الإيجابي في واقعك الجديد

حتى في أشد الظروف قسوة، يمكن أن تجد جانبًا إيجابيًا لو بحثت عنه. السجن يوفر لك فرصًا نادرة: فرصة للخلوة مع النفس، فرصة للتفكر في الحياة، فرصة للتصالح مع الذات، فرصة لتعلم أشياء كنت مشغولاً عنها، فرصة لتصحيح مسارك، فرصة لتجديد إيمانك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ"[3]. فلا تنظر إلى من هم أحسن حالاً منك في

---

١ سورة الحجر، الآية ٣٩: قال إبليس: ﴿قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾.

٢ سورة البقرة، الآية ١٨٦ .

٣ صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، حديث رقم ٢٩٦٣ .

الحرية، بل انظر إلى من هم في ظروف أشـد قسـوة، واشـكر الله أنك ما زلت على قيد الحياة، وأن لك فرصة للتغيير.

تاسعًا: تقبّل مشاعر الضعف دون خجل

الرجولة الزائفة والكِبْر في مواجهة الصدمة من أكبر أسباب الانهيار المتأخر. لا تخجل من البكاء، ولا تخجل من الخوف، ولا تخجل من الحزن. فهذه المشاعر هي جزء من إنسانيتك، وهي ليست عيبًا ولا نقصًا. النبي يعقوب عليه السلام بكى على ولده يوسف حتى ابيضت عيناه من الحزن[1] ، ولم يُلمه الله، بل أثنى على صبره. فابكِ إذا احتجت، وتنفّس إذا أحسست بالضيق، واطلب العون ممن تستطيع، ولا تكابر على جرحك، فالمكابرة تؤخر الشفاء ولا تعجّله.

عاشرًا: استعن بالصبر والصلاة

وهذه هي الوصفة الإلهية للتعامل مع أي بلاء: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾[2]. الصبر يحمل معنى الحبس والتحمل، والصلاة تحمل معنى الاتصال بالله والوقوف بين يديه. فاجعل من الصبر جدارًا يمنع الانهيار، ومن الصلاة نافذة تتنفس منها روحك. وستجد أن أثقل الأيام تصبح أخف، وأضيق الزنازين تصبح أوسع، حين تستشعر أن الله معك في كل لحظة.

كلمة أخيرة

إن التقبل لا يأتي بين عشية وضحاها، وهو عملية تحتاج إلى وقت وجهد، وقد تمر بأيام تراجع فيها، ثم تعود إلى التقدم. فلا تقسُ على نفسك، وامنحها الوقت الذي تحتاجه، وتذكّر أن الله يعلم ضعفك، وأنه لا يُكلّف نفسًا إلا وسعها. وسيمر الوقت، وستجد نفسك قد تكيفت، وأصبحت الزنزانة جزءًا من حياتك، بل أداة من أدوات قربك إلى الله. وذلك هو النجاح الحقيقي.

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٤: ﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾.

٢ سورة البقرة، الآية ٤٥.

البكاء في السجن... رحمة لا ضعف

في ثقافتنا الاجتماعية السائدة، يُنظر إلى البكاء - خاصة لدى الرجال - على أنه علامة ضعف، وأن الرجل الحقيقي هو من يكتم دموعه ويظهر صلبًا في وجه الشدائد. وهذه النظرة، وإن كانت مفهومة في سياقاتها الاجتماعية، فإنها تحتاج إلى مراجعة في ضوء المنهج الإسلامي الذي يرى في البكاء رحمةً ونعمةً، لا ضعفًا ولا هوانًا.

وفي السجن، حيث تتصاعد المشاعر وتتضاعف الأحمال، يصبح البكاء أكثر من مجرد رد فعل؛ يصبح ضرورة نفسية وروحية، ومنفذًا طبيعيًا للضغط المتراكم، ووسيلة لتطهير القلب من أعباء لا تحتمل. فكيف ينظر الإسلام إلى البكاء؟ وكيف يستطيع السجين أن يجعل من دموعه رحمةً لا ضعفًا؟

أولاً: البكاء في القرآن.. دموع الأنبياء والمؤمنين

يخطئ من يظن أن البكاء ليس من صفات المؤمنين، بل هو خلق الأنبياء والصالحين. يخبرنا القرآن عن بكاء يعقوب عليه السلام حين فَقَدَ يوسف: ﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾[1]. إنه نبيٌّ يبكي، بل ويبكي حتى ابيضت عيناه من شدة الحزن، والقرآن يروي قصته دون أن يلمه، بل يجعلها عبرة للصابرين.

ويخبرنا عن موسى عليه السلام وهو يبكي: ﴿وَدَخَلَ الْمَدِينَةَ عَلَىٰ حِينِ غَفْلَةٍ مِنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَـٰذَا مِنْ شِيعَتِهِ وَهَـٰذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَغَاثَهُ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَزَهُ مُوسَىٰ فَقَضَىٰ عَلَيْهِ قَالَ هَـٰذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُضِلٌّ مُبِينٌ * قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[2]، ثم يُخبرنا في موضع آخر أنه قال: ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾[3]. بكاء يوسف وموسى ويعقوب وغيرهم، بكاء الأنبياء الذين هم أقوى الناس إيمانًا، يُعلمنا أن البكاء ليس عيبًا، بل هو انكسار العبد بين يدي ربه، وخضوع القلب لعظمة الخالق ورحمته.

ثانيًا: بكاء النبي صلى الله عليه وسلم.. الرحمة المتجسدة

كان النبي صلى الله عليه وسلم يبكي من خشية الله، ومن رقة القلب، ومن الفرح والحزن. بكى حين مات ابنه إبراهيم، وقال: "تَدْمَعُ الْعَيْنُ، وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ مَا يُسْخِطُ الرَّبَّ، وَإِنَّا بِكَ يَا إِبْرَاهِيمُ لَمَحْزُونُونَ"[4]. بكى في مرض موته وهو يقرأ القرآن: "اللَّهُمَّ إِنَّ الْعَبْدَ مُقَرِّبٌ"[5]. بكى في قنوته يدعو لأمته[6]. بكى في غزواته وجهاده. بكى لما نزل عليه

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٤.

٢ سورة القصص، الآيتان ١٥ــ١٦.

٣ سورة القصص، الآية ٢٤.

٤ صحيح البخاري، كتاب الجنائز، حديث رقم ١٣٠٣، وصحيح مسلم، كتاب فضائل الصحابة، حديث رقم ٢٣١٥.

٥ صحيح البخاري، كتاب المغازي، حديث رقم ٤٤٤٩، وصحيح مسلم، كتاب المساجد، حديث رقم ٨٧٨.

٦ رواه أبو داود في سننه، كتاب الوتر، حديث رقم ١٤٤١، والترمذي في كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٠٥، في "صحيح أبي داود".

الوحي، وقد رُوي عن عائشـــة رضي الله عنها أنها قالت: "إِنَّ رَسُـــولَ اللَّهِ صـــلى الله عليه وسـلم كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّـأَ وُضُـوءَهُ لِلصَّـلَاةِ، ثُمَّ يَبْكِي"[1] في بعض الروايات المعنوية المتعلقة بخشيته.

وهذا البكاء ليس ضـعفًا، بل هو رقة قلب، وسـلامة فطرة، وقرب من الله، وإدراك لعظمة ما بين يدي العبد من لقاء الله. فإذا كان سيد الخلق صلى الله عليه وسلم يبكي، فما الذي يمنع الســـجين من أن يبكي؟ البكاء في الســـجن، إذا كان لله، هو أقرب ما يكون إلى دموع الأنبياء.

ثالثًا: البكاءُ في السجن.. نعمةٌ وتفريجٌ للكرب

السجن يحبس الجسد، لكنه لا يستطيع أن يحبس الدموع. والدموع في السجن كالمطر في الصـحراء: تحيي الروح، وتنعش القلب، وتُخفف ثقل الأسـوار. وثمة أسـباب كثيرة تجعل البكاء في السجن رحمة:

- **بكاء التوبة** :حين يبكي الســـجين على ما مضىـ من ذنوب ومعاص، يجد في دموعه تطهيرًا لروحه، وتوبةً تجعله أقرب إلى الله.
- **بكاء الخشـوع** :حين يبكي في صلاته أو عند سماع القرآن، يشـعر برحمة الله تغشاه، وكأن الجدران تذوب من حوله.
- **بكاء الفرج** :حين يبكي متضرعًا إلى الله أن يفرج كربه، تكون دموعه أسرع إلى الإجابة، فقد قال رســـول الله صـــلى الله عليه وســـلم: "ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْـــتَجَابَاتٍ: دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَـــافِرِ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ"[2] ، والســـجين فيه من صـــفة المظلوم والمسافر في غربته عن أهله.
- **بكاء الشـــوق** :حين يبكي شـــوقًا إلى أهله الذين فارقهم، يجد في دموعه تفريجًا عن القلب، وتعويضًا عن اللقاء الذي فاته.
- **بكاء الوحدة** :حين تشـــتد الوحدة ويثقل الفراق، يكون البكاء منفذًا طبيعيًا لإطلاق مشاعر مكبوتة، وهو وسيلة صحية لتجنب الانهيار النفسي.

رابعًا: البكاء ليس بديلاً عن الثبات، بل هو وسيلة إليه

البكاء لا ينافي الصـــبر، ولا ينافي الإيمان، ولا ينافي القوة والثبات. إنما البكاء هو رد فعل طبيعي، والإنسـان الذي يبكي ليس ضـعيفًا، بل هو إنسـان واعٍ بمشـاعره، قادر على التعبير عنها، وهذا التعبير يســـاعده في النهاية على الثبات والاســـتمرار. من يبكي لا يعني أنه اســـتســـلم، بل هو يتنفس ليواصـــل الطريق. وكما قال يعقوب عليه الســـلام بعد بكائه

---

١ روي في هذا المعنى عدة أحاديث، منها ما رواه مسلم في صحيحه كتاب الحيض حديث رقم ٣٠٥، وفي صفة بكائه صلى الله عليه وسلم لله خشية من الله وليس بكاء حزنًا على الدنيا.

٢ رواه أبو داود في سننه، كتاب الوتر، حديث رقم ١٥٣٦، والترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٤٩٦، وحسنه الألباني في "صحيح الترمذي".

الطويل: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾[1] ، فقد شكا إلى الله، ولم يتوقف عن الصبر والدعوة والعمل.

خامسًا: متى يكون البكاء ضعفًا؟

البكاء يكون ضعفًا إذا كان نابعًا من يأس، أو كان معه تسخط على قدر الله، أو كان شكوى على الله لا إلى الله، أو كان سببًا في ترك الواجبات أو التخلي عن الصبر. أما إذا كان البكاء من خشية الله، أو من رقة قلب، أو من شوق إلى الله وأهله، أو من كرب يُفرغه العبد بين يدي ربه، فهذا ليس ضعفاً بل قوة، وقوة لا يعرفها إلا المؤمنون.

سادسًا: كيف تجعل من دموعك رحمة؟

- **اختر لحظات الخلوة** لتكون دموعك بينك وبين الله، لا للرياء ولا للسمعة.
- **اجعل دموعك ذكرىً في صحائف أعمالك**، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وَلَا يَبْكِي عَبْدٌ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ إِلَّا لَا يَمَسُّ النَّارَ"[2].
- **لا تمنع نفسك من البكاء إذا شعرت بالحاجة إليه**، فالمنع يزيد الألم ويولّد الكبت.
- **ادعُ الله في دموعك**، فإن الدعاء مع الدمعة أقرب إلى الإجابة.
- **استشعر أن دموعك تجري في سبيل الله**، وأنت تتحول بذلك من سجين إلى عابد يرجو رحمة مولاه.

يا أيها السجين، حين تغور دموعك في أعماق نفسك، فلا تخجل، ولا تحسبها ضعفًا. إنها قطرات الرحمة التي أنزلها الله في قلبك لتبعث فيه الحياة، وتكسر جليد الوحدة، وتفتح نافذة في جدار الألم. ابكِ إذا شئت، وابكِ ما شئت، ولكن اجعل بُكاءك لله، ودموعك في محراب العبودية، فإن ذلك هو البكاء الذي يمسح عنك الذنوب، ويرفع درجاتك، ويقرّبك من ربّ قريب يحب عباده المنكسرة قلوبهم له.

فالبكاء في السجن ليس ضعفًا، بل هو دليل حياة في قلبٍ لم يمت بعد.

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٦.

٢ رواه الترمذي في كتاب فضائل الجهاد، حديث رقم ١٦٣٣ ، وقال: حسن صحيح. في "صحيح الترمذي".

من أنت حين لا يراك أحد

هذا هو السؤال الأعمق الذي تطرحه العزلة على كل سجين: "من أنت حقًا حين تغيب أعين الناس؟". في خارج السجن، كان هناك دائمًا من يراك، من يحكم عليك، من يمدحك أو يذمك. كنت تؤدي دورك على مسرح الحياة، مرتديًا أقنعة متعددة: الأب، الزوج، الموظف، الصديق، الجار. وكل من هؤلاء له صورة عنك تختلف عن الأخرى. لكن في السجن، ومع غياب الرقابة الاجتماعية، ومع تحطم الأقنعة، تبقى وحدك أمام المرآة التي لا تكذب: مرآة نفسك.

أولاً: قناع الرياء يسقط في العزلة

الرياء من أخطر أمراض القلوب، وهو أن يعمل الإنسان العمل الصالح ليراه الناس، لا لله. قال الله تعالى: ﴿وَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ * الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ * وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ﴾[1]. وفي العزلة، يسقط قناع الرياء، لأنه لا يوجد من يراك. هنا تظهر حقيقة عبادتك: هل كنت تصلي لله أم للناس؟ هل كنت تتصدق رياءً؟ هل كنت تفعل الخير ليُقال عنك؟ السجن يكشف ذلك، ويُعطيك فرصة لتطهير نيتك، وجعل عبادتك خالصة لله، لأنك أصبحت بينه وبينك فقط.

ثانياً: قناع القوة والثبات يسقط في العزلة

في المجتمع، قد تظاهرت بالقوة، وأخفيت ضعفك، وأظهرت أنك لا تبالي، وأن كل شيء تحت السيطرة. لكن في زنزانتك المنفردة، تنهار هذه الصورة، وتظهر حقيقتك الهشة التي تحتاج إلى سند، وإلى ركن شديد لا ينحني. ذلك الركن هو الله. قال تعالى: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ﴾[2]. فإذا سقط قناع القوة الزائفة، تنفتح لك فرصة أن تتقوى بالقوة الحقيقية، بقوة الله التي لا تضمحل.

ثالثاً: قناع الانشغال يسقط في العزلة

كنت دائمًا مشغولاً، تجري وراء لقمة العيش، وراء المسؤوليات، وراء العلاقات، وراء الترفيه. وفي زحمة الانشغال، ما كان لديك وقت لتسأل نفسك: "لماذا أنا هنا؟ وما هو هدفي الحقيقي؟ وإلى أين أنا ذاهب؟". السجن يُسقط هذا القناع، ويفرض عليك التوقف. توقف عن الجري، لتكتشف أنك كنت تجري في غير اتجاه، وأن حياتك كانت مجرد ردود فعل لا قرارات واعية.

رابعاً: قناع الرضا الزائف يسقط في العزلة

في الظاهر، كنت راضيًا عن حياتك، مرتاحًا لوضعك، لكن في باطنك كانت تعتمِر الأسئلة والصراعات. السجن يجردك من الزيف، ويجبرك على مواجهة ما كنت تهرب منه. إنها

---

١ سورة الماعون، الآيات ٤–٦.

٢ سورة الفرقان، الآية ٥٨.

لحظة الحقيقة التي يقول فيها القرآن: ﴿يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ﴾[1]. وبلوى السرائر تبدأ في الدنيا قبل الآخرة، حين يواجه الإنسان خبايا نفسه في العزلة.

خامساً: فرصة إعادة تعريف الذات

في اللحظة التي تسقط فيها الأقنعة، تبدأ فرصة إعادة تعريف نفسك. السؤال لم يعد: "من أنا في نظر الناس؟" بل: "من أنا في نظر الله؟". يمكنك الآن، بعيدًا عن ضوضاء المجتمع وتوقعاته، أن تعيد بناء هويتك على أسس جديدة: أسس الإيمان، والتقوى، والإخلاص، والصدق مع الله ومع النفس. قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾[2]. تلك هي الهوية الحقيقية التي لا تهزها جدران، ولا تغيرها ظروف.

سادساً: كيف تعرف نفسك الحقيقية؟

- **اسأل نفسك في الخلوة** :ماذا أفعل لو لم يكن هناك من يراني؟ لو كنت أعلم أن الله فقط يراني، ماذا كنت سأختلف؟
- **دوّن أفكارك** :اكتب ما يجول في قلبك من مشاعر، وأفكار وآمال ومخاوف. هذه الكتابة تكشف لك ما كنت تخفيه عن نفسك.
- **راجع علاقتك مع الله** :كيف كانت صلاتك في السر؟ كيف كان ذكرك لله في خلواتك؟ هذه هي العلامة الأصدق على حقيقة إيمانك.
- **لا تخف من عيوبك** :مواجهة العيوب هي الخطوة الأولى لتغييرها. كلما اكتشفت عيبًا في نفسك، لا تغضب من نفسك، بل اشكر الله أنك رأيته، واعمل على إصلاحه.
- **تذكر أن الله يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور**[3] .فلا فائدة من التظاهر أمام من يعلم السرّ وأخفى.

تأمل في زنزانتك:

إذا كنت في زنزانتك الآن، فأغمض عينيك للحظات، واسأل نفسك بصدق: "من أنا حين لا يراني أحد؟". لا تجب بسرعة، بل اسمح للإجابة أن تخرج من أعماقك. وثق أن هذه اللحظة من الصدق مع النفس هي بداية الطريق إلى التغيير الحقيقي، وأن الله الذي يراك في خلواتك، وهو الذي يرى ما في قلبك من صدق ورغبة في التغيير، سيعينك ويوفقك .

---

١ سورة الطارق، الآية ٩

٢ سورة الأنعام، الآية ١٦٢ .

٣ سورة غافر، الآية ١٩ : ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾.

الضعف ليس نهاية الطريق

في لحظات العزلة القاسية، وبعد أن تسقط الأقنعة وتنكشف الحقيقة، قد يصاب السجين بشعور مرير بالضعف. يشعر بأنه لم يعد ذلك الرجل القوي الذي كان يعرفه الناس، وأن أسوار السجن قد حطمت صلابته، وكشفت عن هشاشته الداخلية. وقد يصل به الشعور إلى حد الاعتقاد بأن هذا الضعف هو النهاية، وأنه لم يعد قادرًا على المضي قدمًا.

لكن الحقيقة المغايرة تمامًا هي أن **الضعف ليس نهاية الطريق**، بل هو غالبًا بدايته الحقيقية. فالضعف الذي تشعر به الآن ليس هزيمة، بل هو كشف للنقاب عن حاجتك الحقيقية إلى الله، وإلى القوة التي لا تنضب. في هذا المطلب سنرى كيف يمكن للضعف أن يكون نقطة انطلاق نحو القوة، وكيف استخدم الأنبياء والصالحون ضعفهم ليتقووا بالله.

أولاً: الضعف أصل الإنسان، والقوة عطاء من الله

خلق الله الإنسان ضعيفًا، وهذا ليس عيبًا فيه، بل هو جزء من فطرته التي جُبل عليها. قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾[1]. فالإنسان يمر بدورة مستمرة بين القوة والضعف، وهذه هي طبيعة الحياة الدنيا. فلا تستغرب إذا شعرت بالضعف في السجن، فهذا هو أصل خلقك، وما خرجت عنه إلا بقوةٍ أعطاك الله إياها، وهو القادر أن يُعيدها لك متى شاء.

ثانياً: الضعف طريق إلى التوبة والإنابة

إن من أعظم نعم الله على العبد أن يُريه ضعفه، لأنه بذلك يدفعه إلى التوبة والرجوع إلى الله. فالإنسان القوي المتكبر الذي يظن أنه لا يحتاج إلى أحد، هو في الحقيقة أبعد الناس عن الله. أما الذي يرى ضعفه، ويُقر بعجزه، فيُقبل على الله بقلب منكسر، وهذا القلب هو أحب القلوب إلى الله. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ التَّوَّابَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرَ"[2] ، وفي رواية: "لِلَّهِ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بِرَاحِلَتِهِ"[3]. فضعفك الذي يدفعك إلى التوبة هو باب حب الله لك، لا باب سخطه عليك.

ثالثاً: الأنبياء والصالحون كانوا أضعف الناس ظاهرًا، وأقواهم باطنًا

انظر إلى خاتم الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم، كيف كان ضعيفًا في مكة، محاصرًا في شعب أبي طالب، مطاردًا، مكذوبًا، لكن قوته كانت في الله. وفي الغار، حين كان مع صاحبه أبي بكر، قال له: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾[4]. إنها قوة الضعفاء الذين يتكلون على الله. وكما

---

١ سورة الروم، الآية ٥٤.

٢ رواه الترمذي في كتاب الطهارة، حديث رقم ٥٥، وقال: حسن صحيح. في صحيح الترمذي.

٣ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٠٩، وصحيح مسلم، كتاب التوبة، حديث رقم ٢٧٤٧.

٤ سورة التوبة، الآية ٤٠.

قال تعالى عن طالوت وجنوده: ﴿قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُو اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[1]. القلة والضعف الظاهر ليسا عائقًا إذا كان معهما الإيمان والصبر والتوكل على الله.

رابعاً: الضعف في السجن مفتاح للقرب من الله

في السجن، تشعر بضعفك أكثر من أي وقت مضى. أنت ضعيف أمام النظام، ضعيف أمام السجان، ضعيف أمام الظروف، ضعيف أمام نفسك. ولكن هذا الضعف المكشوف هو بالضبط ما يجعلك قريبًا من الله. لأن الله مع المنكسرة قلوبهم، مع الضعفاء الذين لا يجدون قوة إلا به. قال تعالى في الحديث القدسي: "يَا عِبَادِي، كُلُّكُمْ ضَالٌّ إِلَّا مَنْ هَدَيْتُهُ، فَاسْتَهْدُونِي أَهْدِكُمْ، وَكُلُّكُمْ جَائِعٌ إِلَّا مَنْ أَطْعَمْتُهُ، فَاسْتَطْعِمُونِي أُطْعِمْكُمْ، وَكُلُّكُمْ عَارٍ إِلَّا مَنْ كَسَوْتُهُ، فَاسْتَكْسُونِي أَكْسُكُمْ"[2]. فضعفك المادي يدفعك إلى طلب الهداية والرزق والقوة من الله، وهذا الطلب هو العبادة التي يحبها الله.

خامساً: كيف تحول ضعفك إلى قوة؟

- **أقرَّ بضعفك أمام الله** :لا تتظاهر بالقوة أمامه، فهو يعلم حقيقتك. اجلس في زنزانتك وقل: "يا رب، أنا ضعيف، فأعني، أنا فقير، فأغنني، أنا عاجز، فقوني".
- **استشعر أن قوتك الحقيقية من الله** :عندما تشعر بالضعف، تذكر أن الله هو القوي المتين، وأنه يعطي القوة لمن يشاء. قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾[3].
- **لا تقارن ضعفك بقوة الآخرين الظاهرية** :كثير من الناس يظهرون قوة وهم في داخلهم أضعف منك. فلا تنخدع بالمظاهر، ولا تحزن لأنك ترى ضعفك، فهذه رؤية صادقة تفتح لك طريق الإصلاح.
- **استخدم ضعفك دافعًا للعبادة** :كلما شعرت بالضعف، صلِّ، وادعُ، وتضرع، واذكر الله. هذه العبادات هي التي تحول ضعفك إلى قوة روحية هائلة.
- **تعلم من تجارب السابقين** :اقرأ سير الصالحين، كيف كانوا في الشدة، وكيف كان ضعفهم سببًا في قوتهم. ستجد أن أضعف الناس كانوا أقواهم إيمانًا.

سادساً: الضعف المؤقت والضعف الدائم

هناك فرق بين الضعف المؤقت والضعف الدائم. الضعف المؤقت هو ما تشعر به الآن في السجن، وهو شعور يمر، ويزول بالصبر والإيمان والعمل. أما الضعف الدائم فهو الذي يرضى به الإنسان، ويستسلم له، ويتخذ منه عذرًا لترك الطاعة والعبادة. فلا تخلط بين الأمرين. أنت ضعيف الآن، وهذا طبيعي، لكن لا تجعل هذا الضعف يقعدك عن العبادة، بل اجعله دافعًا لتكون أقوى في علاقتك مع الله.

---

١ سورة البقرة، الآية ٢٤٩

٢ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٧ ، وهو من الحديث القدسي.

٣ سورة الذاريات، الآية ٥٨ .

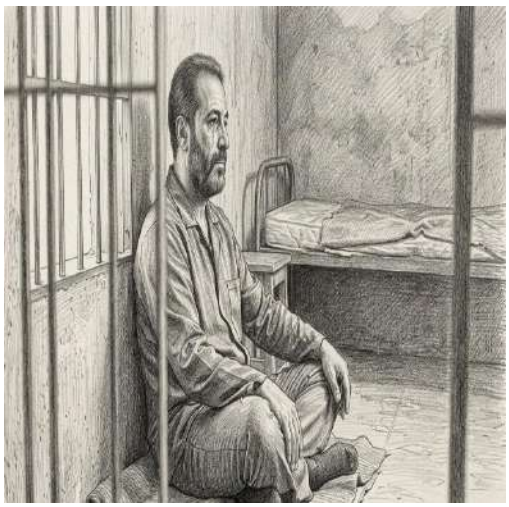
سابعاً: قصة ضعف تحول إلى قوة

يُروى أن أحد الصالحين دخل السجن، وكان في أول أيامه شديد الضعف، يبكي كثيرًا، يشعر بأن الدنيا انتهت. ولكنه لما أيقن أن ضعفه هذا هو باب الله إليه، بدأ يلجأ إلى الله في كل صغيرة وكبيرة. كان إذا أحس بالضعف يقول: "اللهم إني ضعيف، فقوني"، وإذا شعر بالجوع يقول: "اللهم إني جائع، فأطعمني"، وإذا شعر بالخوف يقول: "اللهم إني خائف، فآمني". وبعد سنوات، خرج من السجن وقد تحول إلى رجل لا يشبه الذي دخل، صار داعية إلى الله، ومعلماً للناس، وقوةً روحيةً أثرت في الكثيرين. كان يقول: "لولا السجن لما عرفت ربي، ولولا الضعف لما عرفت القوة".

تأمل في زنزانتك:

اجلس في زنزانتك الآن، وأغمض عينيك، وتأمل في كل مرة شعرت فيها بالضعف. كم من مرة كان الضعف بداية لخير لم تتوقعه؟ وكم من مرة كان انكسارك أمام الله سببًا في رفعته لك؟ ثق أن ضعفك اليوم ليس نهاية الطريق، بل هو بداية طريق جديد، طريق القوة الحقيقية التي لا تأتي من العضلات ولا من المال ولا من الجاه، بل تأتي من اليقين بأن الله معك، وأنه لا يخذل من توكل عليه.

وقل بلسان حالك قول الله تعالى: ﴿وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾[1]. فإذا كنت تنصر الله بطاعته وعبادته، فهو ينصرك بقوته وعزته. وضعفك الذي تشعر به اليوم هو تمهيد لنصر الله لك، إذا صدقت في طلبه، وأحسنت التوكل عليه.



لعل أعظم ما يمكن أن تكتشفه في زنزانتك أنك لست الشخص الذي كنت تظن نفسك عليه، وأن هناك نسخة أفضل منك تنتظر أن تولد من رحم العزلة. هذه النسخة هي أنت حين لا يراك أحد، أنت حين تكون مع الله فقط، أنت حين تسقط الأقنعة وتظهر الحقيقة. فلا تخف من هذه المواجهة، بل اغتنمها، فهي فرصة لا تتكرر، وهي نعمة لا يمنحها الله إلا لمن يحب.

---

١ سورة الحج، الآية ٤٠.

كيف تتعامل مع زنزانة منفردة (عزل انفرادي)؟

العزل الانفرادي هو من أشد التجارب قسوة في السجن. ففي الزنزانة العادية، قد تجد زميلاً تشاركه الحديث، وتتناسى همومك، وتتسلى بوجوده. أما في العزل الانفرادي، فأنت وحدك تماماً، مع جدران صامتة، وأبواب موصدة، ووقت يمتد ببطء، وأفكار تتراكم، وضجيج الوحدة. هذه التجربة قد تكون محطمة للنفس، وقد تدفع السجين إلى الانهيار النفسي، إذا لم يتعامل معها بحكمة وإيمان.

ولكن العزل الانفرادي، رغم قسوته، يمكن أن يكون فرصة عظيمة للخلوة بالله، والتفرغ للعبادة، وتصفية القلب، وتزكية النفس. فكيف تتعامل مع العزل الانفرادي، وتجعل منه رحلة روحية، بدلاً من كابوس نفسي؟

أولاً: فهم طبيعة العزل الانفرادي

العزل الانفرادي هو وضعك في زنزانة بمفردك، دون أي تواصل مع الآخرين، وقد يستمر لأيام، أو أسابيع، أو حتى أشهر. وقد يكون لأسباب تأديبية، أو لأسباب أمنية، أو بسبب الإجراءات الصحية.

تحديات العزل الانفرادي:

- **الوحدة المطلقة :**قد تشعر بأنك منقطع عن العالم، وأن لا أحد يسمعك أو يراك.
- **الملل القاتل :**قد تشعر بالملل الشديد، لأن الوقت يمر ببطء، ولا يوجد ما يشغلك.
- **القلق النفسي :**قد تشعر بالقلق، والخوف، والاكتئاب، والاضطراب النفسي.
- **تضخم الأفكار :**قد تبدأ الأفكار السلبية في التضخم، وتسيطر على عقلك.
- **اضطراب النوم :**قد تعاني من الأرق، أو من النوم المتقطع.

ثانياً: نظرة إيمانية للعزل الانفرادي

بدلاً من أن تنظر إلى العزل الانفرادي على أنه عقاب، انظر إليه كفرصة ذهبية للتفرغ لله، والخلوة به، وتصفية القلب. فقد كان النبي ﷺ يخلو بغار حراء يتعبد، وكانت هذه الخلوة تمهيداً لنزول الوحي [1]. وفي الإسلام، الخلوة بالله هي من أعلى درجات العبادة، وهي فرصة للتقرب إلى الله، والابتعاد عن شواغل الدنيا.

يقول الله تعالى: ﴿وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ﴾[2]. فهذه الآية تشير إلى أن ذكر الله والصلاة هما عماد العبادة في الخلوة.

ثالثاً: كيف تحول العزل الانفرادي إلى فرصة روحية؟

١. **اجعل زنزانتك مسجداً:** خصص زاوية للصلاة، واجعلها نظيفة، واحرص على أداء الصلوات في وقتها، بخشوع وحضور قلب. الصلاة هي صلتك بالله، وهي تمنحك

---

١ صحيح البخاري، كتاب الوحي، حديث رقم ٣ .

٢ سورة الأعلى، الآية ١٥ .

الطمأنينة، وتطرد عنك الوحشة. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾[1] .

٢. **أكثر من ذكر الله:** الذكر هو أنيس الوحدة، وهو مفتاح الطمأنينة. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[2]. فأكثر من التسبيح، والتهليل، والتكبير، والاستغفار، والصلاة على النبي. اجعل لسانك رطباً بذكر الله في كل وقت.

٣. **اقرأ القرآن بتدبر:** القرآن هو النور في الظلمات، والشفاء للقلوب. وفي العزل الانفرادي، لديك فرصة ذهبية لقراءة القرآن بتدبر، وختمه عدة مرات. قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[3] .

٤. **أكثر من الدعاء:** الدعاء هو مناجاة الله، وهو مفتاح الفرج. في العزل الانفرادي، أنت أقرب إلى الله، ودعاؤك أرجى للإجابة. قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[4]. فادعُ الله بكل ما في قلبك، وابكِ بين يديه، واشكو له همك، واطلب منه العون.

٥. **التفكر والتأمل:** العزل الانفرادي هو فرصة للتفكر في خلق الله، وفي آياته في الكون وفي النفس. قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا﴾[5]. فتفكر في نعم الله، وفي حكمته، وفي قدرته، وفي عظمة خلقه.

٦. **مراجعة النفس:** العزل الانفرادي هو فرصة لمراجعة النفس، ومحاسبتها، وتزكيتها. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا" [6]. فاسأل نفسك: ماذا فعلت؟ ماذا قصّرت؟ ماذا تريد أن تغيّر؟ كيف ستكون بعد الخروج؟

٧. **التعلم:** استثمر وقتك في التعلم: احفظ القرآن، وتعلم أحكام الدين، واقرأ كتباً مفيدة، وتعلم لغة جديدة، أو حرفة. التعلم يملأ الوقت، ويمنحك إحساساً بالإنجاز، ويجهزك لمستقبل أفضل.

٨. **كتابة المذكرات:** اكتب ما تشعر به، وما تفكر فيه، وما تخطط له. الكتابة تفرغ ما في قلبك، وتنظم أفكارك، وتكون سجلاً لتجربتك، قد تفيدك أنت، وقد تفيد غيرك.

---

١ سورة العنكبوت، الآية ٤٥ .

٢ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٣ سورة الإسراء، الآية ٨٢ .

٤ سورة النمل، الآية ٦٢ .

٥ سورة آل عمران، الآية ١٩١ .

٦ روي هذا الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه بألفاظ متقاربة، وهو منقول في كتب الزهد والرقائق، منها: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا"، وقد رواه الترمذي في "سننه" (كتاب صفة القيامة، حديث رقم ٢٤٥٩) بلفظ مقارب.

كيف تنجو من نفسك؟

قد يبدو السؤال غريبًا: كيف تنجو من نفسك؟ أليست النفس هي أنت؟ ولكن الحقيقة أن الإنسان في داخله صراع دائم بين قوى متضاربة، بين نفسٍ أمارة بالسوء تأمر بالشر والهوى، ونفسٍ لوامة توبخ وتلوم على التقصير، ونفسٍ مطمئنة تسعى إلى الخير والرضا. والنجاة في هذا الصراع ليست بالهروب من النفس، بل بترويضها، وتزكيتها، وإخضاعها لله.

وفي السجن، حيث تتضاعف حدة هذا الصراع في غياب المشتتات، تصبح مسألة "النجاة من النفس" أمرًا حيويًا. فالسجين الذي لا يملك سلاحًا لمواجهة نفسه، قد تصبح زنزانته سجنًا مضاعفًا: سجن الجسد وسجن النفس معًا.

أولاً: اعرف أعداءك في داخلك

النجاة تبدأ بالمعرفة. إن أعداءك ليسوا فقط الحراس أو الجدران، بل هم أيضًا قوى داخلية تعمل ضدك. ومن أبرزهم:

١. **النفس الأمارة بالسوء** :وهي التي تأمر بالشهوات والملذات المحرمة، وتدفعك إلى الكسل عن الطاعة، وتزين لك المعصية. قال تعالى عن هذه النفس: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾[١]. وهي نفس موجودة في كل إنسان، وتحتاج إلى جهاد دائم لكسر سلطانها.

٢. **الهوى** :وهو الميل النفسي إلى ما يوافق الشهوات، حتى لو كان مخالفًا للشرع. قال تعالى: ﴿وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾[٢]. والهوى هو أداة النفس في إغواء الإنسان، وهو أخطر أعدائك لأنك تراه في صورة حب ورغبة.

٣. **الشيطان** :وهو العدو الخارجي الذي يستغل ضعفك، ويزين لك المعاصي، ويوسوس لك بالقنوط واليأس. قال تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾[٣]. وهو يتربص بك في كل لحظة، خاصة في عزلة السجن حيث يستطيع أن يصل إلى قلبك بسهولة أكبر.

٤. **الغرور والكبرياء** :قد يظن السجين أنه أفضل من غيره، أو أنه لا يحتاج إلى توبة، أو أنه لا يستحق العقاب الذي وقع عليه. هذا الغرور يمنعه من الرجوع إلى الله، ويجعله في صراع مع حقيقة وضعه. قال تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾[٤].

ثانياً: كيف تخرج من سجن نفسك؟

---

١ سورة يوسف، الآية ٥٣.

٢ سورة النازعات، الآيتان ٤٠–٤١.

٣ سورة فاطر، الآية ٦.

٤ سورة الإسراء، الآية ٣٧.

١. **جاهد نفسك بالطاعة :**الجهاد الأكبر هو جهاد النفس على الطاعة، أي إجبارها على فعل ما تحبه الله، حتى لو كانت النفس تكرهه أو تضعف عنه. ابدأ بالصلاة في وقتها، وورد القرآن اليومي، والأذكار، والصيام إن أمكن. كل عمل طاعة تقوم به وأنت تشعر بالكسل هو جهاد يحررك من سجن نفسك.

٢. **جاهد نفسك بترك المعاصي :**احصر المعاصي التي كنت تفعلها، واعزم على تركها. إن كنت تفكر في معصية، فتذكر أن الله يراك، وأن هذه اللحظة من الضعف ستتحول إلى حسرة يوم القيامة. قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾[١]. فالجهاد في سبيل الله، وأعظمه جهاد النفس، يُهديك إلى سبل النجاة.

٣. **خالف هواك ولو مرة :**في كل مرة تميل فيها نفسك إلى شيء، حاول ألا تستجيب لها فورًا. توقف، وفكر، واسأل نفسك: هل هذا يرضي الله؟ هل هذا مفيد لي؟ هل هذا سيساعدني في النجاة من نفسي؟ المخالفة الواعية للهوى هي تدريب على التحرر من سجن النفس.

٤. **حاسب نفسك كل يوم :**قبل أن تنام، راجع يومك: ماذا فعلت اليوم؟ ما الذي كان خيرًا فاستمر عليه؟ ما الذي كان شرًا فتب منه؟ هذه المحاسبة اليومية تجعلك واعيًا بتصرفاتك، وتمنعك من الانجراف وراء هواك دون شعور. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا"[٢].

٥. **أكثر من ذكر الله :**الذكر هو السلاح الأقوى في مواجهة وساوس النفس والشيطان. قال تعالى: ﴿وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[٣]. الذكر يطرد الشيطان، ويُذكّر القلب بالله، ويُضعف سلطان النفس الأمارة بالسوء.

٦. **استعن بالله دائمًا :**لا تظن أنك تستطيع النجاة من نفسك بقوتك وحدها. أنت ضعيف، وهي أقوى منك، ولكن الله أقوى منها جميعًا. ادعُ الله أن يعينك على نفسك، كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى"[٤]. وهذه الصفات الأربع هي مفاتيح النجاة من سجن النفس.

ثالثاً: دروس من سيرة النبي في جهاد النفس

تعلمنا سيرة النبي صلى الله عليه وسلم أن جهاد النفس ليس يومًا واحدًا، بل هو عمر كامل. كان النبي يصلي حتى تتفطر قدماه، فيُسأل: "أليس الله قد غفر لك ما تقدم من

---

١ سورة العنكبوت، الآية ٦٩

٢ روي هذا الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه بألفاظ متقاربة، وهو منقول في كتب الزهد والرقائق، منها: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا"، وقد رواه الترمذي في "سننه" (كتاب صفة القيامة، حديث رقم ٢٤٥٩) بلفظ مقارب، وهو أثر مشهور عن الصحابة رضوان الله عليهم.

٣ سورة الجمعة، الآية ١٠.

٤ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢١.

ذنبك وما تأخر؟" فيقول: "أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا"[1]. هذه هي درجة العبودية التي تصل بالنفس إلى أعلى مراتبها: عبادة الله شكرًا لا طمعًا ولا خوفًا فقط.

وكما قال في الحديث الذي يصف أعلى درجات التحرر من النفس: "لَا يَبْلُغُ الْعَبْدُ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يَدَعَ مَا لَا بَأْسَ بِهِ حَذَرًا مِمَّا بِهِ بَأْسٌ"[2]. فالنجاة من النفس تتطلب منك أن تترك ليس فقط الحرام، بل ما يشتبه عليك، وما قد يجرك إلى الحرام.

رابعاً: علامات النجاة من النفس

كيف تعرف أنك بدأت تنجو من نفسك؟ هذه بعض العلامات:

١) **أن تشعر براحة عند الطاعة، وضيق عند المعصية.**
٢) **أن تندم على الذنب الصغير كما تندم على الكبير.**
٣) **أن تغلب عقلك على هواك، لا هواك على عقلك.**
٤) **أن تخاف من الرياء والسمعة أكثر من خوفك من الناس.**
٥) **أن تطمئن إلى الله في الشدة، وتشكره في الرخاء.**
٦) **أن تشتاق إلى العبادة في الخلوة، ولا تحتاج إلى مشاهدين.**

خامساً: لا تيأس من نفسك

أهم ما في النجاة من النفس هو ألا تيأس منها. كثير من الناس يظنون أنهم إذا عصوا أو قصروا أنهم قد هلكوا، وأنه لم يعد هناك أمل. هذا هو فخ الشيطان الأكبر: أن يدفعك إلى اليأس لتحرم من التوبة. والله تعالى يقول: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[3]. حتى لو كانت نفسك قد أسرفت في الذنوب، فرحمة الله أوسع، وباب التوبة مفتوح، وكل يوم هو فرصة جديدة للنجاة.

تأمل في زنزانتك:

النجاة من نفسك لا تعني أن تصبح خاليًا من الرغبات والمشاعر، بل أن تتعلم كيف تضعها في موضعها الصحيح، وكيف تُسخّرها لله، وكيف تجعلها أداة لطاعته لا لمعصيته. وعندما تنجو من نفسك في زنزانتك، فإنك بذلك تكون قد حققت أعظم انتصار في حياتك، انتصارٌ لا تحتاج فيه إلى جيوش ولا إلى أسلحة، بل إلى إرادة وصبر واستعانة بالله، الذي قال: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾[4] .

فأنت في زنزانتك، لست سجينًا لجدرانها بقدر ما أنت سجين لنفسك. فإذا نجوت من نفسك، تكون قد حررت نفسك من السجن الأكبر، وأعددتها للقاء الله.

---

١ صحيح البخاري، كتاب التهجد، حديث رقم ١١٣٠ ، وصحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٢٨١٩
٢ رواه الترمذي في كتاب الزهد، حديث رقم ٢٤٥١ ، وقال: حسن صحيح. في "صحيح الترمذي".
٣ سورة الزمر، الآية ٥٣.
٤ سورة العنكبوت، الآية ٦٩

أهواء القلب التي لا يراها أحد

في العزلة، حيث تغيب أعين الناس وتنكشف الأسرار، تظهر بوضوح تلك الأهواء الخفية التي كانت تعيش في أعماق القلب، مختبئة خلف ستار الانشغال والزحام. إنها أهواء لا يراها أحد، ولا يعلم بها إلا الله، لكنها تحرك الإنسان في قرارة نفسه، وتوجه أفعاله دون أن يشعر، وتحدد مصيره في الدنيا والآخرة.

في هذا المطلب، نقف مع هذه الأهواء الخفية، نكشفها، ونفهمها، ونتعلم كيف نتعامل معها، لأن النجاة من النفس تبدأ بمعرفة أخطر أعدائها: تلك الأهواء التي لا يراها أحد.

أولاً: ما هي أهواء القلب الخفية؟

الأهواء هي ميول النفس إلى ما تشتهي، سواء كان حلالاً أو حرامًا. والخفية منها هي تلك التي تستتر خلف مبررات معقولة، أو تتخفى في أعماق النفس بحيث لا يشعر بها صاحبها إلا نادرًا. ومن أخطر هذه الأهواء:

١. **حب الظهور والثناء** :وهو أن يحب الإنسان أن يُمدح، وأن يظهر بمظهر الصالح، حتى لو كان في قرارة نفسه بعيدًا عن ذلك. في السجن، قد يحرص السجين على أن يظهر بمظهر التقي الصابر أمام زملائه أو الزوار، بينما في خلوته يكون بعيدًا عن ذلك. هذا الهوى خطير لأنه يورث الرياء، ويُفسد العمل الصالح.

٢. **حب الرياسة والسيطرة** :وهو ميل النفس إلى السيطرة على الآخرين، وأن تكون هي الآمرة الناهية، وأن يُنظر إليها كقائد أو مرجع. في السجن، قد يظهر هذا الهوى في محاولة السجين أن يكون زعيمًا بين المساجين، أو أن يُشار إليه بالفضل والعلم، مع أن الغرض الحقيقي هو إرضاء حب السيطرة والظهور.

٣. **حب المال والادخار** :حتى في السجن، قد يظل القلب متعلقًا بالمال، يخطط كيف سيكسبه، وكيف سيدخره، بل قد يرتبط بالمال الذي سيصله من الخارج، ويجعله محور حياته النفسية. قال تعالى: ﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾[1] ، وهذا حب قد يكون خفيًا، لكنه يسيطر على القلب ويشغله عن الله.

٤. **حب الجاه والمكانة** :وهو أن يحب الإنسان أن يكون له شأن بين الناس، وأن يُحترم ويُوقر. في السجن، قد يظهر هذا في حرص السجين على أن يكون محترمًا بين زملائه، أو أن يكون له كلمة مسموعة، حتى لو كان ذلك على حساب دينه أو مبادئه.

٥. **حب الانتقام والغل** :وهو أن يحمل القلب ضغينة على من ظلمه، أو على النظام القضائي، أو على المجتمع الذي وضعه هنا. هذه الضغائن قد تكون مخفية عن الآخرين، لكنها تأكل القلب، وتمنعه من الصفاء والرضا.

---

١ سورة الفجر، الآية ٢٠ .

٦. **حب الشـــهوات المحرمة في الخيال** :قد يظن الإنســـان أنه ليس لديه مشـــكلة مع الشـــهوات، لأنه محبوس ولا يســـتطيع الوصـــول إليها، لكن الشـــهوة تتحول إلى خيالات وأفكار تسيطر على عقله، وتلوث قلبه، وتُبعده عن الله.

٧. **حب التميز والتفاخر**قد يسـعى البعض إلى التميز بالعبادة، أو العلم، أو الصـبر، ليس لله، بل ليشعروا بأنهم أفضل من غيرهم، وهذا الهوى يُبطل العمل ويُحبط الأجر.

ثانياً: لماذا هذه الأهواء خطيرة؟

- **إنها مفسدة للعمل** :فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْبَلُ مِنَ الْعَمَلِ إِلَّا مَا كَانَ لَهُ خَالِصًـا وَابْتُغِيَ بِهِ وَجْهُهُ"[١]. فالهوى الخفي يُفســـد الإخلاص، ويجعل العمل يُقبل به الناس لا الله.
- **إنها تشـــغل القلب عن الله** :فبدلًا من أن يكون القلب مُنشـــغلاً بطاعة الله وحبه، يكون مُنشغلاً بحب المدح، أو المال، أو الجاه، أو الانتقام. يقول الله عن المنافقين: ﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ﴾[٢].
- **إنها تحرم العبد من لذة القرب من الله** :القلب المشـــغول بالأهواء لا يجد حلاوة العبادة، ولا يشعر بأنس المناجاة، ولا يذوق طعم القرب.
- **إنها تُظلم القلب وتُقسيه** :فكلما ازداد الإنسان تعلقًا بالأهواء، كلما قسا قلبه، وبعد عن الله. قال تعالى: ﴿فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾[٣]

ثالثاً: كيف تكشف أهواء قلبك الخفية؟

- **خلوة تأملية** :اجلس في زنزانتك وحدك، واسـأل نفسـك بصـدق: ما الذي أتمناه لو كنت حرًا؟ ماذا أفعل لو كان لي المال والسلطان؟ من الذي أغضبني ولم أسامحه؟ ما الذي أشتهيه سرًا ولا أخبر به أحدًا؟ هذه الأسئلة تفتح لك بابًا إلى أعماق قلبك.
- **مراقبة دوافعك** :كلما أقدمت على عمل، اسأل نفسك: لماذا أفعله؟ لله أم للناس؟ للحصـول على ثنائهم أم على رضـاه؟ هذه المراقبة المسـتمرة تكشـف لك خبايا نيتك.
- **طلب العلم الشـرعي** :العلم يبصـرك بحقيقة هذه الأهواء، ويُعرفك بخطورتها، ويعلمك كيف تتخلص منها. اقرأ كتب الرقائق والزهد، مثل "مدارج السـالكين" و"إحياء علوم الدين" و"الفوائد" و"الرقائق والأخلاق".
- **كثرة الدعاء** :ادعُ الله أن يُريَك عيوب نفســك، وأن يطهر قلبك مما فيه. فالله هو الذي يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، وهو وحده القادر على تطهير القلب.
- **الاستعانة بالصالحين** :إذا سنحت لك فرصة التحدث مع عالم أو داعية، فاستشره، واسأله عن أمراض القلوب وأدويتها.

---

١ رواه النسائي في سننه، كتاب الزكاة، حديث رقم ٢٥٥٦ ، في صحيح النسائي.

٢ سورة البقرة، الآية ٩

٣ سورة الزمر، الآية ٢٢ .

رابعاً: كيف تعالج أهواء قلبك؟

- **الإخلاص** :وحده الإخلاص هو الدواء الشـــافي للأهواء. كلما شـــعرت بهوى، قل في نفســـك: "الله ربي، وهو الذي أعبده، ولا أريد بذلك إلا وجهه". قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾[1] .
- **المجاهدة** :اكره نفســك على مخالفة هواها، ولو مرة واحدة، ثم مرة أخرى، ثم مرة ثالثة. الجهاد يكسر سلطان الهوى. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَفْضَلُ الْجِهَادِ أَنْ يُجَاهِدَ الرَّجُلُ نَفْسَهُ وَهَوَاهُ"[2].
- **التوبة والاستغفار** :كلما اكتشفت هوى في قلبك، تبْ إلى الله، واستغفره، واطلب منه أن يطهر قلبك، فإنه التواب الرحيم.
- **تذكر الموت والآخرة** :عندما تتذكر أنك ستموت، وستقف بين يدي الله، وأن كل هذه الأهواء ستزول، وأن ما يبقى هو العمل الصالح والإخلاص، عندها يقل تعلقك بالهوى.
- **التفكر في الآخرة** :التفكر في الجنة ونعيمها، وفي النار وعذابها، يضـــع الأهواء في حجمها الحقيقي، ويُذكّرك بما هو أهم.
- **الدعاء بدعاء النبي** :كان النبي صـــلى الله عليه وســـلم يكثر من الدعاء: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى"[3] ، و: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ، وَحُبَّ الْمَسَاكِينِ، وَأَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحَمَنِي[4]".

خامساً: الأهواء الخفية في زنزانة السجن - فرصة للشفاء

إن السجن، مع كل ما فيه من مشقة، هو مكان مثالي لعلاج الأهواء الخفية. ففي السجن:

- تسقط الأقنعة، وتظهر الحقيقة، فترى أهواءك بوضوح.
- تقل المشتتات، فيسهل التركيز على تطهير القلب.
- تزيد الحاجة إلى الله، مما يدفع الإنسان إلى التضرع والتوبة.
- تنكشف الأولويات، فيُعرف ما هو مهم حقًا في الحياة.

---

١ سورة البينة، الآية ٥ .

٢ رواه ابن حبان في صحيحه، كتاب الرقائق، حديث رقم ٤٨٦ ، ورواه البيهقي في شعب الإيمان، وهو حديث حسن بشواهد، كما قال الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم ٥٤٩).

٣ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢١ .

٤ رواه الترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٠٣ ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي.

كيف تواجه وساوس الشيطان في العزلة؟

في السجن، حيث تخلو بنفسك وتنقطع عن مشغلات الحياة، يصبح الشيطان أقرب إليك، وتصبح وساوسه أكثر وضوحًا وأكثر إلحاحًا. يهمس لك بأنك وحدك، وأن لا أمل، وأن العبادة ثقيلة، وأن الله قد نسيَك. هذه الوساوس ليست دليلاً على ضعف إيمانك، بل هي -كما بشّر النبي صلى الله عليه وسلم- دليل على أن الإيمان قد استقر في قلبك، وأن الشيطان يحاول جاهدًا أن يقلع ذلك الغرس الطيب، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : جاء ناس من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به قال وقد وجدتموه قالوا نعم قال ذاك صريح الإيمان [1].

أولاً: ما هي الوسوسة ولماذا تشتد في العزلة؟

الوسوسة هي ما يُلقيه الشيطان في القلب من أفكار تُقلق الإنسان وتُبعده عن الطمأنينة[2]. وقد سماه الله "الوسواس الخناس" لأنه يخنس أي يتأخر إذا ذُكر الله، ويعود إذا غفل العبد[3].

وفي السجن، تشتد الوسوسة لأسباب:

- الفراغ الذي يملأ العقل إذا لم يُشغل بالخير.
- الوحدة التي تجعل الشيطان قريبًا، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الشَّيْطَانُ مَعَ الْوَاحِدِ وَهُوَ مِنَ الِاثْنَيْنِ أَبْعَدُ".[4]
- الضيق النفسي الذي يجعلك أكثر تقبلاً للأفكار السلبية.
- كثرة التفكير بالماضي والمستقبل، مما يفتح أبوابًا للشيطان يدخل منها.

ثانياً: الوسوسة دليل إيمان لا نقصان

قد تظن أن كثرة الوساوس تدل على ضعف إيمانك، لكن الحقيقة عكس ذلك. فقد جاء بعض الصحابة إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقالوا: "يا رسول الله، تَعْرِضُ لقلوبنا أشياء لأن نَخِرَّ من السماء فتخطفنا الطير، أو تهوي بنا الريح في مكان سحيق، أحب إلينا من أن نتكلم بها". فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ذَاكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ"[5]. أي أن وجود هذه الوساوس مع كراهتك لها هو دليل على أن الإيمان صريح خالص في قلبك، وأن الشيطان إنما يوسوس لمن يجد في قلبه أرضًا خصبة للإيمان، فيريد أن يفسدها.

ثالثاً: كيف تواجه وساوس الشيطان؟

---

١ صحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ١٣٢ .

٢ ينظر: تعريف الوسوسة في: لسان العرب، و"الكليات" لأبي البقاء الكفومي.

٣ سورة الناس، الآيات ٤-٦ : ﴿مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾.

٤ رواه الترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٢٦ ، وابن ماجه في كتاب الفتن، حديث رقم ٤٠٢٥ ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي .

٥ شرح النووي على صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب عرض الوسوسة، وبيان أنه من صريح الإيمان.

١. **الاستعاذة بالله والتحصن بالأذكار :وهو** السلاح الأول والأقوى. قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[١]. وإذا غلبتك الوسوسة في الصلاة، فانفث عن يسارك ثلاث مرات، وتعوذ بالله من الشيطان الرجيم، كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم عثمان بن أبي العاص[٢] واحرص على أذكار الصباح والمساء، وقراءة آية الكرسي والمعوذات، فهي حصن منيع[٣]. وفي زنزانتك، اجعل لسانك رطبًا بذكر الله، فإن الذكر يطرد الشيطان، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [٤]

٢. **الإعراض والإهمال:** علاج الوسوسة أن تُعرض عنها، ولا تلتفت إليها، ولا تجادلها. فكلما جادلتها ازدادت قوة، وكلما أهملتها ضعفت وذهبت. قال شيخ الإسلام ابن تيمية: "علاج الوسوسة الإعراض عنها وعدم الالتفات إليها"[٥]. وإذا جاءتك فكرة سيئة، فقل في نفسك: "هذا من الشيطان"، وامضِ فيما أنت فيه من صلاة أو ذكر أو عمل، ولا تُعد الصلاة ولا الوضوء ولا التكبير لمجرد وسوسة [٦].

٣. **شغل النفس بالخير:** الفراغ هو أكبر عون للشيطان. قال بعض السلف: "إن الشيطان يجد من الفراغ مطمعًا، ومن الانشغال مهربًا". فاملأ وقتك بالعبادة، وتلاوة القرآن، والذكر، والدعاء، والتعلم، والكتابة. وفي السجن، لديك فرصة لا تتكرر لشغل وقتك بالطاعة، فاغتنمها[٧].

٤. **تذكر أن الوسوسة ليست ذنبًا:** لا يؤاخذك الله بما تُحدِّث به نفسك ما لم تعمل أو تتكلم[٨]. فالوسوسة التي تكرهها والتي تجاهد في دفعها هي من باب الابتلاء، وليست من باب الذنب. فلا تشعر بالذنب تجاهها، بل اعتبر أن جهادك لها يكتب لك أجرًا عظيمًا.

---

١ سورة الأعراف، الآية ٢٠٠ .

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب المساجد، حديث رقم ٥٤٨، في قصة عثمان بن أبي العاص الثقفي.

٣ أذكار الصباح والمساء هي تحصين شرعي وردت بها السنة، ومنها قراءة آية الكرسي والمعوذات والإخلاص ثلاث مرات، كما ورد في صحيح البخاري وغيره.

٤ سورة الأعراف، الآية ٢٠١ .

٥ ينظر: مجموع فتاوى ابن تيمية، وقد تكرر منه هذا المعنى في مواضع متعددة في علاج الوساوس.

٦ فتاوى ابن باز، مجموع فتاوى ومقالات (٨/ ٣٨٥)، في علاج الوسوسة: لا يعيد الوضوء ولا الصلاة، ويمضي في عبادته إرغامًا للشيطان.

٧ من وصايا السلف في علاج الوسوسة: شغل النفس بالخير، وقد أشار إلى ذلك في الاستشارة المنشورة على إسلام ويب ردًا على صاحب العزلة.

٨ صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث رقم ٥٢٦٩، وصحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ١٢٧ .

٥. **التفقه في الدين :كثير** من الوساوس تأتي من الجهل بحقيقة الدين وسماحته. فتعلم أحكام الطهارة والصلاة، واعلم أن الله يريد بك اليسر لا العسر[١]. فالذي يعلم أن الوضوء لا ينتقض إلا باليقين، وأن الشك لا يبطل العبادة، يقل وسواسه[٢].

٦. **التوجه إلى الله بالدعاء:** ادعُ الله أن يعيذك من الشيطان، ويدفع عنك وساوسه. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"[٣]. و: "اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ"[٤].

---

١ سورة البقرة، الآية ١٨٥: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾.

٢ قاعدة: "اليقين لا يزول بالشك"، وهي قاعدة فقهية أصلية، وقد أشار إليها النبي صلى الله عليه وسلم في حديث: "إِذَا وَجَدَ أَحَدُكُمْ فِي بَطْنِهِ شَيْئًا فَأَشْكَلَ عَلَيْهِ أَخَرَجَ مِنْهُ شَيْءٌ أَمْ لَا، فَلَا يَخْرُجَنَّ مِنَ الْمَسْجِدِ حَتَّى يَسْمَعَ صَوْتًا أَوْ يَجِدَ رِيحًا" رواه مسلم، كتاب الحيض، حديث رقم ٣٦٢.

٣ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٦٩، وصحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦.

٤ رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٩١، في صحيح أبي داود.

الغضب على النظام والقضاء... إلى أين؟

من أعمق الجروح التي يحملها السجين في صدره هو شعور الظلم، والإحساس بأن النظام والقضاء قد انحازوا ضده، وأنه وقع ضحيةً لخطأ أو لتجبر أو لسوء تقدير. هذا الشعور، إن لم يُعالَج، يتحول إلى غضبٍ متراكم يأكل القلب من الداخل، ويُعمي البصيرة، ويحرم السجين من أي خير يمكن أن يخرج به من محنته.

والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة: إلى أين يأخذك هذا الغضب؟ وما هو مصيره إن لم تُوجّهه الوجهة الصحيحة؟

أولاً: الغضب شعور طبيعي، لكنه ليس حقيقة مطلقة

لا أحد يلومك على شعورك بالغضب. فأنت إنسان، وقد تعرضت لظلم، وفُصلت عن أهلك، وحُرمت من حريتك. الغضب في هذه الحالة هو رد فعل نفسي- طبيعي، وهو دليل على أن قلبك لم يمت، وأن إحساسك بالعدالة لا يزال حيًا. لكن الخطر يكمن في أن يتحكم هذا الغضب بك، ويُصبح هو الذي يقود قراراتك، ويُشكّل نظرتك للحياة، ويُحدد علاقتك بالله والناس.

والحقيقة التي قد تكون مؤلمة لكنها ضرورية :**أنت لست وحدك من شعر بالظلم** .الأنبياء والصالحون تعرضوا لأعظم أنواع الظلم، وكان غضبهم لله، لا لأنفسهم. يوسف عليه السلام سُجن ظلمًا سنوات طويلة، ولم يغضب على النظام المصري، بل ظل محسنًا حتى خرج وعُزّ في الأرض[1]. موسى عليه السلام تعرض لظلم فرعون، ولكنه لم يدعُ عليه بالهلاك إلا حين أمره الله، وظل صابرًا محتسبًا حتى نصرَه الله[2] والنبي محمد صلى الله عليه وسلم أُوذي في مكة، وطُرد، وحُوصر، وقُوتل، وكان غضبه لله، لا لنفسه، فلما فتح مكة قال لمن آذوه: "اذْهَبُوا فَأَنْتُمُ الطُّلَقَاءُ[3].

ثانياً: الغضب غير الموجه.. طريق إلى الهلاك

إذا تركت الغضب ينمو في قلبك دون توجيه، فإنه سيأخذك إلى أماكن خطيرة:

- **إلى الكراهية** :ستبدأ بكراهية النظام، ثم القضاة، ثم الحراس، ثم المجتمع، ثم كل من حولك، حتى تصبح كارهًا للحياة نفسها.
- **إلى التفكير بالانتقام** :قد تبدأ بالتخطيط للانتقام ممن ظلموك، وهذا التفكير يشغلك عن نفسك، ويُضيع وقتك، ويُدمر مستقبلك.
- **إلى التمرد والعناد** :قد تتمرد على كل شيء: على النظام، على القوانين، على الأخلاق، حتى على دينك. وستجد نفسك تفعل الأشياء لمجرد أنها ضد من ظلموك، لا لأنها صحيحة.

---

١ سورة يوسف، الآيات ٤٥-٤٦ و٥٥.

٢ سورة القصص، الآيات ٣٣-٣٤.

٣ رواه ابن هشام في السيرة، والبيهقي في الدلائل، وابن جرير في تاريخه.

- **إلى اليأس والقنوط** :قد تصل إلى مرحلة تشعر فيها أن لا فائدة من أي شيء، وأن الحياة قد انتهت، وأن الله قد تخلى عنك. وهذا هو أخطر ما يفعله الغضب غير الموجه.
- **إلى الأمراض النفسية والجسدية** :الغضب المزمن يسبب الاكتئاب، والقلق، وارتفاع الضغط، وأمراض القلب، ويُضعف المناعة[1]. فأنت بغضبك تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي من ظلموك.

ثالثاً: كيف تحوّل غضبك إلى قوة إيجابية؟

الغضب، إذا وُجّه بشكل صحيح، يمكن أن يكون طاقة هائلة للإيجابية والتغيير. وهذه بعض الخطوات العملية لتحويل غضبك:

1 **أقرَّ بغضبك، ولا تنكره:**لا تقل لنفسك "أنا لست غاضبًا" وأنت تشعر بغضب شديد. الإنكار يزيد المشكلة. اعترف بغضبك، واعترف بأنه شعور طبيعي، لكن أخبر نفسك أنك لن تدعه يسيطر عليك.

2 **خصص وقتًا للغضب ثم أغلق الباب عليه:**امنح نفسك وقتًا محددًا في اليوم تسمح فيه لنفسك بالغضب، وكتابة ما تشعر به، والبكاء إن احتجت، ثم بعد ذلك، قل لنفسك: "انتهى الوقت"، واغلق هذا الباب، وارجع إلى حياتك اليومية. هذه التقنية تمنع الغضب من أن يسيطر على كل يومك.

3 **حوّل الغضب إلى دعاء:**بدلًا من أن تلعن النظام أو القضاء، حوّل غضبك إلى دعاء. قل: "اللهم إني أشتكي إليك ضعفي وقلة حيلتي، وأنت أرحم الراحمين". هذا الدعاء يفرغ ما في قلبك، ويجعلك في موقف العبودية، لا في موقف التمرد والعناد. وقد كان النبي يعوذ بالله من غضبه، ويقول: "اللَّهُمَّ بِعِلْمِكَ الْغَيْبَ وَقُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيِنِي مَا كَانَتِ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتِ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي، وَأَسْأَلُكَ الْخَشْيَةَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، وَأَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ"[2]. وهذا أعظم أنواع الغضب: غضب يتحول إلى دعاء وذكر.

4 **ابحث عن الحقائق، لا عن المؤامرات:**قد تكون صورتك للنظام والقضاء غير دقيقة، وقد تكون هناك جوانب لا تعرفها. حاول أن تنظر إلى الأمر بموضوعية، واسأل محاميك، وافهم أسباب الحكم، واعرف حقوقك القانونية. كثير من الغضب ينبع من الجهل بالحقائق، وعندما تعرفها، يخف الغضب.

5 **تقبّل أن الدنيا دار ابتلاء:**الدنيا ليست دار عدل مطلق، بل هي دار ابتلاء وامتحان. قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾[3]. فالظلم جزء من هذه الحياة، ولكن العدل الحقيقي في الآخرة. إذا آمنت بهذا، هان عليك الظلم، وعلمت أن الله سينصفك يوم لا ينفع مال ولا بنون.

---

١ دراسات علمية: "الغضب وأثره على الصحة النفسية والجسدية"، مجلة الطب النفسي العربي، العدد ٤٥، ٢٠٢٠.

٢ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢٠.

٣ سورة البلد، الآية ٤.

6 **تعلم من تجارب الآخرين:** اقرأ عن أناس تعرضوا لظلم أكبر من ظلمك، وصبروا، وخرجوا منه أقوى. قصة نيلسون مانديلا الذي قضى ٢٧ عامًا في السجن، ثم خرج ليصبح رئيسًا لجنوب أفريقيا، وقصة مالكوم إكس الذي تحول في السجن من عنصري إلى داعية سلام، وقصص كثير من المسلمين الذين صبروا في السجون وتحولت حياتهم. هذه القصص تعلمك أن الغضب يمكن تحويله إلى قوة بناء.

7 **سامح وانس، ولكن لا تنسَ العبرة:** المسامحة ليست ضعفًا، بل هي قوة. تسامح لا يعني أن تنسى ما حدث، بل أن تتركه ليجازيهم الله عليه، وأنت تتفرغ لبناء حياتك. فالمسامحة تريح قلبك، وتُحررك من عبء الغضب، وتجعلك أقرب إلى الله الذي يقول: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾[1] .

رابعاً: إلى أين يأخذك الغضب الموجه؟

إذا وجهت غضبك بشكل صحيح، فسيأخذك إلى:

- **التوبة والعودة إلى الله** :لأنك ستكتشف أن ذنوبك كانت سببًا في بلائك، أو على الأقل أن الله أراد بهذا البلاء خيرًا لك.
- **تطوير الذات** :ستعمل على نفسك لتكون أفضل، لكي تثبت لنفسك ولمن حولك أنك لم تنكسر.
- **الدعوة إلى الله** :ستستخدم تجربتك لتوجيه الآخرين، وتحذيرهم من أخطائك.
- **العمل على إصلاح المجتمع** :قد تتحول قضيتك الشخصية إلى قضية عامة، وتسعى لإصلاح ما يمكن إصلاحه.
- **الرضا والقناعة** :ستصل إلى درجة من الرضا تجعلك تشكر الله على ما أنت فيه، وتوقن أنه الخير لك.

---

١ سورة النور، الآية ٢٢ .

كيف تتعامل مع شعور الظلم؟

ربما لا يوجد شعور أثقل على قلب السجين من شعور الظلم. إنه ذلك الإحساس المرير بأنك قد أُخذت بغير حق، وأن النظام قد خانك، وأن القضاء قد أخطأ في حكمه، وأنك تدفع ثمن ما لم تفعل، أو تدفع أكثر مما تستحق. هذا الشعور، إذا لم يُعالج، يتحول إلى سمّ يتسلل إلى كل خلية في كيانك، فيحول زنزانتك إلى جحيم، ويُفسد علاقتك بالله، ويُمرض روحك، ويُحبط أي محاولة للإصلاح.

فكيف تتعامل مع هذا الشعور الثقيل؟ وكيف تمنعه من أن يتحكم في حياتك، بل كيف تحوله إلى طاقة إيجابية تدفعك نحو الله؟

أولاً: الظلم واقع في هذه الدنيا

أول خطوة في التعامل مع شعور الظلم هي أن تدرك أن الظلم ليس استثناءً، بل هو واقع من وقائع الحياة الدنيا. لقد عانى الأنبياء من الظلم قبل أن يعاني أي إنسان. ظُلم آدم وأُخرج من الجنة ، وظُلم نوح وكُذِّب من قومه، وظُلم إبراهيم وأُلقي في النار، وظُلم موسى وقُتل النفس خطأً وهاجر خائفًا، وظُلم يوسف وأُلقي في الجب وبيع عبدًا وسُجن سنوات، وظُلم محمد صلى الله عليه وسلم وأُخرج من مكة وحوصر في الشعب وقُوتل في غزواته.

فالظلم ليس جديدًا على أبناء الدنيا، وهو جزء من طبيعة هذه الحياة التي جعلها الله دار ابتلاء وتمييز. قال تعالى: ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ[1]﴾. فالفتن والابتلاءات، ومنها الظلم، هي وسيلة الله لتصفية المؤمنين، ومعرفة الصادق من الكاذب.

ثانياً: الظلم قد يكون خيرًا لك

هذه الحقيقة قد تكون صادمة، لكنها حقيقة إيمانية عميقة: ما تراه ظلمًا قد يكون في حقيقة الأمر خيرًا لك. قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾[2].

قد يكون هذا السجن الذي تراه ظلمًا هو سبب نجاة دينك، وتوبتك من ذنوب كنت تغرق فيها، وسبب قربك من الله الذي كنت بعيدًا عنه. قد يكون سببًا في حفظك من شر أكبر، أو في تعليمك دروسًا لا تُعلَّم في قاعات الحرية، أو في إعدادك لمهمة عظيمة كنت غافلاً عنها.

يوسف عليه السلام رأى ظلم إخوته له، وظلم امرأة العزيز، وظلم السجن سنوات، لكن في نهاية المطاف، قال: ﴿قَالَ رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ﴾[3] ٩ لم

---

١ سورة العنكبوت – الآية ٢

٢ سورة البقرة - الآية ٢١٦

٣ سورة يوسف، الآية ١٠١.

يقل: لقد ظلموني، بل قال: آتيتني من الملك وعلمتني. نظر إلى ما آتاه الله لا إلى ما سُلب منه.

ثالثاً: الظلم الحقيقي هو ظلم الإنسان لنفسه

قد يظلمك الناس، وقد يظلمك النظام، وقد يظلمك القضاء، لكن الظلم الأكبر هو أن تظلم نفسك. وكيف تظلم نفسك؟ بأن:

- تظلمها باليأس والقنوط من رحمة الله[1].
- تظلمها بالغضب الذي يُفسد قلبك ويُمرض روحك.
- تظلمها بالكراهية التي تأكل حسناتك وتُبعدك عن الله.
- تظلمها بترك الطاعة والعبادة بحجة أنك مظلوم.
- تظلمها بالتفكير في الانتقام والثأر بدلًا من التسليم لله.

فلا تدع ظلم غيرك يدفعك إلى ظلم نفسك. هذا هو أعظم انتصار يمكن أن يحققه الظالمون عليك: أن يدفعوك إلى الظلم الأكبر، ظلمك لنفسك.

رابعاً: كيف تحول شعور الظلم إلى طاقة إيجابية؟

١. **تفويض الأمر إلى الله:** أعظم ما يمكن أن تفعله عندما تشعر بالظلم هو أن تفوّض أمرك إلى الله، وتترك له الحكم والجزاء. قال تعالى عن موسى عليه السلام حين خاف من فرعون: ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾[2]. وفي سورة أخرى: ﴿فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ * قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ[3]﴾. فالتفويض لله يريح القلب، ويرفع عنه ثقل الظلم.

٢. **الدعاء على الظالمين بالهداية لا بالهلاك:** كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا ظُلم، لم يدعُ على الظالمين بالهلاك، بل كان يدعو لهم بالهداية أو بالعفو. فقد دخل الطائف فآذوه، وقال: "اللَّهُمَّ اهْدِ قَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ[4]". وقد علّمنا أن الدعاء على الظالمين بالهلاك قد لا يكون خيرًا، بل الأدعى أن ندعو لهم بالهداية، أو أن نقول كما قال موسى: ﴿رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ[5]﴾.

٣. **استشعار أن الله يرى ويعلم ويحاسب:** اليقين بأن الله يرى ظلمك، ويعلم حقيقتك، وسيحاسب لك من ظلمك، هذا اليقين هو أعظم مسكّن لشعور الظلم. قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ

---

١ سورة الزمر، الآية ٥٣: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾.

٢ سورة الشعراء، الآية ٦٢.

٣ سورة الشعراء، الآيتان ٦١–٦٢.

٤ رواه البخاري، كتاب الأنبياء، حديث رقم ٣٣٥٠، ومسلم، كتاب الجهاد، حديث رقم ١٧٩٥.

٥ سورة يونس، الآيتان ٨٥–٨٦.

فِيهِ الْأَبْصَارُ[1]﴾. فالله لا يغفل، ولا ينسى، ولا يظلم، وكل ظلم سيجد جزاءه، إما في الدنيا وإما في الآخرة.

٤. **تحويل الألم إلى عبادة:** كلما شعرت بمرارة الظلم، حوّلها إلى دعاء وتضرع وبكاء بين يدي الله. اجعل من هذا الألم وقودًا لعبادتك، ومن هذه المرارة دافعًا لقربك من الله. الذين نجحوا في تحويل آلامهم إلى عبادة هم الذين خرجوا من محنتهم أقوى وأطهر.

٥. **رؤية الظلم كتطهير:** قد يكون هذا الظلم الذي تعانيه هو تطهير لك من ذنوبك، ورفعة لدرجاتك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ". فكل ألم تشعر به، وكل ظلم تتعرض له، هو سبب لتكفير ذنوبك ورفعة درجاتك.

٦. **الإحسان إلى من ظلمك:** هذه هي أعلى درجات التعامل مع الظلم، أن تُحسن إلى من أساء إليك، كما فعل النبي صلى الله عليه وسلم حين قال لأهل مكة بعد فتحها: "اذْهَبُوا فَأَنْتُمُ الطُّلَقَاءُ[2]". وكما قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ[3]﴾. فالصبر والإحسان في مواجهة الظلم هو الذي يقلب الموازين، ويجعل الظالم في موقف الضعف، والمظلوم في موقف القوة الأخلاقية والروحية.

خامساً: لا تتحول من مظلوم إلى ظالم

أخطر ما يمكن أن يحدث للسجين الذي يشعر بالظلم هو أن يتحول هو نفسه إلى ظالم. كيف؟

- بأن يظلم الآخرين بالكلام القاسي أو الأفعال المؤذية.
- بأن يكره كل من حوله، ويلقي اللوم على الجميع.
- بأن يغضب على الله ويتسخط على قضائه.
- بأن يترك الطاعة ويعاند النظام الديني والأخلاقي.

لا تسمح للظلم أن يغيرك إلى شخصٍ لا تعرفه، ولا تسمح للألم أن يُعمي بصيرتك، ولا تترك للظالمين أن ينتصروا عليك بتغيير شخصيتك إلى الأسوأ. كن أنت الأقوى، وأنت الأطهر، وأنت الذي يرفض أن يظلم حتى ولو ظُلم.

---

١ سورة إبراهيم، الآية ٤٢.

٢ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣.

٣ سورة النحل، الآية ١٢٦.

كيف تحمي عقلك من الانهيار النفسي؟

السـجن ليس مجرد مكان يحبس الجسـد، بل هو بيئة تختبر العقل بأقسى أنواع الاختبارات. ففي العزلة، حيث يقل المحفز الخارجي، وتتكرر الأيام بنمط واحد، ويتلاشى الأفق البعيد، يكون العقل في خطر حقيقي من الانهيار. قد تبدأ الأمور ببطء: الشعور بالملل، ثم القلق، ثم الاكتئاب، ثم فقدان الأمل، ثم الانهيار الكامل الذي يصل إلى مرحلة المرض النفسي الحاد.

والمشكلة أن الانهيار النفسي في السجن ليس مجرد ألم عابر، بل هو عائق يحول بينك وبين الاستفادة من فترة السجن، ويجعلك تخرج منه وقد دمرت أكثر مما بنيت. لذا، فإن حماية العقل من الانهيار هي أولوية قصوى، بل هي شرط أساسي لأي بناء روحي أو نفسي أو علمي في هذه المرحلة.

أولاً: اعرف أعداء عقلك في السجن

قبل أن تحمي عقلك، عليك أن تعرف ما الذي يهدده. أعداء العقل في السجن هم:

- **الفراغ القاتل** :عندما لا يكون لعقلك ما يفعل، يبدأ في الانزلاق نحو الأفكار السلبية، والقلق، والوساوس، والاكتئاب. الفراغ هو أرض خصبة للأمراض النفسية.
- **الرتابة والتكرار** :أيام السجن متشابهة، وهذا التكرار يملّ العقل ويجعله يفقد حساسيته وحيويته، وقد يؤدي إلى حالة من الذهول واللامبالاة.
- **العزلة الاجتماعية** :انقطاع التواصل مع الآخرين، خاصة الأحباء، يُضعف الصحة النفسية، ويُشعر الإنسان بالوحدة والرفض.
- **القلق المزمن** :القلق على المستقبل، وعلى الأسرة، وعلى المصير المجهول، هو أحد أكبر مسببات الانهيار النفسي.
- **التفكير السلبي المتكرر** :الدخول في دوامة من الأفكار السلبية حول الظلم، والماضي، والمستقبل، وعدم القدرة على الخروج منها.
- **قلة النوم والأرق** :الحرمان من النوم الجيد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية، ويُضعف قدرة العقل على التعامل مع الضغوط.
- **انعدام الأمل** :فقدان الإحساس بأن هناك مستقبلًا أفضل، والشعور بأن الحياة قد توقفت عند هذا الحد.

ثانياً: درع العقل الأول: الإيمان بالله والثقة بقضائه

أقوى ما يحمي العقل من الانهيار هو الإيمان بالله، والثقة بأن ما يحدث هو بإرادته وحكمته، وأنه لا يترك عبده أبدًا. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ[1]﴾. الطمأنينة التي يمنحها الإيمان هي مضاد قوي للقلق والتوتر اللذين يؤديان إلى الانهيار.

---

١ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

والتوكل على الله، واليقين بأنه معك، وأنه سيفرجها، وأنه لن يضيعك، كل هذا يمنح العقل قدرة هائلة على تحمل ما لا يتحمله العقل غير المؤمن. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ[1]﴾. فحسبك الله، وكفى به وكيلاً.

ثالثاً: احمِ عقلك بالعبادة

العبادة ليست فقط للروح، بل هي أيضًا حماية للعقل. فالصلاة تريح العقل وتصفّيه، والذكر يطرد الأفكار السلبية، وقراءة القرآن تضبط التفكير وتنظّمه، والدعاء يفرغ الشحنات السلبية. وقد أثبتت الدراسات أن الممارسات الروحية تحسن الصحة النفسية، وتقلل من القلق والاكتئاب[2].

حاول أن تجعل من زنزانتك معبدًا للعبادة: صلاة بخشوع، وذكر بحضور، وقراءة بتدبر، ودعاء بإلحاح. هذه العبادات هي درعك الواقي من الانهيار.

رابعاً: حصّن عقلك بالعلم والقراءة

العلم غذاء العقل، والقراءة هي سلاحك ضد الفراغ والملل. في السجن، لديك فرصة نادرة للقراءة والتعلم دون مشتتات. اقرأ في مختلف المجالات: الدين، التاريخ، الفلسفة، الأدب، العلوم، تطوير الذات. كل كتاب تقرأه هو جرعة من الأكسجين لعقلك، ونافذة تطل منها على عوالم أخرى، وتُبعد عنك الشعور بالضيق.

قال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ[3]﴾. العلم يرفعك، ويُعطيك منظورًا آخر للحياة، ويُقوي قدرتك على التحليل والفهم، مما يجعلك أقل عرضة للانهيار. ويمكنك أن تتعلم لغة جديدة، أو تحفظ القرآن، أو تدرس فقهًا، أو تتعلم حرفة. كل هذا يبقي عقلك نشطًا وحيويًا.

خامساً: نظّم وقتك، ولا تدع للفراغ بابًا

العقل المنظم هو عقل محمي. ضع جدولًا يوميًا يملأ وقتك بأنشطة متنوعة: العبادة، القراءة، التعلم، التمارين الرياضية، الكتابة، التواصل مع الأهل، التفكر والتأمل.

الجدول اليومي يحمي العقل من التيه والفراغ، ويعطيه بنية تنظيمية تقيه من الفوضى النفسية. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ[4]" ٥ فلا تكن ممن يغبن في نعمة الفراغ، بل استغله بما يرضي الله وينفعك.

---

١ سورة الطلاق، الآية ٣.

٢ وقد أشارت دراسات علم النفس الإيجابي إلى أثر الممارسات الروحية في تحسين الصحة النفسية، ومنها دراسة كلية الطب بجامعة هارفارد (Harvard Medical School) حول أثر الصلاة والتأمل في تقليل التوتر، والصحة النفسية، وتنظيم الانفعالات.

٣ سورة الزمر، الآية ٩

٤ رواه البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤١٢.

سادساً: حافظ على جسدك لتحمي عقلك

العقل والجسد مرتبطان ارتباطًا وثيقًا. إذا أهملت جسدك، سيتأثر عقلك. فاحرص على:

- **النوم الكافي** :حاول أن تنام من ٦ إلى ٨ ساعات يوميًا، ونم على وضوء، واذكر الله قبل النوم.
- **الغذاء الصحي** :كل ما هو متاح من طعام صحي، وتجنب الإفراط في الأكل أو التفريط فيه.
- **الرياضة** :مارس رياضة بسيطة داخل زنزانتك: المشي، تمارين الإطالة، الضغط، وغيرها. الرياضة تفرز هرمونات السعادة، وتقلل التوتر.
- **التنفس العميق** :خذ وقتًا للتنفس العميق والتأمل، فهو يُهدئ الجهاز العصبي ويُريح العقل.

سابعاً: تعامل مع المشاعر، لا تكبتها

كبت المشاعر هو طريق سريع إلى الانهيار. لا تكبت حزنك، ولا غضبك، ولا خوفك. اعترف بها، وعبّر عنها بطرق صحية: بالكتابة، بالبكاء، بالدعاء، بالحديث مع من تثق به. قال الله تعالى عن يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ[1]﴾. فشكا إلى الله، ولم يكبت حزنه.

وإذا شعرت بأن المشاعر تثقل عليك، فتحدث مع نفسك بصوت مرتفع، أو اكتب ما تشعر به، أو مارس تمارين التنفس، أو انشغل بعمل بدني.

ثامناً: حافظ على التواصل مع الآخرين

العزلة الاجتماعية أحد أكبر أسباب الانهيار النفسي. لا تعزل نفسك تمامًا عن الآخرين. حافظ على التواصل مع أهلك عبر الرسائل أو الزيارات، وتحدث مع زملائك في السجن، وشاركهم أفراحهم وأتراحهم، وكن جزءًا من جماعتهم.

كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الشَّيْطَانُ مَعَ الْوَاحِدِ وَهُوَ مِنَ الِاثْنَيْنِ أَبْعَدُ[2]". فالبعد عن الوحدة الاجتماعية يحميك من الشيطان، ويحمي عقلك من الانهيار.

تاسعاً: لا تنظر إلى المستقبل بقلق مفرط

القلق على المستقبل هو من أكثر أسباب الانهيار النفسي. لا تضيع وقتك في التفكير في أشياء لا تعرفها، ولا تملك التحكم فيها. قال الله تعالى: ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا﴾[3]. فلا تشغل بالك بما لا تعلم، وركز على ما بين يديك: اليوم، واللحظة الحالية.

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٦.

٢ رواه الترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٢٦، وابن ماجه في كتاب الفتن، حديث رقم ٤٠٢٥، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي.

٣ سورة لقمان، الآية ٣٤.

قال رسـول الله صـلى الله عليه وسـلم: "احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْـتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَــابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَــاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ[1]". فترك القلق على المستقبل هو حماية لعقلك من الانهيار.

عاشراً: اطلب المساعدة النفسية إذا احتجت

لا تخجل من طلب المساعدة النفسية إذا شعرت بأنك لا تستطيع التعامل وحدك. الكثير من الســجون توفر خدمات دعم نفسيــ، أو يمكنك التواصــل مع أخصــائي نفسيــ عبر الزيارات أو الوسـائل المتاحة. الاعتراف بالحاجة إلى المسـاعدة ليس ضـعفًا، بل هو قوة، وهو علامة على وعيك بحالة عقلك، ورغبتك في حمايته.

---

١ صحيح مسلم، كتاب القدر، حديث رقم ٢٦٦٤ .

كيف تتعامل مع الكوابيس والأحلام المزعجة؟

من أكثر الأمور إزعاجًا للسجين، خاصة في الفترات الأولى من سجنه، هي الكوابيس والأحلام المزعجة التي تسلب راحة الليل، وتزيد من عبء النهار. ففي الليل، حين يخلو الإنسان إلى نفسه، تنطلق المخاوف والهموم لتظهر على شكل أحلام مفزعة، أو كوابيس تعيد له مشاهد القبض، أو المحاكمة، أو الفراق، أو مشاهد أخرى لا يستطيع تفسيرها. وهذه الكوابيس ليست مجرد إزعاج عابر، بل يمكن أن تؤدي إلى الأرق، والخوف من النوم، وتدهور الحالة النفسية.

والسؤال: كيف تتعامل مع هذه الكوابيس من منظور إيماني ونفسي؟

أولاً: طبيعة الأحلام والكوابيس في الإسلام

في الإسلام، الأحلام ثلاثة أنواع:

١. **الحلم الصادق :**وهو من الله، وفيه بشارة أو تحذير أو إرشاد.

٢. **الحلم الهادف من النفس :**وهو ما يعكس أحلام اليقظة، والرغبات المكبوتة، والمخاوف.

٣. **الحلم المزعج من الشيطان :**وهو ما يلقيه الشيطان في النفس ليُحزن الإنسان، ويُقلق نومه، ويفسد عليه راحته[١].

وقد وردت أحاديث عن النبي صلى الله عليه وسلم توضح كيفية التعامل مع هذه الأحلام، خصوصًا المزعجة منها. فقد قال عليه الصلاة والسلام: "الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ مِنَ اللَّهِ، وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَمَنْ رَأَى شَيْئًا يَكْرَهُهُ فَلْيَنْفُثْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، وَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَلْيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ، فَإِنَّهَا لَا تَضُرُّهُ[٢]". وفي رواية: "إِذَا رَأَى أَحَدُكُمُ الرُّؤْيَا يَكْرَهُهَا، فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلَاثًا، وَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ثَلَاثًا، وَلْيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ[٣]".

ثانياً: تعليمات النبي صلى الله عليه وسلم في التعامل مع الحلم المزعج

هذه التعليمات تجمع بين الجانب الروحي والجانب العملي، وتُشكل درعًا قويًا ضد الكوابيس:

1 **النفث عن يسارك ثلاث مرات:**النفث هو نفخ خفيف مع شيء من الريق، ويتم عن جهة اليسار، رمزيًا لطرد الشيطان وإبعاده عنك. هذه الحركة توقظ العقل، وتُذكّر النفس بأن الحلم ليس حقيقة، ولا ينبغي أن يُقلقها.

2 **الاستعاذة بالله من الشيطان ثلاث مرات:**الاستعاذة بالله هي الحصن الحصين. تقول: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، وفي رواية أخرى: "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ

---

١ شرح النووي على صحيح مسلم، كتاب الرؤيا، باب الرؤيا الصالحة من الله والحلم من الشيطان.

٢ صحيح البخاري، كتاب التعبير، حديث رقم ٧٠٤٤، ومسلم، كتاب الرؤيا، حديث رقم ٢٢٦٢ .

٣ صحيح مسلم، كتاب الرؤيا، حديث رقم ٢٢٦٣ .

غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ، وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ، وَأَنْ يَحْضُرُونِ"[١]. هذه الكلمات تطرد الشيطان الذي يحاول إدخال الخوف إلى قلبك.

3 **التحول عن الجنب الذي كنت نائمًا عليه** هذه حركة عملية تغير وضعية الجسد، وتُذكّر العقل بأنه مستيقظ الآن، وأن الحلم قد انتهى. كما أنها كسر لدائرة الخوف، وقطع للارتباط بين مكان النوم والحلم المزعج.

4 **لا تُحدِّث بها أحدًا:** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لرُّؤيا الصّالِحةُ منَ اللَّهِ وإذا رأى أحدُكم ما يحبُّ فلا يحدِّثْ بهِ إلّا مَن يحبُّ وإذا رأى ما يَكرَه فليتفُل عن يسارِه ثلاثًا وليتعوَّذ باللَّهِ من الشَّيطانِ ومن شرِّها ولا يحدِّث بِها أحدًا فإنَّها لَن تضرَّهُ[٢]". فإخبار الآخرين بالكوابيس قد يُضخمها في ذهنك، وقد تجعلها محور حديثك فتؤثر على نفسيتك، كما أنها قد تنتقل إلى الآخرين فتقلقهم.

5 **لا تُفسرها بنفسك:** الكوابيس ليست معصومة من التأويل الخاطئ، وكثير منها لا يحمل أي معنى حقيقي. فلا تتعب نفسك بتفسيرها، ولا تبحث لها عن معاني، فهي غالبًا مجرد انعكاس للقلق اليومي.

6 **إذا رأيت خيرًا فاحمد الله، وإذا رأيت شرًا فاستعذ بالله:** هذه هي القاعدة العامة التي وضعها النبي صلى الله عليه وسلم: "إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ رُؤْيَا يُحِبُّهَا، فَإِنَّهَا مِنَ اللَّهِ، فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ عَلَيْهَا، وَلْيُحَدِّثْ بِهَا. وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ، فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ، فَإِنَّهَا لَا تَضُرُّهُ"[٣].

ثالثاً: الوقاية من الكوابيس في زنزانتك الوقاية خير من العلاج، وهناك خطوات تقلل من احتمال حدوث الكوابيس أصلاً:

1 **النوم على طهارة:** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ[٤]". فالطهارة تجلب السكينة، وتبعث الطمأنينة في النفس.

2 **قراءة أذكار النوم:** من أقوى وسائل الوقاية قراءة أذكار النوم، وفي مقدمتها آية الكرسي، والمعوذات، وقل هو الله أحد ثلاث مرات، وقراءة خواتيم سورة البقرة، والدعاء المأثور: "بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ"[٥] ، وقول: "اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ[٦]".

---

١ رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٧٧٦ ، والترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٠٤ ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي.

٢ أخرجه البخاري (٧٠٤٤)، ومسلم (٢٢٦١) باختلاف يسير

٣ صحيح البخاري، كتاب التعبير، حديث رقم ٧٠٤٧ .

٤ صحيح البخاري، كتاب الوضوء، حديث رقم ٢٤٧ ، ومسلم، كتاب الحيض، حديث رقم ٣١٠ .

٥ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٢٤ .

٦ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣١٣ .

3 **نوم مبكر وساعة محددة:** النوم المتأخر يُفرغ طاقة العقل، ويجعله أكثر استجابة للمخاوف. حاول أن تنام في وقت معقول، وتستيقظ لصلاة الفجر، فهذا ينظم ساعتك البيولوجية ويقلل الكوابيس.

4 **إشغال العقل قبل النوم:** إذا كنت قد قضيت يومًا في التفكير السلبي، فمن الطبيعي أن تظهر هذه الأفكار في منامك. قبل النوم، اشغل عقلك بذكر الله، أو قراءة القرآن، أو التفكير في أمور إيجابية.

5 **الاسترخاء قبل النوم:** إذا كنت متوترًا، فمارس تمارين التنفس العميق أو الاسترخاء العضلي التدريجي، فهذا يريح جسدك وعقلك، ويجعل نومك أكثر هدوءًا.

6 **لا تتناول طعامًا دسمًا قبل النوم:** الأكل الثقيل قبل النوم يسبب عسر الهضم، وقد يؤدي إلى أحلام مزعجة.

7 **لا تفكر في مشكلاتك وأنت على فراشك:** إذا كانت مشكلاتك تثقل عليك، فخصص وقتًا قبل النوم للتفكير فيها وحلّها، ولكن لا تأخذها معك إلى السرير.

رابعاً: ماذا تفعل إذا تكررت الكوابيس؟

إذا استمرت الكوابيس في التكرار، فعليك بما يلي:

الإكثار من الاستغفار والدعاء: الاستغفار يطرد الهموم، والدعاء يشرح الصدر. قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا[1]﴾.

---

١ سورة نوح، الآيات ١٠–١٢.

كيف تتغلب على الأرق وقلة النوم؟

من أصعب التحديات التي يواجهها السجين، خاصة في الأيام الأولى، هي معركة النوم. فالقلق يمنع العين من الإغلاق، والأفكار المتزاحمة تمنع العقل من الهدوء، والبيئة الجديدة غير المألوفة تجعل النوم مستحيلاً. وقد يستمر الأرق لأسابيع أو أشهر، مما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية، ويُضعف المناعة، ويُفقِد القدرة على التركيز، ويزيد من حدة الاكتئاب والقلق.

والأرق في السجن ليس مجرد إزعاج، بل هو عدو يجب مواجهته بكل الوسائل المتاحة، الإيمانية والنفسية والعملية.

أولاً: لماذا يصاب السجين بالأرق؟

الأرق في السجن له أسباب متعددة، منها:

١. **القلق النفسي:** القلق على المستقبل، وعلى الأسرة، وعلى مصير القضية، كل هذا يمنع العقل من الاسترخاء.
٢. **التفكير المفرط:** دوامة الأفكار حول الظلم، والماضي، والندم، وكيفية الخروج، تبقى العقل في حالة تأهب دائم.
٣. **تغير البيئة:** السرير الجديد، والضوء، والضوضاء، والروائح، وكل تفاصيل المكان الجديد، قد تمنع النوم.
٤. **قلة النشاط البدني:** الجلوس ساعات طويلة دون حركة يجعل الجسد غير مستعد للنوم.
٥. **انقطاع روتين النوم المعتاد:** الذهاب إلى النوم في وقت مختلف، والاستيقاظ في وقت غير معتاد.
٦. **الكوابيس والأحلام المزعجة:** كما رأينا في المطلب السابق، الخوف من الكوابيس قد يمنع الإنسان من النوم أصلاً.
٧. **الأكل غير المنتظم:** الأكل في أوقات غير منتظمة، أو الأكل الثقيل قبل النوم.
٨. **قلة التعرض للضوء الطبيعي:** قضاء اليوم كله في مكان مغلق يخل بالدورة الطبيعية للنوم والاستيقاظ.

ثانياً: الأرق في الإسلام: بين الابتلاء والفرصة

الأرق يمكن أن يُنظر إليه من منظورين:

١. **منظور الابتلاء:** قد يكون الأرق ابتلاءً من الله، يُكفّر به عن الذنوب، ويرفع به الدرجات. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[١]. فالأرق قد يكون سببًا لتكفير الذنوب.

---

١ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣.

٢. **منظور الفرصــة :**الأرق قد يكون فرصــة للعبادة، ففي جوف الليل، حين ينام الناس، يكون العبد أقرب إلى الله. قال تعالى: ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا﴾ [١]. فإذا كنت لا تســتطيع النوم، فانتفع بوقتك في الصــلاة، والذكر، والدعاء، وقراءة القرآن. اجعل من أرقك عبادة، وستجد أنه يتحول من نقمة إلى نعمة.

ثالثاً: استراتيجيات عملية للتغلب على الأرق في السجن

١) **تهيئة بيئة النوم:** حاول قدر الإمكان أن تهيئ مكان نومك:

١. اجعل مكان نومك مرتبًا ونظيفًا.
٢. حاول تقليل الضوء والضوضاء قدر المستطاع.
٣. استخدم الغطاء المناسب لدرجة الحرارة.
٤. إذا كان هناك ضوء يزعجك، فضع قطعة قماش على عينيك.
٥. استخدم وسادة مريحة، أو حتى قطعة قماش مطوية كوسادة.

٢) تنظيم وقت النوم:

١. حاول النوم في نفس الوقت كل ليلة، والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح، حتى في أيام العطل.
٢. التزم بموعد النوم قبل صلاة الفجر بما يكفي، حتى تستيقظ نشيطًا.
٣. لا تنم في النهار كثيرًا، حتى لا تضطرب دورة نومك الليلية.

٣) روتين ما قبل النوم:

١. خصص وقتًا قبل النوم للاسترخاء، لا تفكر في مشكلاتك في السرير.
٢. اقرأ أذكار النوم، ورددها بخشوع.
٣. توضأ قبل النوم، فهذا يبعث السكينة.
٤. اقرأ شيئًا من القرآن، أو كتابًا خفيفًا، أو استمع إلى تلاوة هادئة.
٥. تجنب التفكير في الأمور المقلقة قبل النوم بساعة على الأقل.

٤) العلاجات السلوكية:

١. إذا لم تستطع النوم بعد ٢٠ دقيقة، انهض من السرير، واجلس في مكان آخر، وافعل شيئًا مهدئًا كالقراءة أو الذكر، ثم عد إلى السرير عندما تشعر بالنعاس.
٢. لا تستخدم السرير إلا للنوم، وليس للأكل أو التفكير في المشكلات.
٣. تمارين التنفس العميق: خذ نفسًــا عميقًا من الأنف، واحبســه قليلاً، ثم أخرجه من الفم ببطء. كرر ذلك عدة مرات.

٥) الغذاء والنشاط:

١. تجنب الأكل الثقيل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.
٢. تجنب المنبهات كالشاي والقهوة والكولا، خاصة في المساء.

---

١ سورة المزمل، الآية ٦.

٣. مارس نشاطًا بدنيًا في النهار، ولو كان بسيطًا، كالمشي في المكان، أو تمارين الإطالة، أو الضغط على الحائط.

٦) **التعرض للضوء الطبيعي :** إذا كانت زنزانتك تسمح بدخول الضوء الطبيعي، فتعرض له قدر الإمكان في الصباح، فهذا ينظم ساعتك البيولوجية، ويُحسّن نومك ليلاً.

٧) **التعامل مع القلق:**إذا كان القلق هو سبب أرقك، فحاول:

١. كتابة ما يقلقك على ورقة، ووضعها جانبًا، وكأنك تترك القلق خارج السرير.

٢. تذكير نفسك بأن القلق لا يغير شيئًا، وأن التفكير الزائد يضر ولا ينفع.

٣. قول: "حسبي الله ونعم الوكيل"، وتفويض الأمر لله.

٤. قول دعاء الكرب: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ"[١].

٨) **العلاجات الطبيعية المتاحة:** إذا كان بإمكانك الحصول على بعض الأعشاب المهدئة كالبابونج أو النعناع أو اليانسون، فاشربها قبل النوم. هذه الأعشاب لها تأثير مهدئ خفيف، وتساعد على الاسترخاء.

رابعاً: ماذا تفعل إذا لم تستطع النوم؟

إذا غلبك الأرق ولم تستطع النوم، فلا تجاهد نفسك في السرير، فهذا يزيد التوتر. بدلاً من ذلك:

١. **انتفع بالوقت :**قم، وتوضأ، وصلِّ ما تيسر لك، واقرأ القرآن، وادعُ الله. هذا أفضل استثمار لوقت الأرق.

٢. **استذكر ما حفظته من القرآن أو الأدعية.**

٣. **فكر في أمور إيجابية :**في نعم الله عليك، في أشياء جميلة مرت بك، في آمال مستقبلية.

٤. **استغفر الله كثيرًا :**فالاستغفار يريح القلب، ويذهب الهموم.

٥. **ادعُ بهذا الدعاء المأثور :**"اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَأَتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ، لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، أَهْدِئْ لَيْلِي، وَأَنِمْ عَيْنِي"[٢].

---

١ هذا الدعاء بألفاظ متقاربة في كتب الدعاء، وليس له إسناد صحيح بهذا اللفظ، لكن معناه وارد عن السلف، والأصل الدعاء بما صح من الأدعية المأثورة، وأفضلها ما ورد في الكتاب والسنة. صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٤٦ ، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٠ .

٢ سورة النمل، الآية ٦٢ .

كيف تتعامل مع الملل القاتل؟

ربما لا يوجد شعور أكثر شيوعًا في السجن من الملل. إنه ذلك الإحساس بالفراغ الثقيل، وتكرار الأيام دون تغيير، ومرور الوقت ببطء شديد، والشعور بأن الحياة قد توقفت. ولأن السجن بطبيعته بيئة مغلقة ومتكررة، فإن الملل يصبح رفيقًا دائمًا للسجين، وقد يتحول إلى شعور قاتل إذا لم يُواجه بحكمة.

لكن الملل ليس مجرد شعور مزعج، بل هو عدو حقيقي للروح والعقل والجسد. فالملل المزمن يؤدي إلى الاكتئاب، وفقدان الشغف، وتدهور الصحة النفسية، والبحث عن ملذات سريعة قد تكون محرمة، أو الانسحاب إلى عالم الأحلام والذهول. لهذا، يجب أن يكون مواجهة الملل أحد أولويات السجين، وأن يتحول من عدو إلى دافع للإبداع والتغيير.

أولاً: فهم طبيعة الملل

الملل هو شعور بعدم الرضا، وعدم وجود ما يشغل الفكر أو يحفز المشاعر. إنه نتيجة طبيعية لغياب التحفيز، سواء كان تحفيزًا ذهنيًا، أو جسديًا، أو عاطفيًا. وفي السجن، تختفي معظم مصادر التحفيز التي كنا نعتمد عليها في الحياة العادية: العمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية، والسفر، والترفيه، والأهداف اليومية. لذلك، لا بد من خلق مصادر تحفيز جديدة داخل الزنزانة.

وللعلم، الملل ليس عيبًا في الشخصية، بل هو رد فعل طبيعي للبيئة. الأنبياء والصالحون مروا بلحظات من الملل والضيق، لكنهم عرفوا كيف يحولونها إلى عبادة وإنتاجية. فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يخلو بغار حراء يتعبد الليالي ذوات العدد [1]، وكان يملأ وقته بالتفكر والعبادة والدعوة، ولم يترك للفراغ مجالاً في حياته، فما بالك بمن هو في سجن؟

ثانياً: الملل بين النعمة والنقمة

الملل يمكن أن يكون نعمة إذا أحسنّا التعامل معه:

- **نعمة** :لأنه يدفعنا إلى البحث عن معنى أعمق للحياة، ويساعدنا على إعادة اكتشاف أنفسنا، ويكشف لنا ما كنا نغفل عنه في صخب الحياة.
- **نقمة** :إذا أصبح سببًا في الانزلاق إلى المعاصي، أو اليأس، أو تدمير الصحة النفسية.

فالخيار بين أن يكون الملل نقمة أو نعمة هو خيارك أنت.

ثالثاً: استراتيجيات عملية للتغلب على الملل في السجن

1 **حوّل زنزانتك إلى مركز إنتاج:**لا تنظر إلى زنزانتك كمكان للحبس، بل كمكان للعمل. قرر أن تكون منتجًا كل يوم. حدد أهدافًا يومية: "اليوم سأحفظ عشر آيات"، "سأقرأ خمسين

صفحة من كتاب"، "سأتعلم خمس كلمات جديدة بلغة أجنبية". الأهداف الصغيرة تملأ الوقت وتُعطيك إحساسًا بالإنجاز.

2 **ابدأ مشروعًا طويل الأمد:** السجن يعطيك وقتًا طويلاً، يمكنك استثماره في مشاريع كبيرة: حفظ القرآن كاملاً، كتابة مذكراتك، دراسة علم معين، تعلم حرفة، أو حتى كتابة كتاب. المشروع الطويل يمنحك هدفًا يوميًا، ويجعل الأيام تمر سريعًا وأنت تشعر بأنك تبني شيئًا قيمًا.

3 **تنويع الأنشطة:** لا تكرر نفس النشاط لساعات طويلة، فهذا يزيد الملل. وازن بين:

- الأنشطة الذهنية (القراءة، التعلم، الكتابة).
- الأنشطة الروحية (الصلاة، الذكر، الدعاء).
- الأنشطة الجسدية (الرياضة، المشي، التنفس العميق).
- الأنشطة الاجتماعية (التحدث مع زملائك، كتابة الرسائل لأهلك).

4 **التحدي اليومي:** اجعل كل يوم فيه تحديًا صغيرًا: " "سأقرأ جزءًا كاملاً من القرآن"، "سأتعلم قاعدة نحوية جديدة"، "سأكتب رسالة لأحد أفراد أسرتي". هذه التحديات اليومية تضفي نكهة على الأيام المتشابهة.

5 **التفكر والتأمل:** الملل قد يكون فرصة رائعة للتفكر في خلق الله، وفي آياته في الكون وفي النفس. قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَاطِلًا﴾[1]. فالتفكر عبادة عظيمة، تملأ الوقت، وتقوّي الإيمان، وتُبعد الملل.

6 **التواصل الكتابي:** الكتابة من أفضل وسائل التغلب على الملل. اكتب مذكراتك، اكتب خواطرك، اكتب رسائل لأهلك، اكتب أفكارًا دعوية، اكتب خططًا لمستقبلك. الكتابة تنشط العقل، وتفرغ المشاعر، وتخلق لك عالمًا خاصًا تعيش فيه.

7 **التعلم من الآخرين:** إذا كان لديك زملاء في الزنزانة، فتبادل معهم المعرفة. علمهم ما تعرفه، وتعلم منهم ما لا تعرفه. اجلس معهم في حلقات ذكر، أو دروس دينية، أو محادثات علمية. قال صلى الله عليه وسلم: "الدَّالُّ عَلَى الْخَيْرِ كَفَاعِلِهِ"[2]. فتعليم الآخرين يملأ وقتك، ويزيد أجرك، ويُبعد عنك الملل.

.8 **ممارسة الرياضة اليومية:** الرياضة ليست فقط للجسم، بل هي أيضًا للعقل والروح. مارس تمارين بسيطة داخل زنزانتك: القفز، الضغط، الجلوس، المشي- في مكانك، تمارين الإطالة. الرياضة تفرز هرمونات السعادة، وتُقلل التوتر، وتُعطيك شعورًا بالنشاط والحيوية، وتملأ وقتًا من يومك.

---

١ سورة آل عمران (الآية ١٩٠ والآية ١٩١).

٢ أخرجه أحمد (٢٣٠٧٧)، والروياني في ((المسند)) (٦)، والطحاوي في ((شرح مشكل الآثار)) (١٥٤٥)

9 **تحديد أوقات للمتعة الحلال:** لا تجعل يومك كله جهدًا وعبادة بدون استراحة. حدد أوقاتًا للاسترخاء، والاستماع إلى شيء مفيد، أو التفكير في أمور جميلة، أو حتى مجرد الجلوس بهدوء والتأمل في نعم الله. المتعة الحلال جزء من الحياة، وهي تمنحك طاقة للاستمرار.

10. **الاستعداد للمستقبل:** استخدم وقتك في التخطيط ليوم خروجك. اقرأ عن المهن والحرف، وتعلم مهارات جديدة، وفكر في مشروع حياتي بعد السجن. هذا يمنحك أملًا، ويجعل الأيام الحالية ذات معنى، ويُبعد عنك الشعور بالملل الذي يأتي من الإحساس بأن الوقت يضيع.

رابعاً: ماذا تفعل عندما يهاجمك الملل فجأة؟

في بعض الأحيان، يأتي الملل كموجة مفاجئة، تجعلك تشعر بالضيق والفراغ، ولا تستطيع فعل أي شيء. في هذه الحالة:

- **غيّر وضعيتك** :قف، امشِ، غير مكان جلوسك.
- **غير نشاطك** :اترك ما تفعله، وافعل شيئًا آخر مختلفًا تمامًا.
- **اذكر الله** :ابدأ بذكر الله، والتسبيح، والتهليل، والتكبير، وسرعان ما يزول الشعور.
- **ادعُ الله** :ادعُ الله أن يُذهب عنك الملل، ويملأ قلبك بالرضا والنشاط.
- **فكر في نعمة** :ابحث عن نعمة من نعم الله عليك، وتأملها، واشكره عليها، فهذا يقلب المزاج.
- **غير نظرتك للموقف** :قل لنفسك: "هذا الملل هو اختبار من الله، وسأثبت له أنني أقوى منه، وسأجعله دافعًا للإبداع".

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من يثقل عليك الملل في زنزانتك، وتتكرر الأيام كأنها نسخة مملة من سابقتها. اعلم أن الملل هو رسالة من روحك بأنها تريد أكثر من هذا، وأنها تطمح إلى شيء أعظم. استجب لهذه الرسالة، وابدأ في بناء حياة جديدة داخل زنزانتك، حياة مليئة بالأهداف، والإنجازات، والعبادة، والتعلم، والعطاء. وحوّل زنزانتك من سجن إلى مختبر، ومن مكان حبس إلى ورشة بناء.

وتذكر أن عمرك ينقضي، كل يوم تمر به لا يعود، وأنت مسؤول عن كل ساعة تمر بك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" [1]. فلا تكن ممن يغبن في الفراغ، بل اغتنمه، واجعله فرصة للفوز بالدنيا والآخرة.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الوحي، حديث رقم ٣ .

كيف تتعامل مع الرغبات الجنسية في العزلة؟

لعل من أكثر التحديات إيلامًا والتي نادرًا ما يُتحدث عنها في سياق السجن، هي مواجهة الغريزة الجنسية في ظل العزلة والفراغ الطويل. إنها معركة صامتة، يخوضها السجين وحده، دون أن يراها أحد، لكنها قد تكون من أشد المعارك إرهاقًا للنفس. فالغريزة الجنسية ليست عيبًا ولا نقصًا، بل هي جزء من فطرة الله التي خلق الإنسان عليها، وجعلها سببًا لاستمرار الحياة [1]. لكن المشكلة تظهر عندما تُحرم من مخرجها الطبيعي المشروع، وتُترك وحيدة في مواجهة فراغ السجن ووحشته.

في هذا المطلب، نتعامل مع هذا الموضوع بصراحة إيمانية، لا بخجل ولا بمبالغة، ونبحث في سبل التعامل مع هذه الغريزة في ظل الظروف القاسية، مستلهمين هدي الإسلام الذي عرف طبيعة الإنسان، ووضع له ما يعينه على العفة والطهارة.

أولاً: الغريزة ليست عيبًا، والامتحان فيها شريف

أول ما يجب أن تستقر عليه في نفسك هو أن الشعور بالرغبة الجنسية ليس خطيئة، ولا دليل على ضعف الإيمان، ولا عيب في شخصيتك. إنها غريزة جُبلت عليها، وجعلها الله وسيلة لتكاثر البشر واستمرار الحياة [2]. وقد تحدث القرآن عن هذه الغريزة بكل وضوح، وأمر بحفظها في الإطار المشروع[3].

وإذا كانت هذه الغريزة تستيقظ في العزلة، فهذا ليس غريبًا، بل هو طبيعي جدًا. ففي الظروف العادية، يكون للإنسان متنفسات طبيعية: الزواج، أو الانشغال بالحياة اليومية، أو التواصل الاجتماعي. أما في السجن، فتختفي هذه المتنفسات، وتصبح الغريزة محبوسة معك في الزنزانة، مما يجعل الامتحان أشد وأقسى.

وهذا الامتحان، إذا اجتزته بنجاح، فأنت من الفائزين. فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ:... وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ فَقَالَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ" [4]. فأنت في زنزانتك، في خلوة، وقد تكون الأفكار والوساوس تدعوك إلى الحرام، فإذا قلت: "إني أخاف الله"، كنت من الذين يظلهم الله في ظله.

ثانياً: منهج الإسلام في التعامل مع الغريزة

---

١ سورة آل عمران، الآيات ١٩٠–١٩١.

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٩٣، في قصة غزوة حنين.

٣ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤١٢.

٤ سورة الذاريات، الآية ٤٩: ﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾.

وضع الإسلام منهجًا متكاملًا للتعامل مع الغريزة الجنسية، يقوم على ركيزتين أساسيتين :**تضعيف دوافع الشهوة**، و**تقوية دوافع العفة** .وهذا المنهج ينطبق على السجين كما ينطبق على غيره، بل هو أشد حاجة إليه في العزلة[1].

1 **غض البصر**.:وهو الخطوة الأولى والأهم. في السجن، قد يكون غض البصر أسهل مما في الخارج، لأن مصادر الإثارة أقل، لكنها موجودة: في أفكارك، في خيالاتك، في ما قد يصل إليك من صور أو كلمات. قال الله تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [2]. وغض البصر لا يعني فقط عدم النظر إلى المحرم، بل أيضًا عدم إطالة التفكير في الصور أو الخيالات التي تثير الشهوة.

2 **الصوم** :وقد أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم لمن لا يستطيع الزواج، فقال: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ" [3]. والصوم في السجن، إن تمكنت منه، هو من أقوى الوسائل لكسر حدة الشهوة، لأنه يروض النفس، ويكسر سلطان الهوى.

3 **ذكر الله** :الإكثار من ذكر الله يطرد الخواطر الرديئة، ويُذكّر القلب بالله، ويُضعف سلطان الشهوة. قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [4]. فإذا هاجمتك الأفكار، فابدأ بذكر الله، والتسبيح، والتهليل، والاستغفار، وستجد أن هذه الأفكار تضعف وتتلاشى.

4 **شغل النفس بالطاعة** :الفراغ هو أعظم عون للشهوة. فإذا ملأت وقتك بالعبادة، والقراءة، والتعلم، والرياضة، والكتابة، قلَّ وقت الفراغ الذي تستطيع فيه الغريزة أن تسيطر عليك. كما قال بعض السلف: "إن الشيطان يجد من الفراغ مطمعًا، ومن الانشغال مهربًا"[5].

5 **تجنب المثيرات** :لا تبحث عما يثيرك، سواء كان في أفكارك، أو في خيالاتك، أو في ما تتصفحه. ابتعد عن الكلمات، والصور، والقصص، والأفكار التي قد تزيد من حدة الشهوة. وكما قال أحد المختصين: "التحكم في أمر الشهوة الجنسية يحتاج لنوع من الإرادة والعزيمة الحقيقية، وليس مجرد الاعتماد على أدوية، لأنه بدون الرغبة الحقيقية للتخلص من مشكل الإثارة، لن يستطيع الشخص التخلي عنها"[6].

6 **تذكر العواقب** :تذكر أن الاستجابة للشهوة في الحرام، ولو كانت في الخيال، تُضعف إيمانك، وتُقسّي قلبك، وتُبعدك عن الله. وتذكر أيضًا أن الله يراك، ويعلم ما في نفسك،

---

١ سورة النساء، الآية ١: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً﴾.

*٢ سورة المؤمنون، الآيتان ٥-٦: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ﴾.*

٣ صحيح البخاري، كتاب الأذان، حديث رقم ١٤٢٣.

٤ ينظر: فتوى الشيخ محمد الدويش حول مقاومة الغريزة الجنسية، إسلام سؤال وجواب، رقم ٢٠١٦١.

٥ سورة النور، الآية ٣٠.

٦ صحيح البخاري، كتاب النكاح، حديث رقم ٥٠٦٦، ومسلم، كتاب النكاح، حديث رقم ١٤٠٠.

وسيحاسبك على كل خاطر إن تتبعتَه بالفعل. وقد قال تعالى: ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ﴾ .[1]

7 الدعاء : كان نبي الله يوسف عليه السلام في موقف مشابه، حيث دعته امرأة العزيز إلى الحرام، وهو في غرفة مغلقة، فقال: ﴿رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ * فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ﴾ [2].

وهذا هو الدعاء الذي ينبغي لكل سجين أن يدعو به: "اللهم اصرف عني كيد الشيطان، وأعني على غريزتي، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين".

ثالثاً: ماذا عن الاحتلام والاستمناء؟

الاحتلام (خروج المني أثناء النوم) أمر طبيعي، ولا إثم فيه، لأنه خارج عن إرادة الإنسان. وهو وسيلة طبيعية لتفريغ الشحنات الجنسية المتراكمة. فلا تشعر بالذنب تجاهه، ولا تُكثر من التفكير فيه[3].

أما الاستمناء (العادة السرية) فهو موضوع خلاف بين الفقهاء، لكن الراجح أنه مكروه أو محرم في الأحوال العادية، لأنه إفراغ للشهوة في غير موضعها الشرعي، وقد يؤدي إلى الإدمان، ويُضعف الإرادة، ويُبعد عن الله. فإذا شعرت برغبة شديدة لا تطاق، فحاول أن تصرفها بالطرق المشروعة: الصوم، والذكر، والانشغال بالطاعة، والرياضة المجهدة. وإن غلبتك الشهوة غلبة شديدة، وتخوفت على نفسك من الوقوع في الحرام الأكبر، فبعض العلماء يرخصون في الاستمناء عند الضرورة القصوى، لكن مع الكراهة، ومع العزم على التوبة.

رابعاً: تذكير مهم

يا سجينًا في زنزانتك، إن ما تمر به من صراع مع الغريزة هو جهاد في سبيل الله، وهو من أفضل الأعمال. فأنت تجاهد نفسك، وتُخالف هواها، وتُقدم رضا الله على لذة عاجلة. وهذا الجهاد يرفع درجتك عند الله، ويُكفّر عن ذنوبك. فلا تستسلم، ولا تيأس، ولا تظن أن الله قد تخلى عنك. بل اجعل من هذا الصراع وقودًا لقربك من الله، ودافعًا للعبادة والطاعة.

وتذكر أن العاقبة للمتقين، وأن الجنة فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر [4]. فاصبر قليلاً، وسترى العجب.

---

١ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٢ مستفاد من وصايا السلف في شغل النفس عن الهوى، وقد أشار إلى هذا المعنى في فتاوى متعددة عن علاج وساوس الشهوة.

٣ ينظر: استشارة حول تخفيف الشهوة المفرطة، إسلام ويب، رقم ٢١٥٦٣٤٤ .

٤ سورة الرحمن، الآية ٤٦ .

الله في تفاصيل يومك

كيف تصلي في زنزانة ضيقة؟

الصلاة هي عماد الدين، وهي الصلة بين العبد وربه، وهي أول ما يُسأل عنه العبد يوم القيامة [١]. وفي السجن، حيث تضيق المساحة وتتعدد العوائق، قد يظن بعض السجناء أن أداء الصلاة على وجهها الكامل أمر صعب، وقد يتركونها أو يخففون منها. لكن الحقيقة أن الصلاة في السجن ليست فقط ممكنة، بل هي أعظم ما يمكن أن يفعله السجين ليجعل من زنزانته جنة، ومن أيامه عبادة.

أولاً: الصلاة ركن لا يسقط بحال

الصلاة هي الركن الثاني من أركان الإسلام، وهي فريضة على كل مسلم، بالغ، عاقل، في كل حال، إلا من عذر شرعي. قال الله تعالى: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ [٢]. فلا يُعذر السجين بضيق المكان، أو قلة الماء، أو صعوبة الظروف، لأن الله قد جعل في دينه يسرًا، وشرع للمسلم أن يصلي على حسب حاله.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِذَا أَمَرْتُكُمْ بِأَمْرٍ فَأْتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ" [٣]. فالصلاة في السجن واجبة، ولكن بحسب الاستطاعة، والله لا يكلف نفسًا إلا وسعها[٤].

ثانياً: شروط الصلاة في الزنزانة الضيقة

لكي تصلي صلاة صحيحة في زنزانتك، عليك أن تراعي الشروط التالية بقدر استطاعتك:

1 **الطهارة:** الطهارة شرط لصحة الصلاة. فإن كان لديك ماء، فتوضأ. وإن لم تجد ماءً، أو كان استعماله يضرـ بك، أو كان الجو باردًا شديدًا لا تستطيع معه استعمال الماء، فتيمم بالتراب أو الغبار النظيف، وذلك بضرب اليدين على التراب، ثم مسح الوجه والكفين [٥]. قال تعالى: ﴿فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ﴾ [٦]. وإذا كان لديك ماء لكنه قليل ولا يكفي للوضوء وللشرب، فاستخدمه للشرب وتيمم للصلاة، لأن حفظ النفس مقدم على غيره.

2 **طهارة الثوب والمكان:** حاول أن تكون ثيابك طاهرة، وأن يكون مكان سجودك طاهرًا. إذا كانت الأرض متسخة، فضع قطعة قماش نظيفة تسجد عليها، أو ورقة، أو حتى منديلاً.

3 **ستر العورة:** احرص على أن تكون عورتك مستورة، وهي من السرة إلى الركبة للرجل. وإن لم يكن لديك ثوب ساتر، فصلِّ بما تستر به عورتك على الأقل.

---

١ رواه الترمذي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤١٣، والنسائي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٦٥.

٢ سورة البقرة، الآية ٢٣٨.

٣ صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث رقم ٧٢٨٨، ومسلم، كتاب الحج، حديث رقم ١٣٣٧.

٤ سورة البقرة، الآية ٢٨٦: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾.

٥ ينظر: ابن قدامة، المغني، باب التيمم، وشروط صحته.

٦ سورة المائدة، الآية ٦.

4 استقبال القبلة: إذا كنت تعرف اتجاه القبلة، فاستقبلها. فإن لم تعرف، فاجتهد، وصلِّ إلى الجهة التي تظن أنها القبلة، وصلاتك صحيحة، لأن الله لا يكلف نفسًا إلا وسعها [1]. وإن كنت لا تستطيع تحديدها، فصلِّ إلى أي اتجاه، وصلاتك صحيحة إن شاء الله.

5 الوقت: احرص على أداء الصلاة في وقتها. وإذا كان وقت الصلاة ضيقًا، أو كنت مشغولاً بالتفتيش أو الإجراءات، فاجمع بين الصلوات إذا دعت الحاجة، كالجمع بين الظهر والعصر، وبين المغرب والعشاء، وذلك في وقت إحداهما. وهذا رخصة في السفر، وقد تلحق بالسجن إذا كان فيه مشقة شديدة [2]. ولكن الأفضل أن تصلي كل صلاة في وقتها.

ثالثاً: كيف تصلي في مكان ضيق؟

إذا كانت زنزانتك ضيقة جدًا، ولا تسمح لك بالقيام والركوع والسجود كاملاً، فإليك بعض التوجيهات:

- **القيام:** قف ما استطعت، وإن لم تستطع القيام، فصلِّ جالسًا. قال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [3]. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعمران بن حصين وكان مريضًا: "صَلِّ قَائِمًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ" [4].
- **الركوع والسجود:** إذا كان المكان لا يسمح بالسجود على الأرض، فاسجد على شيء مرتفع قليلاً، كالسرير، أو وسادة، أو كومة من الملابس. وإن لم تستطع السجود، فأومِ برأسك إيماءً، مع جعل السجود أخفض من الركوع.
- **الصلاة جالسًا:** يمكنك أن تجلس على الأرض أو على السرير، وتصلي بالإيماء، وتراعي أن يكون سجودك أخفض من ركوعك.
- **الصلاة على جنب:** إذا لم تستطع الجلوس، فصلِّ على جنبك، وأومِ برأسك.

رابعاً: صلاة الجماعة في الزنزانة

إذا كنت مع زميل في الزنزانة، فأفضل أن تصليا جماعة، لأن صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة [5]. فيمكن أن يقف أحدهما إمامًا، والآخر خلفه. وإن كانت الزنزانة ضيقة جدًا، فصلِّ جنبًا إلى جنب، أو كلٌ في مكانه مع النية للجماعة. وإن كان هناك أكثر من اثنين، فلتكن الجماعة، وليتقدم أحدهم.

خامساً: تذكير بأهمية الخشوع في الصلاة

الصلاة ليست مجرد حركات تؤديها، بل هي وقوف بين يدي الله، ومناجاة له، وتضرع إليه. فحاول أن تخشع في صلاتك، وأن تستحضر أنك تقف أمام رب العالمين، وأنه يراك

---

١ ينظر: ابن رشد، بداية المجتهد، كتاب الصلاة، باب استقبال القبلة.

٢ ينظر: فتاوى اللجنة الدائمة، المجموعة الثانية، ٣٦٦/٦.

٣ سورة التغابن، الآية ١٦.

٤ صحيح البخاري، كتاب الصلاة، حديث رقم ١١١٧.

٥ صحيح البخاري، كتاب الأذان، حديث رقم ٦٤٥، ومسلم، كتاب المساجد، حديث رقم ٦٥٠.

ويسمعك. قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ [1]. فاجعل من صلاتك في زنزانتك فرصة للخلوة بالله، وللتخلص من هموم الدنيا، وللشعور بالقرب منه.

دعوة خاصة لك

يا من تصلي في زنزانة ضيقة، مع قلة ماء، وضيق مكان. اعلم أن صلاتك في هذه الظروف هي أعظم عند الله من صلاة آلاف المصلين في المساجد الواسعة. فأنت تجاهد نفسك على أداء الفريضة في أصعب الظروف، وهذا الجهاد يرفع درجتك، ويكفّر عن خطاياك. فلا تترك الصلاة، فهي نورك في ظلمات السجن، وهي صلتك بالله، وهي مفتاح الفرج، وهي أول ما تسأل عنه. وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ صَلُحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ" [2].

---

١ سورة المؤمنون، الآيتان ١–٢.

٢ رواه الترمذي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤١٣، والنسائي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٦٥، في صحيح الترمذي.

كيف تصوم في السجن؟

الصوم مدرسةٌ للصبر والتقوى، وميدانٌ لترويض النفس وكسر شهواتها. وفي السجن، يأخذ الصوم بُعدًا آخر؛ إذ يصبح عبادةً في قلب المعاناة، وتحديًا للإرادة في ظلِّ الظروف القاسية. ولكن السؤال الذي يطرحه السجين: كيف أصوم في بيئة قد لا تتيح لي معرفة الوقت، وقد تمنعني من الطعام والشراب في وقته المناسب؟

أولاً: الصوم في السجن.. بين الإمكان والتعذر

الصومُ فرضٌ على كل مسلم بالغ عاقل قادر، وهو ركن من أركان الإسلام. والسجين كغيره من المسلمين، يُطالب بالصيام ما دام مستطيعًا. ولكن قد تمنع ظروف السجن السجين من الصيام، كما قد يعجز عن معرفة دخول الشهر أو وقت الإمساك والإفطار.

وقد أجمع الفقهاء على أن من اشتبهت عليه الشهور لا يسقط عنه صوم رمضان، بل يجب عليه أن يجتهد في معرفة الشهر، ويصوم مع النية. أما إذا كان السجين لا يُؤتى له بالطعام إلا أثناء النهار، ولا يُسمح له بتأجيل تناوله إلى الليل، فهو معذور في الإفطار، وعليه القضاء حين تتحسن حالته وتتغير معاملته. وهذه رخصةٌ إلهيةٌ تتفق مع قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾[1].

ثانياً: كيف تعرف دخول شهر رمضان ووقت الصيام؟

إذا كنت في مكان لا تعرف فيه دخول الشهر، فعليك بالاجتهاد. فإن أخبرك ثقاتٌ بدخول الشهر عن مشاهدة، وجب عليك العمل بخبرهم، ولا يجوز لك الاجتهاد. أما إذا أخبروك عن اجتهاد منهم، فلا يجب عليك العمل به، بل تجتهد بنفسك بما يغلب على ظنك.

وإذا كنت في سجن مظلم لا تعرف فيه وقت الصلاة والصوم، فعليك الاجتهاد، وتستدل على الوقت بالدرس والأوراد والأعمال التي تعرفها، فإن لم تجد دلالة، فاصبر حتى يغلب على ظنك دخول الوقت، والأحوط أن تؤخر إلى أن تتيقن أو يغلب على ظنك أنك لو أخرت خرج الوقت.

ثالثاً: حكم الصيام إذا اجتهدت وأخطأت الوقت

أجزأك عند جمهور الفقهاء، ولا إعادة عليك. أما إذا تبين أن صومك وافق ما قبل رمضان، فلا يجزئك، وعليك قضاؤه.

رابعاً: متى يفطر السجين؟

١. **إذا كان مريضًا مرضًا يمنعه من الصيام، أو يخاف على نفسه الهلاك**
٢. **إذا كان في حالة استجواب أو تحقيق شاق يمنعه من الصوم**
٣. **يجب على السجين أن ينوي القضاء بعد أن يفك أسره، أو تتحسن حالته، أو يتمكن من الصيام.**

---

١ سورة البقرة: ١٨٥ الاية

خامسًا: الصيام في السجن.. عبادة ومقاومة

الصيام في السجن ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب، بل هو تدريب على الصبر، ومراقبة لله، وتغيير للسلوك. إنه وسيلةٌ لترويض النفس، وكسر حدة الشهوات، والشعور بالفقراء والمساكين. وفي ظل العزلة، يكون الصوم وسيلةً للتقرب إلى الله، وتذكيرًا بأن العبد ليس عبدًا لجوعه وعطشه، بل عبدٌ لله وحده.

سادسًا: صيام التطوع في السجن

إذا كنت قادرًا على الصوم في السجن، فصم تطوعًا في غير رمضان، كصيام الاثنين والخميس، والأيام البيض، وعرفة، وعاشوراء. الصوم التطوعي يُقوّي إرادتك، ويُذكرك بالله، ويُكسبك أجرًا عظيمًا، ويُبعد عنك الملل والفراغ.

بعض الأحكام الفقهية الخاصة بالسجين

أحكام التيمم في السجن

من أبرز ما يميز الشريعة الإسلامية سماحةً ويسرًا أنها جعلت من التيمم رخصةً لمن عجز عن استعمال الماء أو فقده، رفعًا للحرج ومراعاةً للظروف الاستثنائية التي قد يمر بها الإنسان. قال الله تعالى: ﴿فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ﴾[1] وهذا العذر يتحقق في السجن بأشكال متعددة، لا سيما إذا تعذر على السجين الحصول على الماء الكافي للوضوء أو الغسل.

أولاً: حكم التيمم في السجن

من يباح له التيمم؟

يجوز للسجين التيمم في حالتين:

- **إذا عدم الماء** :بأن لم يجد ماءً للوضوء أو الغسل، وبذل جهده في طلبه من إدارة السجن أو عبر وسيلة مشروعة[2].
- **إذا عجز عن استعمال الماء** :كأن يخاف من استعماله ضررًا على نفسه، كمرض يخشى زيادته، أو برد شديد قد يضر به، أو كان الماء الذي معه لا يكفيه لشربه وطهارته معًا[3].

أما إذا كان الماء موجودًا وقادرًا على استعماله، فلا يجوز له التيمم، بل يجب عليه الوضوء والاغتسال، كما قرر ذلك ابن عثيمين رحمه الله: "إذا كان الماء قريبًا منكم، أو في رحالكم، فإنه لا يحل لكم أن تتيمموا".

ثانياً: ما الذي يتيمم به؟

اتفق الفقهاء على أن التيمم يكون بالتراب الطاهر. ولكن اختلفوا في جواز التيمم بغير التراب من أجزاء الأرض (كالحجارة والرمل)، والراجح عند جمهور العلماء أن التيمم لا يصح إلا بالتراب، لما ورد من قول رسول الله ﷺ: "جُعِلَتِ الأَرْضُ لِي مَسْجِدًا وَطَهُورًا"[4].

فإذا تعذر وجود التراب في السجن، أو كان السجين معزولًا في زنزانة لا أرض ترابية فيها، فأرشد العلماء إلى ما يلي:

- **إذا تعذر التيمم بالتراب** :فإن لم يجد ما يتيمم به، فإنه يصلي على حاله لعجزه، ولا إعادة عليه؛ لأن الله لا يكلف نفسًا إلا وسعها[5].

---

١ النساء: ٤ ٣

٢ إسلام ويب، /حكم التيمم بغير التراب.

٣ إسلام ويب، /شروط صحة التيمم، وما يؤدى به من صلوات.

٤ وزارة الأوقاف المغربية، التيمم أسبابه وأحكامه.

٥ سورة التغابن، الآية ١٦ : ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾.

- **بعض الفقهاء أجاز التيمم بالجدار من جنس الأرض** إن كان من طين أو حجر كالرخام، وحجتهم عموم قوله ﷺ: "جُعِلَتْ لِي الْأَرْضُ مَسْجِدًا وَطَهُورًا"[1] . والاحتياط والأولى هو البحث عن تراب إن أمكن، وإلا فالعبرة بالاستطاعة.

ثالثاً: كيفية التيمم الصحيحة

صفة التيمم في الكتاب والسنة واضحة وميسرة، جاءت في حديث عمار بن ياسر رضي الله عنه قال: "إِنَّما كان يَكْفِيكَ أَنْ تَضْرِبَ بِكَفَّيْكَ في التُّرَابِ، ثُمَّ تَنْفُخَ فيهما، ثُمَّ تَمْسَحَ بِهِما وَجْهَكَ وَكَفَّيْكَ إلى الرُّسْغَيْنِ"[2].

والخطوات العملية هي:

١. **النية** :ينوي بقلبه رفع الحدث أو استباحة الصلاة.
٢. **الضربة الأولى** :يضرب بيديه على التراب (أو ما يقوم مقامه) ضربة واحدة.
٣. **مسح الوجه** :يمسح وجهه بكفيه بعد أن ينفض عنهما التراب قليلًا.
٤. **مسح اليدين** :يمسح كفيه (يديه من الرسغ إلى أطراف الأصابع) بالتراب المتبقي. ويسن تخليل الأصابع.

رابعاً: ما يفعله التيمم

التيمم يقوم مقام الطهارة المائية في استباحة:

- الصلاة، سواء كانت فريضة أو نافلة.
- مس المصحف.
- الطواف.

أما من كان محدثًا حدثًا أكبر (جنبًا أو حائضًا أو نفساء)، فتيممه يرفع كلا الحدثين الأصغر والأكبر[3].

أما عدد الصلوات التي يصليها بتيمم واحد:

- ذهب الشيخ ابن باز وابن تيمية رحمهما الله إلى أن المتيمم يصلي بتيممه ما شاء من الفرائض والنوافل، حتى يجد الماء، استدلالًا بعموم قوله ﷺ: "إِنَّ الصَّعِيدَ الطَّيِّبَ طَهُورُ الْمُسْلِمِ وَإِنْ لَمْ يَجِدِ الْمَاءَ عَشْرَ سِنِينَ"[4].
- ورأى فقهاء آخرون أنه يتيمم لكل فريضة، مع جواز صلاة النوافل بتيمم الفريضة[5].

والأمر في هذا واسع، والأحوط إذا تيسر- أن يتيمم لكل صلاة خشية الخلاف، لكن الأخذ بالرخصة في حال الضيق جائز.

خامساً: متى يبطل التيمم؟

---

١ إسلام ويب، المرجع السابق.

٢ موقع الشيخ ابن باز، باب صفة التيمم.

٣ موقع الشيخ ابن باز، «حكم التيمم لقلة الماء ورفع الحدث الأصغر والأكبر.»

٤ موقع الإسلام سؤال وجواب، فتوى رقم ١٤٣٦٤٦ .

٥ موقع الشيخ ابن باز، «باب صفة التيمم.»

يبطل التيمم في حالتين رئيسيتين:

١. **وجود الماء** :إذا وجد السجين الماء وقدر على استعماله، وجب عليه أن يمسه بشرته ويتوضأ أو يغتسل لصلاته الحاضرة، لقوله ﷺ: "فَإِذَا وَجَدَ الْمَاءَ فَلْيُمِسَّهُ بَشَرَتَهُ"[١].

٢. **زوال العذر** :كأن يزول مرضه أو يزول الخوف الذي منعه من استعمال الماء.

ملاحظة مهمة :إذا صلى بالتيمم (لعدم الماء) ثم وجد الماء بعد الفراغ من الصلاة، فصلاته صحيحة ولا إعادة عليه؛ لأنه أدى ما عليه بحسب استطاعته، كما في حديث الرجلين اللذين صليا بالتيمم ثم وجدا الماء، فقال رسول الله ﷺ للذي لم يعد: "أَصَبْتَ السُّنَّةَ وَأَجْزَأَتْكَ صَلاتُكَ"[٢].

---

١ موقع الشيخ ابن باز، «باب بطلان التيمم بوجدان الماء.»

٢ سنن أبي داود والنسائي، عن عطاء بن يسار، عن أبي سعيد الخدري.

كيف تقضي الصلوات الفائتة في السجن؟

من أعظم النعم التي يمنّ الله بها على عبده في السجن هي فرصة التوبة والرجوع إليه. وكثير من السجناء يمرون بفترة من الغفلة عن الصلاة قبل السجن، أو خلال ظروفه القاسية، ثم يفيقون على نور الهداية، فيجدون أنفسهم أمام سؤال ثقيل: ماذا أفعل بالصلوات التي فاتتني؟ كيف أقضيها وأنا في زنزانتي؟ وهل يجب عليَّ قضاؤها أم تكفي التوبة؟

وهذا المطلب يضع بين يديك الإجابة الواضحة، والتوجيه العملي، واليسر الفقهي الذي يرفع عنك الحرج، ويُعينك على أداء ما عليك، وتصفية ذمتك، والاستعداد للقاء الله.

أولاً: حكم قضاء الصلوات الفائتة

1 **من ترك الصلاة لعذر شرعي (نوم، نسيان، حبس، إكراه):** يجب عليه القضاء فور تذكره أو زوال العذر. فقد قال رسول الله ﷺ: "مَنْ نَامَ عَنْ صَلَاةٍ أَوْ نَسِيَهَا فَلْيُصَلِّهَا إِذَا ذَكَرَهَا، لَا كَفَّارَةَ لَهَا إِلَّا ذَلِكَ"[1]. وهو قول جمهور الفقهاء، ويشمل من حُبس أو مُنع من الصلاة لظروف قاهرة، فإذا زال المانع فعليه القضاء[2].

2 **من ترك الصلاة عمدًا بلا عذر شرعي (تكاسلاً أو تهاوناً):** هذه المسألة اختلف فيها العلماء: **(ابن تيمية ومن وافقه)** :لا يشرع له القضاء، بل عليه التوبة النصوح، والندم، والعزم على عدم العودة، والإكثار من النوافل، ولا تصح منه الصلاة المقضية إذا قضاها؛ لأن ترك الصلاة عمدًا يُخرجها عن كونها عبادة صحيحة، فلا يجبر تفريطه بقضائها[3]. ولكن هذا القول مرجوح عند جمهور العلماء، والأحوط والأبرأ للذمة هو القضاء مع التوبة[4].

والراجح عند أكثر الفقهاء المعاصرين هو وجوب القضاء على من ترك الصلاة بغير عذر، عملاً بقاعدة أن "دَيْنُ اللَّهِ أَحَقُّ بِالْقَضَاءِ"[5]. قال ابن باز رحمه الله في فتوى عن تارك الصلاة ثم تاب: "عليها التوبة ويكفي والحمد لله، عليها التوبة مما سلف، ومن تاب تاب الله عليه؛ لأن ترك الصلاة كفر، فالتوبة تكفي، ولا يلزمها القضاء"[6]. وفي فتوى أخرى قال: "إذا كان تاركًا للصلاة، جاحدًا لوجوبها؛ فهذا لا قضاء عليه، وعليه التوبة"[7].

وخلاصة الأمر:

---

١ صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، حديث رقم ٥٩٧؛ وصحيح مسلم، كتاب المساجد، حديث رقم ٦٨٤ .

٢ السيد السيستاني، المسائل المنتخبة، مسألة ٤٣٢-٤٣٣ .

٣ ابن تيمية، الاختيارات الفقهية، ص ٣٤؛ نقلًا عن الشيخ عبد الحي يوسف.

٤ ابن عثيمين، الشرح الممتع.(2/89)

٥ صحيح البخاري، كتاب الحوالات، حديث رقم ٢٢٨٥؛ وصحيح مسلم، كتاب المساقاة، حديث رقم ١٥٥٤ .

٦ موقع الشيخ ابن باز، فتوى «حكم قضاء الصلوات المتروكة بعد التوبة»، ٢/٨/٤ ١٤٤٢هـ.

٧ موقع الشيخ ابن باز، فتوى «هل يقضي فوائت الصلاة من تاب من تركها؟»، ٢/٦/٠ ١٤٤٠هـ.

- **إن كنت تاركًا للصـــلاة جاحدًا لوجوبها** (أي منكرًا لفرضـــيتها)، فتوبتك تكفي، ولا قضاء عليك عند جمهور العلماء؛ لأن الكافر إذا أسلم لا يقضي ما فات[١].
- **إن كنت تاركًا لها تكاســـلاً مع اعتقاد وجوبها** (وهو الغالب)، فالأحوط والأبرأ للذمة أن تقضي ما فات، مع التوبة النصوح والندم والعزم على عدم العودة[٢].

ثانياً: كيفية قضاء الفوائت في السجن عملياً

إذا عزمت على القضـاء، فإليك الخطة العملية التي تيسرـ لك أداء ما عليك، دون مشـقة تثقل عليك، أو تلهيك عن صلاتك الحاضرة:

1 تحديد العدد:

- أحصِ عدد الصلوات التي فاتتك إن أمكن: بعدد الأيام، أو الشهور، أو السنوات التي تركت فيها الصلاة.
- إن لم تستطع تحديد العدد، فاقضِ حتى يغلب على ظنك براءة ذمتك[٣].

2 الترتيب بين الفوائت والحاضرة:

- عند دخول وقت الصـلاة الحاضرة، تبدأ بها أولاً، ثم تقضيـ ما شـئت من الفوائت بعدها[٤].
- لا تشـــترط إتمام جميع الفوائت قبل البدء بالحاضرة، بل احرص على الحاضرة في وقتها، وأضف إليها الفوائت حسب استطاعتك[٥].

3 الترتيب بين الفوائت نفسها:

- **إذا كان عدد الفوائت قليلاً (أقل من خمس صـلوات)** :يُسـتحب الترتيب، فتصـلي الفائتة الأولى ثم الثانية حسب ترتيبها الزمني[٦].
- **إذا كثرت الفوائت (أكثر من خمس صـلوات)** :لا يجب الترتيب، بل تصـلي ما تيسرـ دون التقيد بالترتيب[٧]، لأن اشتراط الترتيب مع الكثرة يسبب حرجاً شديداً، وقد قال الله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ .

4 المقدار المناسب للقضاء يومياً:

- الأقل الذي لا يُعد صاحبه مفرطاً: أن تقضيـ في اليوم الواحد صلوات يومين فائتين (أي عشر صلوات)[٨].

---

١ المصدر السابق نفسه.

٢ إسلام ويب، فتوى رقم ٢٢٣٧٦٢ .

٣ إسلام ويب، فتوى رقم ٦١٣٢٠ .

٤ إسلام ويب، فتوى رقم ٤٦٨٥٥٩

٥ الحطاب المالكي، مواهب الجليل (٢/٢١٠)، نقلًا عن الشيخ زروق.

٦ إسلام ويب، فتوى رقم ٦١٣٢٠ .

٧ إسلام ويب، فتوى رقم ٤٦٨٥٥٩ ؛ قول النووي في المجموع.

٨ الدسوقي المالكي، حاشية الدسوقي، وابن رشد.

- وإن كان لديك وقت وطاقة، فاقضِ أكثر من ذلك، ولكن لا تشــق على نفســك بما يعجزك عن صلاتك الحاضرة، أو عن أعمالك الضرورية.
- المهم: الاستمرارية وعدم التفريط في القضاء. فلو قضيت صلاة أو صلاتين كل يوم مع الحاضرة، لبرئت ذمتك تدريجياً.

٥. **أوقات القضاء:**

تقضى الصلوات الفائتة في أي وقت من الليل أو النهار، حتى في أوقات النهي (كطلوع الشمس وغروبها)، لأن القضاء لا يدخل في النهي عن التطوع[١]. ففي الزنزانة، يمكنك قضاء الفوائت في أوقات الفراغ، أو بعد الصلوات الحاضرة مباشرة.

٦. **صفة القضاء:**

تُقضى الصلاة الفائتة كما تُصلى في وقتها: عدد ركعاتها، وقراءتها (جهراً أو سراً) بحسب نوع الصلاة، مع مراعاة ما يناسب ظروف السجن من حيث التيمم عند تعذر الماء، والصلاة جالساً عند ضيق المكان[٢].

ثالثاً: التوبة النصوح هي الأساس

لا تغفل عن أن قضاء الصلوات الفائتة، مهما كان مهماً، لا يغني عن **التوبة الصادقة** التي هي شرط أساسي لقبول العمل. فالتوبة تجب ما قبلها، وتكون بالندم على التفريط، والعزم على عدم العودة، والإكثار من الاستغفار والطاعات.

والله تعالى يقول: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ الزمر: ٥٣ [٣]. فباب التوبة مفتوح، ورحمة الله واسعة.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تشعر بثقل الفائتات، وتخاف من عذاب التقصير. تذكر أن الله غفور رحيم، وأنه يحب التوابين، وأنه يريد بك اليسر ولا يريد بك العسر. فاقضِ ما تيسر من الفوائت، وتب إلى الله توبة نصوحاً، واستمر على صلاتك الحاضرة، وأكثر من النوافل، وثق بأن الله يقبل توبة عباده، ويبدل سيئاتهم حسنات. ولا تُحَمِّل نفسك فوق طاقتها، فالدين يسر، والله لا يكلف نفساً إلا وسعها. وابدأ اليوم، ولا تؤجل، فكل صلاة تقضيها هي خطوة نحو النجاة، ونور في قلبك، وثقلاً في ميزان حسناتك.

---

١ ابن أبي زيد القيرواني، الرسالة، نقلًا عن الحطاب.

٢ ينظر: أحكام التيمم والصلاة في مكان ضيق في الباب الثالث من هذا الكتاب.

٣ سورة الزمر، الآية ٥٣.

القليل الذي لا ينقطع

من أعظم ما يُعلّمه الإسلام عباده هو مبدأ "الديمومة" في العمل الصالح؛ أي أن يكون العبد مواظبًا على الطاعة، ولو كانت قليلة، بدلًا من أن ينقطع عنها أو يتركها كلية. وهذا المبدأ له أهمية خاصة في حياة السجين، حيث قد يشعر بالضعف والعجز عن أداء عبادات كثيرة، فييأس ويتركها كلها. لكن النبي صلى الله عليه وسلم علمنا أن خير الأعمال أدومها وإن قلّ[1] ، وأن أحب الأعمال إلى الله ما داوم عليه صاحبه وإن قلّ[2].

فالقليل الذي لا ينقطع خير من الكثير الذي ينقطع. هذا المبدأ هو ما سينقذ السجين من فخ الإحباط، ويمنحه الاستمرارية في العبادة، ويجعل أيامه كلها لله، حتى في أضعف لحظاته.

أولاً: الدوام على العمل الصالح ولو كان قليلاً

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَحَبُّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ". وفي رواية: "خَيْرُ الأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"[3] . فهذا الحديث الشريف يرسي قاعدة عظيمة: الكم ليس هو المعيار الأساسي، بل الاستمرارية والديمومة. فالعمل القليل الذي يداوم عليه العبد، ويكون حاضرًا في قلبه، ويؤديه بإخلاص، هو أفضل عند الله من العمل الكثير الذي يُفعل مرة ثم ينقطع.

وفي السجن، قد لا تستطيع أن تصلي كل النوافل، أو تقرأ القرآن كله في يوم واحد، أو تصوم كل يوم تطوعًا. لكنك تستطيع أن تحافظ على ورد يومي من القرآن، أو صلاة سنة ثابتة، أو ذكر بعد الصلاة. هذه الأعمال القليلة، إذا داومت عليها، ستكون أثقل في ميزانك يوم القيامة من أعمال كثيرة قام بها غيرك ثم انقطعت.

ثانياً: الدوام على العمل القليل يحمي من الملل والفتور

من أخطر ما يصيب السجين هو الشعور بالفتور والملل، حيث يفقد الحماس للعبادة، وقد يتركها كلها. لكن الاستمرار على عمل قليل، مهما كان الفتور، يمنع الانقطاع الكامل. فأنت قد تكون كسولاً اليوم، لكنك تستطيع أن تقرأ خمس آيات، أو تذكر الله خمس دقائق، أو تصلي ركعتين. هذا القليل يبقيك على صلة بالله، ويمنع الشيطان من أن يقطعك عن الطاعة تمامًا.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةً، فَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى سُنَّتِي فَقَدْ أَفْلَحَ، وَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ"[4]. فالفتور أمر طبيعي،

---

١ رواه مسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٨٢، عن عائشة رضي الله عنها.

٢ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤٦٥ .

٣ صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٨٢ .

٤ رواه ابن حبان في صحيحه، كتاب الرقائق، حديث رقم ٤٨٦، ورواه البيهقي في شعب الإيمان، وهو حديث حسن بشواهده، كما قال الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم ٥٤٩).

ولكن المهم أن يكون فتوره إلى سنة النبي، أي إلى الاستمرار على العمل ولو قليلاً، وليس إلى الانقطاع الكامل.

ثالثاً: كيف تختار "القليل الذي لا ينقطع" في زنزانتك؟

القليل الذي لا ينقطع يختلف من شخص لآخر حسب قدرته وظروفه. لكن يمكنك أن تختار من بين هذه الأعمال ما يناسبك:

- **ورد يومي من القرآن** :ولو خمس آيات، أو ربع جزء، أو صفحة. المهم أن تقرأها كل يوم بتدبر.
- **صلاة النوافل الثابتة** :كركعتي الفجر، أو الضحى، أو الوتر، أو سنة الظهر.
- **أذكار الصباح والمساء** :ولو جزءًا منها.
- **الاستغفار** :ولو مائة مرة في اليوم.
- **الصلاة على النبي** :ولو مائة مرة.
- **دعاء ختم المجلس** :أن تختم كل مجلس أو كل يوم بدعاء.
- **كلمة طيبة** :أن تقول كلمة طيبة لزميلك في الزنزانة كل يوم.
- **تفكر في آية** :أن تخصص وقتًا للتفكر في آية واحدة من القرآن كل يوم.

رابعاً: كيف تحافظ على القليل الذي لا ينقطع؟

- **اجعله عادة راسخة** :اربطه بوقت معين من اليوم، كأن يكون ورد القرآن بعد صلاة الفجر، والذكر بعد العصر، والصلاة على النبي قبل النوم.
- **لا تشترط الكمال** :إذا فاتك يوم، فلا تيأس، بل عد إليه في اليوم التالي. الاستمرارية تعني العودة بعد الانقطاع، وليست العصمة من النسيان.
- **احتفل بإنجازك** :كلما أكملت أسبوعًا على الدوام، اشكر الله، وحفز نفسك للاستمرار.
- **استشعر الأجر** :تذكر أن كل حرف تقرؤه من القرآن له عشر حسنات، وأن ذكر الله يثقل الميزان، وأن صلاة النافلة ترفع الدرجة. هذه الحسنات تتراكم مع الأيام.
- **ادعُ الله أن يعينك على الدوام** :فالهداية والثبات من الله، وهو وحده القادر على تثبيتك على الطاعة.

خامساً: القليل الذي لا ينقطع في السجن هو المنجى

في السجن، قد تشعر بأنك لا تستطيع أن تكون مثل باقي الناس في عباداتهم. لكن تذكر أن الله لا ينظر إلى كثرة عملك، بل إلى صدقك وإخلاصك واستمراريتك. فالقليل الذي تداوم عليه، وتؤديه بإخلاص، قد يكون سببًا في نجاتك، ويكون أثقل في ميزانك من جبال من الأعمال التي انقطعت. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ العَبْدُ وَإِنْ قَلَّ"[1]

---

١ رواه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤٦٥ .

عبادات السر: بينك وبين الله فقط

من أعظم نعم الله على السجين أن يمنحه فرصة نادرة لا تتاح لكثير من الناس: فرصة الخلوة بالله، بعيدًا عن أعين الناس وسمعتهم ومديحهم أو ذمهم. في هذه الخلوة، يمكن للسجين أن يؤدي عبادات لا يراها أحد، ولا يعلم بها بشر، هي بينه وبين ربه فقط. وهذه العبادات هي أخلص ما يكون العمل، وأقربه إلى القبول، لأنها خالية من شوائب الرياء والسمعة التي تفسد الأعمال.

قال الله تعالى في الحديث القدسي: "أَنَا أَغْنَى الشُّرَكَاءِ عَنِ الشِّرْكِ، مَنْ عَمِلَ عَمَلًا أَشْرَكَ فِيهِ مَعِي غَيْرِي تَرَكْتُهُ وَشِرْكَهُ"[1]. فالعبادات الخالصة لله، التي لا يعلم بها إلا الله، هي أطهر الأعمال وأزكاها. وفي السجن، يتاح لك أن تكون من الذين يبكون في الخلوة، ويصلون في الظلام، ويتصدقون في السر، ويذكرون الله في غفلة الناس، وهؤلاء هم الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله[2].

أولاً: فضل عبادات السر

لعبادات السر فضائل عظيمة، منها:

- **الإخلاص التام** :حيث لا يكون هناك دافع للرياء، لأن العمل لا يراه أحد إلا الله.
- **القبول** :فالله يقبل العمل الخالص، ويضاعف أجره.
- **الستر** :فالله يستر على عبده في الدنيا والآخرة.
- **القرب من الله** :فالعبادة في الخلوة دليل على محبة العبد لربه، وشوقه إليه.
- **النور في القلب** :فعبادات السر تنير القلب، وتجعله منشرحًا مطمئنًا.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ:... وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ" [3]. فأنت في زنزانتك، في خلوة تامة، تستطيع أن تكون من هؤلاء الذين يذكرون الله خاليًا فتفيض عيونهم، أو يتصدقون سرًا على من حولهم.

ثانياً: أمثلة على عبادات السر في السجن

إليك بعض العبادات التي يمكنك أن تؤديها في سرك، ولا يعلم بها أحد إلا الله:

١. **صلاة الليل** :قم في جوف الليل، وصلِّ ما شئت، وابكِ بين يدي الله، وادعُه بما في قلبك. هذه الصلاة هي شرف المؤمن، وقربه من ربه. قال تعالى: ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا﴾ [4]. وفي السجن، حيث الليل هادئ، وتستطيع أن تصلي دون أن يراك أحد، تكون صلاة الليل من أعظم عبادات السر.

---

١ صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، حديث رقم ٢٩٨٥ ، عن أبي هريرة رضي الله عنه .

٢ صحيح البخاري، كتاب الأذان، حديث رقم ١٤٢٣ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٣١ .

٣ سورة المزمل، الآية ٦ .

٤ رواه الترمذي، كتاب فضائل الجهاد، حديث رقم ١٦٣٣ ، وقال: حسن صحيح. في صحيح الترمذي .

٢. **البكاء من خشـية الله** :ابكِ في خلواتك، ولو بدموع قليلة. البكاء من خشـية الله من أفضـل الأعمال، وهو سـبب لدخول الجنة، كما قال رسـول الله صـلى الله عليه وسلم: "لَا يَلِجُ النَّارَ رَجُلٌ بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ حَتَّى يَعُودَ اللَّبَنُ فِي الضَّرْعِ"[١].

٣. **الذكر في الخلوة** :اجلس في زنزانتك، واذكر الله بأسـمائه الحسـنى، وبالتسـبيح والتهليل والتكبير. الذكر في الخلوة يطرد الشـيطان، ويُذكّر القلب بالله، ويملأ الروح سكينة.

٤. **الدعاء في السـحر** :الدعاء في الثلث الأخير من الليل مسـتجاب، كما قال رسـول الله صلى الله عليه وسلم: "يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الآخِرُ، يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْـتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْـأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ" [٢]. فاستغل هذه الساعة المباركة في الدعاء والتضرع.

٥. **الصـدقة السرية** :إذا كان لديك ما تتصـدق به، فتصـدق سرًا، إما بإعطاء زميلك في الزنزانة شـيئًا دون أن يراك أحد، أو بإطعامه من طعامك، أو بمسـاعدته في حاجة. والصدقة السرية تطفئ غضب الرب، وتُكفّر الخطايا[٣].

٦. **الاسـتغفار في السر** :اسـتغفر الله كثيرًا في خلواتك، فإن الاسـتغفار يمحو الذنوب، ويفتح أبواب الرزق، ويزيل الهموم. قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾[٤].

٧. **تفكر في آيات الله** :اجلس في خلوة، وتفكر في خلق الله، وفي نعمه عليك، وفي آياته في الكون وفي نفسك. التفكر عبادة عظيمة، وهو من أفضل أعمال القلب، وقد أثنى الله على المتفكرين في كتابه[٥].

ثالثاً: كيف تحافظ على عبادات السر؟

- **اجعل لها وقتًا محددًا** :كأن تخصـص وقتًا بعد صـلاة الفجر للذكر، ووقتًا في الليل للصلاة والدعاء.
- **لا تخبر بها أحدًا** :إخفاء العبادة من علامات الإخلاص، فلا تخبر بها أحدًا، حتى لا تفسدها بالرياء أو السمعة.
- **استشعر أن الله يراك** :تذكر أن الله معك، وأنه يسمعك ويراك، وهذا يزيدك خشوعًا وإخلاصًا.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٢١، ومسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٥٨.

٢ رواه الترمذي، كتاب الزكاة، حديث رقم ٦٦٤، وقال: حسن صحيح. في صحيح الترمذي.

٣ سورة نوح، الآيات ١٠ــ١٢.

٤ سورة آل عمران، الآية ١٩١: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا﴾.

٥ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٥٠٢.

- **ادعُ الله أن يتقبلها** :فالقبول من الله، وهو وحده القادر على أن يجعل عملك خالصًا ومتقبلًا.

رابعاً: عبادات السر في السجن.. نعمة لا تُقدّر بثمن

إن السجن، مع كل ما فيه من مشقة، هو فرصة ذهبية لممارسة عبادات السر. ففي خارج السجن، كان هناك دائمًا من يراك، من يمدحك أو يذمك، من يقلدك أو يحاكيك. أما في السجن، فأنت وحدك وربك، ولا أحد يراقبك إلا هو. فهذه فرصة لتطهير قلبك، وتصفية عملك، وتقوية علاقتك بالله، دون أي تشويش أو رياء. فلا تضيع هذه الفرصة، واغتنمها في عبادات لا يعلم بها أحد إلا الله.

دعوة خاصة لك

يا من تجلس في زنزانتك، وتخلو بنفسك وربك. انظر حولك، فلن يراودك أحد في صلاتك، ولن يراك أحد في بكائك، ولن يعلم أحد بصدقتك. هذه هي فرصتك لأن تكون من الذين يذكرون الله خاليًا، وتفيض عيونهم، وتتصدق سرًا، وتصلي في جوف الليل. فلا تضيعها، واجعل من زنزانتك محرابًا للعبادات الخالصة، ومكانًا للقرب من الله، الذي قال في الحديث القدسي[1]: "مَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ"[2].

---

١ مجمع الزوائد (٢/٢٥١) •رجاله رجال الصحيح خلا هارون بن كامل •أخرجه البزار (٩٩)، والطبراني في ((الأوسط)) (٩٣٥٢)، وأبو نعيم في ((الطب النبوي)) (٩٧) بلفظه تامًا.

٢ كيف تختم القرآن في شهر واحد؟

كيف تختم القرآن في شهر واحد؟

القرآن هو نور القلب، وأنيس الروح، ورفيق العزلة. وفي السجن، حيث تنقطع الأسباب وتضيق السبل، يكون القرآن أعظم صلة بين العبد وربه، وأقوى سلاح في مواجهة الوحدة والضيق. وقد كان السلف الصالح يحرصون على ختم القرآن في شهر رمضان وغيره، بل كان بعضهم يختمه في كل جمعة، وفي السجن يكون للقرآن حكمة خاصة، كما قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله، الذي ختم القرآن في سجنه أكثر من ثمانين مرة، وكان يقول في آخر حياته: "ندمتُ على تضييع أكثر أوقاتي في غير معاني القرآن"[1].

وفي هذا المطلب، نضع بين يديك خطة عملية لختم القرآن في شهر واحد، مع نصائح تعينك على التدبر والاستمرارية، مهما كانت ظروفك.

أولاً: تقسيم المصحف إلى ٣٠ جزءًا

أسهل طريقة لختم القرآن في ٣٠ يومًا هي قراءة جزء واحد كل يوم. والمصحف يحتوي على ٦٠٠ صفحة تقريبًا، أي ٢٠٠ صفحة يوميًا، أو ٤ صفحات بعد كل صلاة من الصلوات الخمس [32]. ويمكنك توزيع القراءة على هذا النحو:

الوقت	عدد الصفحات
بعد الفجر	4 صفحات
بعد الظهر	4 صفحات
بعد العصر	4 صفحات
بعد المغرب	4 صفحات
بعد العشاء	4 صفحات

وبهذا النظام، تنهي جزءًا كاملاً كل يوم، وتختم القرآن في شهر واحد.

ثانياً: ختم القرآن في أقل من شهر

إذا أردت ختم القرآن أكثر من مرة في الشهر، فهذه بعض الخطط المقترحة:

- **ختمتان في الشهر** :اقرأ جزئين يوميًا (٨ صفحات بعد كل صلاة).
- **ثلاث ختمات** :اقرأ ٣ أجزاء يوميًا (٢١ صفحة بعد كل صلاة).
- **أربع ختمات** :اقرأ ٤ أجزاء يوميًا (٦١ صفحة بعد كل صلاة).

وقد كان ابن تيمية في سجنه يختم القرآن مرة كل ثلاثة أيام تقريبًا، أي عشر ختمات في الشهر، وهذا يدل على عظم همته في استغلال وقت السجن في القرآن.

---

١ ابن رجب، ذيل طبقات الحنابلة، ٢/٤٠٢، نقلًا عن قول ابن تيمية في آخر حياته: «ندمتُ على تضييع أكثر أوقاتي في غير معاني القرآن»، مع الإشارة إلى أنه ختم القرآن في سجنه أكثر من ثمانين مرة.

٢ «طريقة ختم القرآن خلال ٣٠ يوم»، منشور على موقع فيسبوك، بواسطة Gate Tubas، ٢٢ أغسطس ٢٠٢١.

٣ «جدول ختم القرآن في رمضان»، مقال منشور على موقع صنع المقرأة، ٢٤ مارس ٢٠٢٥.

ثالثاً: نصائح للاستمرار والتدبر

١. **اجعل للقرآن وقتًا ثابتًا :**حدد وقتًا يوميًا لا تفرط فيه، كقراءة جزء بعد صلاة الفجر، أو في هدأة الليل[١].

٢. **اقرأ بتدبر ولو قليلاً :**ليس المهم الكم فقط، بل الخشوع والتفكر في المعاني. قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾[٢]. ولو قرأت جزءًا بتدبر، كان خيرًا من أجزاء بلا فهم.

٣. **لا تيأس إذا فاتك يوم :**إن فاتك جزء في يوم، فاقضه في اليوم التالي، أو وزع ما فاتك على بقية الأيام. المهم الاستمرارية، وعدم الانقطاع.

٤. **استمع إلى القرآن إن لم تستطع القراءة :**إذا كانت ظروفك لا تسمح بالقراءة لضعف البصر أو لغير ذلك، فاستمع إلى التلاوة بخشوع، ولك أجر التلاوة إن شاء الله.

٥. **اقرأ من المصحف إن أمكن :**القراءة من المصحف تجمع بين النظر والقراءة، ولكل منهما أجر. وإن لم يتوفر مصحف، فاقرأ عن ظهر قلب أو استمع.

٦. **اجعل ختم القرآن هدية للسجين :**إن كان لك زميل في الزنزانة، فحاول أن تتعاون معه على الختم، أو تشجعه على ذلك، فإن الدال على الخير كفاعله.

رابعاً: فضل ختم القرآن في السجن

كان السلف يحرصون على ختم القرآن في السجون، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ (الم) حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلَامٌ حَرْفٌ، وَمِيمٌ حَرْفٌ" [٣]. فكل حرف تقرؤه وأنت في زنزانتك يكتب لك به عشر حسنات، وهذه فرصة عظيمة لا تعوّض.

دعوة خاصة لك : يا من تجلس في زنزانتك، وتتقلب بين جدرانها. اجعل القرآن أنيسك، ورفيقك، ودليلك. وردد مع ابن تيمية: "ندمتُ على تضييع أكثر أوقاتي في غير معاني القرآن". فلا تضيع وقتك، واغتنم هذه الفرصة لتكون من أهل القرآن، الذين هم أهل الله وخاصته. وابدأ اليوم بخطة بسيطة، ولو صفحة بعد كل صلاة، وستجد نفسك وقد ختمت القرآن في شهر، وأدركت من البركة والنور ما لم تكن تتخيل.وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يُقَالُ لِصَاحِبِ الْقُرْآنِ: اقْرَأْ وَارْتَقِ، وَرَتِّلْ كَمَا كُنْتَ تُرَتِّلُ فِي الدُّنْيَا، فَإِنَّ مَنْزِلَتَكَ عِنْدَ آخِرِ آيَةٍ تَقْرَؤُهَا"[٤]. فاقرأ اليوم لترتقي غدًا.

---

١ «طريقة ختم القرآن في ٣٠ يوما بسهولة.. ونصائح للقراءة والتلاوة بتدبر»، مقال منشور على موقع العين الإخبارية، ١٠ مارس ٢٠٢٤ .

٢ سورة محمد: ٢٤

٣ رواه الترمذي، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٢٩١٠ ، وقال: حسن صحيح.

٤ رواه الترمذي، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٢٩١٤ ، وأبو داود، كتاب الصلاة، حديث رقم ١٤٦٤ .

الدعاء في السجن... آداب وأوقات مستجابة

الدعاء هو سلاح المؤمن، وهو الصلة المباشرة بين العبد وربه، وهو مفتاح الفرج، وأداة التغيير، ومصدر الأمل. وفي السجن، حيث تضيق السبل وتنقطع الأسباب الظاهرة، يصبح الدعاء أعظم وسيلة يمتلكها السجين. فهو يناجي ربه في ظلمات الزنزانة، ويطلب منه الفرج، ويشكو إليه همه، ويستمد منه القوة. والدعاء في السجن له خصوصية عظيمة، إذ أن السجين يشمل دعوته أكثر من دعوة غيره، فهو دعوة المظلوم، ودعوة المضطر، ودعوة المنقطع إلى الله. وقد قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[1].

أولاً: آداب الدعاء في السجن

للدعاء آداب ينبغي مراعاتها، وهي وإن كانت عامة، إلا أن للسجين خصوصية في بعضها:

١. **الإخلاص لله**: أن يكون الدعاء خالصًا لله، لا رياء فيه ولا سمعة. فالسجين في زنزانته ليس بينه وبين الله أحد، وهذا يجعله أخلص في دعائه.
٢. **حضور القلب**: وهو أن يقبل العبد بقلبه على الدعاء، ويتوجه إلى الله بكل جوارحه، لا بلسانه فقط. فالغفلة عن الدعاء من أسباب عدم الإجابة،
٣. **استقبال القبلة**: يستحب للمسلم عند الدعاء أن يستقبل القبلة، وأن يكون على طهارة، فإن ذلك أرجى في قبول الدعاء.
٤. **رفع اليدين**: من آداب الدعاء رفع اليدين، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يرفع يديه في الدعاء حتى يُرى بياض إبطيه.
٥. **التضرع والخشوع**: قال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾[2]. فليكن دعاؤك بخشوع وانكسار، وأنت تعلم أنك بين يدي الله، لا حول لك ولا قوة إلا به.
٦. **الدعاء بأسماء الله الحسنى**: فإن الله يحب أن يُدعى بأسمائه وصفاته. قال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا﴾ [3]
٧. **الإلحاح في الدعاء**: الإلحاح في الدعاء من صفات المؤمنين، وهو تكرير الدعاء وعدم الملل فإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ العباد الْمُلِحِّينَ فِي الدُّعَاءِ.
٨. **تحري أوقات الإجابة**: وهي كثيرة، وسيأتي ذكرها.
٩. **الصدق في الطلب**: أن يكون الدعاء صادقًا، وأن تكون حاجتك حقيقية.

---

١ النمل: ٦٢
٢ الأعراف: ٥٥
٣ الأعراف: ١٨٠ .

١٠. **الاستغفار والتوبة :**فالمعاصي من أسباب عدم الإجابة، كما ذكر الشيخ ابن باز، ومن ذلك أكل الحرام، والربا، والخيانة، والغش. فإذا أردت أن يُستجاب لك، فتب إلى الله، واستغفره، واترك المعاصي.

ثانياً: أوقات وأماكن مستجاب فيها الدعاء

الدعاء في بعض الأوقات يكون أرجى للقبول، وهذه الأوقات مهمة للسجين ليغتنمها:

1 **الثلث الأخير من الليل :**وهو وقت النزول الإلهي، حين ينزل الرب إلى السماء الدنيا، ويقول: "من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له" [١]. وفي السجن، حيث الليل هادئ، والسجين مستيقظ، يكون هذا الوقت فرصة ذهبية للدعاء.

2 **جوف الليل :**قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَيُّ الدُّعَاءِ أَسْمَعُ؟ قَالَ: جَوْفُ اللَّيْلِ وَدُبُرَ الصَّلَوَاتِ الْمَكْتُوبَاتِ"[٢].

3 **السجود :**أقرب ما يكون العبد إلى ربه وهو ساجد، فأكثر الدعاء في السجود.

4 **بين الأذان والإقامة :**قال صلى الله عليه وسلم: "الدُّعَاءُ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ لَا يُرَدُّ"[٣].

5 **دبر الصلوات المكتوبة :**أي بعد السلام من الصلاة، فهذا وقت مستجاب للدعاء.

6 **يوم الجمعة وساعة الإجابة :**وفي يوم الجمعة ساعة لا يُوافقها عبد مسلم يسأل الله شيئًا إلا أعطاه إياه، وهي ما بين العصر إلى الغروب

---

١ أخرجه البخاري (٦٣٢١)، ومسلم (٧٥٨) •

٢ أخرجه الترمذي (٣٤٩٩)، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (٩٩٣٦) •

٣ أخرجه أبو داود (٥٢١)، والترمذي (٢١٢)، والنسائي في ((الكبرى)) (٩٨١٢)، وأحمد (١٢٢٢١)

الاستغفار... سلاح السجين الأول

في خضم ضيق الزنزانة، وثقل الوحدة، ومرارة البُعد عن الأحبة، يبرز سلاحٌ روحيٌّ عجيب، لا يحتاج إلى مكانٍ واسع ولا إلى عدةٍ معقدة، إنه سلاحُ "الاستغفار". هو الكلمة الخفيفة على اللسان، الثقيلة في الميزان، المفتاح الذي يفتح أبوابًا من الفرج لا تخطر على بال.

أولاً: ما هو الاستغفار ولماذا هو سلاح السجين؟

الاستغفار هو طلب المغفرة من الله، أي ستر الذنوب والتجاوز عنها، وهو ليس مجرد كلمة تقال، بل هو إعلانُ عبوديةٍ واعترافٌ بالتقصير، وهو بابُ الأملِ الواسعِ الذي لا يُغلق أبدًا .

في السجن، حيث يشتد الشعور بالذنب، وتكثر ذكريات الماضي، وتثقل هموم الحاضر، يصبح الاستغفار هو الدواء الأقرب. فهو السلاح الذي:

- **يكسر حدة الهموم** :كل استغفار هو طلب للفرج من الذي بيده ملكوت كل شيء .
- **يمحو آثار الخطايا** :إنه المنظف القلبي الذي يزيل صدأ المعاصي، حتى لو كانت كالجبال
- **يفتح أبواب الرزق** :ليس رزق المال فقط، بل رزق الصبر، ورزق الأنس، ورزق القوة على التحمل .

ثانياً: الاستغفار من كتاب الله وسنة نبيه

لقد جعل الله الاستغفار سبباً مباشراً للنجاة من الشدائد. يقول تعالى على لسان نبيه نوح عليه السلام: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾ نوح: ١ ٠-١ ٢ ٥ فالسماء المدرار هنا ليست فقط مطراً، بل هي كل خير وفرج ينزل من عند الله، سواء كان راحة نفسية أو انفراجاً في الأفق.

ويقول تعالى في آية أخرى: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾[1]. هذه الآية تحمل بشارة عظيمة للسجين: الاستغفار يُبعد العذاب، ويُجنب صاحبه شرور النفس والعزلة.

وقد كان رسول الله ﷺ، مع عصمته، قدوةً في الاستغفار، فهو سيد الخلق وأكثرهم تقوى، ومع ذلك كان يقول: "إِنَّهُ لَيُغَانُ عَلَى قَلْبِي، وَإِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ[2]". وهذا يعلمنا أن الاستغفار حاجة مستمرة، وليس مجرد علاج للذنوب الكبيرة فقط، بل هو حفاظ على صفاء القلب ونقائه، وهو ما يحتاجه السجين بشدة في عزلة الزنزانة.

ثالثاً: كيف يكون الاستغفار سلاحاً نافذاً؟

لا يكفي أن يردد السجين الاستغفار باللسان فقط، بل ليكون سلاحاً حقيقياً، ينبغي أن يصاحبه ٢ 4 :

---

١ الأنفال: ٣٣١٢

٢ أخرجه أبو داود (١٥١٥)، وأحمد (١٧٨٤٨)، وابن حبان (٩٣١)

١. **الصدق والندم** :أن يشعر بكل كلمة يقولها، وأن يندم على ما مضى من تقصير، سواء كان في حق الله أو في حق النفس.
٢. **العزم على عدم العودة** :أن يستشعر أن هذه الفترة هي فرصة حقيقية لبداية جديدة، وأن يمنع نفسه عن المعاصي التي كانت تبعده عن الله.
٣. **الإلحاح والدوام** :الاستغفار سيدفع ضيق الزنزانة إذا لازمه السجين، كما قال ﷺ: "مَنْ لَزِمَ الاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجاً، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجاً، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ"[١].

رابعاً: تحويل الزنزانة إلى ورشة استغفار

الاستغفار لا يحتاج إلى وقت مخصص، بل هو نَفَس العبد في كل لحظة. يمكن للسجين أن يجعله رفيقه الدائم:

- **في ساعات الضيق** :عندما تهاجمه الأفكار السوداء، أو تشتد عليه الوحدة، ليُردد: "أستغفر الله العظيم وأتوب إليه".
- **في الأسحار** :في الثلث الأخير من الليل، وهو وقت التنزل الإلهي، تكون صيغة الاستغفار أبلغ وأقرب إلى القبول، كما قال تعالى عن المتقين: ﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾[٢].
- **كورد يومي** :أن يحدد لنفسه عدداً معيناً من الاستغفار (مثل ١٠٠٠ أو ١٠٠٠٠ مرة) يلتزم به يومياً، ليكون حاجباً للهموم وجالباً للأنس.

ختاماً:

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تخنقك جدران الزنزانة، وتثقل عليك همومها، لا تبحث عن سلاحٍ بعيدٍ أو معقد. سلاحك بين شفتيك، وبين قلبك وربك. الاستغفار هو المفتاح الذي يحوّل ضيق الزنزانة إلى فسحة في الروح، ويهديك سكينةً لا تضاهيها سكينة. اجعل لسانك رطباً به، وقلبك حاضراً معه، وسترى كيف يبدد الله به همومك، ويفتح لك أبواباً من النور، حتى في أعمق الظلمات. وتذكر قول الشاعر الذي جسد هذا المعنى: تعَاظَمَنِي ذَنْبِي فَلَمَّا قَرَنْتُهُ ** بِعَفْوِكَ رَبِّي كَانَ عَفْوُكَ أَعظَمَ

---

١ *النسائي في ((السنن الكبرى)) (١٠٢٩٠)، وابن ماجه (٣٨١٩)، وعبدالله بن أحمد في ((زوائد المسند)) (٢٢٣٤)*
٢ *آل عمران: ١٧١*

كيف تتخذ من زنزانتك مسجداً؟

حين تُغلق الأبواب خلفك، وتنحصر الدنيا في أربعة جدران، قد تشعر بأن المسجد قد ابتعد عنك، وأن روح الجماعة قد فقدتها، وأن الأذان لم يعد يصل إلى أذنيك. لكن الحقيقة أن الزنزانة، بإرادة المؤمن وتوجهه، يمكن أن تتحول إلى مسجدٍ يُقام فيه ذكر الله، وتُرفع فيه الأيدي بالدعاء، وتُتلى فيه آيات القرآن، ويُخشع فيه القلب بين يدي الرب. فالمسجد الحقيقي ليس بناءً من حجارة، بل هو قلبٌ يخاف الله، ومكانٌ تُقام فيه الصلاة، وتُذكر فيه أسماؤه.

يقول الله تعالى: ﴿فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ * رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾[1]. هذه الآية تشير إلى أن بيوت الله تُرفع بذكره، وأن من يعمرها هم الذين لا تشغلهم الدنيا عن عبادة الله. وأنت في زنزانتك، تستطيع أن تجعل منها واحدًا من هذه البيوت التي يذكر فيها اسم الله.

أولاً: لماذا نجعل الزنزانة مسجدًا؟

تحويل الزنزانة إلى مسجد ليس مجرد فكرة روحية، بل هو ضرورة عملية ونفسية وإيمانية:

١. **لأن الصلاة عماد الدين** :فالصلاة لا تسقط بحال، وهي أول ما يُسأل عنه العبد يوم القيامة[2].

٢. **لأن المكان يُقدس بالنية** :الزنزانة ليست مجرد جدران، بل هي مساحة يمكن أن تُضفي عليها القدسية بنيتك وعبادتك.

٣. **لأن ذلك يمنحك طمأنينة** :الشعور بأنك في مسجد يجعلك أكثر خشوعًا، وأقرب إلى الله، وأبعد عن الملل والضيق.

٤. **لأنه يذكرك بالله** :فالمسجد هو مكان الذكر، وأنت في حاجة دائمة إلى التذكير، وفي السجن، يصبح التذكير أكثر إلحاحًا.

ثانياً: كيف تحوّل زنزانتك إلى مسجد؟

خطوات عملية لتحويل زنزانتك إلى مسجد، دون حاجة إلى أدوات معقدة:

اختر زاوية للصلاة:

حتى لو كانت الزنزانة ضيقة، اختر زاويةً معينة تجعلها مكانًا لصلاة، واجعلها نظيفةً ومرتبةً، وخصصها للصلاة فقط إن أمكن. وهذه الزاوية ستكون محرابك الذي تقف فيه بين يدي الله.

---

١ سورة النور، الآيتان ٣٦-٣٧.

٢ رواه الترمذي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤١٣، والنسائي، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٦٥.

طهر المكان:
حاول قدر الإمكان أن يكون المكان طاهرًا، سواءً كنت تصلي على الأرض أو على شيء مفروش. والطهارة من شروط صحة الصلاة، وتذكر قوله تعالى: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾[1].

استقبل القبلة:
حدد اتجاه القبلة، إما بمعرفة سابقة، أو بالاجتهاد، أو بمساعدة زميل، أو باستخدام تطبيقات بسيطة إن أمكن. واستقبال القبلة من شروط الصلاة، لقوله ﷺ: "إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَاسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ"[2].

اذكر الله عند الدخول والخروج:
اجعله عادةً أن تذكر الله عند دخول الزنزانة وعند الخروج منها، كأن تقول: "بسم الله توكلت على الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله"[3] ، و"اللهم إني أسألك خير المولج وخير المخرج"[4]. فهذه الأذكار تحول المكان إلى بيئة روحية.

اجعل للقرآن صوتًا:
اقرأ القرآن بصوتٍ مسموع لنفسك، أو استمع إليه إذا كان ذلك ممكنًا. فالقرآن يُنير المكان، ويجعل الزنزانة عامرة بذكر الله. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ﴾[5].

أكثر من الذكر والدعاء:
اجعل لسانك رطبًا بذكر الله، سواءً بالتسبيح، أو التهليل، أو التكبير، أو الاستغفار. والذكر هو الذي يحيي المكان، ويجعله مسجدًا حقيقيًا. قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨[6].

صلِّ في وقتها:
احرص على أداء الصلوات الخمس في أوقاتها، فهذا يعطي الزنزانة روح المسجد، ويجعل يومك كله مرتبطًا بالله. وإذا لم تستطع الجهر بالصلاة لظروف، فصلِّ في سرّك، فالعبادة السرية لها فضل عظيم[7].

تخلَّق بآداب المسجد:
تعامل مع زنزانتك كما تتعامل مع المسجد: فلا ترفع صوتك بما لا يليق، ولا تُكثر من اللغو والكلام الفارغ، واحترم المكان وقدّسه بنيتك وأخلاقك.

---

١ سورة المدثر، الآية ٤.
٢ صحيح البخاري، كتاب الصلاة، حديث رقم ٣٩٥.
٣ رواه أبو داود، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٩٥، والترمذي، كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٤٢٦.
٤ رواه أبو داود، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٩٦، وحسنه الألباني.
٥ سورة فاطر، الآية ٢٩
٦ سورة الرعد، الآية ٢٨.
٧ صحيح البخاري، كتاب الأذان، حديث رقم ١٤٢٣، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٣١.

انظر إلى الزنزانة على أنها غار حراء:

تذكر أن النبي ﷺ كان يخلو بغار حراء يتعبد، وأن هذه الخلوة كانت سببًا في نزول الوحي وإعلاء شأنه [1]. فانظر إلى زنزانتك باعتبارها غار حراء الخاص بك، حيث تتعبد لله، وتتفرغ لذكره، وتتطهر من شوائب الدنيا.

ثالثاً: فضل اتخاذ الزنزانة مسجدًا

- **يُكتب لك أجر من صلى في المسجد :**فكلما صليت في زنزانتك بنية أن تكون مسجدًا، يكتب لك أجر صلاة الجماعة، بل قد يكون أجرك أعظم لأنك في ظروف أشد.
- **ينزل السكينة على قلبك :**فالمكان المخصص للعبادة يبعث في النفس سكينة وراحة، ويساعد على الخشوع وتدبر القرآن.
- **يكون شاهدًا لك يوم القيامة :**فالمكان الذي تعبدت فيه في الدنيا يشهد لك يوم القيامة، ويكون من الحسنات التي تثقل ميزانك[2].
- **يُبعد عنك الوساوس :**فالمكان المخصص للصلاة يُذكّرك بالله، ويصرف عنك وساوس الشيطان، ويمنعك من التفكير في أمور لا تنفع.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الوحي، حديث رقم ٣.

٢ مستفاد من قوله ﷺ: «إن الأرض لتشهد للعبد إذا كان يصلي عليها»، وقد ورد ذلك في آثار عن السلف، والمعنى أن المكان الذي عبد الله فيه يشهد له يوم القيامة.

كيف تحيي ليالي الجمعة في السجن؟

يوم الجمعة هو سيد الأيام، وهو عيد المسلمين الأسبوعي[1]. ففيه خلق الله آدم، وفيه يُبعث الناس، وفيه ساعة لا يُوافقها عبد مسلم يسأل الله شيئًا إلا أعطاه إياه[2]. وفي السجن، حيث تنقطع عن كثير من مظاهر الحياة الاجتماعية، يكون ليالي الجمعة وأيامها فرصة عظيمة لاستشعار هذه الخصوصية، وتحويل الزنزانة إلى بقعة نور تتنزل فيها الرحمة.

أولاً: خصوصية يوم الجمعة في السجن

يوم الجمعة يختلف عن بقية الأيام في شعائره، وهذا الاختلاف لا يتوقف عند أبواب السجن. فالسجين، مثله مثل غيره، مطالب بتعظيم هذا اليوم، والاجتهاد في العبادة فيه، وإن كانت الظروف مختلفة. هناك أمران رئيسيان يتعلقان بالسجين في الجمعة:

صلاة الجمعة :وهي فرض عين على كل مسلم بالغ عاقل ذكر[3]. فإن تيسرت إقامتها في السجن، أو أمكن حضورها في مسجد خارج السجن، وجبت[4]. أما إذا كان السجين معزولاً في زنزانته، أو حالت أنظمة السجن دون إقامتها، فتُرفع عنه الجمعة، وعليه أن يصليها ظهرًا أربع ركعات[5]. وهذا من يسر الشريعة ورفقها بأصحاب الأعذار.

قراءة سورة الكهف :وهي من السنن المؤكدة في يوم الجمعة، لما ورد في الحديث: "مَنْ قَرَأَ سورة الْكَهْفِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ أَضَاءَ لَهُ مِنَ النُّورِ مَا بَيْنَ الْجُمُعَتَيْنِ"[6]. ووقتها يمتد من غروب شمس الخميس إلى غروب شمس الجمعة[7]. ففي الزنزانة، يمكن تخصيص وقت لقراءتها بخشوع وتدبر، والاستفادة من قصصها العجيبة (أصحاب الكهف، وصاحب الجنتين، وموسى والخضر، وذي القرنين) التي تحمل دروسًا في التوكل والصبر والفتن.

ثانياً: كيف تحيي ليلة الجمعة في زنزانتك؟

ليلة الجمعة هي الليلة التي تسبق يومها، أي من غروب شمس الخميس إلى فجر الجمعة. وهي ليلة لها فضل عظيم، فقد كان النبي ﷺ يكثر من الصلاة فيها[8]. إليك برنامجًا عمليًا لإحيائها داخل الزنزانة:

---

١ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الصلاة، حديث رقم ١٠٨٤ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الجمعة، حديث رقم ٩٣٥ ، ومسلم، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٥٢.

٣ فتاوى اللجنة الدائمة، حكم صلاة الجمعة في السجون، نقلًا عن موقع الشيخ ابن باز.

٤ الدكتور خالد المصلح، «هل يشرع قراءة سورة الكهف ليلة الجمعة؟».

٥ محمد عبد الهادي، فقه السجون والمعتقلات، ص١٤٢ ، والموسوعة الفقهية الكويتية (٣٢١/١٦)، نقلًا عن موقع الفتاوى.

٦ رواه الحاكم في مستدركه، كتاب الإيمان، حديث رقم ٢١٠٨ ، وقال: صحيح على شرط البخاري، ووافقه الذهبي.

٧ هيثم الحويني، «هل يجب قراءة سورة الكهف كل يوم جمعة أو في أي وقت؟».

٨ روى مسلم في صحيحه، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٥٣، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «أَفْضَلُ الأَيَّامِ يَوْمُ الْجُمُعَةِ، فِيهِ خُلِقَ آدَمُ، وَفِيهِ أُهْبِطَ، وَفِيهِ تِيبَ عَلَيْهِ، وَفِيهِ مَاتَ، وَفِيهِ تَقُومُ السَّاعَةُ، وَمَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا وَهِيَ تُصْبِحُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ

١. **الاستعداد والاغتسال**: يسن للجمعة الاغتسال، وإن تعذر الماء أو كان بارداً جداً، فيمكن التيمم أو الاكتفاء بالوضوء. قال ﷺ: "غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ"[١].

٢. **الإكثار من الصلاة على النبي ﷺ**: فقد قال ﷺ: "إِنَّ مِنْ أَفْضَلِ أَيَّامِكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، فِيهِ خُلِقَ آدَمُ، وَفِيهِ قُبِضَ، وَفِيهِ النَّفْخَةُ، وَفِيهِ الصَّعْقَةُ، فَأَكْثِرُوا عَلَيَّ مِنَ الصَّلَاةِ فِيهِ، فَإِنَّ صَلَاتَكُمْ مَعْرُوضَةٌ عَلَيَّ"[٢]. وفي الزنزانة، يمكن جعل هذا اليوم خاصًا بالصلاة على النبي.

٣. **الدعاء في ساعة الإجابة**: في يوم الجمعة ساعة لا يُوافقها عبد مسلم يسأل الله شيئًا إلا أعطاه إياه. وأرجح الأقوال أنها بعد العصر إلى الغروب، أو بين الجلوس للخطبة إلى انتهاء الصلاة. ففي الزنزانة، يمكن تخصيص هذا الوقت للدعاء والتضرع، وخاصة الدعاء بالفرج والخروج.

٤. **قراءة القرآن**: تخصيص ورد أكبر من القرآن في هذا اليوم، مع التدبر في معانيه.

٥. **ذكر الله وتعظيمه**: الإكثار من التسبيح والتهليل والتكبير، واستشعار عظمة هذا اليوم.

ثالثاً: ليلة الجمعة.. فرصة لمراجعة الأسبوع

ليلة الجمعة ويومها هما محطة أسبوعية لمراجعة النفس. ففي السجن، حيث تتشابه الأيام، يمكن أن يصبح هذا اليوم علامة فارقة. اسأل نفسك: ماذا أنجزت هذا الأسبوع في طاعة الله؟ ما هي الذنوب التي تكررت؟ ما هي العلاقات التي قصرت فيها؟ هذه الأسبوعية تمنح العبد فرصة للتوبة والتدارك.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تحبسك جدران الزنزانة، وتحرمك من صلاة الجمعة في المسجد. اعلم أن فضل الجمعة لا يضيع، وأن الله يعلم نيتك، ويجازيك عليها. صلي في سجنك كأنه مسجدًا في هذا اليوم وكل يوم فإنما الأعمال بالنيات وللضرورات أحكامها، واحي ليلتها بالصلاة والذكر والدعاء. واقرأ سورة الكهف، وتدبر في عبرتها، وتذكر أن الله معك في كل مكان، وأنه لن يضيع أجر من أحسن العمل في أحلك الظروف.

مُصِيخَةً حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، شَفَقًا مِنَ السَّاعَةِ، إِلَّا الْجِنَّ وَالإِنْسَ، وَفِيهِ سَاعَةٌ لَا يُصَادِفُهَا عَبْدٌ مُسْلِمٌ وَهُوَ يُصَلِّي يَسْأَلُ اللَّهَ شَيْئًا إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ».

١ صحيح البخاري، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٧٧، ومسلم، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٤٥.

٢ رواه أبو داود في سننه، كتاب الصلاة، حديث رقم ١٠٤٧، والنسائي في سننه، كتاب الجمعة، حديث رقم ١٣٧٥.

كيف تتعامل مع صلاة الجمعة وأنت محروم منها؟

صلاة الجمعة هي شعيرة عظيمة من شعائر الإسلام، فيها يجتمع المسلمون، وتُرفع الأصوات بالتكبير، ويُستمع إلى خطبة تذكّر بالله وتُعلّم الدين، وتنزل فيها الرحمة ويُستجاب فيها الدعاء. ولكن قد يُحرم السجين من هذه الشعيرة بسبب ظروف السجن، سواءً كان في زنزانة منفردة، أو في عنبر لا يُسمح له بالخروج منه، أو في سجن لا تُقام فيه الجمعة أصلاً. هذا الحرمان قد يثقل على النفس، ويُشعر السجين بالانقطاع عن جسد الأمة الواحد. فكيف يتعامل مع هذا الحرمان، وكيف يُحول هذه الشعيرة التي فاتته إلى عبادة وقرب من الله؟

أولاً: متى تسقط الجمعة عن السجين؟

اتفق الفقهاء على أن صلاة الجمعة تسقط عن السجين إذا كان لا يستطيع حضورها، أو منعته ظروف السجن من أدائها. يقول الشيخ ابن باز رحمه الله: "المسجون معذور عن صلاة الجمعة، إلا إذا تيسر إقامتها بينهم". فإذا كنت في زنزانة لا تسمح لك بالخروج، أو في عنبر لا يمكنك الوصول إلى مكان إقامة الجمعة فيه، أو كان نظام السجن يمنعك من الاجتماع بالمصلين، فإن الجمعة تسقط عنك، وعليك أن تصلي الظهر أربع ركعات.

وقد أفتى مجلس هيئة كبار العلماء في السعودية بعدم جواز جمع السجناء على إمام واحد بواسطة مكبر الصوت وهم في عنابرهم، لأن الجمعة تتطلب السعي إليها، كما قال الله تعالى: ﴿فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ﴾ [1]، والرجل المحبوس في زنزانته لا يستطيع السعي. أما إذا كان في السجن مسجد تُقام فيه الجمعة، ويُسمح للسجين بالحضور إليه، فعليه أن يحضر ويصلي مع الجماعة.

ثانياً: الحرمان من الجمعة ليس نقصًا في الدين

قد يظن السجين أن فوات الجمعة عليه هو نقص في دينه، أو أنه أصبح أقلّ درجة من إخوانه المسلمين. وهذا غير صحيح. فالجمعة تسقط بالعذر، والله لا يؤاخذ عباده إلا بما يستطيعون، وهو يعلم ما في قلوبهم من حب لهذه الشعيرة وتمنٍّ لأدائها. وقد قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ" [2]. فإذا كنت تنوي حضور الجمعة وتتمناها، ولكنك محروم منها، فإن الله يكتب لك أجر النية، كما ورد في الحديث: "مَنْ سَأَلَ اللَّهَ الشَّهَادَةَ بِصِدْقٍ بَلَّغَهُ اللَّهُ مَنَازِلَ الشُّهَدَاءِ، وَإِنْ مَاتَ عَلَى فِرَاشِهِ" [3].

ثالثاً: كيف تحوّل فوات الجمعة إلى عبادة؟

بدلًا من أن تشعر بالحسرة والألم لفوات الجمعة، حوّل هذا الشعور إلى طاقة إيمانية:

---

١ الجمعة: ٩

٢ صحيح البخاري، حديث رقم ١

٣ صحيح مسلم، حديث رقم ١٩٠٩

١. **صلِّ الظهر في وقتها**: عندما يحين وقت الجمعة ولا تستطيع الحضور إليها، فصلِّ الظهر أربع ركعات، وأدِّها بخشوع كما لو كنت تصلي الجمعة. فهذه هي الفريضة التي أمرك الله بها في هذه الحالة، وأداؤها هو طاعة لله.

٢. **احرص على سنة الجمعة**: رغم فوات الجمعة، يمكنك أن تحيي سنن هذا اليوم المبارك. فقد ورد في الحديث: "مَنْ قَرَأَ سورة الْكَهْفِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ أَضَاءَ لَهُ مِنَ النُّورِ مَا بَيْنَ الْجُمُعَتَيْنِ"[١] فاقرأ سورة الكهف في يوم الجمعة، وأكثر من الصلاة على النبي ﷺ، واغتسل إن أمكن، وتطيب إن توفر، وتذكر أن هذه السنن لا تسقط عنك بحرمانك من الجمعة.

٣. **أدعُ في ساعة الإجابة**: في يوم الجمعة ساعة لا يُوافقها عبد مسلم يسأل الله شيئًا إلا أعطاه إياه فخصِّص وقتًا بعد العصر ـ للدعاء، واسأل الله الفرج والخروج، واسأله أن يثبتك على دينه.

٤. **تذكّر أن الجمعة ليست مكانًا فقط**: الجمعة هي يومٌ مبارك، وليست مجرد صلاة في المسجد. يمكنك أن تعيش روح هذا اليوم في زنزانتك، بالذكر، والتسبيح، وقراءة القرآن، والدعاء، والتوبة. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحَافِظُونَ عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى﴾[٢] والصلاة الوسطى هي صلاة العصر، وليست الجمعة، فالجمعة يومٌ كامل له حرمته.

٥. **احرص على صلاة الجماعة في العنبر**: حتى لو فاتتك الجمعة، فلا تفوتك الجماعة في بقية الصلوات. صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين وإذا كنت في عنبر يضم عدة سجناء، فأقيموا الصلوات الخمس جماعة، فهذا يعوض شيئًا من روح الجمعة المفقودة.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تحرم من صلاة الجمعة في زنزانتك، وتشتاق إلى سماع الأذان، ورؤية المصلين، والوقوف في صفوف الجماعة. اعلم أن هذا الحرمان ليس عقوبة من الله، بل هو اختبارٌ لك، وفرصة لتكون من الذين يُذكرون الله في الخلوات، وتُرفع أكفهم بالدعاء في أوقات الإجابة. فلا تحزن، ولا تيأس، وثق بأن الله معك، وأنه يسمع دعاءك، ويعلم حسرتك، وسيجزيك خيرًا على صبرك واحتسابك. وتذكّر أن أعظم الجماعات هي جماعة القلب مع الله، وأنك في زنزانتك تستطيع أن تكون أقرب إلى الله من كثيرين ممن يقفون في المساجد بقلوب غافلة.

---

١ أخرجه الحاكم (٣٣٩٢) واللفظ له، والبيهقي (٦٢٠٩)

٢ *سورة البقرة: ٢٣٨*

كيف تستشعر مراقبة الله في زنزانتك؟

في لحظة إغلاق الباب خلفك، وفي هدوء الزنزانة، وفي سكون الليل، قد يغمرك شعور بالوحدة والانقطاع عن العالم. لكن هذه الوحدة، إذا أحسنت التعامل معها، يمكن أن تتحول إلى أعمق لحظات القرب من الله. فالسجن، بجدرانه المغلقة وأبوابه الموصدة، هو المكان الأمثل لتستشعر أن الله معك، وأنه يراك، ويسمعك، ويعلم ما في قلبك. وهذا الشعور بمراقبة الله هو جوهر الإحسان، وهو أعلى درجات الإيمان.

أولاً: الإحسان هو أن تعبد الله كأنك تراه

عندما سأل جبريل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإحسان، قال: "أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ" [١]. هذه هي درجة الإحسان: أن تعيش في هذه الدنيا وأنت تستشعر أن الله يراقبك، يراك في خلواتك وجلواتك، في سرك وعلانيتك، في حركاتك وسكناتك. وفي السجن، حيث تغيب عيون الناس، يكون شعورك بمراقبة الله هو الحافز الأقوى للعبادة والطاعة، وهو الرادع الأكبر عن المعصية والغفلة.

يقول الله تعالى: ﴿وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُو مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ﴾[٢]. فهو معك في كل لحظة، يعلم ما تفعل، وما تخطط، وما تخفي في صدرك. واستشعار هذا الحضور الإلهي هو ما يمنحك القوة على الصبر، والعزيمة على الطاعة، والرضا بالقضاء.

ثانياً: كيف تستشعر مراقبة الله في زنزانتك؟

استشعار مراقبة الله ليس مجرد فكرة عابرة، بل هو حالة روحية تحتاج إلى تمرين ومجاهدة. وهذه بعض الوسائل العملية التي تعينك عليها في زنزانتك:

١. **تذكر أن الله معك دائماً :**قال تعالى: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾[٣]. هذه المعية ليست معية مكان فقط، بل معية علم وإحاطة ورعاية. فهو معك في زنزانتك، يسمع أنينك، ويرى دمعتك، ويعلم خوفك ورجاءك. اجلس في زنزانتك، وتأمل هذه المعية، وقل بلسان حالك: "ربي معي، كيف يمكن أن أكون وحيدًا؟".

٢. **تدبر آيات الله في القرآن :**القرآن مليء بالآيات التي تذكّر بمراقبة الله وعلمه المحيط. تأمل في قوله تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [٤]، وقوله: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾ [٥]. هذه الآيات تزرع في القلب شعورًا دائمًا بالرقابة الإلهية.

---

١ صحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٨.

٢ سورة يونس، الآية ٦١.

٣ سورة الحديد، الآية ٤.

٤ سورة غافر، الآية ١٩

٥ سورة آل عمران، الآية ٥.

٣. **اجعل نيتك خالصة لله** :قبل كل عمل، تذكر أن الله يراك، وأنه يعلم نيتك. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ" [١]. فجدد نيتك في كل عمل صغير وكبير، وقل في نفسك: "أنا أفعل هذا لله، لأنه يراني". وهذا التذكير يربطك بالله في كل لحظة.

٤. **أكثر من ذكر الله في الخلوة** :الذكر هو مفتاح حضور القلب، وهو الذي يشعرك بأن الله قريب منك. قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨ [٢]. اجلس في زنزانتك واذكر الله، باسمائه الحسنى، وبالتسبيح والتهليل، وبالاستغفار، وستجد أن قلبك يمتلئ بحضوره.

٥. **راقب خواطرك** :استشعار مراقبة الله يبدأ بمراقبة ما يدور في قلبك. راقب أفكارك، ورغباتك، ونياتك، وكأن الله ينظر إليها. وهذا التدريب على مراقبة الخواطر يرفع درجة إحسانك، ويجعلك أكثر وعيًا بحضور الله.

٦. **استشعر أن الله يسمع دعاءك** :في جوف الليل، حين ترفع يديك إلى الله، وتدعوه بما في قلبك، تذكر أنه يسمعك، وأنه أقرب إليك من حبل الوريد [٣]. قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ البقرة: ١٨٦ [٤]. استشعار قربه في الدعاء يعينك على الخشوع والثقة بالإجابة.

٧. **تذكر أنك في مرأى من الملائكة** :الملائكة الكرام الكاتبون يكتبون أعمالك، ويسجلون أقوالك وأفعالك [٥]. هذا التذكير يمنعك من المعصية، ويدفعك إلى فعل الخير، وأنت تعلم أن كل شيء مسجل.

٨. **استحضر أن السجن اختبار من الله** :تذكر أن الله يختبرك في هذه الزنزانة، لينظر كيف تعمل، وكيف تصبر، وكيف تتقرب إليه. وهذا الاختبار هو دليل على محبته لك، وهو فرصة لترتقي في درجات الإيمان.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

اجعل من زنزانتك محرابًا للإحسان، وعش فيها كأنك ترى الله، فإن لم تكن تراه، فإنه يراك. وثق بأن هذا الشعور بمراقبته سيكون لك نورًا في ظلمات السجن، وقوةً على الصبر، وبابًا إلى القرب منه، الذي قال في الحديث القدسي: "مَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ"[٦].

---

١ صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ١.

٢ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٣ سورة ق، الآية ١٦: ﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾.

٤ سورة البقرة، الآية ١٨٦.

٥ سورة الانفطار، الآيات ١٠-١٢: ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ * كِرَامًا كَاتِبِينَ * يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ﴾.

٦ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٥٠٢.

كيف تتحول وحدتك إلى أنس بالله؟

الوحدة في السجن هي أحد أثقل الأعباء النفسية التي يواجهها السجين. فهي تذكرك بأنك منفصل عن أهلك، ومبتعد عن مجتمعك، ومحروم من صحبة الأحبة. وقد تتحول هذه الوحدة إلى عذاب نفسي ــ إذا لم تتعامل معها بحكمة، لكنها في المقابل، إذا أحسنت توظيفها، يمكن أن تتحول إلى أنس بالله لا يُضاهيه أنس، وقرب منه لا يُدركه إلا من عاش هذه التجربة.

فالوحدة في السجن ليست لعنة، بل هي فرصة ذهبية للخلوة بالله، وللتفرغ لذكره، وللاستمتاع بمناجاته، ولتذوق حلاوة الإيمان التي لا تُذاق إلا في لحظات الانقطاع عن الخلق. وكما قال بعض السلف: "الوحدة خلوة، والخلوة أُنس، والأُنس بالله حياة"[1].

أولاً: الأنس بالله.. حقيقة وطريق

الأنس بالله هو شعور القلب بالقرب من الله، والارتياح إليه، والطمأنينة بذكره، والاستئناس به وحده دون سواه [2]. وهو ثمرة من ثمرات الإيمان، وعلامة من علامات الصدق في العبادة. والأنس بالله لا يأتي بين عشية وضحاها، بل هو يحتاج إلى مجاهدة، وتدريب، وصبر، وتصفية للقلب من علائق الدنيا. وفي السجن، حيث تقل العلائق وتنقطع الصلات، يكون الطريق إلى الأنس بالله أقصر وأيسر.

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[3].

فالطمأنينة والأنس بالله تأتيان من ذكره، ومن الإقبال عليه، ومن الانقطاع إليه.

ثانياً: كيف تحول وحدتك إلى أنس بالله؟

هذه خطوات عملية لتحويل وحدة الزنزانة إلى أنس بالله:

١. **اجعل من زنزانتك محرابًا للخلوة**: انظر إلى زنزانتك باعتبارها غار حراء الذي كان يتعبد فيه النبي ﷺ [4]. وتذكر أنه كان يخلو بنفسه ليتعبد لله، فكانت تلك الخلوة تمهيدًا لنزول الوحي. فزنزانتك هي غار حراء الخاص بك، حيث تخلو لله، وتتفرغ لعبادته، وتستعد لتلقي نوره في قلبك.

٢. **أكثر من ذكر الله**: الذكر هو المفتاح الأساسي للأنس بالله. اجعل لسانك رطبًا بذكر الله في كل وقت: تسبيح، تهليل، تكبير، تحميد، استغفار، صلاة على النبي. فالذكر

---

١ هذا المعنى منقول عن السلف في كتب الزهد والرقائق، وليس حديثًا مرفوعًا إلى النبي ﷺ، بل هو من كلامهم وأقوالهم المأثورة في الأنس بالله.

٢ ينظر: ابن القيم، مدارج السالكين، باب الأنس بالله، وتفصيل معنى الأنس وحقيقته.

٣ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٤ صحيح البخاري، كتاب الوحي، حديث رقم ٣.

يطرد الوحشـــة، ويملأ القلب بالأنس، كما قال بعض الســـلف: "الذكر أنيس الروح، وجليس القلب، ومونس الوحدة"[١].

٣. **ناجِ الله في دعائك**: الدعاء هو مناجاة الله، وهو أقوى وســـيلة للأنس به. تحدث مع الله بصـــدق، وأخبره بكل ما في قلبك: خوفك، رجاءك، حزنك، ألمك، طموحك. فلا أحد أقرب إليك منه، ولا أحد أســـمع لدعائك منه. قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَـــأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[٢].

٤. **تذوق حلاوة القرآن**: اجعل من القرآن أنيســـك في وحدتك. اقرأه بتدبر، واســـتمع إليه بخشـــوع، وتأمل في معانيه، وابكِ عند مواعظه. فالقرآن هو النور الذي ينير القلب، والشـــفاء الذي يزيل الهموم، والأنيس الذي لا يمل. قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[٣].

٥. **تفكر في أسماء الله الحسنى**: من أعظم ما يعين على الأنس بالله هو التفكر في أسمائه الحسنى وصفاته العلى. تأمل في اسمه "الرحيم"، واسمه "الودود"، واسمه "القريب"، واسمه "المجيب"، واسمه "الحفيظ"، وستجد أن قلبك يمتلئ بحبه وأنسه.

٦. **احتسب الوحدة عند الله**: اجعل نيتك في وحدتك أنها لله، وأنك تحتسب الأجر فيها، وأنها وسـيلة للقرب منه. وكلما شـعرت بثقل الوحدة، تذكر أنها تكفير لذنوبك، ورفعة لدرجاتك، وتذكير لك بآخرتك.

٧. **اقرأ سـير العابدين في العزلة**: اقرأ عن حياة الأنبياء والصـالحين الذين عاشـوا في عزلة، كيوســـف في الســـجن، وموسى في التيه، وإبراهيم في هجرته، والنبي ﷺ في غار حراء. ستجد أن وحدتهم كانت سببًا في قربهم من الله، ورفعة درجاتهم.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تقضي- وحدتك في زنزانة الســجن، وتشــعر بثقل الفراق ومرارة العزلة. اعلم أن هذه الوحدة، إذا أحسنت التعامل معها، ستتحول إلى أنس بالله لا يُضاهيه أنس، وقرب منه لا يُدركه إلا من ذاق حلاوته. فاجعل من زنزانتك محرابًا، ومن وحدتك خلوة، ومن ذكرك أنسًا، ومن دعائك مناجاة. وستجد أن الوحدة التي كنت تخاف منها، أصبحت هي أعظم نعمة أنعمها الله عليك، لأنها قرّبتك منه، وأخرجتك من سجن الدنيا إلى فضاء القرب.

---

١ هذا المعنى مأثور عن السلف، وليس حديثًا مرفوعًا، وقد ورد في كتب الزهد والرقائق كـ"الزهد" لابن المبارك و"الرقائق" لابن أبي الدنيا.

٢ سورة البقرة، الآية ١٨٦.

٣ سورة الإسراء، الآية ٨٢.

كيف تتعامل مع العيد وأنت بعيد عن أهلك؟

العيد في السجن هو واحد من أقسى المواقف التي يمكن أن يمر بها السجين. ففي الخارج، العيد هو موسم الفرح، واللقاءات العائلية، والملابس الجديدة، والزينة، وتبادل التهاني، وزيارة الأقارب. أما في السجن، فالعيد يمر كأي يوم عادي، بل قد يكون أكثر إيلامًا، لأنه يذكرك بما فقدته، وبمن فارقتهم، وبالفرحة التي كنت تعيشها كل عام. لكن مع ذلك، يمكن للعيد في السجن أن يكون فرصة للقرب من الله، وتجديد الأمل، واستشعار نعمة الإيمان التي لا تُسلب.

أولاً: مشاعر السجين في العيد

في العيد، تتصاعد مشاعر السجين إلى أعلى درجاتها:

- **الحنين إلى الأهل** :تشتد الذكرى، وتتوقف عند لحظات العيد السعيدة، وتتمنى لو كنت بينهم، تسمع ضحكاتهم، وتشم رائحة الطعام، وترى بريق أعينهم.
- **الشعور بالغربة** :فأنت في مكان لا يعرف العيد، ولا يحتفل به، ولا يزين له، ولا يتزاور فيه. هذا الشعور بالغربة يزيد من ثقل العيد.
- **الألم النفسي** :وقد يصل الألم إلى حد الاكتئاب، أو الشعور باليأس، خاصة إذا طالت مدة السجن، وتكررت الأعياد وأنت خلف القضبان.
- **الغيرة من الآخرين** :قد تغار ممن هم في الخارج، أو ممن لديهم زيارات، أو ممن يستطيعون الاحتفال.
- **الحسرة على الماضي** :تتذكر أعيادك السابقة، وتتحسر على ما مضى، وتتمنى لو كان بإمكانك العودة.

ثانياً: كيف تتعامل مع العيد في السجن؟

١. هذه بعض الاستراتيجيات العملية والإيمانية التي تعينك على تجاوز هذا اليوم الصعب:

٢. **استشعر نعمة الإسلام** :العيد في الإسلام هو عيدان فقط: الفطر والأضحى. وهما عيدان دينيان، وليسا عيدين وطنيين أو ثقافيين فقط. فهما مناسبة لشكر الله على إتمام العبادة، وللتقرب إليه بالتكبير والذكر. وأنت في السجن، لا يزال بإمكانك أن تشكر الله على نعمة الإسلام، وأن تكبره وتحمده على ما أنعم به عليك. هذا الشعور يمنح العيد معنى جديدًا، ويُبعد عنك الشعور بالحرمان.

٣. **أحيا ليلة العيد بالعبادة** :ليلة العيد هي ليلة مباركة، يسن فيها إحياؤها بالعبادة، فقد قال رسول الله ﷺ: "مَنْ أَحْيَا لَيْلَتَيِ الْعِيدَيْنِ لَمْ يَمُتْ قَلْبُهُ يَوْمَ تَمُوتُ الْقُلُوبُ" [١]. وفي السجن، يمكنك إحياؤها بالصلاة، والذكر، والدعاء، وقراءة القرآن، والاستغفار. هذه العبادة تجعل ليلة العيد مختلفة عن غيرها، وتبعث في نفسك السكينة.

---

١ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلاة، حديث رقم ١٧٨٢ ، والطبراني في المعجم الكبير، في صحيح ابن ماجه.

٤. **التكبير والتهليل :**من شعائر العيد التكبير والتهليل، فعليك أن تُكثر من قول: "الله أكبر، الله أكبر، لا إلـه إلا الله، والله أكبر، الله أكبر، ولله الحمـد". هـذا التكبير يملأ قلبـك بعظمة الله، ويُذكّرك بأنه هو المســتحق للتعظيم، وأن ما فاتك من متع الدنيا لا يساوي شيئًا أمام عظمته.

٥. **أدِ صـلاة العيد في الزنزانة :**إن لم تُقم صـلاة العيد في السـجن، فصـلّها وحدك، صـلاة العيد ركعتان، وتُصلى كسـائر الصلوات، مع التكبيرات الزائدة في الركعة الأولى والثانية [١].

٦. **تبادل التهاني مع الزملاء :**في العيد، تبادل التهاني مع زملائك في الزنزانة، وقول: "تقبل الله منا ومنكم". هذه الكلمات تُشــعرك بأنك جزء من جماعة، وأن العيد يجمعكم ولو في كلمات بسيطة.

٧. **تـذكر أن العيـد ليس فقط في الزينـة والملابس :**العيـد الحقيقي هو عيـد القلـب، وهو فرحة الإيمان، وهو شــعور القرب من الله. فإذا كان قلبك عامرًا بالإيمان، فأنت في عيد دائم، لا تنقطع فرحته بجدران الزنزانة.

٨. **اكتب رســالة إلى أهلك :**في العيد، اكتب رســالة إلى أهلك تعبر فيها عن مشــاعرك، وتخبرهم بأنك معهم بالقلب والدعاء، وأنك تنتظر يوم لقائهم. هذه الرسالة تفرغ ما في قلبك، وتُشعرك بالتواصل معهم، وتُخفف عنك وطأة الغياب.

٩. **ادعُ لأهلك :**خصـص وقتًا في العيد للدعاء لأهلك، واسـأل الله أن يحفظهم، وأن يفرج عنك، وأن يجمعك بهم في أقرب وقت. الدعاء في العيد له خصــوصــية، لأنه دعاء في يوم مبارك، وهو من أعظم القربات.

١٠. **تصدق إن استطعت :**إن كان لديك ما تتصدق به، فتصدق في العيد، ولو بطعام أو بشيء بسيط. الصدقة في العيد لها فضل عظيم، وهي تفرج الكرب، وتُذهب الهم.

١١. **تفكر في نعم الله :**اجلس في زنزانتك، وتفكر في نعم الله عليك، وفي أفضــاله التي لا تُحصى. تذكر أنك ما زلت على قيد الحياة، وأن لديك فرصة للتوبة، وأن الله لم يقطع عنك رحمته. هذه النعم هي أعظم من أي عيد في الدنيا.

١٢. **اصبر واحتسـب :**تذكر أن الله لا يضيع أجر الصابرين، وأن صبرك على فراق أهلك في العيد هو عبادة تُكتب لك، ورفعة في درجاتك. احتســب الأجر عند الله، وثق بأنه سيعوضك خيرًا.

---

١ ينظر: صلاة العيد، أحكامها وعدد ركعاتها وتكبيراتها، في كتب الفقه الميسر، كـ"الفقه الإسلامي وأدلته" للزحيلي.

الذكر بديل الصحبة الصالحة

في السجن، قد تفقد الكثير من الصحبة الصالحة التي كنت تعتمد عليها في حياتك الخارجية. أناس كانوا يذكرونك بالله، ويحثونك على الخير، ويصدونك عن الشر، ويساعدونك على الثبات. وفي غيابهم، قد تشعر بالفراغ، وتفتقد إلى من يشد أزرك، ويقوي عزيمتك. لكن الله، برحمته، جعل لك في ذكره أنيسًا وجليسًا، وجعل الذكر بديلاً عن الصحبة الصالحة، بل جعله أعظم منها، لأنه يربطك بالله مباشرة، دون واسطة.

يقول الله تعالى في الحديث القدسي: "أَنَا جَلِيسُ مَنْ ذَكَرَنِي" [1]. فهذه هي البشارة العظيمة: إذا ذكرت الله، فإنه يجالسك، ويؤنسك، ويقويك، ويثبتك. والذكر، مع أنه عبادة فردية، له تأثير الجماعة، بل إنه أقوى من الجماعة في تثبيت القلب وإحيائه.

أولاً: فضل الذكر وأثره على القلب

الذكر هو حياة القلوب، وهو غذاء الأرواح، وهو النور الذي يمشي به العبد في ظلمات الحياة. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[2]. فالذكر يمنح القلب الطمأنينة، ويطرد عنه القلق والاضطراب، ويجعله قويًا ثابتًا في وجه الشدائد. وفي السجن، حيث يكثر القلق وتشتد الاضطرابات، يكون الذكر هو الدواء الشافي.

وقال رسول الله ﷺ: "مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ" [3]. فالذكر هو حياة القلب، وبدونه يكون القلب ميتًا، حتى لو كان الجسد حيًا. وفي الزنزانة، حيث الموت المعنوي يهدد السجين، يكون الذكر هو الذي يبعث الحياة في قلبه، ويجعله حيًا بين الموتى.

ثانياً: كيف يكون الذكر بديلاً عن الصحبة الصالحة؟

الصحبة الصالحة تذكرك بالله، وتعينك على الطاعة، وتزجرك عن المعصية، وتؤنس وحدتك، وتقوي عزيمتك. والذكر يفعل كل هذه الأشياء، بل أكثر:

١. **الذكر يذكرك بالله :**كما يذكرك الصاحب الصالح بالله، فالذكر هو ذكر الله نفسه، وهو تذكير دائم بحضوره ورعايته.

٢. **الذكر يعينك على الطاعة :**قال الله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ [4]. فالذكر هو روح الصلاة، وهو المعين على أدائها بخشوع وإخلاص.

٣. **الذكر يزجرك عن المعصية :**من يذكر الله كثيرًا، يضعف سلطان الشهوات في قلبه، ويقل تعلقه بالمعاصي. قال تعالى: ﴿وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[5].

---

١ رواه الترمذي، كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٣٧٦ ، وابن ماجه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٧٩٢ ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي.

٢ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٤٠٧ ، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦ .

٤ سورة طه، الآية ١٤ .

٥ سورة الجمعة، الآية ١٠ .

٤. **الذكر يؤنس وحدتك** :فالذكر هو أنيس الروح، وجليس القلب، ومونس الوحدة. وكما قال بعض السلف: "الذكر أنيس الروح، وجليس القلب، ومونس الوحدة"[١].

٥. **الذكر يقوي العزيمة** :الإكثار من ذكر الله يمنح القلب قوة، ويثبت الجأش، ويجعل العبد أقدر على تحمل الشدائد.

ثالثاً: أنواع الذكر التي تعينك على تجاوز غياب الصحبة

هناك أنواع متعددة من الذكر، كلها تعينك على تعويض غياب الصحبة الصالحة:

١. **ذكر الله باللسان** :وهو أسهل أنواع الذكر، وأكثرها ثوابًا. اجعل لسانك رطبًا بذكر الله في كل وقت: تسبيح، تهليل، تكبير، تحميد، استغفار، صلاة على النبي. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ قَالَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، حُطَّتْ خَطَايَاهُ وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ"[٢].

٢. **ذكر الله بالقلب** :وهو حضور القلب مع الله، واستشعار عظمته، والتأمل في أسمائه وصفاته. وهذا الذكر هو أعلى أنواع الذكر، لأنه يدل على صدق العبودية.

٣. **ذكر الله بالأفعال** :وهو أن تجعل كل أعمالك لله، وتنوي بها وجهه. فالحركة في الزنزانة، وترتيبها، ومساعدة الزملاء، وممارسة الرياضة، كل هذه أعمال يمكن أن تكون ذكرًا لله إذا صحت النية.

٤. **ذكر الله في السر والعلن** :قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ﴾[٣]. فاذكره في سرك، واذكره علنًا، واذكره في كل أحوالك.

رابعاً: أذكار الصباح والمساء.. حصن السجين

من أعظم ما يعينك على الذكر في السجن هو الالتزام بأذكار الصباح والمساء. فهي تحصين للروح، وحماية من الشرور، وسبب للبركة والرزق. وفي زنزانتك، استيقظ على أذكار الصباح، واختم يومك بأذكار المساء، وستجد أن اليوم كله يصبح مباركًا، وأن قلبك يصبح أكثر اطمئنانًا وقوة.

ومن الأذكار المأثورة التي تحصنك:قراءة آية الكرسي والمعوذات والإخلاص ثلاث مرات[٤].

- قول: "أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"[٥].
- قول: "بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ"[٦]. ولا تنسى الاستغفار والتسبيح والتهليل.

---

١ هذا المعنى مأثور عن السلف، وهو منقول في كتب الزهد والرقائق.

٢ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٤٠٥، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٩١.

٣ سورة الأعراف، الآية ٢٠٥.

٤ صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٥٠١٧، عن أبي هريرة رضي الله عنه.

٥ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢٠.

٦ رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٨٨، والترمذي في كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٣٨٨.

كيف تجاهد نفسك على ترك المعاصي في البيئة السجنية؟

البيئة السجنية ليست بيئة مثالية. إنها بيئة مختلطة، تتصارع فيها النزعات، وتتداخل فيها الثقافات، وقد تغلب فيها الفوضى على النظام، وتكثر فيها المغريات والمحرمات. قد تجد نفسك في زنزانة مع رفيق سيء الخلق، أو في عنبر يكثر فيه التدخين والمخدرات والسباب والغيبة، أو في سجن تنتشر فيه العصابات والعنف والانحرافات. في هذه البيئة، يصبح جهاد النفس على ترك المعاصي أكثر صعوبة، لكنه أيضًا أكثر أجرًا، وأعظم ثوابًا عند الله.
فكيف تجاهد نفسك في بيئة سجنية مليئة بالمغريات، وتحافظ على طهارتك، وتخرج من السجن وقد ازددت قربًا من الله؟

أولاً: الجهاد الأكبر في البيئة السجنية

الجهاد الأكبر هو جهاد النفس على ترك المعاصي، وعلى الثبات في وجه الفتن. وقد قال رسول الله ﷺ: "أَفْضَلُ الْجِهَادِ أَنْ يُجَاهِدَ الرَّجُلُ نَفْسَهُ وَهَوَاهُ" [1]. وفي السجن، يتجلى هذا الجهاد بأسمى صوره، لأنك تجاهد في بيئة تدفعك إلى المعصية، وتُحاصرك بالمغريات، وتُضعف عزيمتك باليأس والضجر. فإذا انتصرت على نفسك في هذه البيئة، كنت من المجاهدين العظماء، الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله[2].

ثانياً: تحديات البيئة السجنية التي تعين على المعصية

قبل أن تبدأ في الجهاد، عليك أن تعرف أعداءك في البيئة السجنية، وهي:

- **رفيق السوء** :قد تكون مضطرًا لمشاركة الزنزانة مع شخص سيء الأخلاق، كثير السباب، أو مدمن، أو عاطل عن العمل، أو ممن يستهينون بالدين. هذه الصحبة قد تؤثر عليك سلبًا، وتجرك إلى المعاصي.
- **المخدرات والمسكرات** :في بعض السجون، تنتشر المخدرات والمسكرات، وقد يُضغط عليك لتجربتها، أو تُعرض عليك كوسيلة للهروب من الواقع.
- **الغيبة والنميمة** :الغيبة من أكثر المعاصي شيوعًا في السجون. قد تجد نفسك في جلسات تسودها الغيبة والنميمة، ويُغتاب فيها الناس، وتُذكر مساوئهم.
- **العنف والصراعات** :في بعض السجون، تكون البيئة عنيفة، وتكثر الصراعات بين العصابات، وقد تُدفع للمشاركة في هذه الصراعات، أو تُجبر على اتخاذ موقف منها.
- **الفراغ والملل** :الفراغ هو أخطر أعدائك، لأنه يدفعك إلى التفكير في المعاصي، ويجعلك أكثر عرضة للوقوع فيها.

---

١ رواه ابن حبان في صحيحه، كتاب الرقائق، حديث رقم ٤٨٦ ، ورواه البيهقي في شعب الإيمان، وحسنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم ٥٤٩).

٢ صحيح البخاري، كتاب الأذان، حديث رقم ١٤٢٣ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٣١ .

- **اليأس والقنوط** :اليأس من رحمة الله، أو من الخروج من السجن، قد يدفعك إلى التمرد، والانغماس في المعاصي كوسيلة للهروب من الألم.
- **الانحرافات الجنسية** :في بعض السجون، قد تنتشر الانحرافات الجنسية، وتُعرض عليك بطرق مختلفة، مما يشكل تحديًا كبيرًا للعفّة.

ثالثاً: كيف تجاهد نفسك على ترك المعاصي في السجن؟

هذه خطوات عملية لمساعدتك على الجهاد والثبات في البيئة السجنية:

١. **عقد العزم والنية** :قبل كل شيء، عقد العزم على أنك لن ترضى بالمعصية، وأنك ستجتهد في طاعة الله، مهما كانت الظروف. جدد هذه النية كل صباح، وقل: "اللهم إني أعوذ بك من أن أُضل أو أُضل، أو أَزل أو أُزل، أو أظلم أو أُظلم، أو أجهل أو يجهل عليّ"[١].

٢. **الاستعاذة بالله من الشيطان** :قال تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[٢]. فإذا أحسست بأن الشيطان يوسوس لك بالمعصية، أو يزين لك الفعل المحرم، فاستعذ بالله، وقل: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، وستجده يضعف وينصرف عنك.

٣. **الابتعاد عن مواطن المعصية** :قال الله تعالى: ﴿وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَا﴾[٣] ، وقال: ﴿وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾[٤]. فلا تقترب من مواطن المعصية، ولا تجالس من يعصون الله، وابتعد عن الأماكن التي تنتشر فيها المحرمات. فإن كنت في عنبر تنتشر فيه المعاصي، فاحرص على أن تكون في زاوية بعيدة، واجعل لك مكانًا خاصًا للعبادة والذكر.

٤. **اختيار الصحبة الصالحة** :قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ" [٥]. فاحرص على مصاحبة الأخيار، الذين يعينونك على الطاعة، ويذكرونك بالله، ويساعدونك على الثبات. وإن لم تجد صاحبًا صالحًا في زنزانتك، فاجعل الذكر والقرآن صاحبك، وادعُ الله أن يبعث لك من يعينك.

٥. **ملء الوقت بالطاعة** :قال الله تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾[٦]. فلا تترك لنفسك وقتًا فراغًا، بل املأ يومك بالعبادة، والقراءة، والتعلم، والرياضة، والذكر. فالفراغ هو أعظم عون للشيطان على إغوائك.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥١٨ ، والنسائي في سننه، كتاب الاستعاذة، حديث رقم ٥٤٨٥ .

٢ سورة الأعراف، الآية ٢٠٠ .

٣ سورة الإسراء، الآية ٣٢ .

٤ سورة الأنعام، الآية ١٥١ .

٥ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

٦ سورة طه، الآية ١٣٢ .

٦. **الدعاء بالثبات** :أكثر من الدعاء بأن يثبتك الله على دينه، وأن يعيذك من المعاصي، وأن يبعد عنك الفتن. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْـأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى" [١]، و: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ، وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ، وَحُبَّ الْمَسَاكِينِ"[٢].

٧. **تذكر عواقب المعصية** :تذكر أن المعصية تضعف الإيمان، وتُقسّي القلب، وتُذهب حلاوة الطاعة، وتُبعد عن الله، وتجلب الهموم والأحزان. وتذكر قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَـيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾[٣]. فالمعصية تقودك إلى الشيطان، والطاعة تقودك إلى الله.

٨. **الاستغفار والتوبة** :إن وقعت في معصية، فلا تيأس، ولا تترك نفسك للشيطان، بل بادر إلى التوبة والاستغفار. قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[٤]. فالذنب مهما كان كبيرًا، فرحمة الله أوسع.

٩. **تذكير النفس بأن السجن لا يدوم** :تذكر أن السجن فترة محدودة، ستمر وتنتهي، مهما طالت. وأنت مسؤول عن كل لحظة فيها، وعن كل معصية ترتكبها. فاصبر قليلاً، وسترى العجب.

١٠. **احتساب الأجر** :احتسب الأجر عند الله على صبرك في هذه البيئة، وعلى جهادك على ترك المعاصي. فأنت في جهاد مستمر، وهذا الجهاد يُكفّر عن ذنوبك، ويرفع درجاتك، ويُقرّبك من الله.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تجاهد نفسك في بيئة سجنية مليئة بالمغريات، وتشعر بثقل الجهاد، وقسوة الامتحان. اعلم أن هذا الجهاد هو الذي يرفع درجاتك، ويكتب لك أجر المجاهدين في سبيل الله. فلا تيأس، ولا تستسلم، وثق بأن الله معك، وأنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً. وتذكر أن أعظم الجهاد هو جهاد النفس على ترك المعاصي، وأنك في زنزانتك، كلما انتصرت على نفسك، كنت أقرب إلى الله، وأعلى درجة في الجنة. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾[٥].

---

١ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢١ .

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٠٣ ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي .

٣ سورة الزخرف، الآية ٣٦ .

٤ سورة الزمر، الآية ٥٣ .

٥ سورة العنكبوت، الآية ٦٩

كيف تحمي بصرك وسمعك من المحرمات في السجن؟

البصر ـ والسـمع هما نافذتا القلب إلى العالم الخارجي. من خلالهما يدخل الخير والشر ـ، والنور والظلمة، والهدى والضـلال. وفي السـجن، حيث تختلط الثقافات، وتتداخل النزعات، وتكثر المغريات، تصبح حماية هاتين النافذتين من أهم أولويات السجين الذي يريد أن يحيا لله في زنزانته.

فكيف تحمي بصرك مما حرم الله؟ وكيف تصون سمعك مما لا يرضيه؟ هذا هو موضوع هذا المطلب.

أولاً: غض البصر.. وقاية للقلب

قال الله تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [1] وغض البصر ـ ليس مجرد أمر أخلاقي، بل هو وسيلة لحماية القلب من الأمراض، وحفظ الفرج من الانزلاق، وتزكية النفس وطهارتها. وفي السجن، قد تتعرض عيناك لمشاهد محرمة، كالنظرات الفاحشة، أو الصور الخليعة، أو ما ينافي الأدب والحياء. وهذا ما يهدد صفاء قلبك وقوة إيمانك.

ثانياً: تحديات البصر في السجن

- **النظرات المحرمة للزملاء أو الزوار :**قد تمر أمامك مناظر لا تليق، كمن يكشفون عوراتهم، أو يتعاملون بوقاحة، أو ينظرون إليك نظرات استفزازية.
- **الصور والمحتويات المحرمة :**قد تصل إليك صور أو رسائل أو منشورات تحتوي على محرمات، إما عبر الزوار، أو عبر وسائل غير مشروعة داخل السجن.
- **الكتابات والرسوم المخلة :**بعض الجدران أو الأسطح في السجون قد تحمل رسومات أو كتابات خادشة للحياء.
- **الأفلام والمقاطع الخليعة :**في بعض السجون، قد تُعرض أفلام أو مقاطع فيديو تحتوي على مشاهد محرمة، إما عبر شاشات التلفاز الجماعية، أو عبر وسائل إلكترونية ممنوعة.

ثالثاً: كيف تحمي بصرك في السجن؟

١. **الالتزام بغض البصر ـ :**اجعل غض البصر ـ عادة لك، فلا تطيل النظر إلى ما لا يحل، وإذا وقع بصرك على محرم، فاصرفه فورًا، ولا تتبعه بنظرة ثانية. قال رسول الله ﷺ: "النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ، فَمَنْ غَضَّ بَصَرَهُ أَوْرَثَهُ اللَّهُ حَلَاوَةً فِي قَلْبِهِ" [2]. فغض البصر يمنح القلب حلاوة الإيمان، ويقويه على الطاعة.

---

١ النور: ٣٠.

٢ رواه الطبراني في المعجم الكبير، وابن أبي الدنيا في كتاب الورع، وحسنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم ١٩٨٨).

٢. **الانشغال بالطاعة :**إذا شغلت نفسك بالعبادة، والقراءة، والذكر، والتعلم، قلَّ وقت فراغك، وقلَّت فرص النظر إلى المحرمات. فالفراغ هو أعظم عون للشـــيطان على إغواء البصر.

٣. **تجنب الأماكن المثيرة :**إن علمت بوجود أماكن في الســـجن تنتشرـــ فيها المناظر المحرمة، فابتعد عنها قدر المســـتطاع، واختر لك زاوية آمنة في زنزانتك، وركز على عبادتك.

٤. **الدعاء بحفظ البصر.** :أكثر من الدعاء بأن يحفظ الله بصرك من المحرمات، ويقوي إيمانك، ويعينك على غضه. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى" [١]، و"اللَّهُمَّ اصْرِفْ عَنِّي سُوءَ الْبَصَرِ وَسُوءَ الْخُلُقِ"[٢].

٥. **تذكر أن الله يراك :**كلما هممت بالنظر إلى محرم، تذكر أن الله يراك، وأنه سيسألك عن بصرك يوم القيامة. قال تعالى: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾[٣]. هذا التذكير يزجرك عن المعصية، ويدفعك إلى الطاعة.

رابعاً: تحديات السمع في السجن

١. **الغيبة والنميمة :**أكثر ما يضرـ السمع في السجن هو الغيبة والنميمة، التي قد تكون منتشرة في الأحاديث اليومية بين الزملاء.

٢. **الســب والشــتم :**بعض الســجناء يكثرون من الســب والشــتم، وقد يصــل ذلك إلى أذنيك ويؤثر على نفسيتك.

٣. **الأغاني والموســيقى المحرمة :**قد تُعرض أغانٍ محرمة في الســجن، أو قد يســمعها زملاؤك في الزنزانة.

٤. **الكلام الفاحش :**بعض الأحاديث تكون فاحشــة، أو بذيئة، أو تخدش الحياء، وتؤثر سلبًا على القلب والروح.

٥. **أخبار الســوء :**قد تصــل إلى أذنيك أخبار ســيئة عن أهلك، أو عن مجتمعك، أو عن مستقبلك، مما يزيد من همومك ويُضعف عزيمتك.

خامساً: كيف تحمي سمعك في السجن؟

١. **الإعراض عن اللغو :**قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾[٤]. وإذا ســـمعت كلامًا ســـيئًا، فأعرض عنه، ولا تلتفت إليه، ولا تشــارك فيه. اغضــض ســمعك كما تغض بصرك.

٢. **اختيار جلســاء الخير :**احرص على مجالســة من يذكرونك بالله، ويتحدثون في الخير، ويعينونك على الطاعة. قال رســـول الله ﷺ: "إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّـــالِحِ وَالْجَلِيسِ

---

١ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢١ .

٢ رواه البخاري في الأدب المفرد، في صحيح الأدب المفرد .

٣ سورة الإسراء، الآية ٣٦ .

٤ سورة الفرقان، الآية ٧٢ .

السُّــوءِ كَحَامِلِ الْمِسْــكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ" [١]. فالصــاحب الصــالح يحميك من ســماع المحرمات.

٣. **شـغل أذنيك بالقرآن والذكر** :إذا كنت في بيئة يكثر فيها الكلام السيئ، فاشـغل أذنيك بالاسـتماع إلى القرآن، أو بالذكر، أو بالتسـبيح. فالقرآن يطرد السـيئات، ويُذكّر القلب بالله.

٤. **النهي عن المنكر بالحكمة** :إذا كان بإمكانك أن تنهى عن المنكر بالحكمة والموعظة الحسـنة، فافعل. قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَـبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَـنَةِ﴾[٢]. ولكن إذا كنت تخشى من ضرر، فاكفف عن النهي، واكتفِ بالإعراض والابتعاد.

٥. **الدعاء بحماية الســمع** :ادعُ الله أن يحمي ســمعك من المحرمات، وأن يملأ أذنيك بذكر القرآن والطاعة. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"[٣].

سادساً: تذكير بأهمية حماية البصر والسمع

حماية البصر والسمع من المحرمات ليست مجرد وصية أخلاقية، بل هي وسيلة للحفاظ على صفاء القلب، وقوة الإيمان، والاستمرار على الطاعة. فالقلب يتأثر بما يدخل إليه من خلال هاتين النافذتين. فإذا دخل الخير، نما الإيمان، وإذا دخل الشر، ضعف الإيمان وقسا القلب. وفي السجن، حيث يكون القلب في أمس الحاجة إلى التقوية، تصبح حماية البصر والسمع من أهم أولويات السجين الذي يريد أن يحيا لله.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تعيش في بيئة سجنية تختلط فيها المحرمات، وتكثر فيها المغريات. اعلم أن حماية بصرك وسمعك هي جهاد في سبيل الله، وأن من يحفظ هاتين النافذتين لله، يُعطى حلاوة الإيمان في قلبه، ويزداد قربًا من ربه. فغض بصرك، واصرف سـمعك، واشـغل قلبك بالله، وثق بأن الله سـيعينك، ويمنحك القوة على الثبات. وتذكر قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّـالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُمْ مِنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعْمَ الَّذِينَ عَمِلُوا الصَّالِحِينَ﴾[٤].

---

١ صحيح البخاري، كتاب الذبح، حديث رقم ٥٥٣٤، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٦٢٨ .

٢ سورة النحل، الآية ١٢٥ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٦٩، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦ .

٤ سورة العنكبوت، الآية ٥٨ .

كيف تستثمر وقتك في التعلم عن بُعد؟

لعل من أعظم ما يميز عصرنا الحالي هو اتساع آفاق التعلم، حتى لأولئك الذين تقف خلفهم الجدران. فالتعلم عن بُعد لم يعد رفاهية، بل أصبح واقعًا ملموسًا في العديد من السجون حول العالم، حيث تُتاح للسجناء فرصة متابعة الدراسة، واكتساب المهارات، والحصول على شهادات معترف بها، وكل ذلك من داخل زنازينهم[١].

وفي رحلتك مع الله في زنزانتك، يكون التعلم عن بُعد استثمارًا مضاعفًا: استثمارًا للوقت الذي قد يضيع، واستثمارًا للنفس في بناء مستقبل أفضل، واستثمارًا في طاعة الله بطلب العلم الذي هو فريضة على كل مسلم. فالعلم نور، وهو عبادة، وهو وسيلة للخروج من ظلمات الجهل إلى نور المعرفة، وفي السجن يكون هذا النور أشد حاجة.

أولاً: التعلم عن بُعد.. حقيقة ممكنة في السجون

قد يظن البعض أن التعلم عن بُعد مستحيل في السجن، لكن التجارب العالمية تثبت عكس ذلك. ففي فرنسا، تقدم جمعية "أوكسيليا" تعليمًا عن بُعد لنحو ١٢٠٠ سجين سنويًا، عبر شبكة من ٨٠٠ متطوع، في مجالات تتراوح من اللغات والرياضيات إلى المحاسبة والقانون [٢]. وفي موريشيوس، تم تنفيذ برنامج بكالوريوس عن بُعد داخل السجن، وأظهرت الدراسات أن هذا البرنامج ساهم بشكل كبير في إعادة تأهيل السجناء وفتح لهم أبواب العمل بعد الخروج[٣].

ابحث عن الفرص المتاحة:

قد تكون هناك برامج تعليمية عن بُعد في السجن الذي أنت فيه، سواء عبر الإنترنت أو عبر المراسلة أو عبر منصات محلية. اسأل المسؤولين، وتحدث مع زملائك، وتواصل مع المنظمات الخيرية التي تعمل في هذا المجال[٤]. وفي حال لم تتوفر برامج منظمة، فابحث عن كتب أو مواد تعليمية يمكنك دراستها ذاتيًا.

حدد مجال التعلم المناسب لك:

فكر فيما ترغب في تعلمه، وما الذي سيفيدك في مستقبلك. هناك خيارات متعددة: اللغة الإنجليزية، أو الحاسب الآلي، أو إدارة الأعمال، أو المحاسبة، أو التربية الدينية، أو حتى تعلم حرفة كالنجارة أو الكهرباء. الأهم أن يكون التعلم مفيدًا ومحفزًا[٥].

---

١ منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، تقرير حول التعليم في السجون، ٢٠٢٤ .

٢ جمعية «أوكسيليا» الفرنسية، تقريرها السنوي عن التعليم عن بُعد في السجون الفرنسية، ٢٠٢٤ .

٣ دراسة أكاديمية منشورة في المجلة الأفريقية للبحوث التربوية، عنوان الدراسة: «سد الفجوة! ربط المؤسسات الإصلاحية بالتعليم العالي من أجل شمولية المحتجزين في النظام التعليمي – دراسة حالة في موريشيوس»، ٢٠٢٥ .

٤ مؤسسة تعليم السجناء البريطانية، تقرير حول الدورات التعليمية المتاحة، ٢٠٢٥ .

٥ دراسة منشورة في مجلة «التعلم من أجل التنمية»، عنوان الدراسة: «سياسات وممارسات التعليم المفتوح وعن بُعد في السجون في البرتغال»، ٢٠٢٥ .

نظم وقتك:

التعلم عن بُعد يحتاج إلى التزام وتنظيم. خصص وقتًا يوميًا للدراسة، كما تخصص وقتًا للعبادة. اربط التعلم بروتينك اليومي، كأن تدرس بعد صلاة الفجر، أو بعد العصر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ ، وكذلك العلم يحتاج إلى مواقيت، ليكون مثمرًا.

استثمر في المهارات العملية:

لا تقتصر على المعرفة النظرية، بل اسعَ إلى اكتساب مهارات عملية تفيدك بعد الخروج. إدارة المشاريع، والتخطيط المالي، واللغات، والحرف اليدوية، كلها مهارات تزيد من فرصك في الحصول على عمل، وتقلل من احتمالية العودة إلى السجن[1].

استعن بالله، واجعل النية خالصة:

اجعل نيتك في التعلم هي طاعة الله، والسعي لما ينفعك في دنياك وآخرتك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ" [2]. فكل جهد تبذله في طلب العلم، وهو في زنزانتك، هو عبادة وطريق إلى الجنة.

ثالثاً: فوائد التعلم في السجن: التعلم في السجن ليس مجرد قضاء وقت، بل له فوائد عظيمة، منها:

١. **تغيير النظرة إلى الذات :**يشعر السجين بأنه قادر على الإنجاز، وأنه ليس مجرد رقم في ملف، بل إنسان له قيمة وقدرة على التغيير.
٢. **فتح أبواب الرزق :**بعد الخروج، يكون السجين أكثر قدرة على المنافسة في سوق العمل، مما يقلل من فرص العودة إلى السجن.
٣. **حماية من الاكتئاب :**الانشغال بالعلم يملأ الوقت، ويبعد عن الملل والأفكار السلبية، ويمنح السجين هدفًا يسعى إليه.
٤. **بناء شخصية متوازنة :**العلم، وخاصة العلم النافع، يربي النفس، ويهذب الأخلاق، ويقوي الإيمان، ويساعد السجين على أن يكون شخصًا أفضل

---

١ دراسة منشورة في مجلة «درجي بارك» التركية، عنوان الدراسة: «الاحتياجات التعليمية لنزلاء السجون ومنظور التعليم عن بُعد»، ٢٠٢٥ .

٢ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، حديث رقم ٢٦٩٩

كيف تدير يومك بجدول يرضي الله؟

في السجن، حيث تتشابه الأيام وتتكرر اللحظات، يصبح تنظيم الوقت ضرورةً لا رفاهية. فالوقت في الزنزانة قد يكون أخطر عدوٍّ لك إذا تركته يمر دون هدف، أو أعظم صديقٍ لك إذا استثمرته في طاعة الله وبناء الذات. ولعل من أعظم ما يعين السجين على تجاوز محنته هو أن يُدير يومه بجدولٍ يُرضي الله، فيجعل من كل ساعة عبادة، ومن كل لحظة قربة.

أولاً: لماذا تحتاج إلى جدول يومي؟

الجدول اليومي في السجن ليس رفاهيةً أو ترفًا، بل هو وسيلة للحفاظ على الصحة النفسية، وتجنب الملل، واستثمار الوقت، وتحقيق التوازن بين العبادة والراحة والتعلم والعلاقات. والإنسان بطبعه يحتاج إلى نظام، وإلى أهداف يومية يشعر معها بالإنجاز. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ"[1]. فالجدول اليومي هو وسيلة عملية لإعطاء كل جانب من جوانب حياتك حقه، دون إفراط أو تفريط.

وفي السجن، حيث لا مشتتات خارجية، يكون الجدول اليومي أداةً فعّالة لتحويل العزلة إلى فرصة، والضيق إلى سعة، والفراغ إلى إنجاز.

ثانياً: ركائز الجدول اليومي لله

أي جدول يومي يُرضي الله يجب أن يقوم على عدة ركائز أساسية، هي:

١. **العبادة** :وهي العمود الفقري ليومك. فلا يمكن أن يكون يومك لله دون أن يكون لله فيه نصيبٌ وافر من الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والدعاء.

٢. **التعلم** :طلب العلم فريضة على كل مسلم[2]. وفي السجن، يتوفر وقتٌ طويل للتعلم، سواء كان تعلمًا شرعيًا (كالفقه والتفسير والحديث)، أو تعلمًا دنيويًا (كلغة أو حرفة أو مهارة).

٣. **العمل والنشاط** :لا تقتصر العبادة على الصلاة والذكر، بل كل عملٍ صالحٍ بنيةٍ صالحة هو عبادة. فتنظيم الزنزانة، وممارسة الرياضة، ومساعدة الزملاء، كل هذا داخل في العمل الصالح.

٤. **الراحة** :للجسد حق عليك، وللعقل حق، فلا تنسَ أن تخصص وقتًا للراحة والنوم والاسترخاء، لتجدد نشاطك وتستعد لليوم التالي.

٥. **العلاقات** :إذا كنت في زنزانة جماعية، أو لديك فرصة للتواصل مع زملائك أو أهلك، فخصص وقتًا لهذه العلاقات، فهي جزء من حياتك الاجتماعية التي تحتاج إلى رعاية.

ثالثاً: نموذج مقترح لجدول يومي في السجن

---

١ صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث رقم ١٩٦٨ ، ومسلم، كتاب الصيام، حديث رقم ١١٥٩

٢ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب السنة، حديث رقم ٢٢٤ ، في صحيح ابن ماجه.

هذا نموذج مرن يمكنك تعديله حسب ظروفك وإمكانياتك:

قبل الفجر (الساعة ٣ :٠٠ – ٤ :٠٠ صباحًا):

- الاستيقاظ، الوضوء، قيام الليل (ركعتان فأكثر).
- الدعاء في الثلث الأخير من الليل، وهو وقت الإجابة[١].
- قراءة ما تيسر من القرآن بتدبر.

الفجر (الساعة ٤ :٠٠ – ٥:٠٠ صباحًا):

- صلاة الفجر جماعة إن أمكن.
- أذكار الصباح، والاستغفار، والتسبيح.
- ورد يومي من القرآن (مثلاً: جزء أو نصف جزء).
- تفكر في خلق الله ودعاء بداية اليوم.

الصباح الباكر (الساعة ٥:٠٠ – ٨:٠٠ صباحًا):

- وقت للتعلم: قراءة كتاب، أو دراسة لغة، أو متابعة برنامج تعليمي.
- إذا كان هناك وقت فراغ، فخصصه للذكر أو التفكر.

الظهر (الساعة ٨:٠٠ – ١٢ :٠٠ ظهرًا):

- صلاة الضحى (ركعتان إلى ثماني ركعات)[٢].
- صلاة الظهر في وقتها، مع سنة القبلية والبعدية.
- وقت للعمل المفيد: كترتيب الزنزانة، أو مساعدة زميل، أو كتابة مذكراتك.

العصر (الساعة ١٢:٠٠ – ٤ :٠٠ عصرًا):

- صلاة العصر في وقتها.
- أذكار المساء، والاستغفار.
- وقت للنشاط البدني: تمارين رياضية، أو مشي في المكان.

المغرب (الساعة ٤ :٠٠ – ٦:٠٠ مساءً):

- صلاة المغرب جماعة إن أمكن، مع سنة القبلية والبعدية.
- قراءة جزء من القرآن، أو الاستماع إلى تلاوة.
- وقت للتواصل مع الزملاء، أو كتابة رسالة للأهل.

العشاء (الساعة ٦:٠٠ – ٩:٠٠ مساءً):

- صلاة العشاء جماعة إن أمكن، مع سنة القبلية والبعدية.
- وقت للاسترخاء: قراءة خفيفة، أو تفكر، أو كتابة يومياتك.
- مراجعة ما حفظته من القرآن.

قبل النوم (الساعة ٩:٠٠ – ١٠ :٠٠ مساءً):

---

١ *صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٢١، ومسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٥٨.*

٢ *صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٢١.*

- أذكار النوم، والاستغفار، والدعاء.
- مراجعة اليوم: ماذا فعلت؟ ما الذي أرضى الله؟ ما الذي قصرت فيه؟
- النوم على طهارة، مع نية القيام لصلاة الفجر.

ملاحظة :هذا النموذج مرن، ويمكنك تعديله حسب ظروفك الخاصة (كأوقات الطعام، والزيارات، والتفتيش، والإجراءات الإدارية). المهم أن يكون لديك هيكل يومي تلتزم به، ويُشعرك بأن يومك منتج ومبارك.

رابعاً: كيف تلتزم بجدولك اليومي؟

١. **ابدأ بخطوات صغيرة :**لا تضع جدولًا مثاليًا من أول يوم، بل ابدأ بتحديد ثلاث أو أربع مهام يومية، وزِد تدريجيًا.

٢. **كن مرنًا :**الحياة في السجن ليست مستقرة، وقد تتغير الأوقات بسبب التفتيش أو الزيارة. فلا تيأس إذا تعطل جدولك يومًا، بل عد إليه في اليوم التالي.

٣. **تذكر النية :**جدد نيتك كل يوم بأنك تريد بهذا الجدول وجه الله، وأنك تستثمر وقتك في ما ينفعك في دنياك وآخرتك.

٤. **حاسب نفسك يوميًا :**قبل النوم، راجع ما أنجزته، واشكر الله على التوفيق، واستغفره عن التقصير، واعزم على التحسن غدًا.

٥. **استعن بالله :**الدعاء بأن يعينك الله على تنظيم وقتك، ويبارك لك فيه، ويمنحك القوة على الاستمرار.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تقلّبك الأيام بين جدران الزنزانة، وتشعر بأن الوقت يمر بلا معنى. اعلم أن تنظيم وقتك هو أول خطوة نحو استعادة السيطرة على حياتك، وأن جدولك اليومي هو خريطة طريقك إلى الله. اجعل كل ساعة من يومك لله، بنية صالحة، وعمل نافع، وقلب حاضر. وستجد أن الزنزانة، بدلًا من أن تكون سجنًا، أصبحت مختبرًا لبناء شخصيتك، ومدرسةً لتربية نفسك، ومحرابًا لقربك من ربك.

وتذكر قول الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ [1]فإذا فرغت من عبادة، فانصب في أخرى، وإذا أتممت عملاً، فابدأ في غيره، وكن دائم التوجه إلى الله، راغبًا في فضله وكرمه.

---

١ الشرح: ٧-٨.

كيف تربي نفسك على الصدق والأمانة في أصعب الظروف؟

في لحظات البلاء الشـــديد، قد يجد الإنســـان نفســـه في مواقف تدفعه إلى الكذب، أو الخيانة، أو التضحية بمبادئه من أجل النجاة، أو تخفيف الألم، أو تحقيق مكسب سريع. في السجن، حيث يتشابك الضعف مع الحاجة، وتحتدم الصراعات، وتتعدد الإغراءات، قد يصبح التمسك بالصدق والأمانة تحدياً كبيراً. لكنه، في الوقت نفسه، فرصة عظيمة لتربية النفس على هذين الخلقين، وجعلهما جزءاً من شـــخصـــيتك، حتى في أصـــعب الظروف.

فكيف تربي نفسك على الصدق والأمانة، وأنت في زنزانتك، وسط كل هذه التحديات؟

أولاً: لماذا الصدق والأمانة في السجن؟

الصـــدق والأمانة هما من أعظم الأخلاق الإســـلامية، وهما أســـاس الإيمان، وعلامة على صـــلاح القلب. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّـــادِقِينَ﴾ [1]. وقال رســـول الله ﷺ: "عَلَيْكُمْ بِالصِّـــدْقِ، فَإِنَّ الصِّـــدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا"[2].

وفي السجن، يكون للصدق والأمانة أهمية خاصة:

- **بناء الثقة** :الصدق والأمانة يبنيان الثقة بينك وبين زملائك، وبينك وبين السجانين، مما يسهل حياتك في السجن.
- **حفظ الكرامة** :التمسك بالصدق يحفظ كرامتك، ويجعلك محترماً حتى في أضعف لحظاتك.
- **سبب في الفرج** :الصدق والأمانة قد يكونان سبباً في الفرج، لأن الله يحب الصادقين الأمينين، ويكرمهم. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ الطلاق: ٢ -٣ [3].
- **تزكية النفس** :تربية النفس على الصـدق والأمانة في الظروف الصـعبة هي من أعلى درجات التزكية، وهي التي تمنحك قوة داخلية لا تُقهر.

ثانياً: تحديات الصدق والأمانة في السجن

في السجن، قد تواجه تحديات تجعل التمسك بالصدق والأمانة صعباً:

- **الإغراء بالكذب** :قد تغريك الظروف بالكذب لتخفيف العقوبة، أو للحصـــول على مكسب، أو لتجنب مشكلة.
- **الضـــغوط النفســـية** :قد تدفعك الضـــغوط النفســـية إلى الكذب، أو الخيانة، أو التضحية بمبادئك.

---

١ سورة التوبة، الآية ١١٩

٢ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠٩٤ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٦٠٧ .

٣ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

- **البيئة غير الأخلاقية** :قد تكون في بيئة ينتشر فيها الكذب، والخيانة، والغش، مما يضعف عزيمتك.
- **الخوف** :قد يدفعك الخوف إلى الكذب، أو إلى خيانة الآخرين، أو إلى التضحية بأمانتك.
- **الرغبة في الانتقام** :قد تدفعك الرغبة في الانتقام إلى الكذب، أو إلى خيانة من ظلمك.

ثالثاً: كيف تربي نفسك على الصدق والأمانة؟

١. **الإخلاص لله:** اجعل نيتك خالصة لله في التمسك بالصدق والأمانة، واعلم أن الله يراك، ويعلم ما في قلبك، وسيجازيك على صدقك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ﴾[١].

٢. **تذكر عواقب الكذب والخيانة:** تذكر أن الكذب والخيانة لهما عواقب وخيمة في الدنيا والآخرة: فقدان الثقة، وفقدان الكرامة، وغضب الله، والعذاب في الآخرة. قال رسول الله ﷺ: "إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا".

٣. **تذكر أن الله معك:** في لحظات الضعف، تذكر أن الله معك، وأنه يرى ما تفعل، وسيحاسبك عليه. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [٢]. فهذه المعية هي أعظم سند في وجه التحديات.

٤. **اختر الصحبة الصالحة:** حاول أن تصاحب من يعينك على الصدق والأمانة، ويذكرك بالله، ويساعدك على الثبات. قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ"[٣].

٥. **تحلَّ بالشجاعة الأخلاقية:** كن شجاعاً في قول الحق، حتى لو كان ثقيلاً. قال الله تعالى: ﴿كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ﴾[٤]. فالشجاعة الأخلاقية هي التي تمنحك القوة على الصدق والأمانة.

٦. **مارس الصدق في الصغير قبل الكبير:** ابدأ بالصدق في الأمور الصغيرة، حتى تصبح عادة، ثم تنتقل إلى الأمور الكبيرة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ".

٧. **تذكر أن الأمانة مفتاح الثقة:** إذا كنت أميناً، فسيثق بك الناس، وستكون لك مكانة خاصة بينهم، حتى في السجن. قال رسول الله ﷺ: "أَدِّ الْأَمَانَةَ إِلَى مَنِ ائْتَمَنَكَ، وَلَا تَخُنْ مَنْ خَانَكَ"[٥].

---

١ سورة النحل، الآية ٩٠ .

٢ سورة البقرة، الآية ١٥٣ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

٤ سورة النساء، الآية ١٣٥ .

٥ رواه الترمذي في سننه، كتاب البيوع، حديث رقم ١٢٦٣ ، وقال: حسن صحيح.

كيف تقرأ ١٠٠ كتاب في عامك في السجن؟

في السجن، حيث تتوفر أوقات طويلة، وتقل المشتتات، تتاح فرصة ذهبية للقراءة لا تتوفر في الخارج. فالقراءة هي غذاء العقل، ونور الروح، ومفتاح المعرفة. وهي وسيلة للسفر إلى عوالم جديدة، والتعرف على أفكار جديدة، وتطوير الذات، واكتساب المهارات. وقد قال الله تعالى: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ العلق: ١ [1]. فهذه الآية تدعو إلى القراءة، وتربطها بالخالق، مما يجعلها عبادة وقربة إلى الله.

فكيف تقرأ ١٠٠ كتاب في عامك في السجن، وتجعل من القراءة عادة يومية، ومصدراً للنمو والتغيير؟

أولاً: لماذا تقرأ ١٠٠ كتاب في السجن؟

القراءة في السجن لها فوائد عظيمة:

- **تنمية العقل** :القراءة تنشط العقل، وتوسع المدارك، وتزيد الذكاء، وتقوي الذاكرة.
- **تطوير الذات** :القراءة في كتب التنمية البشرية، والسير الذاتية، وعلم النفس، تساعدك على فهم نفسك، وتطوير مهاراتك، وتغيير سلوكياتك.
- **زيادة الثقافة** :القراءة في التاريخ، والأدب، والعلوم، والفلسفة، تزيد من ثقافتك، وتجعلك شخصاً أكثر وعياً وفهماً للعالم.
- **قضاء الوقت** :القراءة تملأ وقتك، وتُبعد عنك الملل، وتجعل الأيام تمر بسرعة.
- **التقرب إلى الله** :قراءة الكتب الدينية، كالتفسير، والحديث، والفقه، والرقائق، تزيد من إيمانك، وتُقرّبك إلى الله.
- **الاستعداد للمستقبل** :القراءة في مجالات العمل، والمهارات، والاقتصاد، تؤهلك لحياة أفضل بعد الخروج.

ثانياً: كيف تقرأ ١٠٠ كتاب في عام؟

لتحقيق هذا الهدف، تحتاج إلى خطة عملية، والتزام، وصبر. وإليك الخطوات:

١ **حدد هدفك**100 :كتاب في ٣٦٥ يوماً يعني قراءة كتاب كل ٣أيام تقريباً. وهذا هدف قابل للتحقيق، إذا التزمت بقراءة عدد معين من الصفحات يومياً. فمثلاً، إذا كان متوسط عدد صفحات الكتاب ٣ صفحة، فستحتاج إلى قراءة حوالي ٨٢ صفحة يومياً (٣ ٠٠ ÷ ٣٦٥). وهذا رقم يمكن تحقيقه إذا خصصت ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً للقراءة.

2 **اختر الكتب المناسبة:**لا تقرأ أي كتاب، بل اختر الكتب التي تفيدك في دينك، ودنياك، ومستقبلك. قسم كتبك إلى أقسام:

- **الكتب الدينية** :كالتفسير، والحديث، والسيرة، والفقه، والرقائق.
- **كتب تطوير الذات** :ككتب عن الصبر، والثقة، والقيادة، والتفكير الإيجابي.
- **الكتب الثقافية** :كالتاريخ، والأدب، والفلسفة، والعلوم.

---

١ سورة العلق، الآية ١ .

- **كتب المهارات** :كاللغات، والبرمجة، وإدارة الأعمال، والحرف.
- **الكتب الترفيهية** :كالروايات، والشـــعر، والقصـــص الملهمة، ولكن لا تجعلها غالب قراءتك.

٣ **ضع جدولاً للقراءة:**حدد وقتاً يومياً للقراءة، والتزم به. يمكنك تقسيم القراءة على مدار اليوم:

- **بعد صلاة الفجر** :نصف ساعة.
- **بعد صلاة الظهر** :نصف ساعة.
- **بعد صلاة العصر** :ساعة.
- **بعد صلاة المغرب** :نصف ساعة.
- **قبل النوم** :ساعة.

هذا المجموع يساوي ٣ ساعات يومياً، كافية لقراءة ٨٠-١٠٠ صفحة يومياً.

٤ **ابدأ بكتب ســهلة:**لا تبدأ بكتب صـعبة ومعقدة، فقد تملّ وتتوقف. ابدأ بكتب ســهلة، ومشوقة، ثم انتقل إلى الكتب الأعمق.

٥ **اقرأ بتركيز:**اقرأ بتركيز، وحاول أن تفهم ما تقرأ، ولا تقرأ بسرـعة فقط. اســتخدم تقنيات القراءة السريعة إذا كنت تجيدها، ولكن لا تضحِّ بالفهم من أجل السرعة.

٦ **دوّن ملخصـــات:**اكتب ملخصـــاً لما تقرأه، أو دوّن الأفكار المهمة، أو الاقتباســـات التي تعجبك. هذا يساعدك على تثبيت المعلومات، والاستفادة من الكتاب بشكل أكبر.

٧ **ناقش ما تقرأ:**إذا كان لديك زملاء يقرأون، فناقشـهم في ما قرأت، وتبادلوا الآراء والأفكار. هذا يثري فهمك، ويجعلك أكثر استفادة.

.8**لا تيأس من التأخير:**إذا تأخرت في قراءة كتاب، أو فاتك يوم، فلا تيأس، ولا تتوقف. استمر في القراءة، وعوض ما فاتك في الأيام القادمة.

ثالثاً: مصادر الكتب في السجن

قد يكون من الصعب الحصول على الكتب في السجن، لكن هناك طرقاً:

- **مكتبة السجن** :اسأل عن مكتبة السجن، واستعار الكتب منها.
- **طلب الكتب من الخارج** :اطلب من أهلك، أو أصـــدقائك، أو منظمات الخير، أن يرسلوا لك كتباً.
- **الكتب الإلكترونية** :إذا كان مســـموحاً لك باســـتخدام جهاز إلكتروني، فحمّل كتباً إلكترونية.
- **تبادل الكتب** :تبادل الكتب مع زملائك، واقرأ ما لديهم، وأعطهم ما لديك.

رابعاً: دعاء للقراءة

ادعُ الله أن ينفعك بما تقرأ، وأن يزيدك علماً، وأن يبارك لك في وقتك. قال رسول الله ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"[1].

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تجلس في زنزانتك، وتشـــعر بأن الأيام تمضيـ بلا فائدة. اعلم أن القراءة هي مفتاح النور في ظلمات الســجن، وهي وســيلة للســفر إلى عوالم جديدة، واكتســاب المعرفة، وتطوير الذات. فضــع خطة للقراءة، وابدأ بكتاب اليوم، ولا تيأس، واســتمر، وثق بأن كل كتاب تقرأه هو خطوة نحو مستقبل أفضل، وقرب من الله، ورفعة في الدنيا والآخرة. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ [2].

---

١ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الدعاء، حديث رقم ٣٨٤٤.

٢ سورة طه، الآية ١١٤.

كيف تحفظ القرآن كاملًا في السجن؟

حفظ القرآن في السجن ليس مجرد إنجاز شخصي، بل هو تحويل لسنوات العزلة والضيق إلى كنز من النور لا يفنى. إنها رحلة تحوّل الإنسان من أسير الجدران إلى حرّ بكتاب الله، وتجعل من الزنزانة مدرسة يتعلم فيها العبد أعظم الكلام. وقد شهدت سجون العالم، خاصة في فلسطين، قصصاً ملهمة لأسرى حوّلوا قيودهم إلى سلاح إيماني، فحفظوا كتاب الله كاملاً، وأتقنوا أحكامه، وتحدّوا بذلك سياسات الإذلال.

أولاً: لماذا تحفظ القرآن في السجن؟

- **النور في الظلمة** :القرآن هو النور الذي يبدد ظلمات السجن والوحدة، وهو رفيق لا يملّ، وأنيس لا يخذل.
- **مقاومة الإذلال** :حفظ القرآن في السجن هو شكل من أشكال المقاومة، إثبات للهوية، وتحدٍّ لمحاولات كسر الإرادة.
- **استثمار الوقت** :السجن يمنحك وقتاً طويلاً لا تشغله مشاغل الدنيا، مما يجعله بيئة مثالية للحفظ.
- **الفرج والعفو** :في بعض البلدان، يُعتبر حفظ القرآن سبباً لتخفيف العقوبة أو العفو الخاص، كتعميم صدر في المملكة العربية السعودية ينص على ضوابط الاستفادة من العفو الخاص بحفظ القرآن في السجون.

ثانياً: تحضير القلب والذهن للحفظ : قبل الشروع في الحفظ، يجب تهيئة النفس والبيئة:

- **الإخلاص** :اجعل نيتك خالصة لله، فالحفظ للتقرب إليه، لا للفخر أو السمعة.
- **التوبة والاستغفار** :الابتعاد عن المعاصي، فالمعاصي تظلم القلب وتضعف الذاكرة.
- **اختيار المكان المناسب** :ابحث عن زاوية هادئة في زنزانتك، بعيداً عن الإزعاج، لتكون خلوة للحفظ.
- **المصحف الثابت** :استخدم مصحفاً واحداً بطبعة معينة، فهذا يثبت صورة الصفحة في ذهنك، ويساعدك عند ة.

ثالثاً: استراتيجيات الحفظ العملية في الزنزانة : تتباين قدرات الأسرى، فالبعض أتم الحفظ في ٦ أشهر، بينما استغرق آخرون نحو ١٠ سنوات بسبب الظروف القاسية والتنقلات المتكررة. المهم هو الثبات واختيار الطريقة المناسبة، ومنها:

١. **الحفظ التسلُّلي (المُفصّل)** :أفضل الطرق للمبتدئين. تحفظ الآية الأولى بتكرار، ثم الثانية وتربطها بالأولى، ثم الثالثة وتربطها بما قبلها، وهكذا حتى نهاية الورد اليومي.
٢. **الحفظ التجميعي** :تحفظ كل آية على حدة، ثم بعد حفظ الورد كاملاً، تربطه ببعضه.
٣. **الحفظ المقسم** :يناسب كبار السن أو من يعانون من النسيان. تحفظ مقطعاً قصيراً من الآيات ذات المعنى الواحد، ثم تربطها بما قبلها.

٤. **طريقة الحفظ التقليدي (للأطفال)** :تكرار الورد اليومي كاملاً (٢٠ مرة) حتى يثبت.
٥. **طريقة الحصـون الخمسـة** :خطة متكاملة تجمع بين التحضـير (قراءة وسـماع)، الحفظ الجديد، مراجعة القريب (٢٠ صفحة يومياً)، ومراجعة البعيد (أسبوعياً).

رابعاً: تحديات الحفظ في السجن وكيفية تجاوزها

- **التشـويش المتعمد** (كالاقتحامات والعبث بالمصـاحف): تحلّ بالصـبر، واغتنم فترات الهدوء (كجوف الليل) للحفظ والتثبيت.
- **الوحدة وعدم وجود شـيخ** :يمكنك الاعتماد على التسـجيلات الصـوتية للمشـايخ، والاستماع إلى الآيات المراد حفظها لتصحيح التلاوة، مع الاستعانة بالله.
- **النسـيان وتشـتت الذهن** :الدوام على ة اليومية القريبة والبعيدة هو الحل الأمثل، فالحفظ بلا مراجعة كالزرع بلا سقيا.
- **فقدان المصـحف أو تلفه** :حاول الاحتفاظ بمصـحفين إن أمكن، أو اعتمد على الحفظ عن ظهر قلب من الأجزاء التي أتقنتها.

خامساً: ة والتثبيت.. طريق الإتقان

ة هي أسـاس الحفظ المتين، وقد روى الأسرى أن المداومة على تسـميع المحفوظ للآخرين، حتى في الظروف الصعبة، كانت سبباً في تثبيت الحفظ.

- **اليومية** :خصص وقتاً يومياً لمراجعة الأجزاء المحفوظة حديثاً (مثلاً: ٢٠ صفحة).
- **الأسـبوعية** :خصـص وقتاً أكبر لمراجعة ما حفظته في الأسـبوع الماضي (مثلاً: ٤٠-٦٠ صفحة).
- **الختمة** :احرص على ختم القرآن دورياً، إما بالصـلاة أو بة السرـية، فهذا يثبت المحفوظ.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد أن تكون من أهل الله وخاصـته، وأن تجعل من سـجنك مدرسـة للقرآن. تذكر أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة. ابدأ بحفظ صـفحة واحدة اليوم، وكررها حتى تتقنها، واسـتمر غداً على نفس المنوال. ولا تيأس مهما طالت المدة، فبركة القرآن في الوقت والجهد، وعندما تخرج من السـجن وقد حملت كتاب الله في صـدرك، تكون قد حققت أعظم انتصـار على نفسـك وظروفك. وتذكر أن الله مع الصـابرين، وأنه سـيبارك لك في وقتك ويشرح لك صدرك.

الاسـتراتيجيات الثلاث (بداية الحفظ ببرنامج التزم به يوميا، ة المسـتمرة والتسـميع عند شيخ مسجون او من يتقن الحفظ، السرد المستمر الكامل نهاية كل أسبوع.

"الاستراتيجيات الثلاث: بداية الحفظ ببرنامج يومي

القراءة المستمرة والتسميع، والسرد المستمر الكامل نهاية كل أسبوع"

حفظ القرآن في السجن ليس مجرد مشروع عابر، بل هو رحلة متكاملة تحتاج إلى منهجية واضحة، وصبر طويل، واستمرارية لا تعرف الكلل. وقد أثبتت تجارب آلاف الأسرى حول العالم، وخاصة في سجون الاحتلال، أن السر في إتقان الحفظ والثبات عليه يكمن في ثلاث استراتيجيات أساسية، هي :**البرنامج اليومي المنتظم، والمستمر مع التسميع، والسرد الأسبوعي الكامل** .هذه الاستراتيجيات الثلاث، إذا التزمت بها، تضمن لك بإذن الله إتقان الحفظ، وثباته في صدرك، وقوة في تلاوتك.

الاستراتيجية الأولى: بداية الحفظ ببرنامج يومي تلتزم به

الانضباط اليومي هو روح الحفظ. لا يمكن حفظ القرآن بتشتت أو بعشوائية. تحتاج إلى برنامج يومي واضح، تلتزم به مهما كانت الظروف.

1 **حدد وردًا يوميًا ثابتًا:**

- ابدأ بحفظ كمية تناسب قدرتك: ربع حزب، أو نصف حزب، أو حزب كامل. المهم أن تكون الكمية قابلة للتحقيق، ولا ترهق نفسك بكمية كبيرة في البداية.
- التزم بهذا الورد يوميًا، ولا تتجاوزه، ولا تنقص منه، إلا لعذر قاهر.
- اجعل للحفظ وقتًا ثابتًا، كأن تحفظ بعد صلاة الفجر، أو في هدأة الليل، حيث يكون الذهن صافيًا والقلب حاضرًا.

2 **استخدم طريقة الحفظ المتقن (التسلسلي):**

- اقرأ الآية الجديدة ١٠ الى ٥٠ مرة، ثم احفظها وحدها.
- اربط الآية المحفوظة بالتي قبلها، وكرر القسم حتى يتقن.
- لا تنتقل إلى آية جديدة حتى تتقن ما حفظته من الآيات السابقة في وردك اليومي.

3 **اقرأ الورد الجديد في صلاتك:**

- صلِّ به ما تيسر- من النوافل، فهذا يثبته في قلبك، ويجعل الحفظ جزءًا من حياتك اليومية.
- قال رسول الله ﷺ: "تَعَاهَدُوا الْقُرْآنَ، فَوَالَّذِي نَفْسِي- بِيَدِهِ، لَهُوَ أَشَدُّ تَفَلُّتًا مِنَ الْإِبِلِ فِي عُقُلِهَا"[1]. فالمداومة اليومية هي التي تمنع التفلت.

الاستراتيجية الثانية: القراءة المستمرة والتسميع عند شيخ مسجون أو من يتقن الحفظ

الحفظ بلا مراجعة كالزرع بلا سقيا. ة هي التي تثبت الحفظ في الصدر، وتحميه من النسيان. والتسميع هو اختبار الحفظ، وكشف الأخطاء، وتقويم التلاوة.

1 **خصص وقتًا يوميًا للمراجعة:**

---

١ صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٥٠٣٣، ومسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٩١ .

- راجع ما حفظته في الأيام السابقة، ولو كان جزءًا واحدًا يوميًا.
- اجعل ة جزءًا من برنامجك اليومي، كما تجعل الحفظ جزءًا منه.
- راجع على الأقل بقدر ما تحفظه جديدًا، أو أكثر. قال رسول الله ﷺ: "مَثَلُ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ، وَهُوَ حَافِظٌ لَهُ، مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَرَةِ"[1].

2 ابحث عن شيخ أو حافظ في السجن:

- اسأل في قسمك أو في سجنك عن شخص يحفظ القرآن، أو يتقن تلاوته.
- تسمّع عليه ما حفظته، واطلب منه تصحيح تلاوتك، ومراجعة أحكام التجويد.
- إن لم تجد شيخًا، فاستمع إلى تسجيلات القراء المجودين، وقارن تلاوتك بها، وصحح أخطاءك بنفسك.
- التسميع على الآخرين يضبط الحفظ، ويكشف الأخطاء، ويقوي الثقة، ويرفع الهمة.

3 استخدم التسميع الجماعي:

- إذا كان هناك مجموعة من الحفاظ، فاجتمعوا يوميًا، وتسمعوا على بعضكم البعض.
- التسميع الجماعي يعزز الروح، ويخلق جوًا من التنافس الإيجابي، ويساعد في تثبيت الحفظ.

4 استمر في ة حتى بعد إتقان الحفظ:

- القراءة ليست فقط في فترة الحفظ، بل هي واجب مدى الحياة.
- قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا مَثَلُ صَاحِبِ الْقُرْآنِ كَمَثَلِ صَاحِبِ الْإِبِلِ الْمُعَقَّلَةِ، إِنْ عَاهَدَ عَلَيْهَا أَمْسَكَهَا، وَإِنْ أَطْلَقَهَا ذَهَبَتْ" [2]. القراءة المستمرة هي التي تمسك القرآن في صدرك.

الاستراتيجية الثالثة: السرد المستمر الكامل نهاية كل أسبوع

السرد الأسبوعي هو الطوق الأخير الذي يمنع الحفظ من التفلت. وهو اختبار شامل لما حفظته خلال الأسبوع، ومراجعة مكثفة لما أنجزته.

1 خصص يومًا في الأسبوع للسرد الكامل:

- اختر يومًا ثابتًا، كيوم الجمعة مثلًا، لتكون خاتمة أسبوعك القرآني.
- في هذا اليوم، اقرأ كل ما حفظته خلال الأسبوع، من بداية الورد الأسبوعي إلى نهاته، دون توقف، وبصوت مسموع.

2 استخدم السرد كاختبار للحفظ:

- حاول أن تقرأ من ذاكرتك دون النظر إلى المصحف.

---

١ صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٥٠٢٠، ومسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٧٩٨.

٢ صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، حديث رقم ٥٠٣١.

- إذا نسيت آية، توقف، وتذكر، ثم ارجع إليها، وكررها حتى تثبت.
- السرد يظهر لك نقاط ضعفك، ويعطيك فرصة لمعالجتها قبل أن تتراكم.

3 السرد مع الشيخ أو الزملاء:

- إن أمكن، اسرد ما حفظته على شـــيخك، أو على زملائك الحفاظ، لتســـمع رأيهم، وتصحح أخطاءك.
- إن لم تجد، فاسرد لنفسك بصوت مرتفع، وسجل ما تقرؤه، واستمع إليه، وقارنه بالمصحف أو بالتسجيلات.

4 السرد كعبادة وقربة:

- اجعل السرد الأسبوعي عبادة، وقربة إلى الله، ووسيلة لتثبيت القرآن في قلبك.
- قال رسول الله ﷺ: "اقْرَؤُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ" [1]. فالسرد هو حصاد أسبوعك القرآني، وهو زادك للقاء الله.

نموذج لبرنامج أسبوعي متكامل (تطبيق الاستراتيجيات الثلاث):

اليوم	الحفظ الجديد	الخطة اليومية	السرد الأسبوعي
السبت	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الأحد	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الاثنين	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الثلاثاء	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الأربعاء	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الخميس	حزب جديد	ربع حزب من المحفوظ القديم	-
الجمعة	مراجعة الأســبوع كله	السرــد الكامل لما حفظته خلال الأسبوع	سرد كـامـل، واختبـار شامل

دعوة خاصـة لك في زنزانتك : يا من تريد حفظ القرآن في زنزانتك، وتشـعر بثقل المهمة. اعلم أن هذه الاســتراتيجيات الثلاث هي خريطة طريقك: برنامج يومي منتظم، ومراجعة وتسميع مستمر، وسرد أسبوعي كامل. التزم بها، وستجد الحفظ يتدفق في قلبك، ويستقر في صدرك، ويصبح نورًا لك في ظلمات السجن، ورفيقًا لك في وحدتك، وشفيعًا لك يوم القيامة. وثق بأن الله ســيعينك، ويبارك لك في وقتك، ويمنحك القوة على الاستمرار. وتذكر أن حفظ القرآن في السجن ليس مجرد إنجاز شخصي، بل هو عبادة، وجهاد، ومقاومة، ونور، وطريق إلى الله. فابدأ اليوم، ولا تتردد، ولا تيأس، فإن الله مع الصابرين.

---

١ صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٨٠٤.

كيف تتعلم فقه العبادات والمعاملات في السجن؟

الفقه هو علم الأحكام الشرعية العملية المستمدة من أدلتها التفصيلية، وهو مفتاح فهم كيف نعبد الله ونعيش حياتنا على منهجه. يتفرع الفقه إلى قسمين رئيسيين :**فقه العبادات** الذي يبحث في علاقة العبد بربه كالصلاة والزكاة والصوم والحج، و**فقه المعاملات** الذي ينظم علاقة الإنسان مع نفسه ومع الآخرين في البيع والشراء، والأسرة والجنايات وغيرها. وتعلم هذا العلم في السجن ليس مجرد تحصيل معرفي، بل هو طريق لتصحيح العبادة، وفهم الأحكام الخاصة بالسجين، واستثمار أوقات العزلة في بناء علمي متين يعينك في دنياك وآخرتك.

أولاً: لماذا تتعلم الفقه في السجن؟

- **لتصحيح عباداتك في ظروف خاصة** :السجين يحتاج إلى معرفة أحكام خاصة كالتيمم، والجمع بين الصلوات، والصلاة في مكان ضيق، والصيام في الظروف الصعبة. الفقه يمنحك اليقين بأن عبادتك صحيحة، ويريح قلبك من الوساوس.
- **فهم أحكامك تجاه الآخرين** :فقه المعاملات يعلمك حقوق الآخرين عليك، سواء كانوا زملاء في السجن أو أهلاً في الخارج، وكيف تتصرف في قضايا مثل الدين والبيع والإجارة.
- **استثمار الوقت في العلم النافع** :السجن فرصة ثمينة للتفقه في الدين، كما فعل الأئمة الألباني وابن تيمية الذين استثمروا أوقات سجنهم في التأليف والتحقيق.
- **الاستعداد للحياة بعد الخروج** :الفقه يبني شخصيتك، ويؤهلك لتكون رجلاً صالحاً في مجتمعك، عارفاً بحلال الله وحرامه.

ثانياً: خطة عملية لتعلم الفقه في الزنزانة

1 ابدأ بالأصول: "فقه العبادات"

فقه العبادات هو الأساس، ويشمل أركان الإسلام الخمسة: الطهارة، الصلاة، الزكاة، الصوم، الحج. يمكنك البدء بتعلم الأحكام التي تحتاجها يومياً، مثل:

- **أحكام الطهارة** :كيفية الوضوء والغسل والتيمم في السجن.
- **أحكام الصلاة** :صفة الصلاة، وأحكام الجماعة، وصلاة المريض والمسافر، وقضاء الفائت.
- **أحكام الصيام** :ما يفسد الصوم، وأعذار الفطر، والصيام في السفر والسجن.
- **أحكام الزكاة** :متى تجب، وعلى من تجب، وكيفية إخراجها (حتى لو كان المال قليلاً).

2 انتقل إلى "فقه المعاملات"

بعد إتقان فقه العبادات، انتقل إلى فقه المعاملات الذي يشمل:

- **البيع والشراء** :أحكام البيع، والربا، والإجارة، والرهن.
- **أحكام الأسرة** :النكاح، والطلاق، والنفقة، وحقوق الزوجين.

- **الجنايات والحدود** :أحكام القصاص، والدية، والتعزير.
- **المواريث والوصايا** :كيف تُقسم التركة، وكيف تكتب وصيتك.

3 اختر المصادر المناسبة

ابدأ بكتب الفقه الميسرة التي تشرح المسائل بأسلوب واضح، مثل:

- **"فقه السنة"** للسيد سابق.
- **"الخلاصة الفقهية"** لبعض المعاصرين.
- **كتب الفقه على المذاهب الأربعة** للمبتدئين.

ثم تدرج إلى كتب الفقه المعتمدة والموسعة كالمغني والمدونة.

4 استشر من حولك

إن وجدت في السجن شخصاً عالماً أو طالب علم، فاستفد منه، وتسمع عليه، وناقشه في المسائل التي تُشكل عليك. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ". فالله ييسر لك طلب العلم إذا أخلصت النية.

5 طبق ما تتعلم

العلم بلا عمل وبال، فاجتهد في تطبيق ما تتعلمه من أحكام في واقعك اليومي. تصحيح صلاتك، ومراقبة طعامك وشرابك، والتعامل مع زملائك بالعدل، كل ذلك تطبيق عملي للفقه.

ثالثاً: تذكير بأهمية النية والإخلاص

اجعل نيتك في تعلم الفقه خالصة لله، لتقيم دينك، وتعبده على بصيرة، وتنفع نفسك وإخوانك. قال ابن تيمية رحمه الله في سجنه: "ما يصنع أعدائي بي، أنا جنتي وبستاني في صدري، أين رحت فهي معي لا تفارقني، أنا حبسي خلوة، وقتلي شهادة، وإخراجي من بلدي سياحة". فاجعل من سجنك مدرسة للفقه، وطريقاً إلى الجنة.

كيف تتعلم حرفة من داخل الزنزانة؟

تعلم الحرفة في السجن هو استثمار حقيقي في مستقبلك، وتحويل لسنوات العزلة إلى فرصة لا تعوّض لبناء شخصيتك، واكتساب مهارة تبقى معك بعد خروجك، وتكون عوناً لك في رزقك، وكرامة لك في مجتمعك. فالحرفة ليست مجرد وسيلة لكسب المال، بل هي عبادة إذا أحسنت النية فيها، وهي سبب في حفظ الكرامة، والاستغناء عن الناس، والاستعداد للحياة بعد الحرية.

أولاً: لماذا تتعلم حرفة في السجن؟

تعلم الحرفة في السجن له فوائد عظيمة:

- **الاستعداد لسوق العمل بعد الخروج** :الحرفة تمنحك مهارة عملية تزيد من فرصك في الحصول على عمل، وتجعلك شخصاً منتجاً في مجتمعك، وتقلل من احتمالية العودة إلى السجن.
- **الكرامة والاستقلال المالي** :الحرفة تمنحك القدرة على كسب رزقك بيدك، وتُغنيك عن سؤال الناس، وتُعيد لك ثقتك بنفسك.
- **قضاء الوقت بما ينفع** :الحرفة تشغل وقتك، وتبعد عنك الملل والتفكير السلبي، وتعطيك شعوراً بالإنجاز.
- **التوبة والتغيير** :كثير من السجناء الذين تعلموا حرفاً في السجن، استطاعوا بعد خروجهم بناء مشاريع خاصة، وأصبحوا أفراداً فاعلين في مجتمعهم، كما حدث مع نزيلة ماليزية تعلمت الحياكة في السجن الكويتي، وافتتحت مشروعاً خاصاً بها بعد خروجها.

ثانياً: الحرف المتاحة للتعلم في السجن

تتنوع الحرف التي يمكن تعلمها في السجن، وتختلف حسب إمكانيات كل سجن، ولكن هناك مجموعة من الحرف الشائعة التي تقدمها معظم برامج التأهيل المهني:

١. **النجارة** :من أكثر الحرف شيوعاً في السجون، وتشمل صناعة الأثاث، والأبواب، والنوافذ، والتحف الخشبية، وتعلم استخدام الأدوات اليدوية والآلات.
٢. **الحدادة** :تشمل صناعة الأبواب الحديدية، والقضبان، والزخارف المعدنية، والسياجات، وتتطلب مهارة في التعامل مع الحديد والأدوات.
٣. **الخياطة والحياكة** :من الحرف النسائية والرجالية الشائعة، وتشمل خياطة الملابس، والمفروشات، والحقائب، والأغطية.
٤. **الحلاقة** :مهنة بسيطة، لكنها مطلوبة دائماً، ويمكن تعلمها بسهولة، وتحتاج إلى أدوات بسيطة.
٥. **الحرف اليدوية والفنية** :تشمل الرسم، والنحت، وصناعة التحف، والديكورات، والمنتجات التراثية. وقد نظمت السجون الكويتية معارض سنوية بعنوان "صنع

أيدينا" لعرض منتجات النزلاء، والتي تضـمنت مشـغولات خشـبية، ومفروشـات، ولوحات فنية.

٦. **الصـــيانة** :كصـــيانة الأجهزة الكهربائية، والتبريد، والميكانيك، وهي مهارات عملية مطلوبة في سوق العمل.

٧. **الزراعة** :في بعض السجون، تتوفر برامج للزراعة، وتربية الدواجن، أو الأسماك.

ثالثاً: خطة عملية لتعلم الحرفة في الزنزانة

1 **الاستفسار عن البرامج المتاحة**:

- اســأل إدارة الســجن عن برامج التأهيل المهني، والورش المتاحة، وكيفية الالتحاق بها.
- في العراق، أطلقت وزارة العدل دورات تدريبية في سجن بابل المركزي بمشاركة ٥٠ نزيلاً في النجارة، وأعلنت عن خطط لتوســيع البرامج لتشــمل الحدادة، والحلاقة، والحرف اليدوية، والصيانة.
- وفي الكويت، أعدت وزارة الداخلية مشـــاغل خاصـــة للنزلاء، وزودتهم بالمدربين والمواد الأولية، لتعلم حرف تعود عليهم بـالنفع وتؤهلهم للانخراط في المجتمع بعد الخروج.

2 **اختر الحرفة المناسبة لك**:

- فكر في ميولك وقدراتك: هل تفضل العمل الخشبي أم المعدني أم اليدوي؟
- فكر في الطلب على الحرفة في سوق العمل بعد الخروج.
- استشر المدربين، أو الزملاء الذين سبق لهم تعلم الحرف.

3 **التزم بالتعلم والتدريب**:

- خصـــص وقتاً يومياً للتدريب على الحرفة، وتعلم الأســـاســـيات، ثم الانتقال إلى المهارات المتقدمة.
- استمع إلى نصائح المدربين، وطبق ما تتعلمه عملياً.
- لا تيأس من الأخطاء، فهي جزء من عملية التعلم.

4 **استثمر وقت الفراغ في التطوير الذاتي**:

- إذا لم تتوفر دورات منظمة، فابحث عن كتب، أو كتيبات، أو مواد تعليمية عن الحرفة التي ترغب في تعلمها.
- استخدم المواد المتاحة لك في الزنزانة للتدريب، حتى لو كانت بسيطة.

5 **خطط لمشروعك بعد الخروج**:

- فكر في كيفية اســتخدام حرفتك بعد الخروج: هل ســتفتح مشــروعاً صــغيراً؟ أم ستعمل لدى آخرين؟ أم ستطور مهاراتك أكثر؟
- اسـتفد من تجارب من سـبقوك، كما حدث مع النزيلة الماليزية التي اسـتطاعت بعد خروجها افتتاح مشروع خاص للحياكة في بلادها.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد أن تجعل من سـجنك مدرسـة للحرفة، ومختبراً للإبداع. اعلم أن الحرفة التي تتعلمها اليوم، سـتكون عوناً لك في مسـتقبلك، وكرامة لك في مجتمعك، وسـبباً في رزقك، وقرباً لك من الله، إذا أحسـنت النية، وجعلتها وسـيلة للاسـتقامة، والاعتماد على النفس، والصـدقة على الآخرين. فابحث عن فرص التعلم، واختر حرفتك، والتزم بالتدريب، وخطط لمستقبلك. وتذكر أن النبي ﷺ قال: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ" صحيح البخاري. فكن كداود، واعمل بيديك، وكل من كسبك، وكن فخراً لنفسك وأهلك ومجتمعك.

كيف تستغل برامج التأهيل المهني في السجن؟

برامج التأهيل المهني هي إحدى أهم الفرص التي قد تتاح لك في السجن، وهي جسر عبور من حياة العزلة والقيود إلى حياة الإنتاج والكرامة. فالتأهيل المهني ليس مجرد تدريب على حرفة، بل هو استثمار في مستقبلك، ووسيلة لبناء شخصيتك، واكتساب مهارات تبقى معك بعد الخروج، وتكون عوناً لك في رزقك، وسبباً في حفظ كرامتك، واستقرار أسرتك.

أولاً: لماذا تستغل برامج التأهيل المهني؟

- **الاستعداد لسوق العمل بعد الخروج** :الحرفة تمنحك مهارة عملية تزيد من فرصك في الحصول على عمل، وتجعلك شخصاً منتجاً في مجتمعك. وقد أظهرت الدراسات أن الحصول على عمل بعد الخروج يقلل بشكل كبير من احتمالية العودة إلى السجن.
- **اكتساب شهادات معترف بها** :كثير من برامج التأهيل تمنحك شهادات معترف بها وطنياً أو دولياً، كشهادات NCCER في البناء واللحام، أو شهادات OSHA في السلامة المهنية، أو شهادات في البرمجة والتكنولوجيا. وهذه الشهادات تزيد من فرصك في الحصول على وظائف جيدة.
- **بناء الثقة بالنفس** :تعلم مهارة جديدة يمنحك شعوراً بالإنجاز، ويعيد لك ثقتك بنفسك، ويجعلك تنظر إلى المستقبل بتفاؤل.
- **قضاء الوقت بما ينفع** :الانشغال بالتدريب المهني يبعد عنك الملل والتفكير السلبي، ويمنحك هدفاً تسعى إليه.
- **التغيير الحقيقي** :كثير من السجناء الذين استفادوا من برامج التأهيل المهني تمكنوا بعد خروجهم من بناء مشاريع خاصة، أو الحصول على وظائف مرموقة، وأصبحوا أفراداً فاعلين في مجتمعاتهم.

ثانياً: أنواع برامج التأهيل المهني المتاحة

تتنوع برامج التأهيل المهني في السجون حول العالم، وتشمل:

- **الحرف التقليدية** :النجارة، والحدادة، والسباكة، والكهرباء، والبناء، واللحام.
- **المهارات الحديثة** :البرمجة، وصيانة الحاسوب، والروبوتات، والطباعة ثلاثية الأبعاد، والإليكترونك.
- **المهن الخدمية** :الحلاقة، والخياطة، والطهي، والزراعة، والبستنة.
- **المهارات الصناعية** :تشغيل الماكينات، واللحام، والنجارة الصناعية، والكهرباء الصناعية.
- **شهادات السلامة والمهارات الأساسية**OSHA :، HAZWOPER، الإسعافات الأولية، والقيادة الآمنة للرافعات الشوكية.

ثالثاً: كيف تستغل هذه البرامج بشكل فعّال؟

1 **ابحث عن البرامج المتاحة:**

- اسـأل إدارة السـجن عن برامج التأهيل المهني، والورش المتاحة، وكيفية الالتحاق بها.
- اسـتفسر عن الشـهادات التي تمنحها هذه البرامج، وما إذا كانت معترفاً بها في سـوق العمل.
- إذا لم تكن هناك برامج منظمة، فابحث عن فرص للتعلم الذاتي، أو عن كتب ومواد تعليمية عن الحرفة التي ترغب في تعلمها.

2 **اختر المجال المناسب لك:**

- فكر في ميولك وقدراتك: هل تفضل العمل اليدوي أم التقني أم الخدمي؟
- فكر في الطلب على الحرفة في سوق العمل بعد الخروج.
- استشر المدربين، أو الزملاء الذين سبق لهم تعلم الحرف.

3 **التزم بالحضور والتدريب:**

- خصص وقتاً يومياً للتدريب، وتعلم الأساسيات، ثم الانتقال إلى المهارات المتقدمة.
- استمع إلى نصائح المدربين، وطبق ما تتعلمه عملياً.
- لا تيأس من الأخطاء، فهي جزء من عملية التعلم.

4 **احرص على الحصول على الشهادات:**

- اسـعَ للحصـول على كل الشـهادات التي تمنحها البرامج، فهي تزيد من فرصـك في الحصول على عمل.
- احتفظ بالشهادات، ووثقها، فقد تكون مفتاحاً لوظيفة جيدة بعد الخروج.

5 **استثمر في تطوير مهاراتك:**

- لا تكتفِ بالحد الأدنى من التدريب، بل اسـعَ لتطوير مهاراتك، وتعلم تقنيات جديدة، واطلع على أحدث ما في مجال حرفتك.
- استخدم وقت الفراغ في القراءة عن حرفتك، ومتابعة التطورات فيها.

6 **خطط لمشروعك بعد الخروج:**

- فكر في كيفية اسـتخدام حرفتك بعد الخروج: هل سـتفتح مشـروعاً صـغيراً؟ أم ستعمل لدى آخرين؟
- استفد من تجارب من سبقوك، واطلب النصيحة من المدربين والزملاء.

7 **استمر في التعلم حتى بعد الخروج:**

- التعلم لا يتوقف عند الخروج من السـجن. اسـتمر في تطوير مهاراتك، وحضـور الدورات التدريبية، والاطلاع على المستجدات في مجال عملك.

دعوة خاصـــة لك في زنزانتك: يا من تريد أن تجعل من ســـجنك فرصـــة لبناء مســـتقبلك، وتريد أن تخرج منه بشـــهادة ومهارة تفتح لك أبواب الرزق والكرامة. اعلم أن برامج التأهيل المهني هي هبة من الله، وفرصة لا تعوض. فابحث عنها، واختر ما يناسبك، والتزم بالتدريب، واحرص على الشـــهادات، وخطط لمســـتقبلك. وثق بأن الله ســـيعينك، ويبارك لك في جهدك، ويجعل من حرفتك ســـبباً في رزقك، وكرامتك، واســـتقرار أسرتك. وتذكر قول رســـول الله ﷺ: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّـلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ" صـحيح البخاري. فكن كداود، واعمل بيديك، وكن فخراً لنفسك وأهلك ومجتمعك.

كيف تختار رفيقك في الزنزانة؟

قد لا يكون لك الخيار دائمًا فيمن تشاركه الزنزانة، فقد يُفرض عليك زميل لا تعرفه، أو قد تُنقل إلى زنزانة مع شخص لا تختاره. لكن في بعض الأحيان، قد تُتاح لك الفرصة لاختيار رفيقك، أو قد يكون لديك تأثير فيمن يشاركك الزنزانة. وفي هذه الحالة، يصبح الاختيار قرارًا مصيريًا يؤثر في جودة حياتك في السجن، وفي تطورك الروحي والنفسي، وفي قدرتك على الصبر والثبات.

فكيف تختار رفيقك في الزنزانة؟ وما هي المعايير التي تعينك على اتخاذ هذا القرار الحاسم؟

أولاً: أهمية اختيار الرفيق في الزنزانة

الرفيق في الزنزانة ليس مجرد شخص تشاركه المكان، بل هو:

١. **شريك حياتك اليومية :**ستشاركه كل تفاصيل يومك: النوم، والأكل، والعبادة، والحديث، والملل، والضيق.

٢. **مؤثر في حالتك النفسية :**رفيقك الطيب يخفف عنك همومك، ويسليك، ويشجعك، ورفيقك السيئ يزيد همومك، ويضايقك، ويُضعف عزيمتك.

٣. **معين على الطاعة أو على المعصية :**الرفيق الصالح يعينك على الصلاة والذكر وقراءة القرآن، والرفيق السيئ يجرك إلى المعاصي واللغو والضياع.

٤. **شاهد على أيامك في السجن :**سيكون رفيقك شاهدًا على ما فعلته في السجن، وسيذكرك بما قلت وفعلت، سواء كان خيرًا أم شرًا.

وقد قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ" [١]. فهذا الحديث يضع مبدأً أساسيًا في اختيار الرفيق: أن يكون على دين، وأن يكون صالحًا، لأن الرفيق يؤثر في دينك، وفي سلوكك، وفي مصيرك.

ثانياً: معايير اختيار الرفيق في الزنزانة

إذا أتيحت لك الفرصة لاختيار رفيقك، فابحث عن هذه الصفات:

١. **الدين والخلق :**اختر من يُعرف بتقواه، وصلاحه، وأخلاقه الحسنة. الذي يصلي، ويذكر الله، ويتجنب المحرمات، ويتعامل بالرفق والحلم والأمانة. قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ﴾ [٢].

٢. **التوافق الطباعي :**اختر من يتوافق معك في الطباع، قدر الإمكان. فإذا كنت هادئًا، فاختر هادئًا. وإذا كنت نشيطًا، فاختر نشيطًا. وإذا كنت منظمًا، فاختر منظمًا. فالتوافق الطباعي يقلل من الخلافات، ويجعل الحياة في الزنزانة أكثر سلاسة.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

٢ سورة الكهف، الآية ٢٨ .

٣. **النظافة والنظام** :اختر من يهتم بالنظافة الشـــخصـــية، ونظافة المكان، والنظام، والترتيب. فالزنزانة الضـــيقة تحتاج إلى عناية بالنظافة، وإلى نظام في ترتيب الأغراض.
٤. **الصـبر والتحمل** :اختر من يعرف كيف يصـبر على ضـيق المكان، وقلة الإمكانيات، وتكرار الأيام. فالصبر صفة أساسية في السجن، والرفيق الصبور يعينك على الصبر.
٥. **الأمانة والصـــدق** :اختر من يُعرف بالأمانة والصـــدق، فلا يخونك في غيبتك، ولا يكذب عليك، ولا يأخذ ما ليس له. قال رســـول الله ﷺ: "آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا اؤْتُمِنَ خَانَ"[1].
٦. **الهدوء وعدم الإزعاج** :اختر من لا يرفع صـــوته، ولا يســـبب إزعاجًا للآخرين، ولا يتدخل في خصوصياتك.
٧. **العقل والوعي** :اختر من يفهم طبيعة السـجن، ويتعامل معها بعقلانية، ولا يتصرف بتهور أو طيش.
٨. **القدرة على الحوار** :اختر من يســـتطيع الحوار الهادئ، ومناقشـــة الأمور بعقلانية، دون تعصب أو تشنج.

ثالثاً: صفات يجب تجنبها في رفيق الزنزانة

كما تبحث عن صفات إيجابية، فعليك تجنب الصفات السلبية التالية:

١. **ضـــعف الدين** :فمن لا يصـــلي، ولا يذكر الله، ولا يخاف الله، قد يكون ســـببًا في إضعاف إيمانك، وجرّك إلى المعاصي.
٢. **سوء الخلق** :كالغضب السريع، والسب، والشتم، والفحش في الكلام، والتعالي على الآخرين.
٣. **الكذب والخيانة** :فمن يكذب ويخون، لا يمكن الوثوق به، وقد يسبب لك مشاكل كبيرة.
٤. **الإزعاج والضـــوضـــاء** :فمن لا يحترم راحة الآخرين، ولا يهتم بالنظام والنظافة، يجعلك تعيش في ضيق دائم.
٥. **المشـــاكل النفســـية** :كالاكتئاب الحاد، أو الهوس، أو الســـلوك العدواني، الذي قد يشكل خطرًا عليك.
٦. **الانحرافات الأخلاقية** :كالتعاطي، أو الانحراف الجنسي، أو السلوكيات المنحرفة.
٧. **التعصـــب والتشـــدد** :فمن يتعصـــب لرأيه، ولا يقبل الرأي الآخر، قد يســـبب لك صراعات دائمة.

رابعاً: ماذا تفعل إذا لم تجد رفيقًا مناسبًا؟

---

١ صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث رقم ٣٣، ومسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٥٩

في بعض الأحيان، قد لا تجد رفيقًا تتوفر فيه الصفات المثالية، وقد تُضطر للتعايش مع شخص لا تختاره. في هذه الحالة، حاول:

١. **التعايش بسلام :**تقبّل الواقع، وحاول أن تعيش مع زميلك بسلام، وتجنب الخلافات قدر الإمكان.
٢. **التركيز على الإيجابيات :**حاول أن ترى الجوانب الإيجابية في شخصيته، وتغض الطرف عن السلبيات.
٣. **وضع حدود :**ضع حدودًا واضحة لعلاقتكما، ولا تسمح له بتجاوزها.
٤. **الدعاء له بالهداية :**ادعُ الله أن يهديه، ويصلحه، ويجعله رفيقًا صالحًا.
٥. **طلب النقل :**إذا كان الوضع لا يُطاق، وتأثرت نفسيتك وعبادتك، فاطلب نقل زميلك أو نقلك إلى زنزانة أخرى.

خامساً: كيف تكون أنت رفيقًا صالحًا؟

قبل أن تبحث عن رفيق صالح، كن أنت رفيقًا صالحًا. فحسن خلقك، وحسن تعاملك، والتزامك بدينك، كلها عوامل تجعل الآخرين يرغبون في صحبتك، وتجعل حياتك في السجن أكثر هدوءًا وسعادة. قال رسول الله ﷺ: "خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ، وَخَيْرُ الْجِيرَانِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِجَارِهِ" [١]. فكن خير صاحب لرفيقك، وخير جار لجارك، وستجد الخير يعود إليك.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٤٤.

الكلمة التي ترفع إنساناً... أو تحطمه

في السجن، حيث تخلو الحياة من الكثير من مظاهر الدنيا، تصبح الكلمة هي السلاح الأقوى والأكثر تأثيراً. فالكلمة الطيبة يمكن أن تمنح زميلاً لك في الزنزانة دفعةً من الأمل، وتُذكّره بالله، وتُخفف عنه همومه، وتُقوي عزيمته على الصبر. والكلمة السيئة يمكن أن تحطم روحه، وتُضعف إيمانه، وتُعزله، وتُولّد في قلبه الضغائن والأحقاد. وفي بيئة السجن، حيث تكون النفوس هشة وحساسة، تصبح الكلمة أكثر تأثيراً، وأشد خطورة.

يقول الله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ * وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ﴾[1].

فهذه الآية تضع أمامنا صورتين متقابلتين: الكلمة الطيبة التي تثبت وتنمو وتعطي ثمارها، والكلمة الخبيثة التي تنقلع من جذورها، ولا تستقر، ولا تعطي خيراً. وفي السجن، أنت مدعو لتكون كشجرة طيبة، تثمر كلمات الخير في قلوب زملائك، وتنبت فيهم الأمل والثبات.

أولاً: قوة الكلمة في السجن

الكلمة في السجن ليست مجرد صوت يخرج من الفم، بل هي:

- **سلاح بناء أو هدم**: يمكن للكلمة أن تبني إنساناً منهكاً، أو تحطمه إلى الأبد.
- **دواء أو سم**: يمكن للكلمة أن تشفي جراحاً نفسية عميقة، أو تزيدها عمقاً.
- **جسر تواصل أو حاجز عزلة**: يمكن للكلمة أن تقربك من الآخرين، أو تبعّدهم عنك.
- **ذكرى أو ندبة**: الكلمة التي تقال في السجن قد تبقى عالقة في ذهن السجين سنوات، وتؤثر في مسار حياته بعد الخروج.

ثانياً: الكلمة الطيبة في السجن.. أنواعها وآثارها

الكلمة الطيبة لها صور متعددة في السجن:

١. **كلمة الأمل**: أن تقول لزميلك: "اصبر، الفرج قريب"، "الله معك"، "سيمر هذا اليوم كما مرت أيام كثيرة قبله". هذه الكلمات تمنحه طاقة للاستمرار، وتُذكّره بأن المحنة ليست أبدية.

٢. **كلمة التشجيع**: أن تشجعه على فعل الخير، كأن تقول: "أحسنت على صلاتك"، "ما أجمل تلاوتك للقرآن"، "صبرك هذا يدل على قوة إيمانك". فالتشجيع يرفع الروح المعنوية، ويحفز على الاستمرار في الطاعة.

---

١ سورة إبراهيم، الآيات ٢٤-٢٦.

٣. **كلمة الدعاء** :أن تدعو له بظهر الغيب، وأن تخبره بأنك تدعو له. فهذا يمنحه شعوراً بأنه ليس وحيداً، وأن هناك من يذكره بالخير. وقد قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[١].

٤. **كلمة العفو والصفح** :أن تسامح من أساء إليك، وأن تُظهر له أنك تجاوزت عن إساءته. فهذا يريح قلبك، ويُقرّبك من الله، ويُعلّم زملاءك معنى التسامح.

٥. **كلمة العلم** :أن تُعلّم زميلك ما تعلمته من أحكام الدين، أو من آية، أو من حديث، أو من حكمة. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ"[٢].

٦. **كلمة الرفق** :أن تكون رفيقاً في التعامل، وتتجنب الخشونة والغلظة، حتى لو كنت على حق. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ"[٣].

ثالثاً: الكلمة الخبيثة في السجن.. صورها وأضرارها

الكلمة الخبيثة لها صور متعددة، منها:

١. **كلمة اليأس** :كأن تقول: "لا فائدة، السجن سيظل إلى الأبد"، "لن تخرج أبداً"، "لا أمل في الحياة". هذه الكلمات تحطم الروح، وتقتل الأمل، وتُغرق السجين في بحر من الاكتئاب.

٢. **كلمة التجريح** :كأن تنتقد زميلك في أهله، أو في ماضيه، أو في شكله، أو في قدراته. فهذا يجرح مشاعره، ويُضعف ثقته بنفسه، ويُبعده عنك.

٣. **كلمة الغيبة والنميمة** :الغيبة هي ذكرك أخاك بما يكره، والنميمة هي نقل الكلام بين الناس للإيقاع بينهم. وهما من كبائر الذنوب، وقد وصفهما الله بأنهما كأكل لحم الميت[٤].

٤. **كلمة السب والشتم** :وهي من أقبح أنواع الكلام، وهي تزرع العداوة والبغضاء، وتُنفر الناس منك، وتُبعدك عن الله.

٥. **كلمة الكذب** :الكذب في السجن له عواقب وخيمة، لأنه يفقدك الثقة بين زملائك، ويجعلهم لا يصدقونك في أي شيء تقوله.

٦. **كلمة السخرية والاستهزاء** :السخرية من الآخرين، خاصة من الضعفاء أو المهمشين، هي من أقبح الصفات، وهي تُظهر تكبراً واستعلاءً، وتُبغضك إلى الله والناس.

رابعاً: كيف تتحكم في كلماتك في السجن؟

في بيئة السجن، حيث تتصاعد المشاعر، وتشتد الأعصاب، وتكثر الاستفزازات، يصبح التحكم في الكلمات أكثر صعوبة، لكنه أيضاً أكثر ضرورة. إليك بعض النصائح:

---

١ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٩٣ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠٢٨ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٩٣ .

٤ سورة الحجرات، الآية ١٢ : ﴿وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ﴾.

١. **فكر قبل أن تتكلم :**قبل أن تلفظ بأي كلمة، فكر فيها: هل هي خير أم شر؟ هل سترفع أحداً أم تحطمه؟ هل ستُرضي الله أم تغضبه؟ قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ"[١].

٢. **استشعر رقابة الله :**تذكر أن الله يسمع كلماتك، ويكتبها عليك، وسيحاسبك عليها يوم القيامة. قال تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾[٢].

٣. **اغضب لله، لا لنفسك :**إذا غضبت، فتذكر أن تغضب لله، لا لنفسك. وأن تكون كلماتك في الغضب منضبطة، لا تخرج عن حدود الأدب. وقد قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"[٣].

٤. **اختر الكلمة المناسبة للموقف :**ليس كل كلمة تصلح لكل موقف. اختر كلماتك بحكمة، وتحدث بقدر الحاجة، ولا تُكثر من الكلام فيما لا يفيد.

٥. **استغفر عن كلماتك السيئة :**إن انزلقت كلمة منك سيئة، فبادر إلى الاستغفار، واعتذر لزملائك إن كانوا قد تأذوا منها.

٦. **اجعل كلماتك دعاءً :**حوّل كلماتك إلى دعاء، فبدلاً من أن تشتكي، ادعُ الله أن يفرج عنك وعن زملائك. وبدلاً من أن تيأس، ادعُ الله أن يمنحك الأمل والقوة.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تعيش في زنزانة السجن، وتتحدث مع زملائك وحراسك. اعلم أن كلماتك هي أثمن ما تملك، وأنها يمكن أن تكون سبباً في سعادتك أو شقائك، وفي سعادة أو شقاء الآخرين. فاختر كلماتك بعناية، واجعلها طيبة، نافعة، مُشجعة، مُؤنسة. وتذكر أن الكلمة الطيبة صدقة، كما قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ" [٤]، وقال أيضاً: "وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ" [٥]. فاجعل من كلماتك صدقةً ترفع بها إخوانك، وتُقرّبك إلى الله، وتجعل من زنزانتك مكاناً تتنزل فيه الرحمة، وتفيض فيه المحبة.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١٣٦ ، ومسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٤٧ .

٢ سورة ق، الآية ١٨ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١١٤ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٦٠٩

٤ صحيح البخاري، كتاب الجهاد، حديث رقم ٢٩٧٤ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٠٥ .

٥ رواه البخاري في الأدب المفرد، في صحيح الأدب المفرد.

حين تختلف مع زميلك في الزنزانة

الاختلاف مع من تشاركه الزنزانة قد يكون من أقسى التجارب التي يمر بها السجين. ففي خارج السجن، يمكنك أن تبتعد عمن تختلف معه، أو تختار من تصاحبه، أما في الزنزانة، فأنت مجبر على مشاركة مساحة ضيقة مع شخص قد لا تتفق معه في الطباع، أو العادات، أو الأفكار، أو حتى في مستوى الالتزام الديني. وحين تشتد الخلافات، قد تتحول الزنزانة إلى جحيم لا يُطاق، وتؤثر سلبًا على حالتك النفسية، وقدرتك على العبادة، وصبرك على المحنة.

فكيف تتعامل مع الخلافات مع زميل الزنزانة، وتحولها من مصدر صراع إلى فرصة للتسامح والقرب من الله؟

أولاً: طبيعة الخلافات في الزنزانة

الخلافات في الزنزانة قد تنشأ لأسباب متعددة، منها:

١. **اختلاف الطباع :**شخص هادئ مع شخص عصبي، أو شخص منظم مع شخص فوضوي، أو شخص انطوائي مع شخص اجتماعي.
٢. **اختلاف العادات :**كمواعيد النوم، أو الطعام، أو النظافة، أو مستوى الضوضاء.
٣. **اختلاف الأولويات :**شخص يريد قضاء الوقت في العبادة، وآخر يريد قضاءه في الحديث أو الترفيه.
٤. **المساحة الضيقة :**فالضيق يزيد من حدة الاحتكاك، ويجعل أي خلاف صغير يبدو كبيرًا.
٥. **الضغط النفسي :**فالسجين تحت ضغط نفسي دائم، مما يجعله أكثر حساسية وأقل تحملاً للآخرين.
٦. **سوء الفهم :**قد يكون الخلاف ناتجًا عن سوء فهم، وليس عن خلاف حقيقي.
٧. **التدخل في الخصوصيات :**كالتدخل في طريقة العبادة، أو في العلاقات الشخصية، أو في طريقة تنظيم الوقت.

ثانياً: مبادئ التعامل مع الخلاف في الزنزانة

هذه بعض المبادئ الإسلامية والعملية التي تعينك على التعامل مع الخلافات مع زميلك في الزنزانة:

١. **تذكر أنك لست وحدك :**الزنزانة ليست ملكك الخاص، بل هي مكان مشترك بينك وبين زميلك. لذا، عليك أن تراعي حقوقه، وأن تتفهم احتياجاته، وأن تتنازل عن بعض رغباتك من أجل راحته. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ" [١]. وزميل الزنزانة هو جارك الأقرب، وأحق الناس بإكرامك.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠١٨ ، ومسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٤٧ .

٢. **الصبر والاحتساب :**الصبر على أخلاق الآخرين، وعلى اختلافاتهم، هو عبادة عظيمة، ترفع درجاتك، وتكفر عن ذنوبك. وقد قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" [١]. فصبرك على أذى زميلك في الزنزانة هو تكفير لذنوبك، ورفعة لدرجاتك.

٣. **الحلم والتجاوز :**الحلم هو أن تملك نفسك عند الغضب، والتجاوز هو أن تسامح من أساء إليك. قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾[٢]. فإذا دفعت الإساءة بالإحسان، تحول العدو إلى صديق، والخصم إلى حبيب.

٤. **الحوار الهادئ :**إذا نشأ خلاف، فحاول التحدث مع زميلك بهدوء، وبعقلانية، وبحكمة. لا تبدأ بالاتهام أو اللوم، بل حاول أن تفهم وجهة نظره، وأن تعرض وجهة نظرك، وأن تبحثا معًا عن حل وسط يرضي الطرفين. قال تعالى: ﴿وَادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [٣]. والحوار بالتي هي أحسن هو أسلوب الأنبياء في التعامل مع الخلافات.

٥. **التنازل عن بعض الحقوق :**في بعض الأحيان، يكون التنازل عن بعض الحقوق هو أفضل حل للخلاف. فالتنازل ليس ضعفًا، بل هو قوة، وهو دليل على الكرم والأخلاق العالية. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ تَرَكَ مِرَاءً وَهُوَ مُحِقٌّ بُنِيَ لَهُ بَيْتٌ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ" [٤]. فإذا كنت على حق، وتركت الجدال، بنى الله لك بيتًا في الجنة.

٦. **العزل المؤقت :**إذا اشتد الخلاف، ولم تستطع حله بالحوار، فحاول أن تبتعد قليلاً، وتترك الأمور تهدأ. قد يكون العزل المؤقت هو الحل الأفضل، لتجنب الانفجار، ولإعطاء كل طرف فرصة للتفكير.

٧. **طلب الوساطة :**إذا كان الخلاف كبيرًا، ولم تستطع حله بنفسك، فاطلب وساطة من شخص تثق به، من الزملاء أو من المسؤولين. فالوسيط قد يرى ما لا تراه، وقد يجد حلولاً لم تخطر ببالك.

٨. **الدعاء لزميلك :**ادعُ الله لزميلك بالهداية، وبالصلاح، وبالرحمة. فالدعاء له يريح قلبك، ويُقرّبك إلى الله، ويدفع عنك الشر. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[٥].

---

١ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

٢ سورة فصلت، الآية ٣٤ .

٣ سورة النحل، الآية ١٢٥ .

٤ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٩٤، وقال: حسن صحيح.

٥ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٩. **تذكر فضـــل الله عليك :**تذكر أن هذا الخلاف قد يكون ســـببًا في رفع درجاتك، وتكفير ذنوبك، وتزكية نفسك. فانظر إليه من منظور إيماني، وليس فقط من منظور نفسي.

ثالثاً: عندما يكون الخلاف مع رفيق سيء

في بعض الأحيان، قد يكون زميلك في الزنزانة ســـيئًا جدًا، مؤذيًا، متســـلطًا، أو حتى غير مسلم، أو منحرفًا أخلاقيًا. في هذه الحالة، قد يكون الصبر والحلم غير كافيين، وقد تحتاج إلى إجراءات أخرى:

١. **طلب النقل :**إن أمكن، فاطلب نقل زميلك أو نقلك إلى زنزانة أخرى.

٢. **طلب الحماية :**إن كنت تخشى على نفســـك من الأذى، فاطلب الحماية من المسؤولين.

٣. **تحديد الحدود :**ضع حدودًا واضحة لعلاقتك به، ولا تسمح له بتجاوزها.

٤. **الدعاء عليه بالهداية :**لا تدعُ عليه بالشر، بل ادعُ له بالهداية والصلاح. قال رسول الله ﷺ: "لَا تَدْعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَوْلَادِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَمْوَالِكُمْ، لَا تُوَافِقُوا مِنَ اللَّهِ سَاعَةً يُسْأَلُ فِيهَا عَطَاءٌ فَيَسْتَجِيبُ لَكُمْ"[١].

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تختلف مع زميلك في الزنزانة، وتشـــعر بثقل الخلاف، وضـــيق المكان، واضـــطراب النفس. اعلم أن هذا الخلاف هو اختبار من الله، وفرصـــة لك لتظهر أخلاقك الإســـلامية، وتُري زميلك معنى التســـامح والحلم والصـــبر. فاختر أن تكون أنت الأقوى، وأن تكون أنت الأكثر حلمًا، وأن تكون أنت الذي يبدأ بالصـــلح، ويدعو للخير، ويترك الجدال. وتذكر أن النبي ﷺ كان يتعامل مع من أســـاء إليه بالإحســـان، وكان يقول: "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ" [٢]. فكن أنت قدوة في الأخلاق، واجعل من خلافك مع زميلك فرصة لتقربك إلى الله، وإظهار حسن خلقك.

---

١ *صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٤ .*

٢ *رواه البخاري في الأدب المفرد، وموطأ مالك، في صحيح الأدب المفرد .*

كيف تتجنب مشاكل الشلليات والنزاعات؟

في كثير من السجون حول العالم، تنتشر ظاهرة العصابات والنزاعات الجماعية التي تجعل الحياة فيها أشبه بساحة حرب. هذه العصابات قد تقوم على أساس عرقي، أو مذهبي، أو إقليمي، أو حتى على أساس مصالح مشتركة. وقد يجد السجين نفسه مضطراً للانحياز إلى إحدى هذه العصابات، أو قد يتعرض للضغط للانضمام إليها، أو قد يكون ضحية لنزاعاتها دون أن يكون له أي دور فيها.

وفي كل الأحوال، فإن الانخراط في هذه النزاعات هو أمر خطير، يعرض السجين للخطر الجسدي والنفسي، ويُضيع وقته، ويُبعد عن الله، ويُفسد دينه ودنياه. فكيف تتجنب مشاكل العصابات والنزاعات في السجن، وتحافظ على سلامتك ودينك وكرامتك؟

أولاً: لماذا تتشكل العصابات والنزاعات في السجون؟

لفهم كيفية تجنب هذه المشاكل، من المهم أن نفهم أسبابها:

- **البحث عن الحماية :**في بيئة السجن القاسية، قد يشعر السجين بالضعف، فيبحث عن مجموعة تحميه.
- **الصراع على الموارد :**كالطعام، والمال، والأماكن، والماء، وأوقات الزيارة.
- **التنافس على النفوذ :**بعض السجناء يريدون السيطرة على الآخرين، أو أن يكونوا زعماء داخل السجن.
- **الخلافات الشخصية :**كالثأر، أو الغيرة، أو الحسد، أو سوء الفهم.
- **الانتماءات الخارجية :**كالانتماءات القبلية، أو العرقية، أو المذهبية والحزبية التي تُنقل إلى داخل السجن.
- **الفراغ والملل :**قد يؤدي الفراغ إلى خلق صراعات وهمية، لإشغال الوقت.

ثانياً: مبادئ تجنب مشاكل العصابات والنزاعات

هذه بعض المبادئ التي تعينك على تجنب مشاكل العصابات والنزاعات في السجن:

١. **الحياد التام :**كن حيادياً تماماً في النزاعات بين العصابات، ولا تنحاز لأي طرف، ولا تتدخل في خلافاتهم، ولا تظهر تعاطفاً مع طرف على حساب آخر. قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ حَكَمْتَ فَاحْكُمْ بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ [1]. فالعدل والحياد هما أساس السلامة.

٢. **الابتعاد عن أماكن النزاع :**إذا علمت بوجود نزاع في مكان ما، فابتعد عنه قدر المستطاع. لا تذهب إلى مكان النزاع، ولا تتجمع مع المتخاصمين، ولا تظهر اهتماماً بما يحدث.

---

١ سورة المائدة، الآية ٤٢ .

٣. **الصمت عما لا يعنيك** :لا تتدخل في شؤون الآخرين، ولا تعلق على خلافاتهم، ولا تنقل أخبارهم، ولا تكرر ما تسمعه. قال رسول الله ﷺ: "مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ"[١].

٤. **التعامل باللين والرفق** :عامل الجميع بلين ورفق، ولا تكن قاسياً أو متعجرفاً، ولا تستفز الآخرين، ولا تتعالى عليهم. فاللين يجلب المحبة، ويبعد عن الخصومة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ"[٢].

٥. **تجنب الجدال والمراء** :لا تجادل في أمور تافهة، ولا تتعنت في رأيك، ولا ترغب في إثبات أنك على حق في كل شيء. فالجدال يفتح أبواب الخصومة، ويجلب العداوات. قال رسول الله ﷺ: "أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا"[٣].

٦. **التركيز على العبادة والتعلم** :اشغل نفسك بالعبادة، وقراءة القرآن، والذكر، والتعلم، فهذا يبعدك عن المشاكل، ويجعلك في عالم آخر، بعيداً عن صراعات السجن.

٧. **عدم المشاركة في الشائعات** :لا تنقل الشائعات، ولا تكرر ما تسمعه من أخبار سيئة عن الآخرين. فالشائعات تزيد النزاعات، وتُفسد العلاقات. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا﴾[٤].

٨. **الدعاء بالسلامة** :ادعُ الله أن يعيذك من شر العصابات والنزاعات، وأن يحفظك من الأذى، وأن يمنحك السلامة في دينك ودنياك. قال رسول الله ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ"[٥].

٩. **الاعتماد على الله، لا على العصابات** :لا تبحث عن حماية في العصابات، بل اعتمد على الله، فهو خير حافظ، وهو أرحم الراحمين. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[٦].

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣١٨ ، وقال: حسن صحيح.

٢ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٩٣ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٩٤ ، وقال: حسن صحيح.

٤ سورة الحجرات، الآية ٦ .

٥ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الدعاء، حديث رقم ٣٨٤٣ ، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجه .

٦ سورة الطلاق، الآية ٣ .

حين يُساء بك الظن بين المساجين

من أقسى التجارب التي قد يمر بها السجين هو أن يُساء به الظن بين زملائه في السجن. فقد تنتشر عنه شائعات، أو يُتهم بأمور لم يفعلها، أو يُنظر إليه نظرة دونية أو عدائية، دون أن يكون له ذنب في ذلك. وهذا الإساءة للظن قد تأتي من سوء فهم، أو من حسد، أو من غيرة، أو من نقل كلام غير صحيح، أو حتى من مجرد اختلاف في الطباع.

والإساءة للظن في السجن لها تأثير عميق، لأن السجين يعيش في بيئة مغلقة، حيث تكون السمعة هي كل شيء، وحيث يكون التواصل مع الآخرين محدوداً، وحيث يصعب تصحيح المفاهيم الخاطئة. فكيف تتعامل مع هذا الموقف الصعب، وتحافظ على نفسك ودينك وكرامتك؟

أولاً: أسباب سوء الظن بين المساجين

سوء الظن قد ينشأ لأسباب متعددة:

- **سوء الفهم** :قد يُفهم كلامك أو تصرفك بشكل خاطئ، فيُبنى عليه ظن غير صحيح.
- **الشائعات والأقاويل** :قد ينقل البعض كلاماً غير صحيح عنك، أو يضيفون إليه من عندهم، أو يفسرونه بشكل مغلوط.
- **الحسد والغيرة** :قد يحسدك البعض على التزامك، أو على علاقاتك، أو على أي نعمة أنعم الله بها عليك، فيسعون لتشويه سمعتك.
- **الاختلاف في الطباع** :قد لا يتفهم البعض طباعك، فيظنون بك سوءاً، بينما أنت لا تقصد ذلك.
- **المنافسة على النفوذ** :قد يسعى البعض لتقليل مكانتك بين المساجين، ليحلوا محلك.
- **أخطاء سابقة** :قد تُعرف بأخطاء سابقة، فيظن بك الناس السوء بناءً على ماضيك، رغم أنك تغيرت.

ثانياً: كيف تتعامل مع سوء الظن؟

هذه بعض المبادئ الإسلامية والعملية التي تعينك على التعامل مع سوء الظن بين المساجين:

١. **حسن الظن بالآخرين** :قبل أن تتعامل مع سوء الظن الموجّه إليك، تأكد من أنك أنت أيضاً تحسن الظن بالآخرين. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾[1]. فإذا أحسنت الظن بالآخرين، كنت أهلاً لأن يُحسن الناس الظن بك.

---

١ سورة الحجرات، الآية ١٢ .

٢. **عدم الاهتمام المفرط** :لا تجعل سوء الظن يشغل تفكيرك، ولا تدعه يؤثر في عبادتك، ولا تتوقف عن فعل الخير بسبب ظنون الناس. قال الله تعالى: ﴿فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِ﴾ [١]. فخوفك من الله يجب أن يكون أكبر من خوفك من ظنون الناس.

٣. **التماس الأعذار** :إذا سمعت أن أحداً أساء الظن بك، فالتمس له عذراً، وقل في نفسك: "لعلّه لم يفهم الأمر بشكل صحيح"، أو "لعلّه قد سمع كلاماً غير صحيح". فالتماس الأعذار يريح قلبك، ويمنعك من الغضب والانزعاج.

٤. **الصبر والاحتساب** :اصبر على سوء الظن، واحتسب الأجر عند الله. فصبرك على أذى الآخرين هو عبادة عظيمة، ترفع درجاتك، وتكفر عن ذنوبك. قال تعالى: ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [٢].

٥. **التواضع وعدم التكبر** :لا تتعالَ على الآخرين، ولا تظن أنك أفضل منهم. فالتواضع يدفع عنك سوء الظن، ويجعل الناس يحسنون الظن بك. قال رسول الله ﷺ: "وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ" [٣].

٦. **تصحيح المفاهيم بالحكمة** :إذا أتيحت لك الفرصة، فوضّح الحقيقة لمن أساء الظن بك، ولكن بحكمة ورفق، دون غضب أو انفعال. تحدث معه بهدوء، واشرح له موقفك، ووضّح له أنك لم تقصد ما ظنّه. قال تعالى: ﴿وَادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [٤].

٧. **الاستمرار في الإحسان** :لا تدع سوء الظن يمنعك عن الإحسان إلى الآخرين. استمر في فعل الخير، وفي معاملة الناس بالحسنى، حتى يتبيّن لهم حقيقتك. فالإحسان يمحو الآثار السيئة، ويُظهر المعدن الطيب.

٨. **الدعاء لمن أساء الظن بك** :ادعُ لمن أساء الظن بك بالهداية والصلاح، ولا تدعُ عليه بالشر. فالدعاء له يريح قلبك، وقد يكون سبباً في تغيير نظرته إليك. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ" [٥].

٩. **اللجوء إلى الله** :إذا اشتد عليك سوء الظن، وتأثرت نفسيتك، فالتجئ إلى الله، وادعُه أن يفرج عنك، وأن يبدل سوء الظن بحسن الظن، وأن يجعل لك مخرجاً. قال الله تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [٦]. فأنت من أولياء الله إذا اتقيته، فلا تخف، ولا تحزن.

---

١ سورة المائدة، الآية ٤٤ .

٢ سورة الشورى، الآية ٤٣ .

٣ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٨٨ .

٤ سورة النحل، الآية ١٢٥ .

٥ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٦ سورة يونس، الآية ٦٢ .

ثالثاً: متى ترد على سوء الظن؟

في بعض الحالات، قد يكون الرد على سوء الظن ضرورياً، مثل:

- إذا كان سوء الظن سيؤثر على حقوقك الأساسية، كحقك في الطعام، أو الرعاية الصحية، أو التواصل مع أهلك.
- إذا كان سيؤذي سمعتك بشكل كبير، ويُعيق قدرتك على التعايش بسلام في السجن.
- إذا كان سيؤثر على علاقتك بزملائك الصالحين، ويُبعدهم عنك.

وفي هذه الحالات، يمكنك أن ترد بالحكمة، وبالطرق المناسبة، وأن تطلب المساعدة من المسؤولين إذا لزم الأمر.

🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من يُساء بك الظن بين المساجين، وتشعر بثقل الاتهامات، ووحدة الموقف. اعلم أن الله يعلم حقيقتك، وأنه سينصفك يوم القيامة، وأنه معك في محنتك. فلا تحزن، ولا تيأس، ولا تدع سوء الظن يبعدك عن الله، بل اجعله سبباً في قربك منه، وفي تزكية نفسك، وفي زيادة صبرك. وتذكر أن النبي ﷺ كان يُساء به الظن من قومه، ويتهم بالسحر والجنون، وكان صابراً محتسباً، حتى أظهر الله حقيقته، ونصره على من عاداه. فاصبر، وتوكل على الله، وثق بأن العاقبة للمتقين.

التعامل مع السجان... بأدب وحكمة

السجان هو وجه السلطة الذي تراه كل يوم، وهو البوابة التي تعبر منها إلى عالمك الضيق، وهو الشخص الذي يملك مفاتيح يومك، من طعامك إلى زياراتك، إلى إجراءاتك اليومية. وقد يكون السجان عادلاً، وقد يكون ظالماً، وقد يكون محايداً، وقد يكون متعاطفاً. وفي كل الأحوال، فإن التعامل معه بحكمة وأدب هو من أهم مهارات البقاء في السجن، بل هو من أعظم أبواب التخفيف عن نفسك، وتحسين ظروفك، والحفاظ على كرامتك ودينك.

أولاً: لماذا التعامل بحكمة مع السجان؟

التعامل مع السجان ليس مجرد مسألة أخلاقية، بل هو ضرورة عملية ودينية:

١. **لتحسين ظروفك** :السجان هو من يقرر الكثير من تفاصيل يومك، فإذا أحسنت التعامل معه، قد يخفف عنك بعض القيود، أو يسهل لك بعض الإجراءات.
٢. **للحفاظ على كرامتك** :التعامل بأدب يحفظ كرامتك، ولا يجعلك تبدو ضعيفاً أو متسلطاً، بل يظهر قوتك الأخلاقية.
٣. **لتجنب المشاكل** :السجان قد يكون قاسياً، فإذا أردت تجنب المشاكل، فعليك أن تتعامل معه بحكمة، ولا تدخل في صراعات غير مجدية.
٤. **ليكون شاهداً لك** :السجان سيكون شاهداً على أخلاقك، وقد ينقل صورة عنك إلى المسؤولين، أو إلى أهلك، أو إلى المجتمع. فليكن شاهداً بالخير.
٥. **للدعوة إلى الإسلام** :قد تكون أنت بتعاملك الحسن سبباً في تغيير انطباعه ، من حيث التعامل مع السجناء برفق وحكمة وأنهم سيبقون فترة يقضون محكوميتهم وسينقلون للمجتمع مدى التزام الضباط ومن دونهم بأخلاق التعامل الإسلامي والإنساني من عدمه ، وبلا شك أن لكل قصته الخاصة.

ثانياً: مبادئ التعامل مع السجان

هذه بعض المبادئ الأساسية التي ينبغي أن تراعيها في تعاملك مع السجان:

١. **الأدب والاحترام** :عامل السجان باحترام، حتى لو كان غير محترم معك. قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾[١]. فالرد على الإساءة بالإحسان هو من أخلاق المؤمنين.
٢. **الحكمة والذكاء** :لا تكن انفعالياً، ولا تتسرع في ردود فعلك. فكّر قبل أن تتكلم، وتأنّ في قراراتك، واستخدم ذكاءك في التعامل مع المواقف الصعبة. قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"[٢].

---

١ *سورة الفرقان، الآية ٦٣ .*

٢ *صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١١٤ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٦٠٩*

٣. **الصبر والتحمل :**قد تتعرض لمواقف استفزازية من السجان، أو قد يسيء معاملتك. فاصبر، واحتسب الأجر عند الله، ولا تدع الغضب يدفعك إلى رد فعل قد يضر بك. قال تعالى: ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾[١].

٤. **الوضوح والصدق :**كن صادقاً في تعاملك مع مسئولي السجن، ولا تكذب عليهم، ولا تخادعهم. فالصدق يبني الثقة، والثقة تجلب لك محبتهم واحترامهم.

٥. **التمسك بالحقوق :**لا تتنازل عن حقوقك المشروعة، ولكن اطلبها بأدب وحكمة، وبالطرق النظامية. وذكر المسؤول بحقوقك، ولا تتردد في طلب المساعدة القانونية إذا لزم الأمر. قال رسول الله ﷺ: "لَا يَزْدَرِيَنَّ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ" [٢]، والتمسك بالحقوق المشروعة هو من احترام النفس.

٦. **احترام القوانين الداخلية :**التزم بقوانين السجن وتعليمات السجان، ما لم تكن مخالفة للدين. فالالتزام بالنظام يريحك، ويُقلل من الصراعات مع السجان.

٧. **الدعاء للسجان :**ادعُ الله للسجان الذي يتعسف المسجونين بالهداية، وبالصلاح، وبأن يجعله سبباً في تخفيف هم السجناء. فالدعاء قد يكون سبباً في تغيير معاملته للسجناء.

٨. **تقديم النصيحة :**إن أمكن، فقدم النصيحة بكلمة طيبة، والنصيحة واجبة شرعاً وليست رفاهية فإن قبلها مالم فهو مسئول عن كل خطأ يتم ارتكابه بحق السجناء.

ثالثاً: نماذج من التعامل الحكيم مع السجان

في سيرة السلف، وفي تجارب السجناء المعاصرين، هناك نماذج مشرقة للتعامل الحكيم مع السجان:

١. **النموذج الأول: الصبر الجميل :**كان بعض السلف يصبرون على أذى السجان، ويحتسبون الأجر عند الله، ولا يردون الإساءة بمثلها، فينظر السجان إلى صبرهم، ويُعجب بأخلاقهم، وقد يكون ذلك سبباً في تغيير معاملته لهم.

٢. **النموذج الثاني: الكلمة الطيبة :**كان بعض السجناء يلينون قلب السجان بكلمة طيبة، أو بابتسامة صادقة، أو بإلقاء التحية عليه، فيصبح السجان أكثر تعاطفاً معهم.

٣. **النموذج الثالث: النصيحة الحسنة :**قد ينصح السجين السجان في أمور دينه أو دنياه، إذا وجد قبولاً عنده، فيكون ذلك سبباً في هدايته، أو في تحسين علاقته به.

٤. **النموذج الرابع: التمسك بالحقوق بأدب :**قد يطلب السجين حقه من السجان بأدب وحكمة، ويذكر له القوانين واللوائح، دون تشنج أو عدوانية، فيحصل على حقه.

---

١ سورة الشورى، الآية ٤٣ .

٢ صحيح مسلم، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٩٦١ .

رابعاً: متى تختلف مع السجان؟

على الرغم من أهمية التعامل الحسن، إلا أن هناك حالات تستوجب الاختلاف مع السجان:

- **إذا طلب منك أمراً مخالفاً للدين :**فلا تطعه في معصية الله، قال رسول الله ﷺ: "لَا طَاعَةَ فِي مَعْصِيَةٍ، إِنَّمَا الطَّاعَةُ فِي الْمَعْرُوفِ"[1].
- **إذا اعتدى على حقوقك الأساسية :**كحقك في الطعام، أو الشراب، أو الرعاية الصحية، أو التواصل مع أهلك.
- **إذا أساء معاملتك:**

في هذه الحالات، ينبغي أن تختلف معه بحكمة، وبالطرق النظامية، وأن تطلب المساعدة من المسؤولين، أو من المحامي، أو من الجهات المختصة.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأحكام، حديث رقم ٧١٤٥، ومسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٤٠ .

كيف تكون قدوة حسنة بين المساجين؟

في السجن، حيث تتساقط الأقنعة وتنكشف الحقائق، يصبح الإنسان على حقيقته، دون زخارف الدنيا أو مظاهرها. وهنا تبرز الفرصة العظيمة: أن تكون قدوة حسنة بين المساجين، نموذجًا يحتذى به في الصبر، والأخلاق، والعبادة، والتعامل. فالقدوة ليست مجرد كلمات تقال، بل هي سلوك يُرى، وأخلاق تُعاش، وتأثير يبقى في النفوس بعد رحيل الأجساد.

وأنت في زنزانتك، بين زملائك، قد تكون أنت النافذة التي يدخل منها النور إلى قلوبهم، والسند الذي يستندون إليه في أوقات الضعف، والمثال الذي يرونه فيعرفون أن الإيمان ليس مجرد كلام، بل هو حياة.

أولاً: لماذا تكون قدوة في السجن؟

أن تكون قدوة في السجن ليس مجرد دور إضافي، بل هو مسؤولية وفرصة عظيمة:

١. **لأنك قد تكون أول مسلم يرونه عن قرب :** كثير من المساجين لم يعرفوا الإسلام إلا من خلال الصور النمطية. فتعاملك وأخلاقك قد تكون هي الصورة الحقيقية الأولى للإسلام في قلوبهم.

٢. **لأن السجن يخلق فراغًا روحياً :** السجين في حاجة إلى من يملأ هذا الفراغ بالخير، ومن يوجهه إلى ما ينفعه في دينه ودنياه.

٣. **لأن القدوة أبلغ من الكلام :** قد لا يستجيبون لكلماتك، لكنهم سيتأثرون بأخلاقك وسلوكك.

٤. **لتكون شاهداً لله في الأرض :** قال رسول الله ﷺ: "بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً"[١]. وأنت في السجن، تستطيع أن تبلغ عن الله ورسوله بسلوكك قبل كلامك.

٥. **لتكسب الأجر العظيم :** فالدال على الخير كفاعله [٢]، وكل من اهتدى بسببك، فلك مثل أجره.

ثانياً: صفات القدوة الحسنة في السجن

لتكون قدوة حسنة بين المساجين، ينبغي أن تتحلى بهذه الصفات:

١. **الالتزام بالدين ظاهراً وباطناً :** أن تكون معروفاً بالصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والأخلاق الإسلامية. لا تكن ممن يقولون ما لا يفعلون، بل كن أنت الفعل قبل القول. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ * كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾[٣].

---

١ صحيح البخاري، كتاب أحاديث الأنبياء، حديث رقم ٣٤٦١ .

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٩٣ .

٣ سورة الصف، الآيتان ٢-٣ .

٢. **حسن الخلق :**كن متواضعاً، حليماً، رفيقاً، صبوراً، كريماً، عفواً. فحسن الخلق هو أثقل ما يوضع في الميزان يوم القيامة [١]. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحَاسِنَكُمْ أَخْلَاقًا"[٢].

٣. **الصدق والأمانة :**كن صادقاً في أقوالك، أميناً في أماناتك، فلا تكذب، ولا تخن، ولا تغش. فالصدق يبني الثقة، والأمانة ترفع المكانة.

٤. **الصبر والتحمل :**كن صبوراً على أذى الآخرين، وعلى صعوبات السجن، وعلى تقلبات المزاج. فصبرك يعطي الآخرين قوة على الصبر.

٥. **العدل والإنصاف :**عامل الجميع بالعدل، ولا تحابي أحداً على حساب آخر، ولا تظلم أحداً، ولا تتجاوز حدودك مع أحد.

٦. **الكرم والعطاء :**كن كريماً بما تملك، ولو كان قليلاً. شارك طعامك، ووقتك، ومعرفتك، ونصيحتك مع الآخرين. قال رسول الله ﷺ: "مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ"[٣].

٧. **الرفق واللين :**كن رفيقاً في تعاملك، ليناً في كلامك، هادئاً في حركاتك. فالرفق يفتح القلوب، ويجعل الناس يحبونك ويقبلون على ما عندك.

٨. **العلم والعمل :**تعلم ما تنفع به نفسك وغيرك، واعمل بما تعلمت. فالعالم العامل هو القدوة الحقيقية.

ثالثاً: كيف تؤثر في الآخرين كقدوة؟

التأثير كقدوة لا يكون بالكلام فقط، بل بأساليب متعددة:

١. **القدوة بالسلوك :**كن أنت النموذج الحي الذي يرى فيه الآخرون معاني الإسلام. صلاتك بخشوع، وذكرك لله، وتعاملك مع الآخرين، وصبرك على الشدائد، كلها دروس عملية يتعلمها من حولك.

٢. **القدوة بالكلمة :**تحدث مع الآخرين بلطف وحكمة، وادعُ إلى الله بالموعظة الحسنة، وذكّرهم بالله، واقرأ عليهم آيات من القرآن، وحدثهم عن سيرة النبي ﷺ. قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾ النحل: ١٢٥[٤].

٣. **القدوة بالصبر على الأذى :**إذا آذاك أحد، فاصبر، ولا ترد الإساءة بمثلها، بل ادفع بالتي هي أحسن. فهذا يعلم الآخرين معنى التسامح والعفو.

٤. **القدوة بالتواضع :**لا تتعال على الآخرين، ولا تظن أنك أفضل منهم. تواضع لله، يرفعك الله. قال رسول الله ﷺ: "وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ"[٥].

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٠٠٢ ، وقال: حسن صحيح.

٢ المرجع السابق، حديث رقم ٢٠١٨ ، وقال: حسن صحيح.

٣ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٨٨ .

٤ سورة النحل، الآية ١٢٥ .

٥ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٨٨ .

٥. **القدوة بالاستمرارية :**كن قدوة في الاستمرارية، لا في الانقطاع. استمر على طاعتك، وصلاتك، وذكرك، حتى في أضعف لحظاتك. فهذا يعطي الآخرين درساً في الثبات.

رابعاً: تحديات القدوة في السجن

قد تواجهك بعض التحديات في طريق كونك قدوة، مثل:

١. **الاستفزاز :**قد يحاول البعض استفزازك، أو اختبار صبرك. فكن صبوراً، ولا ترد على الاستفزاز بالغضب.

٢. **السخرية :**قد يسخر منك البعض بسبب التزامك. فتواضع، وابتسم، ولا ترد بالسخرية.

٣. **الوحدة :**قد تشعر بالوحدة، لأنك مختلف عن الآخرين. فاستعن بالله، واذكره كثيراً، وثق بأن الله معك.

٤. **الفتور :**قد تشعر بفتور في العبادة. فجدد نيتك، وتذكر أجر القدوة، واستعن بالله.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تحاول أن تكون قدوة حسنة بين المساجين، وتشعر بثقل المسؤولية، وقسوة التحديات. اعلم أن الله معك، وأنه يرى جهدك، وسيجزيك خيراً. فكن قدوة صادقة، متواضعة، صبورة، وثق بأن الله سينفع بك الآخرين، وسيجعل لك أجراً عظيماً. وتذكر أن القدوة ليست كمالاً، بل هي رحلة من الصدق والإخلاص، وأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً. وتذكر قول رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ التَّقِيَّ الْغَنِيَّ الْخَفِيَّ" [١]. فكن تقياً، غنياً بالله، خفياً عن أعين الناس، ولكن ظاهراً بأخلاقك وعبادتك، لتكون قدوة لمن حولك.

---

١ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٩٦٥ .

كيف تتعامل مع المساجين من ديانات أخرى؟

في رحلتك داخل السجن، قد تلتقي بزملاء من خلفيات دينية وثقافية مختلفة عنك. قد يكون بينهم من ينتمي إلى الديانات السماوية كالمسيحية واليهودية، أو من يتبع ديانات تقليدية وإفريقية التي يعتنقها العديد من شعب الأورومو في إثيوبيا والقرن الإفريقي. هذا التنوع يخلق بيئة غنية بالتحديات والفرص، حيث يمكنك أن تكون سفيراً للإسلام، تعكس أخلاقه، وتُظهر سماحته، وتدعو إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة تكون أساساً للحوار والدعوة، تماماً كما فعل النبي صلى الله عليه وسلم حين خاطب قومه الذين كانوا يعرفون الله ولكنهم أشركوا به.

أولاً: مبادئ التعامل مع المساجين من ديانات أخرى

١. **الإيمان بأن الهداية بيد الله** :تذكر دائماً أن الهداية ليست بيدك، بل هي من الله وحده. قال تعالى: ﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ﴾ [١] دورك هو التبليغ والدعوة بالتي هي أحسن، أما النتيجة فهي من عند الله. هذا يريحك من عناء الإلحاح، ويمنحك الصبر على الرفض.

٢. **الاحترام والمودة** :عامل زميلك من الديانة الأخرى باحترام، وامنحه حقوقه كإنسان وكجار في الزنزانة. لا تسخر من معتقداته، ولا تستهزئ بآلهته أو رموزه. بل تعامل معه باللطف والرفق، فهذا من حسن الخلق الذي أمرنا به ديننا. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ" [٢].

٣. **البحث عن نقاط مشتركة** : بدلاً من التركيز على الاختلافات، ابحث عن القواسم المشتركة بينكما. الإيمان بالله الخالق، والإيمان بالخير والشر، والأخلاق الفاضلة كالصدق والأمانة والعدل، هي نقاط التقاء يمكن أن تكون أساساً لحوار بناء. هذا لا يعني التوفيق بين الأديان، بل يعني الانطلاق من أرضية مشتركة لدعوته إلى الحق.

٤. **الحوار بالتي هي أحسن** :إذا أردت الدعوة، فافعل ذلك بالحكمة والموعظة الحسنة. استخدم أسلوباً هادئاً، بعيداً عن الجدال والخصومة. قال تعالى: ﴿وَادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾[٣]. اطرح أسئلة لطيفة تدفعه للتفكير، واعرض عليه الإسلام كرسالة رحمة وهداية.

٥. **الصبر وعدم اليأس** :الدعوة إلى الله تحتاج إلى صبر طويل. قد لا يستجيب زميلك بسرعة، وقد يجادلك، وقد يرفض، ولكن لا تيأس. قد تكون كلمة طيبة أو موقف نبيل منه هو ما يفتح قلبه للإسلام بعد حين. استمر في التعامل معه بالأخلاق الحسنة، واترك الباقي على الله.

---

١ سورة القصص، الآية ٥٦ .

٢ سورة النحل، الآية ١٢٥ .

٣ سورة البقرة، الآية ٢٥٦ .

ثانياً: أمور يجب تجنبها

- **التعصب والعداء** :لا تنظر إليه بعداء لمجرد اختلاف دينه، ولا تكن متعصباً لدينك لدرجة تدفعك للظلم أو الإساءة.
- **السخرية من معتقداته** :لا تستهزئ بآلهته أو رموزه الدينية، فهذا يغلق قلبه ويجعله ينفر منك ومن دينك.
- **الجدال العقيم** :لا تدخل في جدالات طويلة لا فائدة منها، فالجدال قد يزيد من العناد والتعصب. ركز على الدعوة بالحكمة والموعظة الحسنة.
- **الإكراه في الدين** :لا تحاول إكراهه على الإسلام، فالدين لا يُكره فيه أحد. قال تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾[1] البقرة: ٢ ٥٦.

ثالثاً: الدعوة نموذجاً (من مسيحي إلى الإسلام)

إذا كان زميلك مسيحيا، فيمكنك أن تنطلق من المعتقدات المشتركة. يمكنك أن تسأله بلطف عن مفهومه للخير والشر. ثم يمكنك أن تقدم له الإسلام كدين يكمل هذه الأخلاق ويزكيها.

يمكنك أن تقول له مثلاً: أرى أنك تؤمن بوجود الله كما نؤمن نحن المسلمين، ولكن الإسلام يعلمنا أن الله ليس كمثله شيء، وأنه لا يحتاج إلى وسائط، بل هو أقرب إلينا من حبل الوريد. يمكننا أن نتحدث أكثر عن هذا إن أردت. هذا الأسلوب يظهر احترامك لعقيدته مع عرض الإسلام بطريقة جذابة.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تعيش في بيئة متنوعة الأديان، وتلتقي بزملاء من خلفيات مختلفة. اجعل من هذا التنوع فرصة لتظهر سماحة الإسلام، وأخلاق النبي ﷺ. كن صبوراً، وحكيماً، ومحترماً، وادعُ إلى الله بالتي هي أحسن. وتذكر أنك قد تكون سبباً في هداية إنسان، وهذا خير لك من حمر النعم. وثق بأن الله معك، وأنه سيوفقك لكل خير.

---

[1] *Tesema Ta'a, "Religious beliefs among the Oromo: Waaqeffannaa, Christianity and Islam in the context of ethnic identity, citizenship and integration," Ethiopian Journal of the Social Sciences and Humanities, 2012.*

كيف تدير خلافًا بين مساجين بحكمة؟

في أي مجتمع، وخاصة في بيئة السجن المغلقة، تنشأ الخلافات بين الأفراد لأسباب متعددة: اختلاف في الآراء، أو سوء فهم، أو تنافس على موارد محدودة، أو تدخل في خصوصيات، أو مجرد اختلاف في الطباع. وهذه الخلافات، إن لم تُدار بحكمة، قد تتطور إلى نزاعات كبيرة، وتُفسد العلاقات، وتُحدث انقسامات، وقد تصل إلى العنف والصراع. وفي السجن، تكون عواقب النزاعات أشد، لأن البيئة ضيقة، والأعصاب متوترة، والعقوبات قاسية.

فكيف تدير خلافًا بين مساجين بحكمة، وتكون سببًا في الإصلاح، لا في الإفساد؟ كيف تكون من الذين يجمعون ولا يفرقون، ويصلحون ولا يفسدون، ويتحلون بالحكمة والرفق في معالجة النزاعات؟

أولاً: فضل الإصلاح بين الناس

الإصلاح بين الناس هو من أعظم القربات إلى الله، ومن أفضل الأعمال الصالحة. قال الله تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾[1]. فالإصلاح بين الناس هو من المعروف الذي يُرضي الله، ويعود بالخير على الفرد والمجتمع.

وقال رسول الله ﷺ: "أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَفْضَلَ مِنْ دَرَجَةِ الصِّيَامِ وَالصَّلَاةِ وَالصَّدَقَةِ؟" قالوا: بلى. قال: "إِصْلَاحُ ذَاتِ الْبَيْنِ، فَإِنَّ فَسَادَ ذَاتِ الْبَيْنِ هِيَ الْحَالِقَةُ" [2]. فالإصلاح بين الناس أفضل من الصيام والصلاة والصدقة، وفساد العلاقات هو الحالق للدين، أي الماحق له.

ثانياً: أسباب الخلافات بين المساجين

قبل أن تبدأ في الإصلاح، حاول أن تفهم أسباب الخلاف:

- **سوء الفهم** :قد يكون الخلاف ناتجًا عن سوء فهم بسيط، يمكن حله بالتوضيح.
- **التدخل في الخصوصيات** :قد يتدخل أحدهم في شؤون الآخر، مما يسبب التوتر.
- **التنافس على الموارد** :كالطعام، أو المساحة، أو أوقات الزيارة، أو النفوذ.
- **اختلاف الطباع** :فشخص هادئ مع شخص عصبي، أو شخص منظم مع شخص فوضوي.
- **الغيرة والحسد** :قد يحسد أحدهم الآخر على ما أنعم الله به عليه.
- **التحيز والانحياز** :قد ينحاز أحدهم لطرف على حساب طرف آخر.
- **كثرة اللوم والتجريح** :قد يكثر أحدهم من لوم الآخر وتجريحه، مما يؤدي إلى الخصومة.

---

١ سورة النساء، الآية ١١٤ .

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٠٩ ، وقال: حسن صحيح.

ثالثاً: خطوات إدارة الخلاف بحكمة

إذا أردت أن تدير خلافًا بين مساجين بحكمة، فاتبع هذه الخطوات:

١. **التحقق من صحة المعلومات :**قبل أن تتدخل، تأكد من صحة المعلومات، ولا تبنِ حكمك على الشائعات أو الأقاويل. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ الحجرات: [1]٦.

٢. **التروي وعدم التسرع :**لا تستعجل في إصدار الأحكام، ولا تنحاز لأحد الطرفين قبل سماع الجميع. تروّ، وتأنَّ، وتفكر في الحلول الممكنة.

٣. **الاستماع للطرفين :**استمع إلى الطرفين بإنصات، ودع كلاً منهما يعبر عن وجهة نظره، دون مقاطعته. هذا يشعرهم بأنك مهتم بهم، ويفتح قلوبهم للحل.

٤. **البحث عن نقاط الاتفاق :**ابحث عن نقاط الاتفاق بين الطرفين، وابدأ منها. فهذا يسهل عملية الإصلاح، ويجعل الطرفين أكثر استعدادًا للتنازل.

٥. **تذكيرهم بالله :**ذكّر الطرفين بالله، وبأخوة الإيمان، وبأهمية التسامح والعفو. قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ الحجرات: [2]٩.

٦. **اقتراح حلول عملية :**اقترح حلولاً عملية تنهي الخلاف، وتُرضي الطرفين، أو على الأقل تُقلل من حدة النزاع. قد تكون هذه الحلول بسيطة، كالاعتذار، أو التنازل عن بعض الحقوق، أو تغيير السلوك.

٧. **الوساطة العادلة :**كن وسيطاً عادلاً، لا تنحاز لأحد الطرفين على حساب الآخر. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ المائدة: [3]٨.

٨. **الدعاء بالتوفيق :**ادعُ الله أن يوفقك للإصلاح، وأن يلهم الطرفين الصلح والتسامح. فالدعاء هو سلاح المؤمن، وهو سبب في تيسير الأمور.

رابعاً: ماذا تفعل إذا تعذر الإصلاح؟ في بعض الأحيان، قد يتعذر الإصلاح بين الطرفين، وقد يصر كل منهما على موقفه. في هذه الحالة:**لا تيأس :**استمر في المحاولة، وابحث عن طرق أخرى، كالاستعانة بشخص آخر له تأثير على الطرفين.

---

١ سورة الحجرات، الآية ٦ .

٢ سورة الحجرات، الآية ٩

٣ سورة المائدة، الآية ٨ .

كيف تدعو زميلك في السجن إلى الله بحكمة؟

الدعوة إلى الله في السجن ليست مجرد كلمات تقال، بل هي رسالة حياة تُعاش، ونور يُنقل في ظلمات الزنازين. فأنت في زنزانتك، ومعك زميل قد يكون بعيداً عن الله، أو غافلاً عن دينه، أو حتى غير مسلم. وهذه فرصة عظيمة لا تتكرر: أن تكون سبباً في هداية إنسان، وفي تغيير مسار حياته، وفي إدخال السرور على قلب رسول الله ﷺ. ولكن الدعوة إلى الله تحتاج إلى حكمة، وصبر، ورفق، وفهم لطبيعة المدعو، وظروفه، ومستوى إدراكه.

فكيف تدعو زميلك في الزنزانة إلى الله بحكمة، وتكون سبباً في قربه من ربه؟

أولاً: لماذا تدعو زميلك إلى الله؟

الدعوة إلى الله هي من أعظم القربات، وهي سنة الأنبياء، وهي سبب في نجاة المدعو، وفي زيادة أجر الداعي. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾[1]. فالداعي إلى الله هو أحسن الناس قولاً، وأعظمهم أجراً.

وفي السجن، تكون الدعوة أكثر إلحاحاً، لأن السجين يكون في حالة ضعف، وانكسار، وبحث عن معنى للحياة. وقد يكون أكثر استعداداً لتلقي الهداية، لأنه فقد الكثير من مظاهر الدنيا التي كانت تشغله عن الله. وقد قال رسول الله ﷺ: "لَأَنْ يَهْدِيَ اللَّهُ بِكَ رَجُلًا وَاحِدًا خَيْرٌ لَكَ مِنْ حُمْرِ النَّعَمِ" [2]. فهداية رجل واحد في السجن قد تكون خيراً لك من كنوز الدنيا كلها.

ثانياً: صفات الداعية إلى الله في السجن

لتكون داعية ناجحاً في السجن، ينبغي أن تتحلى بهذه الصفات:

١. **الإخلاص**: أن تدعو إلى الله لوجهه الكريم، لا للرياء، ولا للسمعة، ولا للتفوق على الآخرين. قال الله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾[3].

٢. **العلم**: أن تعرف ما تدعو إليه، وأن تكون على بصيرة من دينك. قال الله تعالى: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي﴾[4]. فلا تدعو بما لا تعلم، ولا تفتي بما لا تحسن.

٣. **الحكمة**: أن تختار الوقت المناسب، والكلمة المناسبة، والأسلوب المناسب لكل مدعو. قال الله تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾[5].

---

١ سورة فصلت، الآية ٣٣ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الجهاد، حديث رقم ٢٩٤٢ ، ومسلم، كتاب فضائل الصحابة، حديث رقم ٢٤٠٦ .

٣ سورة البينة، الآية ٥ .

٤ سورة يوسف، الآية ١٠٨ .

٥ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٩٣ .

٤. **الرفق واللين :**قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ" [١]. فالرفق يفتح القلوب، والعنف يغلقها.

٥. **الصبر :**الدعوة إلى الله تحتاج إلى صبر، فقد لا يستجيب المدعو بسرعة، وقد يرفض، وقد يسخر، فاصبر، واحتسب الأجر عند الله. قال الله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا﴾[٢].

٦. **القدوة الحسنة :**أن تكون أنت قدوة في التزامك، وأخلاقك، وسلوكك. فالدعوة بالكلام وحدها لا تكفي، بل لا بد من الدعوة بالفعل.

٧. **التواضع :**لا تتعال على زميلك، ولا تظن أنك أفضل منه. تواضع له، واعلم أن الهداية بيد الله، وأنه قد يهدي من يشاء، وأنت لا تملك من الأمر شيئاً.

ثالثاً: خطوات عملية لدعوة زميلك إلى الله

١. **ابدأ بالتعرف عليه :**قبل أن تبدأ بالدعوة، تعرّف على زميلك: ما هي خلفيته؟ ما هي اهتماماته؟ ما هي مشاكله؟ ما هي أسئلته؟ هذا يساعدك على اختيار الأسلوب المناسب، والموضوع المناسب.

٢. **ابدأ بالكلمة الطيبة :**ابدأ بالسلام، والابتسامة، والكلمة الطيبة. قال رسول الله ﷺ: "وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ" [٣]. فهذه المقدمة تفتح قلبه، وتجعله أكثر استعداداً للاستماع.

٣. **ابحث عن نقاط الالتقاء :**ابحث عن أمور مشتركة بينك وبينه، كالاهتمام بالعلم، أو الرياضة، أو القراءة، أو الحديث عن الحياة. هذه النقاط تخلق جسوراً للتواصل.

٤. **استمع أكثر مما تتكلم :**استمع لزميلك، واستمع إلى مشاكله، وأسئلته، وشكواه. فالإصغاء يجعله يشعر بأنك مهتم به، ويفتح قلبه لك. قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنْزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ﴾ المائدة: ٨٣ [٤]. فالإصغاء إلى كلام الله هو بداية الهداية.

٥. **ابدأ بالأساسيات :**لا تبدأ بالحديث عن الأحكام التفصيلية، أو الفروع، بل ابدأ بالأساسيات: توحيد الله، وعبادته، واليوم الآخر، ومحبة النبي ﷺ. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ" [٥]. فالأخلاق هي أساس الدعوة.

٦. **استخدم القصص والعبر :**القصص القرآنية، وسيرة النبي ﷺ، وقصص الصالحين، هي وسائل مؤثرة في الدعوة. فهي تصل إلى القلب، وتترك أثراً عميقاً.

---

١ سورة المزمل، الآية ١٠ .

٢ رواه البخاري في الأدب المفرد، في صحيح الأدب المفرد .

٣ سورة المائدة، الآية ٨٣ .

٤ رواه البخاري في الأدب المفرد، وموطأ مالك، في صحيح الأدب المفرد .

٥ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٧. **أجب على أسئلته بصدق** :إذا سألك زميلك عن شيء، فأجب بصدق، ولا تتجنب الأسئلة، ولا تتهرب منها. وإذا لم تعرف الإجابة، فقل: "لا أعرف، ولكن سأبحث لك عن الإجابة".
٨. **ادعُ له بالهداية** :ادعُ الله لزميلك بالهداية والصلاح، فالدعاء له بظهر الغيب مستجاب، وقد يكون سبباً في هدايته. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[١].
٩. **لا تيأس من رحمة الله** :لا تيأس إذا تأخرت استجابته، أو إذا رفض في البداية. فقلب الإنسان بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبه كيف يشاء [٢]. وربما تكون كلمة واحدة منك هي سبب هدايته بعد سنوات.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تحاول دعوة زميلك في الزنزانة إلى الله، وتشعر بثقل المسؤولية، وقسوة التحديات. اعلم أن الله معك، وأنه يرى جهدك، وسيجزيك خيراً. فكن داعية حكيماً، رفيقاً، صبوراً، متواضعاً، وتوكل على الله، وثق بأن الهداية بيده، وأنه سيُتم نوره ولو كره الكافرون. وتذكر قول رسول الله ﷺ: "مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ". فكل خير يفعله زميلك بسببك، فلك مثل أجره. فاغتنم هذه الفرصة العظيمة، وكن سبباً في هداية من حولك.

---

١ *صحيح مسلم، كتاب القدر، حديث رقم ٢٦٥٤ .*

كيف تنظم حلقة قرآن في زنزانتك؟

القرآن هو النور الذي يضيء الظلمات، والشفاء الذي يداوي القلوب، والهدى الذي يرشد إلى سواء السبيل. وفي السجن، حيث تغيب كثير من مظاهر الحياة، يصبح القرآن هو الأنيس، والرفيق، والدليل. وإذا كنت مع زملاء في الزنزانة أو في العنبر، فإن تنظيم حلقة قرآن هو من أعظم ما يمكن أن تفعله، لأنه يجمعكم على كلمة الله، ويوحد قلوبكم، ويقوي إيمانكم، ويجعل من الزنزانة مسجدًا عامرًا بذكر الله.

فكيف تنظم حلقة قرآن في زنزانتك، وتجعل منها منارة للإيمان في ظلمات السجن؟

أولاً: فضل حلقات القرآن

لحلقات القرآن فضل عظيم في الإسلام، فهي مجالس تتنزل فيها الرحمة، وتغشاها السكينة، وتحفها الملائكة، ويذكرها الله فيمن عنده [1]. وقد قال رسول الله ﷺ: "مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ"[2].

وفي السجن، يكون لهذه الحلقات أثر مضاعف، لأنها:

١) **تُحيي القلوب الميتة** :فكثير من المساجين قد يكونون بعيدين عن القرآن، فحلقة القرآن تعيد لهم الحياة الإيمانية.

٢) **تُوحد الصفوف** :فالاجتماع على القرآن يزيل الخلافات، ويوحد القلوب، ويجعل الجميع إخوة في الله.

٣) **تُبعد عن الملل** :فحلقة القرآن تملأ الوقت، وتشغل النفس عن التفكير السلبي، وتُعطي السجين هدفًا يوميًا.

٤) **تُذكر بالله** :ففي حلقة القرآن، يكثر الذكر، وتتنزل الرحمة، وتغشى السكينة.

ثانياً: خطوات تنظيم حلقة قرآن في الزنزانة

١. **الاستخارة والنية** :قبل أن تبدأ، استخر الله، واجعل نيتك خالصة لوجهه، أن تقيم حلقة قرآن تنفع بها نفسك وإخوانك، وتُذكرهم بالله. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ"[3].

٢. **اختيار الوقت المناسب** :اختر وقتًا يناسب الجميع، ويكون فيه الهدوء والتركيز. أفضل الأوقات هي بعد صلاة الفجر، أو بين المغرب والعشاء، أو في هدأة الليل. واحرص على أن يكون الوقت ثابتًا، حتى يصبح عادة يومية أو أسبوعية.

---

١ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٩٩

٢ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٩٩

٣ صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ١ .

٣. **اختيار المكان المناسب** :إذا كانت الزنزانة تتسع، فخصص زاوية للحلقة، ورتبها بشكل يجلس فيه الجميع في مواجهة القبلة، أو في شكل دائري. وإذا كانت الزنزانة ضيقة، فاجلسوا في أقرب مكان ممكن، وتقاربوا في الجلوس.

٤. **تحديد البرنامج** :ضع برنامجًا بسيطًا للحلقة، يتضمن:

- ✓ **قراءة القرآن** :يمكن أن يقرأ كل واحد جزءًا، أو يقرأ أحدهم والآخرون يستمعون. ويمكن تقسيم القراءة بين المشاركين.
- ✓ **التفسير** :اقرأ تفسيرًا ميسرًا للآيات التي تقرؤها، لتفهم معانيها، وتتدبر في آيات الله.
- ✓ **التدبر** :توقف عند آيات معينة، وتأمل فيها، وناقشوا معانيها، وكيف تنطبق على حياتكم في السجن.
- ✓ **الحفظ** :إذا كان هناك رغبة في الحفظ، فخصص وقتًا للحفظ، واجعله تدريجيًا، كل يوم آية أو أكثر حسب القدرة.
- ✓ **الدعاء** :اختم الحلقة بالدعاء، أن يفرج الله عنكم، ويثبتكم على دينه، ويخرجكم من السجن سالمين.

٥. **اختيار المشاركين** :ادعُ من ترى فيهم خيرًا، من الزملاء الذين يرغبون في حضور الحلقة، أو الذين يحتاجون إلى التذكير بالله. لا تُكره أحدًا على الحضور، بل اترك الباب مفتوحًا للراغبين.

٦. **التحضير المسبق** :جهّز ما تحتاجه للحلقة: مصحف، إن وجد، أو اقرأ عن ظهر قلب. جهّز تفسيرًا مبسطًا، أو بعض الأحاديث النبوية التي تتعلق بالموضوع.

٧. **الإخلاص وعدم الرياء** :اجعل الحلقة لله، ولا تهدف منها إلى الظهور، أو السمعة، أو التفوق على الآخرين. قال الله تعالى: ﴿فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ * أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ﴾[1].

٨. **الرفق والتشجيع** :عامل المشاركين برفق، وشجعهم على المشاركة، ولو بكلمة، أو بقراءة آية. ولا تنتقد أحدًا، ولا تُظهر تفوقك عليه، بل كن متواضعًا، ومشجعًا، ومحبًا.

٩. **الدعاء للجميع** :ادعُ للمشاركين بالهداية والثبات، وأن يجعل الله هذه الحلقة نورًا لهم في الدنيا والآخرة.

ثالثاً: تحديات تنظيم حلقة القرآن في السجن

قد تواجهك بعض التحديات، مثل:

- **قلة المشاركين** :قد لا يهتم الكثيرون بالحلقة في البداية. فاصبر، واستمر، وادعُ الله أن يوفق من يشارك.
- **الضيق** :قد لا تتسع الزنزانة لعدد كبير. فاكتفِ بالقليل، وتقاربوا في الجلوس.

---

١ سورة الزمر، الآيتان ٢-٣.

- **الإزعاج** :قد يكون هناك ضوضاء من الخارج. فاختر وقتًا هادئًا، وتوكل على الله.
- **عدم وجود مصـحف** :إذا لم يتوفر مصـحف، فاقرأ عن ظهر قلب، أو اسـتمع إلى التلاوة إن أمكن.

رابعاً: فوائد حلقة القرآن في السجن

- **تثبيت الإيمان** :فقراءة القرآن وتدبره تقوي الإيمان، وتثبت القلب على الطاعة.
- **الأنس بالله** :فالاجتماع على القرآن يُشعر بالأنس بالله، ويُبعد عن الوحشة.
- **التآلف بين الزملاء** :فالحلقة تُقرّب بين المشاركين، وتجعلهم إخوة في الله.
- **الانشـغال عن المعاصي** :فالانشـغال بالقرآن يبعد عن التفكير في المعاصي، ويشـغل الوقت بالخير.
- **نزول السكينة** :فالسكينة تتنزل على مجالس القرآن، وتغمر قلوب المشاركين.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد أن تنظم حلقة قرآن في زنزانتك، وتشعر بالرغبة في نشر الخير بين زملائك. اعلم أن هذه الحلقة قد تكون سـببًا في هداية كثيرين، وفي تغيير حياتهم، وفي تقريبهم من الله. فابدأ بخطوة صـغيرة، وادعُ من تثق بهم، واقرأوا آيات من القرآن، وتدبروها، وتذكروا أنها كلام الله الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه [1]. وثق بأن الله سـيبارك في هذه الحلقة، وسيجعلها نورًا لكم في ظلمات السجن، وذخرًا لكم يوم القيامة. وتذكر قول رسول الله ﷺ: "اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ" [2]. فاجعلوا القرآن شفيعكم في الدنيا والآخرة.

---

١ سورة فصلت، الآية ٤٢: ﴿لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ﴾.

٢ صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٨٠٤.

كيف تكتب رسالة إلى أهلك تريحهم وتطمئنهم؟

في السجن، تكون الرسائل المكتوبة من أصدق وسائل التواصل وأكثرها تأثيرًا. فهي تحمل بين سطورها دفء القلب، وصدق المشاعر، وتظل محفوظة تُقرأ وتُعاد قراءتها، وتُصبح أثرًا باقيًا منك في حياة أهلك. والرسالة ليست مجرد كلمات، بل هي جسر يصل بينك وبين أحبائك، وهي فرصة لطمأنتهم، وتخفيف قلقهم، وإدخال السرور على قلوبهم، وتقوية علاقتك بهم.

فكيف تكتب رسالة إلى أهلك تريحهم وتطمئنهم، وتكون سببًا في قربهم منك، ودعائهم لك؟

أولاً: أهمية الرسالة في السجن

للرسائل في السجن أهمية خاصة:

- **طمأنة الأهل** :تخفف الرسالة قلق أهلك عليك، وتخبرهم بأنك بخير، وأنك تصبر وتحتسب.
- **تخفيف الشعور بالغربة** :تشعرك الرسالة بأنك متصل بأهلك، وأنك لست وحدك.
- **تقوية الروابط** :الرسائل تقوي العلاقات الأسرية، وتجعل أهلك يشعرون بأنك جزء من حياتهم.
- **الأثر الدائم** :الرسالة تبقى، وتُقرأ مرارًا، وتكون ذكرى جميلة بينك وبين أهلك.
- **التعبير عن المشاعر** :الرسالة تسمح لك بالتعبير عن مشاعرك بصدق، دون انقطاع أو توتر.

ثانياً: مكونات الرسالة المطمئنة

لتكون رسالتك مطمئنة ومريحة لأهلك، يجب أن تحتوي على هذه العناصر:

١. **البداية الطيبة:**

- ابدأ بالبسملة، والحمد لله، والصلاة على النبي ﷺ.
- ابدأ بالسلام، وبكلمات الحب والتقدير: "إلى أعز الناس إلى قلبي..."، "إلى من أحب..."، "سلام الله عليكم ورحمته وبركاته."...

٢. **الإخبار عن حالك (بشكل مطمئن):**

- أخبرهم بأنك بخير، وأن صحتك جيدة، وأنك تصبر وتحتسب.
- لا تخفِ عنهم مشاعرك تمامًا، ولكن لا تُظهر لهم الضعف المفرط، حتى لا يزداد قلقهم.
- ذكرهم بأن الله معك، وأنك تشعر بقربهم ودعائهم.
- مثال: "الحمد لله، أنا بخير، وأشعر بقوة إيمانية، وأصبر وأحتسب، وأدعو الله أن يفرج عنا جميعًا."

٣. **الإخبار عن إنجازاتك الروحية:**

- أخبرهم عن تقدمك في حفظ القرآن، أو في القراءة، أو في التعلم، أو في التزامك بالصلاة والذكر.
- هذا يريحهم، ويجعلهم فخورين بك.
- مثال: "الحمد لله، تمكنت من حفظ (عدد) من آيات القرآن هذا الأسبوع، وأقرأ في كتاب (اسم الكتاب)، وأشعر بأني أقترب من الله أكثر."

٤. **السؤال عن أحوالهم:**

- اسأل عن صحتهم، وأحوالهم، وأخبارهم.
- اسأل عن تفاصيل حياتهم: عن عملهم، ودراستهم، وعلاقاتهم.
- هذا يظهر اهتمامك بهم، ويجعلهم يشعرون بأنك معهم.
- مثال: "كيف حال أمي العزيزة؟ كيف صحتها؟ هل تتناول أدويتها بانتظام؟ وكيف أخي الصغير في دراسته؟"

٥. **الدعاء لهم:**

- ادعُ لهم بالصحة، والعافية، والسعادة، والتوفيق، والهداية.
- أخبرهم بأنك تدعو لهم في كل صلاة، وأنهم في قلبك ودعائك.
- هذا يطمئنهم، ويقوي روابط المحبة.
- مثال: "اللهم احفظ أهلي، وارحمهم، واكتب لهم الخير، واجمعني بهم في خير قريبًا."

٦. **التوجيه والنصح:**

- قدم لهم النصائح الطيبة، بحكمة ولطف، دون إلحاح.
- ذكرهم بالله، وبالصبر، وبالاستغفار، وبالصلاة.
- هذا يذكرهم بالله، ويقوي إيمانهم.
- مثال: "أوصيكم بتقوى الله، والصبر، والاستغفار، والصلاة في وقتها، والدعاء لي بالفرج."

٧. **التعبير عن الأمل:**

- عبر عن أملك في الخروج، وفي لقائهم، وفي بداية حياة جديدة.
- هذا يمنحهم الأمل، ويجعلهم يتطلعون إلى المستقبل.
- مثال: "أنا على يقين بأن الله سيجمعنا قريبًا، وسنبدأ حياة جديدة مليئة بالخير والبركة."

٨. **الخاتمة الطيبة:**

- اختتم رسالتك بالدعاء، وبكلمات الحب والتقدير.
- أعد السلام عليهم، وأخبرهم بأنك تنتظر ردهم.

- مثال: "أســـأل الله أن يحفظكم، ويرعاكم، ويجمعني بكم في خير. والســـلام عليكم ورحمة الله وبركاته."

ثالثاً: نصائح لكتابة رسالة مؤثرة

- **كن صادقًا** :اكتب ما تشعر به بصدق، دون تكلف أو مبالغة.
- **كن إيجابيًا** :ركز على الجانب الإيجابي، والأمل، والتفاؤل.
- **كن مختصرًا** :لا تُطل الرسالة، ولكن احرص على أن تحتوي على العناصر الأساسية.
- **اكتب بخط واضح** :تأكد من أن خطك واضح ومقروء.
- **راجع الرسالة** : اقرأها مرة أخرى، وتأكد من أنها تحمل المعنى الذي تريده.
- **أضـــف لمســـات شـــخصـــية** :كأن تذكر ذكرى جميلة، أو تحكي موقفًا طريفًا، أو تشاركهم دعاءً تحبه.

رابعاً: نموذج لرسالة مطمئنة

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى أعز الناس إلى قلبي، إلى أمي الحبيبة، وأبي العزيز، وإخوتي الأحباء، وزوجتي الغالية، وأطفالي الأعزاء.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على رسول الله.

أكتب إليكم هذه الرسـالة، وأنا بحمد الله بخير، وأشـعر بقوة إيمانية، وأصـبر وأحتسـب، وأدعو الله أن يفرج عنا جميعًا.

الحمد لله، تمكنت هذا الأسـبوع من حفظ (عدد) من آيات القرآن، وأقرأ في كتاب (اسـم الكتاب)، وأشعر بأني أقترب من الله أكثر، وأتعلم الصبر والثبات.

كيف حالكم؟ كيف صـحة أمي الحبيبة؟ أرجو أن تخبروني بكل تفاصـيل حياتكم، فأنا مشتاق إليكم، وقلبي معكم.

أدعو لكم في كل صـلاة: اللهم احفظ أهلي، وارحمهم، واكتب لهم الخير، واجمعني بهم في خير قريبًا.

أوصيكم بتقوى الله، والصبر، والاستغفار، والصلاة في وقتها. تذكروا أن الله مع الصابرين، وأن العاقبة للمتقين.

أنا على يقين بأن الله سيجمعنا قريبًا، وسنبدأ حياة جديدة مليئة بالخير والبركة.

أسأل الله أن يحفظكم، ويرعاكم، ويجمعني بكم في خير.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وأنا أنتظر ردكم بفارغ الصبر.

أخوكم/ ابنكم/ زوجكم/ أبوكم المحب،

اسمك

كيف تتعامل مع الشعور بالخزي والعار الاجتماعي؟

من أعمق الجروح التي يعاني منها السجين، خاصة في المجتمعات التي تنظر إلى السجن كعار، هو الشعور بالخزي والعار الاجتماعي. قد يشعر السجين بأنه أصبح وصمة عار في عائلته، وأن المجتمع ينظر إليه بازدراء، وأنه فقد احترام الناس، وأن مستقبله قد ضاع. هذا الشعور قد يكون أكثر إيلامًا من جدران السجن نفسها، لأنه يهدم الكرامة الداخلية، ويسلب الثقة بالنفس، ويُغرق الإنسان في بحر من الاكتئاب واليأس.

فكيف تتعامل مع هذا الشعور الثقيل، وتتجاوزه، وتستعيد كرامتك، وتنظر إلى نفسك بعين الرضا والثقة؟

أولاً: مفهوم الخزي والعار في الإسلام

في الإسلام، العار الحقيقي ليس في السجن، بل في المعصية، والذنب، والظلم. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ * يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾[1]. فالخزي الحقيقي هو خزي يوم القيامة، حين يفضح الله عباده على رءوس الأشهاد. أما الخزي في الدنيا، فهو مؤقت، ويمكن تجاوزه بالتوبة والعمل الصالح.

والسجن ليس عارًا في ذاته. فقد سُجن كثير من الأنبياء والصالحين: يوسف عليه السلام سُجن ظلمًا، وموسى عليه السلام هاجر خائفًا، ونبينا محمد ﷺ حوصر في شعب أبي طالب، وعانى من الاضطهاد. وهؤلاء هم أعظم الناس قدرًا عند الله. فالسجن لا يقلل من قيمة الإنسان، بل قد يكون سببًا في رفعته، إذا أحسن استغلاله.

ثانياً: مصادر الشعور بالخزي والعار

لفهم كيفية التعامل مع هذا الشعور، من المهم معرفة مصادره:

- **نظرة المجتمع** :قد ينظر المجتمع إلى السجين نظرة دونية، ويعتبره منحرفًا أو مجرمًا.
- **نظرة العائلة** :قد تشعر العائلة بالخزي بسبب السجين، وقد تتعامل معه ببرود أو لوم.
- **الذات** :قد يشعر السجين بالخزي من نفسه، بسبب ما فعله، أو بسبب ما يعتقده الناس عنه.
- **الوسائل الإعلامية** :قد تزيد وسائل الإعلام من الشعور بالعار، بإبراز قصة السجين بشكل سلبي.
- **الماضي** :قد يذكر السجين نفسه بأخطائه الماضية، ويلوم نفسه عليها، مما يزيد من شعوره بالخزي.

---

١ سورة الشعراء، الآيات ٨٧-٨٩

ثالثاً: كيف تتعامل مع الشعور بالخزي والعار الاجتماعي؟

١. **تذكر أن القيمة الحقيقية عند الله:** القيمة الحقيقية للإنسان ليست في نظر الناس، بل في نظر الله. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾[١]. فتقواك لله، وتوبتك، وصلاحك، هي ما يحدد قيمتك، لا نظرة المجتمع إليك.

٢. **تب إلى الله، واغفر لنفسك:** إذا كنت قد أخطأت، فتب إلى الله، واستغفره، واغفر لنفسك. لا تبقَ عالقًا في الماضي، بل انظر إلى المستقبل. قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾[٢]. فالله غفور رحيم، وهو يقبل توبة عباده.

٣. **غير نظرتك لنفسك:** لا تنظر إلى نفسك كمجرم، أو كشخص فاشل، بل انظر إلى نفسك كإنسان تعلم من أخطائه، وتاب إلى الله، ويحاول أن يصبح أفضل. أنت لست خطأك، بل أنت أكثر من ذلك. أنت إنسان له قيمة، وله قدرات، وله مستقبل.

٤. **تصالح مع ماضيك:** تقبّل ماضيك، بما فيه من أخطاء، ولا تحاول إنكاره. ولكن لا تدعه يسيطر على حاضرك ومستقبلك. تعلم من أخطائك، وكن أقوى بفضل ما تعلمته.

٥. **اعمل على تحسين نفسك:** بدلاً من الانشغال بنظرة الناس، انشغل بتحسين نفسك. تعلم، واقرأ، واعبد، وتواصل مع أهلك، وخطط لمستقبلك. كلما شعرت بالإنجاز، قلّ شعورك بالخزي. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [٣].

٦. **تعامل مع نظرة المجتمع بحكمة:**

- **لا تهتم كثيرًا بنظرة الناس :** قال رسول الله ﷺ: "مَنْ أَصْبَحَ وَالدُّنْيَا أَكْبَرُ هَمِّهِ، فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ" [٤]. فاجعل همك الآخرة، لا نظرة الناس.
- **الثقة :** ركز على من يحبونك ويدعمونك، وتجاهل من ينتقدونك أو يحكمون عليك.
- **كن قدوة حسنة :** تعامل بأخلاقك الحسنة، وكن قدوة فهذا يغير نظرتهم إليك.

٧. **استعن بالدعاء:** ادعُ الله أن يرفع عنك الخزي، وأن يبدله عزًا، وأن يمنحك الثقة بالنفس، وأن يصلح حالك، ويهديك إلى صراطه المستقيم. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"[٥].

---

١ سورة الحجرات، الآية ١٣ .

٢ سورة الزمر، الآية ٥٣ .

٣ سورة الرعد، الآية ١١ .

٤ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٨٢ ، وقال: حسن صحيح.

٥ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٦٩ ، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦ .

٨. **تذكر أن العاقبة للمتقين:**

العاقبة الحسنة ليست لأصحاب الجاه، أو المال، أو السمعة، بل للمتقين. قال الله تعالى: ﴿وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾[١]. فإذا اتقيت الله، وأصلحت نفسك، وتبت ، فالعاقبة لك، ولو تأخرت.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تشعر بالخزي والعار الاجتماعي، وتثقل عليك نظرة الناس إليك

اعلم أن الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم. فإذا كان قلبك سليمًا، وعملك صالحًا، وتوبتك صادقة، فأنت عند الله من الكرام، مهما نظر الناس إليك. فتجرد من نظرة الناس، وتعلق بالله، وثق بأن العاقبة للمتقين. وتذكر أن أعظم عار هو عار المعصية، وأعظم فخر هو فخر الطاعة والقرب من الله.

---

١ سورة الأعراف، الآية ١٢٨ .

لا تخاصم عائلتك والآخرين مهدداً بكشف الأسرار العائلية

من أخطر الآفات التي قد تصيب السجين، خاصة في عصر التواصل الرقمي، هي أن يتحول من إنسان مظلوم أو مكروب إلى مصدر أذى وفتنة لأهله. قد يدفعه الألم، أو الغضب، أو الشعور بالظلم، أو حتى الرغبة في الانتقام، إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كسلاح لتدمير علاقاته العائلية، ونشر الأسرار، وإشعال الفتن، وإطلاق التهديدات. وقد يظن أن هذا يجلب له الراحة أو العدالة، لكنه في الحقيقة يجلب له المزيد من الخسارة، ويُبعد عنه رحمة الله، ويزيد من آلامه وآلام أهله.

لا تكن مؤذياً فاجراً، ولا تكن سبباً في فتنة بين أفراد عائلتك، ولا تستخدم وسائل التواصل كأداة للتهديد أو كشف الأسرار. فالله يرى ما تفعل، وسيحاسبك عليه، والعاقبة لمن اتقى وصبر.

أولاً: لماذا يلجأ البعض إلى هذه السلوكيات؟

قد يكون للسجين أسباب تجعله يفكر في هذا الطريق، لكنها ليست مبررات:

- **الألم والغضب :**قد يشعر السجين بألم شديد، ويريد إيذاء من آذاه، أو إيذاء عائلته التي (في تصوره) تخلت عنه.
- **الشعور بالظلم :**قد يظن أن كشف الأسرار أو التهديد هو وسيلة لاستعادة مكانته، أو لإجبار العائلة على مساعدته.
- **الرغبة في الانتقام :**قد يريد الانتقام من أفراد عائلته بسبب خلافات قديمة، أو بسبب تقصيرهم في زيارته أو مساعدته.
- **الفراغ والملل :**قد يكون الفراغ والملل سبباً في الانزلاق إلى هذه السلوكيات، كوسيلة لإشغال الوقت، أو لجذب الانتباه.
- **ضعف الإيمان :**قد يضعف الإيمان في قلبه، فينسى رقابة الله، ويتجاوز حدوده في التعامل مع أهله.

ثانياً: تحريم هذه السلوكيات في الإسلام

هذه السلوكيات محرمة تحريماً شديداً في الإسلام، وهي من كبائر الذنوب:

التهديد :التهديد بالقول أو الفعل هو من العدوان، وهو محرم. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾[1] والتهديد يزرع الخوف والرعب في قلوب الآخرين، ويُفسد العلاقات.

كشف الأسرار :كشف أسرار الناس، وخصوصاً أسرار العائلة، هو من الغيبة والنميمة، وهو محرم. وكشف الأسرار هو خيانة للأمانة، وإيذاء للغير، وهو من صفات المنافقين، وكشف الأسرار هو منبع الحسد والكراهية.

إشعال الفتن :الفتنة بين أفراد العائلة هي من أخطر الأمور، وهي سبب في تفكك الأسر، وقطيعة الرحم. وإشعال الفتنة بين أفراد العائلة هو من أعظم الإثم، لأنه يهدم ما بناه الله من روابط المحبة والرحمة.

---

١ البقرة: ١٩٠

الفجور في الخصومة :الفجور في الخصومة هو تجاوز الحد في النزاع، والكذب، والظلم، والعدوان. قال النبي ﷺ: «أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا» فالفجور في الخصومة يبعد عن الجنة، ويقرب من النار.

الأذى والعدوان :إيذاء الآخرين، سواء بالقول أو الفعل، هو من الظلم، والظلم ظلمات يوم القيامة. قال رسول الله ﷺ: «اتَّقُوا الظُّلْمَ، فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» . فإيذاء أفراد عائلتك هو ظلم لهم، وستُسأل عنه يوم القيامة.

ثالثاً: كيف تتجنب هذه السلوكيات؟

١. **تذكر رقابة الله :**قبل أن تفعل أي شيء، تذكر أن الله يراك، ويسمعك، ويعلم ما في نفسك، وسيحاسبك على كل كلمة تقولها، وكل فعل تفعله. قال الله تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾[١]

٢. **تذكر عواقب أفعالك :**كشف الأسرار، والتهديد، وإشعال الفتن، له عواقب وخيمة: تفكك الأسرة، قطيعة الرحم، فقدان الثقة، العداوات المستمرة، الحسرة والندم. قال رسول الله ﷺ: «مَنْ يَسْتُرْ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ». فكشفها هو عكس الستر، وهو سبب في فضحك أنت أيضاً.

٣. **الصبر والاحتساب :**اصبر على ما تتعرض له، واحتسب الأجر عند الله، ولا تدع الغضب يدفعك إلى الظلم. قال الله تعالى: ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [٢]

٤. **الاستعاذة بالله من الشيطان :**عندما تشعر برغبة في التهديد أو كشف الأسرار، فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم. قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[٣]

٥. **التوبة والاستغفار :**إن كنت قد فعلت شيئاً من هذه السلوكيات، فتب إلى الله، واستغفره، واعتذر لأهلك، واعمل على إصلاح ما أفسدته.

٦. **استخدام وسائل التواصل للخير :**بدلاً من استخدام وسائل التواصل للإيذاء، استخدمها للتواصل الإيجابي: للدعوة إلى الخير، لنشر المحبة، لدعم أهلك، لشكرهم، لبناء جسور التواصل.

٧. **دعوة خاصة لك في زنزانتك:** يا من تشعر بالألم والغضب، وتفكر في استخدام وسائل التواصل لإيذاء أهلك أو كشف أسرارهم. توقف، وتفكر، وتذكر أن الله يراك، وأن هذه السلوكيات لن تجلب لك راحة، بل ستجلب لك المزيد من الألم والندم. اختر طريق الصبر، والكتمان، والتسامح، والدعاء. اختر أن تكون سبباً في جمع شمل عائلتك، لا في تفريقها. اختر أن تكون رحمة لأهلك، لا عذاباً لهم. وتذكر أن العاقبة للمتقين، وأن الله مع الصابرين.

---

١ ق: ١٨

٢ الشورى: ٤٣

٣ الأعراف: ٢٠٠

حين يبتعد الأحبة

الفجور بالخصومة بالتهديدات وكشف الأسرار العائلية

في القسم السابق، تحدثنا عن خطورة هذه السلوكيات، وعن أسبابها، وتحريمها في الإسلام. والآن، نقدم لك خطة علاجية عملية، خطوة بخطوة، لتتخلص من هذه الآفات، وتعود إلى رشدك، وتصلح علاقاتك، وتستعيد رضا الله ورضا أهلك.

أولاً: خطة علاجية لمواجهة دوافع السلوك العدواني

قبل أن تعالج السلوك، عليك أن تعالج الدوافع التي تؤدي إليه. هذه الخطة تعالج الأسباب الجذرية:

١. **علاج الألم والغضب:**

- **اعترف بألمك** :لا تنكر ما تشعر به من ألم وغضب، بل اعترف به لنفسك، وقل: "أنا غاضب، وأنا متألم، وهذا طبيعي".
- **فرغ طاقتك السلبية بطرق صحية** :بدلاً من توجيه غضبك إلى أهلك، فرّغه في الرياضة، أو الكتابة، أو البكاء، أو الدعاء، أو التحدث مع شخص تثق به.
- **مارس تمارين التنفس والاسترخاء** :عندما تشعر بالغضب، خذ نفساً عميقاً، واحبسه قليلاً، ثم أخرجه ببطء. كرر ذلك عدة مرات حتى تهدأ.
- **تذكر عواقب الغضب** :تذكر أن الغضب يدفعك إلى فعل ما تندم عليه، وأن كظم الغيظ من صفات المتقين. قال الله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾[١].

٢. **علاج الشعور بالظلم:**

- **فوّض أمرك إلى الله** :تذكر أن الله هو العدل المطلق، وأنه سينصفك يوم القيامة، أو في الدنيا إذا شاء. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ﴾[٢].
- **انظر إلى الجانب الإيجابي** :حاول أن ترى الجانب الإيجابي في محنتك، وكيف أنها قربتك من الله، ونقتك من الذنوب.
- **تصالح مع ماضيك** :تقبّل ما حدث، ولا تدعه يسيطر على حاضرك ومستقبلك.

٣. **علاج الفراغ والملل:**

- **املأ وقتك بالطاعة** :ضع جدولاً يومياً للعبادة، والقراءة، والتعلم، والرياضة، والكتابة. الفراغ هو أرض خصبة للتفكير السلبي.
- **تعلم شيئاً جديداً** :استثمر وقتك في تعلم لغة، أو حرفة، أو دراسة دينية.

---

١ سورة آل عمران، الآية ١٣٤.

٢ سورة إبراهيم، الآية ٤٢.

- **تواصل مع أهلك بإيجابية** :بدلاً من استخدام وسائل التواصل للإيذاء، استخدمها للتواصل الإيجابي: اكتب لهم رسائل حب، وشاركهم أخبارك الجيدة، واسأل عن أحوالهم.

٤. **علاج ضعف الإيمان:**

- **أكثر من ذكر الله** :الذكر يطرد الشيطان، ويقوي الإيمان، ويملأ القلب بالطمأنينة. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨[1].
- **اقرأ القرآن بتدبر** :القرآن هو الدواء للقلوب، والشفاء لما في الصدور.
- **صلِّ بخشوع** :الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، وتقوي الصلة بالله.
- **ادعُ الله بالثبات** :اسأل الله أن يثبتك على دينه، وأن يعيذك من الشيطان وشروره.

ثانياً: خطوات عملية للتوقف فوراً عن السلوكيات العدوانية

إذا كنت تمارس هذه السلوكيات الآن، فعليك التوقف فوراً، واتبع هذه الخطوات:

١. **التوقف الفوري:**

- **احذف الرسائل المهددة أو المسيئة** :إذا كنت قد أرسلتها، فاحذفها فوراً، ولا ترسل المزيد.
- **اغلق حساباتك مؤقتاً** :إذا كنت تستخدم مواقع التواصل للإيذاء، فأغلق حساباتك مؤقتاً، أو احذف التطبيقات من هاتفك، لتقطع الطريق على نفسك.
- **ابتعد عن أي وسيلة تواصل قد تثيرك** :إذا كانت المكالمات الهاتفية أو الرسائل تثير غضبك، فابتعد عنها مؤقتاً، واطلب من أهلك التواصل معك بطرق أقل إثارة.

٢. **التوبة والاستغفار:**

- **تب إلى الله فوراً** :اندم على ما فعلت، واستغفر الله، واعزم على عدم العودة إليه. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[2].
- **أكثر من الاستغفار** :الاستغفار يمحو الذنوب، ويطهر القلب، ويفتح أبواب الرزق.
- **صلِّ ركعتين توبة** :قم وصلِّ ركعتين، وادعُ الله أن يغفر لك، وأن يعينك على التوبة.

٣. **الاعتذار لأفراد أسرتك:**

- **اعتذر بصدق** :إذا كنت قد آذيت أحداً من أفراد أسرتك، فاعتذر له بصدق، واعترف بخطئك، واطلب مسامحته.
- **لا تبرر خطأك** :لا تحاول تبرير سلوكك، بل اعترف بأنه كان خطأ، وأنك نادم عليه.
- **اطلب العون من الآخرين** :إذا كنت تجد صعوبة في الاعتذار، فاطلب من شخص تثق به أن يتوسط بينك وبين أهلك.

٤. **تعويض الإساءة بالإحسان:**

---

١ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٢ سورة النور، الآية ٣١ .

- **ابذل جهداً لإصلاح ما أفسدته** :حاول أن تصلح علاقاتك بأهلك، وأن تعيد الثقة بينكم.
- **أكثر من الدعاء لهم** :ادعُ لهم بالخير، واطلب من الله أن يصلح قلوبهم تجاهك.
- **افعل لهم معروفاً** :إن أمكن، فافعل لهم معروفاً، أو أرسل لهم هدية، أو اكتب لهم كلمة طيبة، لتعوض ما فعلت.

ثالثاً: التوصيات الذهبية للتعامل مع العائلة عبر وسائل التواصل

١. **قاعدة "فكر قبل أن تنشر"** :قبل أن تكتب أي شيء، فكر: هل هذا الكلام سيرضي الله؟ هل سيفيدني أم سيضرني؟ هل سيجمع أم سيفرق؟ قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ"[١].

٢. **قاعدة "الستر"** :استر على أهلك، ولا تنشر أسرارهم، ولا تفضح عيوبهم. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ"[٢].

٣. **قاعدة "الصبر"** :إذا غضبت من أهلك، فاصبر، ولا ترد بسرعة، ودع الغضب يهدأ قبل أن تتحدث. قال الله تعالى: ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ الشورى: ٤٣[٣].

٤. **قاعدة "الحلم"** :تحلّم بأهلك، وتجاوز عن زلاتهم، ولا تكن قاسياً أو متعنتاً. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ"[٤].

٥. **قاعدة "الدعاء"** :ادعُ لأهلك بالخير، وادعُ لهم بالهداية والصلاح، واطلب من الله أن يصلح ذات بينكم. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[٥].

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١٣٦ ، ومسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٤٧ .

٢ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٩٦ .

٣ سورة الشورى، الآية ٤٣ .

٤ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٩٣ .

٥ ستحصل على إجابات أكثر ذكاءً ويمكنك تحميل الملفات والصور وغير ذلك الكثير.

تربية الأولاد عن بُعد... كيف تفعلها؟

من أقسى ما يعانيه السجين، وخاصة إذا كان أباً، هو البُعد عن أطفاله، وحرمانه من رؤيتهم وتربيتهم ورعايتهم يومياً. يشعر بالأسى لأنه لا يرى ابتساماتهم، ولا يسمع ضحكاتهم، ولا يشاركهم أفراحهم وأتراحهم، ولا يوجههم في حياتهم، ولا يربيهم على القيم والأخلاق. وقد يظن أن تربية الأولاد عن بُعد أمر مستحيل، وأنه فقد دوره كأب.

لكن الحقيقة أن تربية الأولاد عن بُعد ليست مستحيلة. فالأبوة ليست مجرد وجود جسدي، بل هي تواصل عاطفي، وتوجيه أخلاقي، ودعم نفسي، ورعاية روحانية. وهذه كلها يمكن تقديمها من خلف القضبان، بوسائل متنوعة، وبجهد صادق.

أولاً: أهمية دور الأب في حياة الأولاد

دور الأب في حياة الأولاد لا يقل عن دور الأم. فهو:

- **مصدر الأمان والاستقرار** :وجود الأب العاطفي يمنح الطفل شعوراً بالأمان والاستقرار النفسي.
- **المثل الأعلى** :الأب هو القدوة الأولى في حياة الطفل، خاصة في مراحل الطفولة والمراهقة.
- **الموجه والمربي** :الأب هو الموجه الأول في تعليم القيم والأخلاق والمبادئ.
- **الداعم النفسي** :دعم الأب وتشجيعه يعزز ثقة الطفل بنفسه، ويقوي شخصيته.
- **الراعي الديني** :الأب هو المسؤول عن تربية أبنائه على الدين، وتعليمهم الصلاة، وقراءة القرآن، والأخلاق الإسلامية. قال رسول الله ﷺ: "كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ"[1].

ثانياً: تحديات تربية الأولاد عن بُعد

تربية الأولاد عن بُعد تواجه تحديات خاصة:

- **البعد الجسدي** :عدم القدرة على رؤية الأبناء، واللعب معهم، ومداعبتهم.
- **قلة التواصل** :قلة فرص التواصل المباشر، بسبب قيود الزيارات، أو صعوبة المكالمات.
- **تأثير الغياب** :قد يشعر الأبناء بالغضب أو الحزن بسبب غياب أبيهم، وقد يتأثرون نفسياً.
- **تحديات المراحل العمرية** :يصعب توجيه الأبناء في مراحل عمرية حساسة (كالمراهقة) عن بُعد.
- **التأثيرات الخارجية** :قد يتأثر الأبناء ببيئة خارجية قد لا تكون صالحة، دون أن يكون الأب موجوداً لتصحيحها.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٥٣، ومسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٢٩

ثالثاً: كيف تربي أولادك عن بُعد؟

هذه بعض الخطوات العملية التي تعينك على تربية أولادك من خلف القضبان:

١. **التواصل المستمر:**

- **الزيارات** :استغل أوقات الزيارة على أكمل وجه، وخصصها لأولادك، واستمع إليهم، وتحدث معهم، وشاركهم همومهم وأفراحهم.
- **المكالمات الهاتفية** :تحدث مع أولادك بانتظام، حتى لو كان ذلك لمدة قصيرة، واطمئن على أحوالهم، واسأل عن دراستهم، وأصدقائهم، وأنشطتهم.
- **الرسائل** :اكتب لأولادك رسائل، تعبر فيها عن حبك، وتقديم النصائح، وسرد قصص، وتعليمهم دعاء، أو مشاركتهم لحظة من حياتك في السجن. فالكلمة المكتوبة تبقى أثرها طويلاً.

٢. **القدوة الحسنة:**

- **كن قدوة في التزامك** :يرى أطفالك التزامك بالصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، وحسن الخلق، فيتعلمون منك، حتى ولو كانوا بعيدين. قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾[1].
- **حدثهم عن تجربتك** :حدثهم عن صبرك، وعن توبتك، وعن قربك من الله، وعن الدروس التي تعلمتها في السجن. هذا يعلمهم معنى الصبر والثبات والأمل.

٣. **التوجيه عن بُعد:**

- **عطّل طقوساً أسبوعية** :مثل محادثة أسبوعية لسرد قصة فيها عبرة، أو مشاركة آية وحديث مع شرحهما، أو "لقاء" عبر رسالة مكتوبة.
- **اسأل عن دراستهم** :شجعهم على الدراسة، واسأل عن تقدمهم، وامتدح نجاحاتهم، وشجعهم على التفوق.
- **توجيههم في المشاكل** :استمع إلى مشاكلهم، وقدم لهم النصائح، وساعدهم في إيجاد حلول، وقدّم لهم الدعم النفسي.
- **ربّهم على القيم** :من خلال رسائلك ومكالماتك، علّمهم الصدق، والأمانة، والعدل، والكرم، والتسامح، واحترام الآخرين.

٤. **الدعم النفسي:**

- **طمئنهم بأنك بخير** :لا تظهر لهم ضعفك أو يأسك، بل طمئنهم بأنك بخير، وأنك صابر محتسب.
- **استمع إليهم** :اسمع لهم عندما يتحدثون عن مشاعرهم، ولا تقاطعهم، ولا تستهين بمشاعرهم.

---

١ سورة الأحزاب، الآية ٢١ .

- **شجعهم على التعبير** :شجعهم على التعبير عن مشاعرهم، سواء بالكلام، أو بالرسم، أو بالكتابة.
- **أسند زوجتك** :ادعم زوجتك (أم أطفالك)، وشجعها، وقدّر جهودها، فدعمها هو دعم للأبناء.

٥. **المشاركة في حياتهم:**

- **الاهتمام بهواياتهم** :اسأل عن هواياتهم، وشاركهم فيها عن بُعد (مثل القراءة، الرياضة، الرسم).
- **المشاركة في المناسبات** :شاركهم أفراحهم (كالنجاح في الدراسة، العيد، عيد الميلاد) عن طريق رسالة أو هدية رمزية، وشاركهم أتراحهم (كالمرض، الفشل) بالدعاء والدعم.
- **التواصل مع المعلمين** :إذا أمكن، تواصل مع معلمي أطفالك، لتتابع تقدمهم، وتدعمهم.

٦. **الدعاء لهم:**

- **أكثر من الدعاء لهم** :ادعُ لهم بالهداية، والصلاح، والتفوق، والصحة، والسعادة، وأن يحفظهم الله من كل سوء. قال الله تعالى: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾[١].
- **علمهم الدعاء** :علمهم أدعية مأثورة، وشجعهم على الدعاء لك ولأنفسهم.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تركت أطفالك خلف القضبان، وتشعر بمرارة البعد، وثقل الغياب. اعلم أنك لست أباً غائباً، بل أنت أب حاضر في قلوبهم، وأب يكافح من أجلهم، وأب يدعو لهم، ويوجههم، ويساندهم من بعيد. فلا تيأس، ولا تحزن، وثق بأن الله سيجمعك بهم في خير، وأن جهودك في تربيتهم، ولو عن بُعد، ستثمر بإذن الله، وسيكونون لك قرة عين في الدنيا والآخرة. وتذكر دعاء النبي ﷺ: "اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي لَهُمْ كَالْأَبِ الرَّحِيمِ"[٢].

---

١ *سورة الفرقان، الآية ٧٤.*

٢ *رواه الطبراني في المعجم الكبير، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة.*

بر الوالدين وأنت مسجون

بر الوالدين هو من أعظم القربات إلى الله، وأجلِّ الطاعات بعد التوحيد والصلاة. وهو وصية الله في كتابه، وسنة نبيه ﷺ، وخلق الصالحين. قال الله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ وقد جعل الله بر الوالدين سبباً لدخول الجنة، وعقوقهما سبباً لدخول النار.

ولكن السؤال الذي يطرحه السجين: كيف أبرّ والديّ وأنا خلف القضبان؟ كيف أُحسن إليهما وأنا بعيد عنهما؟ هل بر الوالدين يقتصر على الخدمة الجسدية، أم أنه يتجاوز ذلك؟ هذا المطلب يقدم لك إجابة شافية، وخطة عملية لبر والديك، حتى وأنت في زنزانتك.

أولاً: بر الوالدين.. معنى وأهمية

بر الوالدين هو الإحسان إليهما قولاً وفعلاً، وهو:

- **طاعتهما في غير معصية الله** :قال رسول الله ﷺ: "لَا طَاعَةَ فِي مَعْصِيَةٍ، إِنَّمَا الطَّاعَةُ فِي الْمَعْرُوفِ"[١].
- **احترامهما وتوقيرهما** :قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ﴾[٢].
- **الإحسان إليهما** :بالقول الطيب، والدعاء، والصدقة عنهما، وصلة الرحم.
- **خفض الجناح لهما** :أي التواضع لهما، واللين، والرفق.

وبر الوالدين له أهمية عظيمة:

- **سبب في رضا الله** :قال رسول الله ﷺ: "رِضَا الرَّبِّ فِي رِضَا الْوَالِدِ، وَسَخَطُ الرَّبِّ فِي سَخَطِ الْوَالِدِ"[٣].
- **سبب في دخول الجنة** :قال رسول الله ﷺ: "الْوَالِدُ أَوْسَطُ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ، فَإِنْ شِئْتَ فَأَضِعْ ذَلِكَ الْبَابَ أَوِ احْفَظْهُ"[٤].
- **سبب في زيادة الرزق والعمر** :قال رسول الله ﷺ: "مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ"[٥].

ثانياً: بر الوالدين في السجن.. تحديات وفرص

السجن يفرض تحديات على بر الوالدين:

- **البعد الجسدي** :فلا تستطيع خدمتهما ورعايتهما كما كنت تفعل.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأحكام، حديث رقم ٧١٤٥، ومسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٤٠ .

٢ سورة الإسراء، الآيات ٢٣-٢٤ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٨٩٩، وقال: حسن صحيح.

٤ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٠٠، وقال: حسن صحيح.

٥ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٩٨٦، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٥٧ .

- **قلة الاتصال** :فالاتصال بهما قد يكون محدوداً، بسبب قيود الزيارات والمكالمات.
- **التأثير النفسي** :قد يشعر الوالدان بالحزن والألم بسبب سجن ابنهما، مما يزيد من مسؤوليتك تجاههما.

ولكن السجن يقدم أيضاً فرصاً لبر الوالدين:

- **فرصة للاعتذار والتوبة** :يمكنك أن تعتذر لوالديك عن أي تقصير، وأن تتوب إلى الله، وتطلب منهما العفو.
- **فرصة للدعاء** :في السجن، يكون الدعاء أقرب إلى الإجابة، ويمكنك أن تدعو لوالديك كثيراً.
- **فرصة للتذكير** :يمكنك أن تذكّر والديك بالله، وتدعوهما إلى الطاعة والخير.
- **فرصة للاستغفار** :يمكنك أن تستغفر لوالديك، وتتصدق عنهما، وهذا من أعظم البر بعد موتهما.

ثالثاً: كيف تبر والديك وأنت مسجون؟

١. **التواصل المستمر:**

- **الزيارات** :استغل أوقات الزيارة للقاء والديك، والاستماع إليهما، وإدخال السرور على قلوبهما.
- **المكالمات الهاتفية** :اتصل بهما بانتظام، واطمئن على صحتهما، واسأل عن أحوالهما، وأخبرهما بأنك بخير.
- **الرسائل** :اكتب لهما رسائل، تعبر فيها عن حبك، وتقديرك، وامتنانك لهما، وتخبرهما بأنك تدعو لهما.

٢. **الكلام الطيب:**

- **قل لهما الكلمات الجميلة** :أخبرهما بأنك تحبهما، وأنك تقدر تضحياتهما، وأنك تدعو لهما.
- **لا ترفع صوتك عليهما** :حتى لو كنت غاضباً أو متعباً، لا ترفع صوتك على والديك، ولا تظهر لهما انزعاجك.
- **اعتذر لهما عن التقصير** :إذا كنت قد قصرت في حقهما في الماضي، فاعتذر لهما بصدق.

٣. **الدعاء لهما:**

- **ادعُ لهما في كل صلاة** :اجعل دعاء الوالدين جزءاً من صلاتك، وفي سجودك، وفي أوقات الإجابة. قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ الإسراء: ٢٤[١].
- **ادعُ لهما بظهر الغيب** :فدعاء الابن لوالديه بظهر الغيب مستجاب.

---

١ سورة الإسراء، الآية ٢٤ .

- **ادعُ لهما بالمغفرة والرحمة** :وخاصة إذا كانا قد ماتا.

٤. **الصدقة عنهما:**

- **إذا كان لديك مال، فتصدق عنهما** :الصدقة عن الوالدين تصل إليهما، وتكون سبباً في رفع درجاتهما.
- **إن لم تستطع المال، فتصدق بوقتك، أو بجهدك، أو بكلمة طيبة.**
- **تصدق عن والديك ولو بقليل** :قال رسول الله ﷺ: "اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ"[١].

٥. **الاستغفار لهما:**

- **أكثر من الاستغفار لوالديك** :فاستغفار الابن لوالديه، خاصة بعد موتهما، هو من أعظم البر. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: أَنَّى لِي هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ"[٢].

٦. **صلة الرحم:**

- **تواصل مع أقارب والديك** :اتصل بهم، واسأل عنهم، واطمئن على أحوالهم، فهذا من بر الوالدين.
- **لا تقطع رحمك** :قال رسول الله ﷺ: "لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعُ رَحِمٍ"[٣].

٧. **إدخال السرور على قلبيهما:**

- **أخبرهما بالأخبار الجيدة** :مثل توبتك، أو حفظك للقرآن، أو تحسن أحوالك.
- **أظهر لهما صبرك وثباتك** :هذا يريح قلوبهما، ويدخل السرور عليهما.
- **أرسل لهما هدية رمزية** :إذا أمكن، أرسل لهما هدية، أو كتاباً، أو شيئاً يسرهما.

٨. **احترام وصاياهما:**

- **إذا نصحاك، فاستمع لهما، ولا ترفض نصيحتهما.**
- **إذا طلبا منك شيئاً في المعروف، فأجب طلبهما.**
- **إذا كانا قد أوصيا بأمر، فاحرص على تنفيذه.**

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تبعد عن والديك، وتشعر بثقل البعد، وتتوق إلى رؤيتهما وخدمتهما. اعلم أن بر الوالدين لا يتوقف بالسجن، بل يمكنك أن تبرهما بوسائل كثيرة، وأن تكون سبباً في رضاهما عنك، وفي دعائهما لك. فاجعل بر الوالدين من أولوياتك، وتواصل معهما، وادعُ لهما، واستغفر لهما، وأحسن إليهما، ولو عن بُعد. وثق بأن الله سيبارك لك، وسيجمعك بهما في خير، وسيكون برك لهما سبباً في دخولك الجنة.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٤١٧، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠١٦.

٢ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٦٦٠.

٣ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٩٨٤، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٥٦.

التعامل مع فوات المناسبات (أفراح، وفيات)

من أقسى ما يعانيه السجين هو فوات المناسبات العائلية الكبرى، سواء كانت أفراحًا كالزواج، أو ولادة طفل، أو نجاح دراسي، أو وفيات كفقدان عزيز. هذه المناسبات هي لحظات فارقة في حياة الأسرة، وهي تترك أثرًا عميقًا في النفس، سواء كانت فرحًا أو حزنًا. وفواتها يزيد من شعور السجين بالغربة، والحسرة، والألم، وقد يدفعه إلى اليأس أو الاكتئاب.

ولكن، مع شدة الألم، يمكن للسجين أن يتعامل مع فوات المناسبات بحكمة وإيمان، وأن يحول الألم إلى طاعة، والحسرة إلى قرب من الله.

أولاً: التعامل مع فوات الأفراح

قد تفوتك أفراح عائلية مهمة: زواج أخيك، أو زواج ابنتك، أو ولادة طفل جديد، أو نجاح ابنك في الدراسة. هذه المناسبات كانت ستكون لحظات فرح وسرور، لكن السجن يحرمك من المشاركة فيها.

تذكر أن الفرح الحقيقي ليس في الحضور الجسدي فقط:

الفرح الحقيقي هو فرح القلب، وهو مشاركة المشاعر، وهو الدعاء، وهو الشعور بالانتماء. فأنت تستطيع أن تشارك أهلك فرحهم، حتى وأنت في زنزانتك، بالدعاء، والتهنئة، والمشاركة العاطفية.

١. **تهنئ أهلك من قلبك:**

- **أرسل رسالة تهنئة :**اكتب لأهلك رسالة تعبر فيها عن فرحتك لهم، وتهنئهم بالمناسبة، وتدعو لهم بالبركة والسعادة.
- **اتصل بهم :**إذا أمكن، اتصل بهم، وعبّر لهم عن فرحتك، واسأل عن تفاصيل المناسبة.
- **شاركهم مشاعرك :**أخبرهم بأنك فرح لهم، وأن قلبك معهم، حتى لو كان جسدك بعيدًا.

٢. **ادعُ لهم بالبركة:**

الدعاء لأهلك في المناسبات السعيدة هو من أعظم ما يمكن أن تقدمه لهم. ادعُ للعروسين بالسعادة والذرية الصالحة، وادعُ للمولود الجديد بالبركة والصلاح، وادعُ للناجح بالتفوق والنجاح. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[١].

---

١ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٣. **تذكر أن الله يعوضك خيرًا:**
إذا فاتتك فرحة في الدنيا، فتذكر أن الله سيعوضك خيرًا في الآخرة، أو في الدنيا إذا شاء. فاصبر، واحتسب، وثق بأن الله لا يضيع أجر الصابرين.

٤. **لا تدع الحسرة تسيطر عليك:**
لا تسمح للحسرة أن تسيطر على قلبك، وتُبعدك عن الله. حوّل هذه الحسرة إلى دعاء، وإلى طاعة، وإلى قرب من الله.

ثانياً: التعامل مع فوات الوفيات

فوات وفاة قريب أو عزيز، سواء كان والدًا، أو أمًا، أو زوجة، أو ابنًا، أو أخًا، هو من أقسى ما يمكن أن يمر به السجين. فهو لا يستطيع أن يودع ميتَه، ولا أن يشيع جنازته، ولا أن يواسي أهله، ولا أن يشاركهم حزنهم.

١. **تقبّل الأمر بقدر الله:**
الموت حق، وهو قدر الله الذي لا مرد له. قال الله تعالى: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ)[١]. فتقبّل هذا الأمر، وارض بقضاء الله، وثق بأنه الخير لك وللميت.

٢. **احتسب الأجر عند الله:**
فوات جنازة الميت، وعدم القدرة على الصلاة عليه، وتشييعه، هو ألم عظيم، ولكن الله يعلم نيتك، ويحتسب لك الأجر على صبرك وحزنك. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[٢].

٣. **ادعُ للميت:**
الدعاء للميت من أعظم ما يمكن أن تقدمه له. ادعُ له بالرحمة والمغفرة، والعتق من النار، والجنة. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ" [٣] فأنت ولد صالح، ودعاؤك للميت يصل إليه، وينفعه.

٤. **استغفر للميت:**
الاستغفار للميت هو من أعظم القربات إليه. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: أَنَّى لِي هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ"[٤].

٥. **تصدق عنه:**
إذا كان لديك ما تتصدق به، فتصدق عن الميت، فهذه الصدقة تصل إليه، وتكون

---

١ سورة آل عمران، الآية ١٨٥ .
٢ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .
٣ صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث رقم ١٦٣١ .
٤ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٦٦٠ .

سببًا في رفع درجته. وإن لم تستطع المال، فتصدق بوقتك، أو بجهدك، أو بكلمة طيبة.

٦. **واصل أهلك وواسهم:**

- **تواصل مع أهلك** :اتصل بهم، وواسهم، وعبر لهم عن حزنك، وشاركهم مشاعرهم.
- **ادعُ لهم بالصبر** :ادعُ لأهلك بالصبر والسلوان، واسأل الله أن يلهمهم الصبر.
- **لا تجعل حزنك يزيد حزنهم** :حاول أن تكون قويًا لأجلهم، وأن تُظهر لهم صـــبرك وثباتك.

٧. **تعلم درسًا من الموت:**

تذكر أن الموت قادم إليك أيضًا، وأنه قد يأتي في أي لحظة. فاستعد للقاء الله، وتوب إليه، وأكثر من الطاعة، واجعل هذا الفقدان دافعًا للقرب من الله.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تفوتك مناسبات أهلك، وتشعر بمرارة الفراق، وحسرة الفوات. اعلم أن الله معك، وأنه يرى دمعتك، ويسمع دعاءك، ويعلم حزنك. فاصبر، واحتسب، وادعُ، وتواصل، وثق بأن الله سيعوضك خيرًا، وسيجمعك بأهلك في خير، وسيجعل لك فرجًا ومخرجًا. وتذكر أن الدنيا دار فناء، وأن الآخرة هي دار البقاء، وأن لقاء الله هو أعظم المناسبات، فاستعد لها.

كيف تتعامل مع خبر وفاة قريب وأنت في السجن؟

من أقسى- اللحظات التي يمكن أن يمر بها السجين هي لحظة تلقيه خبر وفاة أحد أحبائه، سواء كان والدًا، أو أمًا، أو زوجة، أو ابنًا، أو أخًا، أو صديقًا. في تلك اللحظة، يشعر السجين بصدمة مضاعفة: صدمة الفقد، وصدمة العجز عن التواجد، وصدمة الحرمان من توديع الميت، والصلاة عليه، وتشييعه، ومواساة أهله. قد يشعر بالغصة، والحسرة، والألم، وقد يسأل نفسه: كيف لي أن أتحمل هذا؟ وكيف أواسي أهلي وأنا بعيد عنهم؟ وكيف أتعامل مع هذا الفقد وأنا في زنزانتي؟

هذا المطلب يقدم لك توجيهًا إيمانيًا وعمليًا للتعامل مع خبر الوفاة، وكيف تحول هذا الألم إلى طاعة، وهذه الحسرة إلى قرب من الله.

أولاً: استقبال خبر الوفاة.. لحظة الصدمة

عندما تصل إليك الأخبار، قد تشعر بالصدمة، وعدم التصديق، والحزن العميق. هذا طبيعي جدًا، بل هو دليل على إنسانيتك، وعلى حبك لمن فقدت. ولكن عليك أن تتعامل مع هذه اللحظة بحكمة:

استرجع قوتك بالله:

في لحظة الصدمة، استعذ بالله من الشيطان، وقل: "إنا لله وإنا إليه راجعون" [1]. هذه الكلمة تذكّر بأن الموت حق، وأننا جميعًا عائدون إلى الله، وهي تمنحك القوة على الصبر.

ابكِ إذا احتجت:

البكاء على الميت ليس محرمًا، بل هو رحمة. فقد بكى النبي ﷺ على ابنه إبراهيم، وقال: "تَدْمَعُ الْعَيْنُ، وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ مَا يُسْخِطُ الرَّبَّ، وَإِنَّا بِكَ يَا إِبْرَاهِيمُ لَمَحْزُونُونَ"[2]. فابكِ، ولكن لا تجزع، ولا تسخط على قدر الله.

لا تسأل "لماذا":

لا تسأل لماذا حدث هذا، ولماذا أنا، ولماذا الآن. فالله أعلم بحكمته، وهو لا يفعل إلا الخير. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾[3]. فثق بأن الله يعلم ما لا تعلم.

ثانياً: كيفية التعامل مع الوفاة وأنت في السجن

١. **احتسب الأجر عند الله:**

الموت هو قدر الله، والصبر عليه هو عبادة عظيمة. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى

---

١ سورة البقرة، الآية ١٥٦ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الجنائز، حديث رقم ١٣٠٣ ، ومسلم، كتاب فضائل الصحابة، حديث رقم ٢٣١٥ .

٣ سورة البقرة، الآية ٢١٦ .

الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" [١]. فاحتسب الأجر على صبرك، وعلى حزنك، وعلى حرمانك من التواجد مع أهلك في هذا المصاب.

٢. **ادعُ للميت:**

الدعاء للميت من أعظم ما يمكن أن تقدمه له. وخاصة في السجن، حيث يكون الدعاء أقرب إلى الإجابة. ادعُ له بالرحمة والمغفرة، والعتق من النار، والجنة. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ" [٢].

٣. **استغفر للميت:**

الاستغفار للميت من أعظم القربات إليه. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: أَنَّى لِي هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ" [٣].

٤. **تصدق عن الميت:**

إذا كان لديك ما تتصدق به، فتصدق عن الميت، فهذه الصدقة تصل إليه، وتكون سببًا في رفع درجته. وإن لم تستطع المال، فتصدق بوقتك، أو بجهدك، أو بكلمة طيبة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الصَّدَقَةَ لَيُطْفِئُ عَنْ أَهْلِ الْقُبُورِ حَرَّ الْقُبُورِ" [٤].

٥. **واصل أهلك وواسهم:**

- **تواصل معهم** :اتصل بأهلك، أو اكتب لهم رسالة، تعبر فيها عن حزنك، وتواسيهم، وتشاركهم مشاعرهم.
- **لا تجعل حزنك يزيد حزنهم** :حاول أن تكون قويًا لأجلهم، وأن تُظهر لهم صبرك وثباتك، وأن تذكرهم بالله، وبالصبر، وبالأجر العظيم.
- **ادعُ لهم بالصبر** :ادعُ لأهلك بالصبر والسلوان، واسأل الله أن يلهمهم الصبر.
- **تذكّر الموت:**

هذا الفقدان هو تذكير لك بأن الموت قادم إليك أيضًا، وأنه قد يأتي في أي لحظة. فاستعد للقاء الله، وتوب إليه، وأكثر من الطاعة، واجعل هذا الفقدان دافعًا للقرب من الله. قال الله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [٥].

- **تقبّل الحزن كجزء من الحياة:**

الحزن على الميت هو جزء طبيعي من الحياة، وهو دليل على المحبة. فلا تحاول

---

١ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

٢ صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث رقم ١٦٣١ .

٣ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٦٦٠ .

٤ رواه الطبراني في المعجم الكبير، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة .

٥ سورة آل عمران، الآية ١٨٥ .

قمع حزنك، بل عشه، وتقبله، وتجاوزه بمرور الوقت. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا".

- **لا تيأس من رحمة الله:**

لا تدع الحزن يتحول إلى يأس، أو إلى غضب على الله. فالله هو أرحم الراحمين، وهو الذي يعوض المصابين. قال الله تعالى: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ﴾[1].

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تلقيت خبر وفاة قريب، وتشعر بثقل الفقد، ومرارة البعد، وعجز التواجد. اعلم أن الله معك، وأنه يرى دمعتك، ويسمع دعاءك، ويعلم حزنك. فاصبر، واحتسب، وادعُ للميت، واستغفر له، وتصدق عنه، وواصل أهلك، وثق بأن الله سيعوضك خيرًا، ويجمعك بميتك في الجنة، إذا صبرت واحتسبت. وتذكر أن الموت ليس نهاية، بل هو انتقال إلى دار البقاء، وأن لقاء الله هو الغاية، وأن الصابرين هم الفائزون.

---

١ سورة غافر، الآية ٥٥.

كيف تتعامل مع خبر زواج أحد أفراد أسرتك؟

قد تصـــل إليك في زنزانتك أخبارٌ تملؤها الفرحة، كخبر زواج أحد أفراد أسرتك: أخيك، أو أختك، أو ابنك، أو ابنتك. وهذه الأخبار، رغم أنها تبعث السرـور في القلب، إلا أنها قد تثير في نفس السـجين مشـاعر مختلطة: فرحة لمن تحب، وحسرـة على عدم المشـاركة، وألماً على فوات المناسبة، وخوفاً من أن يُنسى أو يُستبدل في حياة أهله. فكيف تتعامل مع هذا الخبر، وتُظهر فرحتك، وتُشارك أهلك فرحهم، وتتجاوز مشاعر الحسرة والألم؟

أولاً: مشاعر السجين عند خبر الزواج

عندما تصل إليك أخبار الزواج، قد تمر بمشاعر متعددة:

- **الفرحة** :فرحة حقيقية لمن تحب، ولمشاركتهم فرحتهم.
- **الحسرـة** :حسرـة على عدم التواجد، وعدم المشـاركة في التحضـيرات، وعدم رؤية العرسان.
- **الغيرة** :قد تشـعر بغيرة خفيفة، خاصـة إذا كان الزواج لابن، أو ابنة، أو لأخ أو أخت، لأنك تشعر بأنهم يتقدمون في حياتهم وأنت واقف.
- **الخوف** :خوف من أن تُنسى، أو أن تصبح غريباً في عائلتك.
- **الألم** :ألم فوات لحظة عائلية مهمة، كان من المفترض أن تكون فيها.

ثانياً: كيف تتعامل مع خبر الزواج؟

افرح بصدق:

ابدأ بفرحة صادقة لمن تحب. فهذه المناسبة هي فرصة سعيدة، وأهلك يحتاجون إلى مشاركتك فرحتهم. قال رسول الله ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى" [1].

هنئهم بحرارة:

- **أرسـل رسـالة تهنئة** :اكتب لأهلك وللعرسـان رسـالة تهنئة، تعبر فيها عن فرحتك، وتبارك لهم، وتدعو لهم بالسعادة والذرية الصالحة.
- **اتصل بهم** :إذا أمكن، اتصل بهم، وهنئهم شفوياً، وشاركهم مشاعرك.
- **أرسل هدية رمزية** :إذا كان بإمكانك، أرسل هدية للعرسان، تعبيراً عن مشاركتك.

ادعُ لهم: الدعاء للعرسان هو من أعظم ما يمكن أن تقدمه لهم. ادعُ لهم بالسعادة، والذرية الصالحة، والبركة، والتوفيق. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا تَزَوَّجَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ" [2]. وادعُ لهم بقول: "بَارَكَ اللَّهُ لَكَ، وَبَارَكَ عَلَيْكَ، وَجَمَعَ بَيْنَكُمَا فِي خَيْرٍ" [3].

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠١١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٨٦.

٢ رواه أبو داود في سننه، كتاب النكاح، حديث رقم ٢١٦٠، وحسنه الألباني.

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب النكاح، حديث رقم ١٠٩١، وقال: حسن صحيح.

عبّر عن مشاعرك بصدق:
لا تخفِ مشاعرك عن أهلك. أخبرهم بأنك فرح لهم، ولكنك أيضاً تشعر بالحسرة لعدم التواجد. هذا الصدق يقوي علاقتك بهم، ويجعلهم يتفهمون مشاعرك.

تذكر أن الزواج سنة الحياة:
فافرح بزواج من تحب، وتذكر أن هذا الزواج سيكون سبباً في زيادة أفراد أسرتك، وفي استمرار النسل، وفي تحقيق السعادة لهم.

لا تدع الحسرة تسيطر عليك:
لا تسمح للحسرة بأن تسيطر على قلبك، وتُبعدك عن الله، أو تُفسد فرحتك. حوّل هذه الحسرة إلى دعاء، وإلى طاعة، وإلى قرب من الله. وتذكر أن الله سيعوضك خيراً، إذا صبرت واحتسبت.

شارك في التحضيرات عن بُعد:
إذا كان بإمكانك، شارك عن بُعد، من خلال تقديم النصائح، أو المساعدة في التخطيط، أو حتى مجرد الاستماع إلى تفاصيل التحضيرات. هذا يجعلك تشعر بأنك جزء من المناسبة.

استعد للقاء العرسان بعد الخروج:
تطلع إلى لقاء العرسان بعد خروجك، وتخيل كم ستكون فرحتك برؤيتهم، ومشاركتهم حياتهم الجديدة. هذا التفكير الإيجابي يمنحك الأمل، ويخفف عنك آلام البعد.

ثالثاً: نصائح إضافية للتعامل مع خبر الزواج

١. **لا تقارن نفسك بالآخرين** :لا تقارن وضعك في السجن بوضعهم في الحرية. فلكل إنسان قدره، وامتحانه، ووقته.
٢. **تذكر أن الزواج مسؤولية** :الزواج ليس مجرد فرحة، بل هو مسؤولية كبيرة. فادعُ للعرسان أن يعينهم الله على هذه المسؤولية.
٣. **تذكر أن الله يعوض** :إذا شعرت بالحسرة، فتذكر أن الله سيعوضك خيراً، إما في الدنيا، وإما في الآخرة.
٤. **اجعل من هذه المناسبة فرصة للتقرب إلى الله** :اشكر الله على نعمة أهلك، وادعُ لهم، وتقرب إلى الله بالصبر والاحتساب.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تلقيت خبر زواج أحد أفراد أسرتك، وتشعر بفرحة وحسرة معاً. افرح بصدق، وهنئ بحرارة، وادعُ بإخلاص، وشاركهم فرحتهم، ولو عن بُعد. ولا تدع الحسرة تسيطر عليك، بل حوّلها إلى طاعة، وإلى قرب من الله. وثق بأن الله سيجمعك بهم في خير، وسيعوضك عن كل ما فاتك، إذا صبرت واحتسبت. وتذكر أن الفرحة الحقيقية ليست في التواجد الجسدي فقط، بل في مشاركة القلوب، وفي الدعاء، وفي الرضا بقضاء الله.

كيف تتعامل مع زيارة أطفالك في السجن؟

زيارة الأطفال في الســـجن هي من أحرّ اللحظات وأكثرها تعقيدًا في حياة الســـجين. إنها لحظة تجمع بين شـوقٍ عارمٍ للقاء، وألمٍ لرؤيتهم في هذا المكان، وخوفٍ من تأثير المشـهد على نفوسـهم الصـغيرة، ورغبةٍ في أن تكون هذه الزيارة ذكرى جميلة لهم، لا جرحًا نفسـيًا. هذه الزيارة قد تكون نادرة، وقد تكون محفوفة بالقيود، وقد تكون محط أنظار الحراس، وقد تكون قصيرة، لكنها تبقى لحظة فارقة في حياة الأب المسجون.

فكيف تتعامل مع زيارة أطفالك في الســـجن، وتجعل منها لحظة إيجابية، تقوي علاقتك بهم، وتُدخل السرور على قلوبهم، وتحمي نفوسهم من الصدمات النفسية؟

أولاً: الاستعداد النفسي للزيارة

قبل يوم الزيارة، استعد نفسيًا:

1 تقبّل مشاعرك:

ستشعر بمشاعر مختلطة: فرحة، حزن، خوف، قلق، شوق. تقبّل هذه المشاعر، ولا تحاول قمعها. فهي طبيعية، وهي دليل على حبك لأطفالك.

2 تجهيز نفسك للقاء:

حاول أن تبدو بمظهر جيد، وأن تكون هادئًا، مبتسمًا، وقويًا. لا تظهر لهم حزنك أو ضعفك، حتى لا يخافوا أو يحزنوا. قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾،[1] والكلمة الحسنة، والوجه البشوش، هما من الإحسان.

3 تجهيز ما ستقوله:

فكر في أسئلة تسألها لأطفالك: عن دراستهم، عن أصدقائهم، عن هواياتهم، عن أحلامهم. فكر في قصص تحكيها لهم، أو في نصائح تقدمها لهم، أو في دعاء تعلمهم إياه. الاستعداد يساعدك على تجاوز التوتر، ويجعل الزيارة أكثر إفادة.

ثانياً: أثناء الزيارة

1 الاستقبال الحار:

- **احتضـــن أطفالك** :ابدأ باســـتقبالهم باحتضـــان دافئ، وقبلة على رؤوســـهم. هذا الاحتضان يعوضهم عن غيابك، ويشعرهم بأنك تحبهم.
- **ابتســم لهم** :الابتســامة تريح قلوبهم، وتجعلهم يشــعرون بالأمان. قال رســول الله ﷺ: "تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ".
- **انظر في أعينهم** :انظر إلى أعينهم، وتحدث معهم، وأظهر اهتمامك بهم.

---

١ الإسراء: ٥٣

2 تحدث معهم بصوت هادئ:

تحدث معهم بصوت هادئ، ولطيف، ومشجع. لا ترفع صوتك، ولا تظهر لهم أي انزعاج أو ضيق. استخدم كلمات بسيطة، تناسب أعمارهم.

3 استمع إليهم:

- **اسألهم عن حياتهم** :اسألهم عن المدرسة، والأصدقاء، والهوايات، والأحلام.
- **استمع باهتمام** :أنصت لهم، ولا تقاطعهم، وأظهر اهتمامك بما يقولون.
- **شجعهم على التعبير** :شجعهم على التعبير عن مشاعرهم، سواء كانت فرحًا أو حزنًا.

4 قدم لهم النصائح والدعم:

- **قدم لهم النصائح بأسلوب لطيف** :نصحهم بالصلاة، وبر الوالدين، والصدق، والأمانة، واحترام الآخرين.
- **شجعهم على التفوق** :شجعهم على الدراسة، وامتدح نجاحاتهم، وحفزهم على تحقيق أهدافهم.
- **ادعمهم عاطفيًا** :أخبرهم بأنك تحبهم، وأنك تفتخر بهم، وأنك تدعو لهم، وأنك واثق من مستقبلهم المشرق.

5 أخبرهم عن تطورك الروحي:

حدثهم عن توبتك، وعن قربك من الله، وعن حفظك للقرآن، وعن صبرك. هذا يعطيهم نموذجًا إيجابيًا، ويعلمهم أن الإنسان يمكن أن يتغير، وأن الله يقبل التوبة. قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾ [1]

6 طمئنهم بأنك بخير:

أخبرهم بأنك بخير، وأنك تصبر، وأنك تشعر بدعائهم، وأنك تنتظر يوم الخروج للقائهم. هذا يطمئن قلوبهم، ويخفف من قلقهم عليك.

7 لا تجعل الزيارة محورها الألم:

لا تتحدث كثيرًا عن هموم السجن، أو عن ظلم القضاء، أو عن مشاكلك. اجعل الزيارة فرصة للفرح، والتواصل، والذكريات الجميلة. اترك لهم ذكرى جميلة، لا صدمة نفسية.

.8دعاء لهم:

اختم الزيارة بالدعاء لهم، بأن يحفظهم الله، ويرعاهم، ويكتب لهم الخير، ويجمعك بهم في خير.

---

١ الزمر: ٥٣.

ثالثاً: بعد الزيارة

1 استمر في التواصل:

لا تترك التواصل ينقطع بعد الزيارة. استمر في الاتصال بهم، وكتابة الرسائل لهم، والتحدث معهم، حتى يشعروا بأنك حاضر في حياتهم.

2 تذكر مشاعرهم:

تذكر أن أطفالك قد يشعرون بالحزن بعد الزيارة، لأنهم سيغادرونك. فحاول أن تطمئنهم قبل المغادرة، وأن تعدهم بلقاء قريب.

3 ادعُ لهم:

استمر في الدعاء لهم، واسأل الله أن يحفظهم، وأن يصلحهم، وأن يجعلهم قرة عين لك.

رابعاً: نصائح خاصة حسب أعمار الأطفال

- **للأطفال الصغار (دون ٧ سنوات) :**استخدم الألعاب، والقصص، والرسومات. تحدث بلغة بسيطة. لا تدخلهم في تفاصيل السجن المعقدة.
- **للأطفال في سن المدرسة (٧-١٢ سنة) :**تحدث معهم عن المدرسة، والأصدقاء، والهوايات. قدم لهم نصائح عملية. اشرح لهم سبب وجودك في السجن بطريقة مبسطة، تناسب عمرهم

كيف تؤثر في أهلك إيجابًا من خلف القضبان؟

قد يظن السجين أن وجوده خلف القضبان يحرمه من التأثير في أهله، وأن دوره في حياتهم قد انتهى، وأنه أصبح عالةً أو عبئاً عليهم. لكن الحقيقة أن السجين يمكنه، بل يجب عليه، أن يكون مؤثراً إيجابياً في أهله، وأن يترك بصمة طيبة في قلوبهم، وأن يكون سبباً في خيرهم، وصلاحهم، وقوتهم. فالتأثير الإيجابي لا يحتاج إلى وجود جسدي، بل يحتاج إلى قلب حاضر، وروح متصلة، وكلمات طيبة، وأفعال صالحة، ودعوات مخلصة.

في هذا المطلب، نتعلم كيف تكون مؤثراً إيجابياً في أهلك من خلف القضبان، وكيف تحول غيابك إلى حضور، وضعفك إلى قوة، وألمك إلى أمل.

أولاً: لماذا تؤثر في أهلك إيجاباً؟

- **لأنهم يحتاجون إليك :**أهلك يحتاجون إلى دعمك، وتوجيهك، وحبك، حتى ولو كنت بعيداً. غيابك الجسدي لا يعني غيابك العاطفي والروحي.
- **لأنك قدوة :**أنت قدوة لأطفالك، ولإخوتك، ولأفراد أسرتك. فسلوكك، وصبرك، والتزامك، كلها دروس يتعلمونها منك.
- **لأنك سبب في سعادتهم أو شقائهم :**كلماتك، ورسائلك، ومكالماتك، يمكن أن تكون سبباً في إدخال السرور على قلوبهم، أو في زيادة همومهم. فاختر أن تكون سبباً في سعادتهم.
- **لأنك مسؤول عنهم :**أنت مسؤول عن أهلك، وعن توجيههم، وعن دعوتهم إلى الخير. قال رسول الله ﷺ: "كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ"[1].
- **لأن ذلك من البر والصلة :**التأثير الإيجابي في أهلك هو من برهم، ومن صلة الرحم، وهو من أعظم القربات إلى الله.

ثانياً: كيف تؤثر في أهلك إيجاباً؟

كن قدوة في الصبر والثبات:

صبرك على محنتك، وثباتك على دينك، وحسن ظنك بالله، كلها دروس عملية يتعلمها أهلك منك. عندما يرونك صابراً محتسباً، يتعلمون معنى الصبر، وعندما يرونك متمسكاً بدينك، يتعلمون معنى الثبات. قال الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾[2].

كن قدوة في التوبة والتغيير:

إذا كنت قد دخلت السجن بسبب ذنب، فتُبْ إلى الله، وأظهر لأهلك أنك تغيرت، وأنك أصبحت شخصاً أفضل. هذا يؤثر فيهم إيجاباً، ويشجعهم على التغيير، ويُظهر لهم أن

---

١ صحيح البخاري، كتاب الجمعة، حديث رقم ٨٥٣، ومسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٨٢٩

٢ سورة البقرة، الآية ٤٥ .

التوبة ممكنة مهما كان الذنب. قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾[1].

تواصل معهم باستمرار:

- **الزيارات** :استغل أوقات الزيارة للقاء أهلك، والاستماع إليهم، وتقديم الدعم لهم.
- **المكالمات** :اتصل بهم بانتظام، واطمئن على أحوالهم، واسأل عن تفاصيل حياتهم.
- **الرسائل** :اكتب لهم رسائل، تعبر فيها عن حبك، وتقديم النصائح، ومشاركتهم أفراحهم وأتراحهم.
- **وسائل التواصل** :إذا أمكن، استخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل معهم، ومشاركتهم أخبارك.

قدم لهم النصائح والتوجيهات:

- **نصائح دينية** :ذكرهم بالله، وبالصلاة، وبالقرآن، وبالأخلاق الإسلامية.
- **نصائح حياتية** :قدم لهم نصائح في العمل، والدراسة، والعلاقات، والصحة.
- **نصائح نفسية** :شجعهم، وادعمهم، وساعدهم على تجاوز الصعوبات.
- **كن حكيماً في نصائحك** :لا تكن متسلطاً أو متعجرفاً، بل قدم نصائحك بلطف، وحكمة، واحترام.

ادعُ لهم:

الدعاء لأهلك بظهر الغيب هو من أعظم ما يمكن أن تقدمه لهم. ادعُ لهم بالهداية، والصلاح، والصحة، والسعادة، والتوفيق. وأخبرهم بأنك تدعو لهم، فهذا يطمئنهم، ويشعرهم بحبك. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[2].

كن داعماً لهم في الشدائد:

عندما يمر أهلك بصعوبات (مرض، مشكلة مالية، خلاف عائلي)، كن داعماً لهم، ولو بالكلمة والدعاء. استمع إليهم، وقدم لهم النصائح، وأظهر لهم حبك ودعمك. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ"[3].

كن مصدر أمل وتفاؤل:

لا تيأس، ولا تحبط، ولا تنقل اليأس إلى أهلك. كن متفائلاً، وتحدث عن المستقبل، وعن خططك بعد الخروج، وعن أحلامك. هذا يمنحهم الأمل، ويقوي عزيمتهم.

.8سامحهم وأطلب مسامحتهم:

إذا كان هناك خلافات بينك وبين أهلك، فسامحهم، واطلب مسامحتهم. هذا يطهر

---

١ سورة الزمر، الآية ٥٣ .

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٣ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٩٩

القلوب، ويقوي العلاقات، ويكون سبباً في البركة. قال الله تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾[1].

استثمر وقتك في التعلم:

تعلم ما ينفعك وينفع أهلك: تعلم دينك، وتعلم حرفة، وتعلم لغة، وتعلم مهارات حياتية. فهذا يجعلك شخصاً أفضل، ويؤثر في أهلك إيجاباً، لأنه يظهر لهم أنك تستثمر وقتك، وأنك تستعد لمستقبل أفضل.

كن شاكراً لهم:

اشكر أهلك على دعمهم، وعلى زياراتهم، وعلى مكالماتهم، وعلى وقوفهم بجانبك. شكرك يظهر لهم أنك تقدرهم، ويشجعهم على الاستمرار في دعمك. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ لَا يَشْكُرِ النَّاسَ لَا يَشْكُرِ اللَّهَ"[2].

---

١ سورة النور، الآية ٢٢ .

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٥٤، وقال: حسن صحيح.

كيف تكسب أهلك قبل خروجك؟

مع اقتراب موعد الخروج، تبدأ مرحلة جديدة من التفكير والاستعداد. فأنت لا تخطط فقط للخروج من السجن، بل تخطط لكيفية استقبال أهلك لك، وكيفية استئناف حياتك معهم، وكيفية تعويضهم عن سنوات الغياب، وكيفية جعلهم يشعرون بأنك شخص أفضل، وأنهم لم يخسروا بك، بل ربحوا.

كسب أهلك قبل الخروج ليس مجرد إجراء عملي، بل هو استثمار عاطفي وروحي، يضمن لك مستقبلاً أسرياً مستقراً، ويُريح قلوبهم، ويُمكنك من بداية جديدة قوية. وهذا المطلب يقدم لك دليلاً عملياً لكسب أهلك في الفترة التي تسبق خروجك.

أولاً: لماذا تكسب أهلك قبل الخروج؟

- **لأنهم يحتاجون إلى الاطمئنان** :غيابك لسنوات قد خلق في قلوبهم أسئلة ومخاوف، ويحتاجون إلى طمأنة بأنك بخير، وأنك تغيرت للأفضل.
- **لأنهم يريدون أن يثقوا بك** :الخروج ليس مجرد حدث، بل هو بداية علاقة جديدة. كسب ثقتهم ضروري لاستقرار هذه العلاقة.
- **لأنهم بحاجة إلى توجيهك** :بعد سنوات من الغياب، قد تكون قد تغيرت، وهم بحاجة إلى فهم التغييرات التي طرأت عليك.
- **لأنك بحاجة إليهم** :دعمهم وحبهم هما مفتاح نجاحك بعد الخروج.
- **لأنها مسؤوليتك الأسرية** :أنت رب أسرة، وعليك أن تكون قدوة ومصدر أمان لهم.

ثانياً: كيف تكسب أهلك قبل الخروج؟

1 **التواصل المستمر والمكثف:**

- **زد من وتيرة التواصل** :في الفترة التي تسبق الخروج، زد من وتيرة التواصل مع أهلك: مكالمات أكثر، رسائل أكثر، زيارات أكثر إن أمكن.
- **أظهر اهتماماً حقيقياً** :اسألهم عن تفاصيل حياتهم، واستمع إليهم باهتمام، وأظهر لهم أنك مهتم بمشاعرهم واحتياجاتهم.
- **شاركهم تطورات خروجك** :أخبرهم بكل تطور في قضيتك، وشاركهم تحضيراتك للخروج.

2 **الاعتذار والتصالح:**

- **اعتذر عن أي تقصير** :إذا كنت قد قصرت في حقهم في الماضي، فاعتذر لهم بصدق، واعترف بأخطائك.
- **اطلب مسامحتهم** :اطلب منهم أن يسامحوك، ووضح لهم أنك نادم على ما فعلت.
- **سامحهم** :إذا كانوا قد قصروا في حقك، فسامحهم، وأغلق صفحة الماضي.

- **تذكر قول رسـول الله ﷺ** :"مَا نَقَصَـتْ صَـدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ اللَّهُ"[1].

3 **أظهر تغيرك الإيجابي:**

- **حدثهم عن توبتك** :أخبرهم عن توبتك إلى الله، وعن تغير حياتك، وعن قربك من الله.
- **شـاركهم إنجازاتك الروحية** :أخبرهم عن حفظك للقرآن، وتعلمك للدين، وصـبرك، وثباتك.
- **أخبرهم عن خططك المسـتقبلية** :شاركهم خططك بعد الخروج: العمل، الدراسـة، المشاريـع، العلاقات. هذا يظهر لهم أنك شخص جاد وطموح.
- **كن قدوة في سـلوكك** :تصرـف بأخلاق عالية، وتجنب السـلوكيات السـلبية التي قد تنفرهم منك.

4 **طمئنهم بشأن مستقبلك:**

- **أخبرهم أنك سـتكون شـخصاً أفضـل** :أكد لهم أنك سـتكون أفضـل مما كنت، وأن السجن كان فرصة للتغيير.
- **أخبرهم أنك سـتكون مصـدر فخر لهم** :أخبرهم بأنك سـتعمل على أن تكون مصـدر فخر لهم، وأنك ستعوضهم عن سنوات الغياب.
- **أخبرهم أنك سـتكون أباً وزوجاً أفضـل** :إذا كنت أباً أو زوجاً، فأكد لهم أنك سـتكون أفضل مما كنت.

5 **خطط معهم للمستقبل:**

- **ناقش خططك معهم** :ناقش خططك للمسـتقبل مع أهلك، واسـتمع لآرائهم، وخذ بنصائحهم.
- **اطلب مسـاعدتهم** :اطلب منهم مسـاعدتك في التخطيط للخروج، وفي البحث عن عمل، وفي إعادة بناء حياتك.
- **أشركهم في قراراتك** :لا تتخذ قرارات مصيرية دون استشارتهم، فهذا يشـعرهم بأنهم جزء من حياتك.

6 **أظهر الامتنان والتقدير:**

- **اشـكرهم على دعمهم** :أشـكر أهلك على كل ما قدموه لك خلال سـنوات السـجن: الزيارات، المكالمات، الدعم المادي، الدعم النفسي.
- **أخبرهم بأنك تقدرهم** :أخبرهم بأنك تقدر تضحياتهم، وأنك تدرك كم كانوا صابرين معك.

---

١ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٨٨ .

- **أظهر لهم حبك** :لا تتردد في قول "أحبكم" لأهلك، فهذه الكلمات تريح قلوبهم، وتقوي علاقتك بهم.

7 استعد للتعامل مع التحديات:

- **توقع التحديات** :توقع أن يكون هناك تحديات بعد الخروج: ضغوط نفسية، صعوبات مالية، تغيير في العلاقات.
- **تحدث مع أهلك عن هذه التحديات** :ناقش مع أهلك هذه التحديات مسبقاً، واطلب دعمهم في تجاوزها.
- **كن مستعداً للتكيف** :كن مرناً في التعامل مع التغييرات، وتقبل أن الأمور قد لا تكون كما توقعتها.

.8ادعُ لهم:

- **أكثر من الدعاء لأهلك** :ادعُ لهم بالصحة، والسعادة، والتوفيق، والهداية.
- **ادعُ لهم بأن يجمعكم الله في خير** :اسأل الله أن يبارك في علاقتكم، وأن يجمعكم في خير، وأن يكتب لكم مستقبلاً أفضل.

9 كن صبوراً:

- **لا تستعجل النتائج** :كسب أهلك قد يستغرق وقتاً، خاصة إذا كانت العلاقة قد تضررت.
- **كن صبوراً معهم** :تقبّل مشاعرهم، وتفهم مخاوفهم، ولا تزعل إذا لم يستجيبوا فوراً.

كيف تدير ميزانيتك الضئيلة داخل السجن؟

في خارج السجن، قد يكون لديك دخل ثابت، ومصروفات محددة، وخطة مالية واضحة. أما في السجن، فغالباً ما تكون ميزانيتك محدودة جداً، وقد تعتمد على ما يرسله أهلك، أو على ما تحصل عليه من عمل بسيط داخل السجن، أو على ما توفره إدارة السجن من احتياجات أساسية. هذه الميزانية الضئيلة، رغم قلة قيمتها، تحتاج إلى إدارة حكيمة، وتخطيط دقيق، وقناعة راسخة، حتى تكفيك حاجاتك الأساسية، وتجنبك الديون، وتمنحك شعوراً بالاستقرار والسيطرة على حياتك المالية.

فكيف تدير ميزانيتك الضئيلة داخل السجن، وتحقق التوازن بين احتياجاتك، واحتياجات أهلك، وديونك، وصدقاتك؟

أولاً: أساسيات إدارة الميزانية في السجن

١. **اعرف دخلك:** أول خطوة في إدارة الميزانية هي معرفة دخلك الشهري: كم يرسل لك أهلك؟ كم تحصل عليه من عمل في السجن؟ كم تحصل عليه من الإدارة؟ هذه المعرفة تمنحك صورة واضحة عن حدودك المالية.

٢. **اعرف مصروفاتك:** حدد مصروفاتك الأساسية:

- **الاحتياجات الأساسية** :الطعام، والشراب، والملابس، والنظافة.
- **الاحتياجات الضرورية** :كالأدوية، والكتب، ومواد القراءة، ومستلزمات العبادة.
- **الالتزامات المالية** :كالنفقة على أهلك، وسداد الديون، والصدقات.
- **الاحتياجات الشخصية** :كالسجائر (إن كنت مدخناً، ولكن الأفضل تركها)، والحلويات، والهدايا البسيطة للزملاء.

٣. **ضع ميزانية شهرية: بناءً على دخلك ومصروفاتك، ضع ميزانية شهرية واقعية، تحدد فيها مقدار ما** ستصرفه على كل بند. ولا تنسَ أن تخصص جزءاً للطوارئ.

٤. **التزم بالميزانية:** الميزانية وحدها لا تكفي، بل تحتاج إلى التزام بها. تجنب الإنفاق العاطفي، والمشتريات غير الضرورية، والكماليات التي قد ترهق ميزانيتك.

٥. **راجع ميزانيتك دورياً:** في نهاية كل شهر، راجع ميزانيتك: هل التزمت بها؟ هل هناك بنود تحتاج إلى تعديل؟ هذه ة تساعدك على تحسين أدائك المالي.

ثانياً: نصائح عملية لإدارة الميزانية الضئيلة

١. **التمييز بين الاحتياجات والكماليات:** في السجن، كثير من الأشياء التي كنت تعتبرها ضرورية قد تكون كمالية. ركز على الاحتياجات الأساسية، وتخلى عن الكماليات التي ترهق ميزانيتك.

٢. **التسوق بذكاء:** إذا كان هناك محل داخل السجن، فتسوق بذكاء: ابحث عن الضروري، واشترِ ما تحتاجه فقط، ولا تنجرف وراء الرغبات.

٣. **الادخار للطوارئ:** حاول أن تدخر جزءاً بسيطاً من دخلك الشهري، ولو كان قليلاً، لتغطية أي طارئ، كمرض، أو لحاجة ماسة.
٤. **الاستفادة من الموارد المتاحة:** استفد مما توفره إدارة السجن من وجبات، ورعاية صحية، وخدمات. هذا يقلل من مصروفاتك.
٥. **المشاركة الجماعية:** إذا كنت مع زملاء في الزنزانة، فتعاونوا في الشراء: اشتروا بعض المواد الغذائية بشكل جماعي، واقتسموا التكلفة. هذا يوفر عليكم المال.
٦. **تجنب الديون:** لا تطلب قروضاً من الآخرين إلا في أضيق الحدود، لأن الديون تثقل كاهلك، وقد تسبب لك مشاكل نفسية واجتماعية. وإذا اضطررت للاستدانة، فحدد موعداً للسداد، والتزم به.
٧. **كن مقتصداً:** لا تهدر الطعام، ولا تهدر الموارد. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[١] فالاقتصاد في الإنفاق هو من شيم المؤمنين.
٨. **استثمر وقتك في العمل:** إذا كان هناك فرصة للعمل في السجن، ولو بأجر بسيط، فاغتنمها. العمل يزيد دخلك، ويشغل وقتك، ويمنحك شعوراً بالإنجاز والكرامة.

ثالثاً: القناعة.. مفتاح الرضا في الميزانية الضئيلة

القناعة هي أن ترضى بما قسمه الله لك، وأن تشكر الله على ما آتاك، وأن تعلم أن الغنى الحقيقي ليس في كثرة المال، بل في غنى القلب. قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ"[٢]. فإذا كنت غنياً بالله، راضياً بقضائه، قانعاً بما لديك، فأنت أغنى الناس، حتى لو كانت ميزانيتك ضئيلة.

رابعاً: تذكر أن السجن فرصة للتقشف

السجن، رغم قسوته، هو فرصة لتعلم التقشف، والاقتصاد، والصبر على ضيق الحال. هذه الدروس ستكون مفيدة لك في حياتك بعد الخروج، لأنها تعلمك كيف تعيش بالقليل، وكيف تدير ميزانيتك بحكمة، وكيف تشكر الله على نعمه، وكيف تتوكل عليه في الرزق.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تدير ميزانية ضئيلة في زنزانتك، وتشعر بثقل المسؤولية، وضيق الحال. اعلم أن الله معك، وأنه يرزقك، وأنه لا يضيع أجر من اتقاه وتوكل عليه. فخطط لميزانيتك، وحدد احتياجاتك، وكن مقتصداً، وتجنب الديون، وتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك من حيث لا تحتسب.

---

١ *سورة الأنعام، الآية ١٤١.*
٢ *صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤٤٦.*

كيف تتعامل مع الديون المتراكمة عليك؟

من أكثر ما يثقل كاهل السجين، خاصة إذا طالت مدة سجنه، هي الديون المتراكمة عليه. قد تكون هذه الديون قد تراكمت قبل السجن، أو خلاله، بسبب نفقات المحاماة، أو إعالة الأسرة، أو الالتزامات المالية التي لم يستطع الوفاء بها. وقد يشعر السجين بالقلق، والخوف، والعار، وقد يظن أن هذه الديون ستدفنه، ولن يستطيع الخروج منها أبداً. لكن الحقيقة أن للدين علاجاً في الإسلام، وأن الله قد جعل له مخرجاً، وأن التزام السجين بسداد ديونه، حتى ولو كان في السجن، هو من أعظم القربات إلى الله، وهو علامة على الإيمان والأمانة.

فكيف تتعامل مع الديون المتراكمة عليك، وأنت في السجن، وتخفف عن نفسك هذا العبء الثقيل؟

أولاً: الدين في الإسلام.. مسؤولية وأمانة

الدين في الإسلام ليس مجرد التزام مالي، بل هو أمانة في عنق المدين، وهو مسؤولية عظيمة، قد تكون سبباً في دخول الجنة أو العقوبة في النار اذا لم يسامح صاحبها أو يقضي الله عنه دينه قال رسول الله ﷺ: "نَفْسُ الْمُؤْمِنِ مُعَلَّقَةٌ بِدَيْنِهِ حَتَّى يُقْضَى عَنْهُ[1]". فهذا الحديث يبين أن روح المؤمن تبقى معلقة، ولا تدخل الجنة، حتى يُقضى دينه. وهذا يدل على عظم شأن الدين في الإسلام.

وقال رسول الله ﷺ: "مَنْ أَخَذَ أَمْوَالَ النَّاسِ يُرِيدُ أَدَاءَهَا، أَدَّى اللَّهُ عَنْهُ، وَمَنْ أَخَذَ يُرِيدُ إِتْلَافَهَا، أَتْلَفَهُ اللَّهُ" [2]. فهذا الحديث يبشر من يريد أداء دينه بأن الله سيعينه، ويتوعد من يريد إتلافه بالعقاب.

ثانياً: كيف تتعامل مع الديون المتراكمة؟

١. **اعترف بالدين، ولا تنكره إذا لم يكن في الاعتراف سجن مؤبد:** الاعتراف بالدين هو الخطوة الأولى نحو سداده. لا تنكر ديونك **إذا لم يكن في الاعتراف سجن مؤبد**، ولا تتجاهلها، بل اعترف بها، واعلم أنها أمانة في عنقك، وأن الله سيسألك عنها. قال رسول الله ﷺ: "لَا يَمْنَعَنَّ أَحَدَكُمْ مَخَافَةُ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ بِحَقٍّ إِذَا رَآهُ، أَوْ يَشْهَدَ بِهِ" [3]. فالاعتراف بالحق من شيم المؤمنين.

٢. **أحصِ ديونك:** اكتب كل ديونك، وحدد مقدار كل دين، ومن تَدين به، ومتى حلّ أجله. هذا الإحصاء يساعدك على وضع خطة لسدادها، ويمنحك رؤية واضحة لوضعك المالي.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الجنائز، حديث رقم ١٠٧٨ ، وقال: حسن صحيح.

٢ صحيح البخاري، كتاب الاستقراض، حديث رقم ٢٣٨٧ .

٣ رواه أحمد في مسنده، والترمذي في سننه، وقال: حسن صحيح.

٣. **تواصل مع دائنيك:** تواصل مع دائنيك، وأخبرهم بوضعك الحقيقي. اشرح لهم أنك في السجن، وأنك لا تستطيع السداد في الوقت الحالي، ولكنك عازم على السداد بعد الخروج، أو بأي طريقة ممكنة. هذا التواصل يبني الثقة، وقد يدفعهم إلى التمديد لك، أو التخفيف عنك.

٤. **اطلب التمديد والإمهال:** اطلب من دائنيك التمديد والإمهال، خاصة إذا كان الدين قد حل أجله. قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَى مَيْسَرَةٍ﴾ البقرة: ٢ ٨٠ [١]. فهذه الآية تأمر بإمهال المعسر، وتدعو إلى الرفق به.

٥. **ضع خطة سداد واقعية:** ضع خطة سداد واقعية، تتناسب مع دخلك في السجن، وحالتك المالية. قد تكون الخطة: سداد مبلغ صغير كل شهر، أو سداد جزء من الدين بعد الخروج، أو الاتفاق على تقسيط الدين. المهم أن تكون الخطة قابلة للتنفيذ.

٦. **استعن بالله، وتوكل عليه:** لا تيأس من قدرة الله على تفريج كربك، وسداد ديونك. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [٢]. فتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك من حيث لا تحتسب، وسيعينك على سداد ديونك.

٧. **ادعُ الله بقضاء الدين:** ادعُ الله أن يقضي دينك، وأن يفرج عنك، وأن يرزقك من حيث لا تحتسب. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ" [٣]. و: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ" [٤].

٨. **سدد ما تستطيع، ولو بالقليل:** لا تستقل القليل من السداد، فكل قليل يُسدد هو خطوة نحو التخلص من الدين. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ أَخَذَ أَمْوَالَ النَّاسِ يُرِيدُ أَدَاءَهَا، أَدَّى اللَّهُ عَنْهُ". فسدد ما تستطيع، ولو كان قليلاً، واترك الباقي على الله.

٩. **لا تستدن إلا للضرورة:** في المستقبل، لا تستدن إلا للضرورة القصوى، وكن حذراً في أخذ الديون، وتأكد من قدرتك على السداد.

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك :** يا من تثقل الديون على كاهلك، وتشعر بأنها تحاصرك، وتغلق أمامك أبواب الأمل. اعلم أن الله معك، وأنه يسمع دعاءك، ويعلم همك، وسيفرجها، ويعينك على سداد ديونك، إذا تبت إليه، وتوكلت عليه، واستغفرته، وسعيت في قضائها. فضع خطة سداد، وتواصل مع دائنيك، واطلب التمديد، واستعن بالله، وثق بأنه سيرزقك من حيث لا تحتسب. وتذكر قول رسول الله ﷺ: "مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ" [٥]. فإذا وفقك الله لسداد ديونك، فهو دليل على خير يريده بك.

---

١ سورة البقرة، الآية ٢٨٠ .

٢ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، حديث رقم ٣٥٦٣ ، وقال: حسن صحيح.

٤ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٦٩ ، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦ .

٥ صحيح البخاري، كتاب العلم، حديث رقم ٧١ .

كيف تتصدق وأنت في السجن؟

الصدقة من أعظم القربات إلى الله، وهي سبب في تفريج الكروب، وزيادة الرزق، وتكفير الذنوب، ورفع الدرجات. وقد حث الإسلام على الصدقة، ووعد عليها أجراً عظيماً، حتى ولو كانت قليلة. قال الله تعالى: ﴿مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾[1].

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: كيف تتصدق وأنت في السجن، وأنت تعيش على ميزانية ضئيلة، وقد لا تملك ما تعطيه للآخرين؟ هل الصدقة تقتصر على المال، أم أنها أوسع من ذلك؟ وكيف يمكن للسجين أن يكون من المتصدقين، ولو بوسائل بسيطة؟

أولاً: مفهوم الصدقة في الإسلام

الصدقة في الإسلام ليست محصورة في المال، بل هي أوسع من ذلك. قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ" [2]. فالصدقة هي كل عمل خير، وكل كلمة طيبة، وكل ابتسامة، وكل مساعدة، وكل عون، وكل نفع يقدمه الإنسان للآخرين. فالفقير، والمريض، والمسجون، والسجين، كلهم يستطيعون أن يتصدقوا، حتى ولو لم يكن لديهم مال.

وقال رسول الله ﷺ: "كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ: تَعْدِلُ بَيْنَ اثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا، أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ" [3]. فهذا الحديث يبين أن الصدقة تشمل كل خير، وكل فعل نافع.

ثانياً: كيف تتصدق وأنت في السجن؟

إذا كنت لا تملك المال، فلك طرق كثيرة للتصدق، منها:

١. **الكلمة الطيبة:** الكلمة الطيبة صدقة. فقل لأخيك كلمة تشجيع، أو مواساة، أو دعاء، أو نصح، أو ذكر لله. قال رسول الله ﷺ: "وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ"[4].

٢. **الابتسامة:** الابتسامة في وجه أخيك صدقة. قال رسول الله ﷺ: "تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ" [5]. فابتسم لزملائك، وأدخل السرور على قلوبهم، ولو بابتسامة بسيطة.

٣. **إماطة الأذى عن الطريق:** إذا رأيت أذى في طريق زنزانتك، فأمطه، فهذه صدقة. قال رسول الله ﷺ: "وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ".

---

١ سورة البقرة، الآية ٢٦١ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠٢٩ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٠٥ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الجهاد، حديث رقم ٢٩٨٩ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٠٧ .

٤ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠٢٩

٥ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ١٩٥٦ ، وقال: حسن صحيح.

٤. **مساعدة الآخرين:** ساعد زميلك في الزنزانة: أوصل له طعاماً، أو ساعده في ترتيب مكانه، أو قدّم له نصيحة، أو ساعده في حل مشكلة. كل هذا صدقة. قال رسول الله ﷺ: "وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا، أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ".

٥. **الصدقة بالوقت:** وقتك هو أثمن ما تملك، فتصدق به على الآخرين: علم زميلك ما تعلمته، أو اقرأ له القرآن، أو اذكر الله معه، أو استمع إلى مشاكله، أو شاركه همومه. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ"[١].

٦. **الدعاء للآخرين:** الدعاء لأخيك بظهر الغيب هو من أفضل الصدقات. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ" [٢]. فادعُ لزملائك، ولأهلك، وللمسلمين، فهذه صدقة لا تكلفك مالاً، ولكنها تنفعهم، وتنفعك.

٧. **الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:** إذا رأيت منكراً، فغيّره بيدك، أو بلسانك، أو بقلبك، فهذا صدقة. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ"[٣].

٨. **الصدقة بالمال (إن كان لديك):** إذا كان لديك مال، ولو قليل، فتصدق به على فقير، أو على محتاج، أو على جمعية خيرية، أو على زميل في السجن. قال الله تعالى: ﴿وَمَا تُنفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنفُسِكُمْ﴾ [٤]. وتذكر أن القليل من المال مع الإخلاص قد يكون أعظم أجراً من الكثير مع الرياء.

ثالثاً: فضل الصدقة في السجن : للصدقة في السجن فضل عظيم، لأنها:

- **سبب في تفريج الكرب**
- **سبب في زيادة الرزق**
- **سبب في تكفير الذنوب**
- **سبب في رفع الدرجات**
- **سبب في حماية السجين :** الصدقة تحمي السجين من سوء العاقبة، وتجعله في حفظ الله ورعايته.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

---

١ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٩٩

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٣ صحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٤٩

٤ سورة البقرة، الآية ٢٧٢ .

كيف تتعامل مع النفقة على أهلك من خلف القضبان؟

النفقة على الأهل هي أحد أهم الواجبات المالية في الإسلام، وهي مسؤولية جسيمة يتحملها الرجل تجاه أسرته. قال الله تعالى: ﴿وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾[1]. وقال رسول الله ﷺ: "كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ" [2]. فالسجين، رغم قيود السجن، يظل مسؤولاً عن نفقة أهله، وعن توفير احتياجاتهم الأساسية، وعن رعايتهم المالية، حتى لو كان ذلك من خلف القضبان.

ولكن، كيف تتعامل مع النفقة على أهلك، وأنت في السجن، ودخلك محدود، وظروفك صعبة، وقد لا تستطيع توفير ما يكفيهم؟ هذا المطلب يقدم لك توجيهاً إيمانيًا وعمليًا للتعامل مع هذه المسؤولية المالية، وتخفيف عن أهلك، والحفاظ على علاقتك بهم.

أولاً: النفقة على الأهل.. واجب ديني وأخلاقي

النفقة على الأهل ليست مجرد واجب قانوني، بل هي واجب ديني وأخلاقي، وهي من أعظم القربات إلى الله. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا أَنْفَقَ الرَّجُلُ عَلَى أَهْلِهِ يَحْتَسِبُهَا، فَهُوَ صَدَقَةٌ" [3]. فالنفقة على الأهل، إذا كانت بنية صادقة، واحتساب للأجر، فهي صدقة جارية، تُكتب لك الحسنات، وتُكفر عنك السيئات.

وفي السجن، قد يشعر السجين بالعجز عن توفير النفقة لأهله، وقد يشعر بالذنب، والخجل، والقلق. لكن الله يعلم ظروفك، ويقدر عجزك، وهو لا يُكلّف نفساً إلا وسعها [4]. فالمطلوب منك هو بذل الجهد، والتوكل على الله، والتخطيط، والصبر، والدعاء.

ثانياً: كيف تتعامل مع النفقة على أهلك من خلف القضبان؟

١. **احتسب الأجر عند الله:** اجعل نيتك في النفقة على أهلك خالصة لله، واحتسب الأجر عند الله على كل ما تقدمه لهم، ولو كان قليلاً. قال رسول الله ﷺ: "مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ يُنْفِقُ نَفَقَةً فِي سَبِيلِ اللَّهِ، إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا" [5]. فهذا الأجر العظيم يمنحك القوة، ويُذكرك بأن الله لا يضيع أجر المحسنين.

٢. **تحديد الأولويات:** إذا كان دخلك محدوداً، فحدد أولويات النفقة:

- **الأساسيات:** الطعام، والشراب، والملبس، والمأوى، والدواء.
- **التعليم:** إذا كان لديك أطفال، فخصص جزءاً من نفقتهم للتعليم.
- **الاحتياجات الأخرى:** كالعلاج، والنقل، والترفيه البسيط.

---

١ سورة البقرة، الآية ٢٣٣ .

٢ رواه أبو داود في سننه، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٦٩٢ .

٣ صحيح البخاري، كتاب النفقات، حديث رقم ٥٣٥١ .

٤ سورة البقرة، الآية ٢٨٦ : ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾.

٥ صحيح البخاري، كتاب الجهاد، حديث رقم ٢٧٩٨ .

٣. **التخطيط المالي:** ضع خطة مالية للنفقة على أهلك، بالتعاون مع زوجتك، أو أحد أفراد أسرتك الموثوقين. حدد المبلغ الذي يمكنك توفيره شهرياً، وكيف سيُصرف، وكيف ستغطي النقص إن وجد.

٤. **التواصل مع أهلك:** تواصل مع أهلك، واطمئن على أحوالهم، واسأل عن احتياجاتهم، وأخبرهم بأنك تبذل ما تستطيع، وأنك تدعو لهم، وأنك تنتظر يوم الخروج لتكون معهم. هذا التواصل يطمئنهم، ويقوي علاقتك بهم.

٥. **الاستعانة بالغير:** إذا كنت لا تستطيع توفير النفقة لأهلك، فاستعن بالغير: بأهلك، أو أقاربك، أو أصدقائك، أو جمعيات الخير. لا تخجل من طلب المساعدة، فهذا ليس عيباً، بل هو من باب التعاون على البر والتقوى. قال الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾[١].

٦. **العمل في السجن:** إذا كانت هناك فرصة للعمل في السجن، ولو بأجر بسيط، فاغتنمها، وخصص جزءاً من أجرك للنفقة على أهلك. العمل يزيد دخلك، ويشغل وقتك، ويمنحك شعوراً بالإنجاز والكرامة.

٧. **الدعاء لهم:** ادعُ الله لأهلك بالرزق، والعافية، والسعادة، والهداية. الدعاء لأهلك هو من أعظم ما يمكن أن تقدمه لهم، وهو سبب في زيادة الرزق، وتفريج الكروب. قال رسول الله ﷺ: "دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ"[٢].

٨. **تذكر أن الله هو الرزاق:** لا تنسَ أن الرزق بيد الله، وأنه هو الذي يرزقك، ويرزق أهلك. قال الله تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾[٣]. فتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك، وسيرزق أهلك من حيث لا تحتسب.

٩. **الصبر والاحتساب:** اصبر على ضيق الحال، واحتسب الأجر عند الله، وثق بأن الله سيفرجها، ويعينك على النفقة على أهلك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[٤].

١٠. **الاستغفار:** أكثر من الاستغفار، فهو سبب في زيادة الرزق، وتفريج الكروب. قال الله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ﴾[٥].

---

١ سورة المائدة، الآية ٢ .

٢ رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٣٣ .

٣ سورة هود، الآية ٦ .

٤ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦ .

٥ سورة نوح، الآيات ١٠-١٢ .

كيف تتعامل مع ضيق الرزق داخل السجن؟

ضيق الرزق في السجن هو أحد أشد التحديات التي يواجهها السجين، خاصة إذا كانت ميزانيته محدودة، ومصادر دخله قليلة، واحتياجاته اليومية مستمرة. قد يشعر السجين بالقلق، والخوف، والضيق، وقد يصل به الأمر إلى اليأس، ويسأل نفسه: كيف سأعيش؟ كيف سأصرف على نفسي- وعلى أهلي؟ كيف سأسدد ديوني؟ لكن الحقيقة أن ضيق الرزق ليس نهاية الطريق، بل هو اختبار من الله، وفرصة للتعلم والصبر والتوكل.

فكيف تتعامل مع ضيق الرزق داخل السجن، وتتجاوز هذه المحنة بسلام وإيمان؟

أولاً: ضيق الرزق في الإسلام.. فلسفة وحكمة

ضيق الرزق هو سنة من سنن الله في الحياة، وهو اختبار للعباد. وقد يتسع الرزق على من يحب الله، وقد يضيق عليه، ولكن الله لا يضيق على عبده إلا لحكمة يعلمها. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا﴾ [1]. فهذه الآية تبين أن الله يبسط الرزق لمن يشاء، ويقدره (يضيقه) على من يشاء، بحسب حكمته.

وروى مسلم عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إِنَّ مِنْ أُمَّتِي مَنْ لَا يَصْلُحُ إِلَّا بِفَقْرٍ، وَلَوْ أَغْنَيْتُهُ لَأَفْسَدَ ذَلِكَ دِينَهُ، وَإِنَّ مِنْهُمْ مَنْ لَا يَصْلُحُ إِلَّا بِغِنًى، وَلَوْ أَفْقَرْتُهُ لَأَفْسَدَ ذَلِكَ دِينَهُ" [2]. فهذا الحديث يبين أن الفقر قد يكون خيراً للإنسان في بعض الأحيان، لأنه يحميه من الفتن، ويُبقيه قريباً من الله.

ثانياً: كيف تتعامل مع ضيق الرزق في السجن؟

١. **التوكل على الله:** التوكل على الله هو مفتاح الفرج في ضيق الرزق. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[3]. فتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك من حيث لا تحتسب، وأنه لن يضيعك.

٢. **الاستغفار:** الاستغفار هو مفتاح الرزق، وهو سبب في زيادة المال والبركة. قال الله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾[4]. فأكثر من الاستغفار، فهو سبب في زيادة الرزق وتفريج الكرب.

٣. **التقوى:** التقوى هي سبب في الرزق من حيث لا تحتسب. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[5]. فاتقِ الله، والتزم بأوامره، واجتنب نواهيه، وثق بأنه سيرزقك.

---

١ سورة الإسراء، الآية ٣٠.

٢ رواه البيهقي في شعب الإيمان، والديلمي في مسند الفردوس، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة.

٣ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣.

٤ سورة نوح، الآيات ١٠-١٢.

٥ الطلاق: ٢-٣

٤. **الصبر:** الصبر على ضيق الرزق هو عبادة عظيمة، وهو سبب في رفع الدرجات، وتكفير الذنوب. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [١]. فاصبر على ضيق الحال، واحتسب الأجر عند الله.

٥. **القناعة:** القناعة هي الغنى الحقيقي. قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ" [٢]. فاقنع بما قسمه الله لك، واشكره على ما آتاك، وستجد أن القناعة تمنحك راحة البال، وتُذهب عنك قلق الفقر.

٦. **التخطيط:** خطط لمصاريفك، وحدد أولوياتك، وتجنب الإسراف، واقتصد في إنفاقك. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا﴾ الإسراء: ٢٩ [٣]. فالتخطيط والاقتصاد هما مفتاح النجاة من ضيق الرزق.

٧. **العمل:** إذا كانت هناك فرصة للعمل في السجن، فاغتنمها، ولو كان بأجر بسيط. العمل يزيد دخلك، ويشغل وقتك، ويمنحك شعوراً بالإنجاز والكرامة.

٨. **الدعاء:** ادعُ الله أن يوسع رزقك، وأن يبارك لك في القليل، وأن يفرج عنك همك. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [٤]. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا" [٥].

٩. **مشاركة الآخرين:** شارك زملاءك في السجن في المصاريف، وتعاونوا على تلبية الاحتياجات المشتركة. هذا يوفر عليكم المال، ويقوي العلاقات بينكم. **تذكر نعم الله:** انظر إلى النعم التي ما زالت لديك: نعمة الإيمان، نعمة الحياة، نعمة الصحة، نعمة الأهل، نعمة الأمل. قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ [٦]. فشكر الله على هذه النعم يخفف عنك وطأة ضيق الرزق.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تعيش ضيق الرزق في زنزانتك، وتشعر بالقلق على مستقبلك، وعلى أهلك. اعلم أن الله معك، وأنه يرزقك، وأنه لا يضيع أجر من اتقاه وتوكل عليه. فتوكل على الله، وأكثر من الاستغفار، والتزم بالتقوى، واصبر، واقنع، وخطط، وادعُ، وثق بأن الله سيفرجها، ويرزقك من حيث لا تحتسب. وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [٧]. فاليُسر آتٍ، والعسر زائل، والصبر جميل، والله مع الصابرين.

---

١ سورة الزمر، الآية ١٠ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤٤٦ .

٣ سورة الإسراء، الآية ٢٩

٤ سورة غافر، الآية ٦٠ .

٥ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الدعاء، حديث رقم ٣٨٤٤ .

٦ سورة النحل، الآية ١٨ .

٧ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦ .

القناعة في أضيق الظروف

إذا كان ضيق الرزق في السجن اختباراً صعباً، فإن القناعة في هذه الظروف هي أعلى درجات النجاح في هذا الاختبار. القناعة هي أن ترضى بما قسمه الله لك، وأن تشكر الله على ما آتاك، وأن تعلم أن الغنى الحقيقي ليس في كثرة المال، بل في غنى القلب. قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ" [١]. فالقناعة هي مفتاح الرضا، وهي طريق السعادة، وهي سبب في زيادة الرزق والبركة.

فكيف تربي نفسك على القناعة في أضيق الظروف، وتجعل منها نبراساً يضيء لك طريق السجن؟

أولاً: القناعة.. مفهوم وحقيقة

القناعة هي الرضا بما قسمه الله، والاطمئنان إلى ما كتبه، وعدم التطلع إلى ما في أيدي الآخرين. وهي صفة من صفات المؤمنين، وعلامة على صدق الإيمان. قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾[٢]. فالمؤمنون هم الذين يقتصدون في إنفاقهم، ولا يبذرون، ولا يبخلون.

والقناعة ليست سلبية، بل هي إيجابية، لأنها تمنحك السلام الداخلي، وتُحررك من التعلق بالدنيا، وتُقرّبك إلى الله. وهي ليست استسلاماً للفقر، بل هي رضا بقضاء الله، مع السعي لتحسين الحال.

ثانياً: كيف تربي نفسك على القناعة في السجن؟

١. **تذكر أن الله هو الرازق:** تذكر أن الله هو الذي يرزقك، وهو الذي يوسع ويضيق على من يشاء. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾[٣]. فإذا آمنت بأن الله هو الرازق، اطمأن قلبك، ورضيت بقسمته.

٢. **انظر إلى من هو دونك:** انظر إلى من هو أقل منك في الرزق، وليس إلى من هو أكثر. قال رسول الله ﷺ: "انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ" [٤]. فهذا النظر يذكرك بنعم الله عليك، ويدفعك إلى الشكر، ويمنعك من التطلع إلى ما في أيدي الآخرين.

٣. **اشكر الله على نعمه:** اشكر الله على النعم التي لديك، ولو كانت قليلة: نعمة الإيمان، نعمة الحياة، نعمة الصحة، نعمة الأهل، نعمة الأمل. قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [٥]. فالشكر يزيد النعم، ويُذهب عنك القلق.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث رقم ٦٤٤٦ .

٢ سورة الفرقان، الآية ٦٧ .

٣ سورة الذاريات، الآية ٥٨ .

٤ صحيح مسلم، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٩٦٣ .

٥ سورة إبراهيم، الآية ٧ .

٤. **تذكر أن الدنيا دار فناء:** تذكر أن الدنيا ليست دار قرار، وأن كل ما فيها زائل. قال الله تعالى: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾[١]. فإذا تذكرت أن الدنيا زائلة، هان عليك ضيق الرزق، وسهل عليك الرضا والقناعة.

٥. **تذكر أن القناعة كنز لا ينفد:** القناعة هي كنز لا ينفد، وهي ثروة حقيقية لا تفقد. قال رسول الله ﷺ: "قَنِعَ فَاسْتَغْنَى" [٢]. فإذا قنعت، استغنيت عن الناس، وصرت أغنى الأغنياء.

٦. **استشعر نعمة القناعة:** تذوق حلاوة القناعة، واستشعر الراحة التي تمنحها لك. فالقناعة تمنحك السلام الداخلي، وتُحررك من التعلق بالدنيا، وتُقرّبك إلى الله.

٧. قال الإمام الشافعي رحمه الله:

يَا عَافِيَةً يَهْنِي بِهَا مَنْ نَالَهَا ۞ وَمَا كُلُّ مَنْ يَهْنَأُ بِهَا يَغْتَنِمْ
وَمَنْ ظَفِرَ الدُّنْيَا بِقَلْبٍ قَنَاعَةٍ ۞ فَقَدْ ظَفِرَ الدُّنْيَا بِكُلِّ النِّعَمْ

٨. **تذكر أن الله يعطي الخير لمن يحب:** تذكر أن الله قد يضيق الرزق على من يحب، لحكمة يعلمها. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ" [٣]. فإذا كان ضيق الرزق هو ابتلاء من الله، فاعلم أنه يحبك، ويريد أن يرفع درجتك.

٩. **أكثر من الدعاء:** ادعُ الله أن يرزقك القناعة، وأن يبارك لك فيما آتاك، وأن يغنيك بحلاله عن حرامه، وبفضله عن من سواه. قال رسول الله ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى" [٤]. فالدعاء هو مفتاح الرضا، وهو سبب في زيادة القناعة.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تعيش في أضيق الظروف، وتشعر بضيق الرزق، وثقل المسؤولية. اعلم أن القناعة هي مفتاح الرضا، وأنها تمنحك السلام الداخلي، وتُحررك من التعلق بالدنيا. فانظر إلى من هو دونك، واشكر الله على نعمه، وتذكر أن الدنيا زائلة، وأن القناعة كنز لا ينفد، واستشعر حلاوة القناعة، وتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك من حيث لا تحتسب. وتذكر قول الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[٥]. فاليُسر آتٍ، والعسر زائل، والصبر جميل، والله مع الصابرين.

---

١ سورة الرحمن، الآيتان ٢٦-٢٧.
٢ رواه البيهقي في شعب الإيمان، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة.
٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٩٦، وقال: حسن صحيح.
٤ صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٢١.
٥ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦.

(التعامل مع النظام القضائي)

كيف تتعامل مع المحامي والقضاء أثناء السجن؟

التعامل مع المحامي والقضاء هو أحد الجوانب الأكثر حساسية في حياة السجين. فهو ليس مجرد إجراء قانوني، بل هو رحلة تتشابك فيها الحقوق والواجبات، وتتداخل فيها المشاعر الإنسانية مع صرامة الإجراءات. قد يشعر السجين بالقلق، أو الخوف، أو عدم الثقة، أو حتى اليأس من العدالة. لكن الحقيقة أن التعامل الحكيم مع المحامي والقضاء يمكن أن يكون مفتاحاً لتخفيف العقوبة، أو تحسين الظروف، أو حتى الإفراج المبكر.
في هذا المطلب، نقدم لك دليلاً عملياً وإيمانياً للتعامل مع المحامي والقضاء، يجمع بين الحقوق القانونية والآداب الإسلامية، ليكون عوناً لك في رحلتك مع العدالة.

أولاً: العلاقة مع المحامي.. شراكة في الدفاع

المحامي هو صوتك القانوني، وهو مدافعك أمام القضاء. العلاقة معه ليست مجرد علاقة عميل بمحامٍ، بل هي شراكة تقوم على الثقة، والتعاون، والصدق.

١ اختيار المحامي المناسب:

- ابحث عن محامٍ متخصص في القضايا الجنائية، وله خبرة في قضايا مشابهة لقضيتك.
- تحقق من سمعته، وتقييماته، ومدى التزامه بأخلاقيات المهنة.
- تأكد من وضوح الاتفاق المالي، والتكاليف المتوقعة، وطرق السداد.

٢ الصدق مع المحامي:

الصدق هو أساس العلاقة مع المحامي. أخبره بكل تفاصيل قضيتك، حتى تلك التي قد تبدو ضدك. فالعلاقة المبنية على الصدق تمنح المحامي فرصة أفضل للدفاع عنك، وتجنبك المفاجآت غير السارة. وكما جاء في إحدى النصائح القانونية: "كن صادقاً وأميناً مع محاميك، فكما تطلب منه أن يكون صادقاً وأميناً معك، كنت أنت كذلك أولاً وأخبره عن كل شيء يتعلق بدعواك بكل صدق وأمانة".

٣ التعاون والالتزام:

- اتبع تعليمات محاميك، وتعاون معه في كل ما يطلبه من معلومات أو وثائق.
- حضر جميع الجلسات والإجراءات التي يتطلبها القانون.
- كن على اتصال منتظم به، واسأل عن تطورات قضيتك.

٤ احترام دور المحامي:

المحامي هو الخبير في المجال القانوني، فثق في خبرته، ولا تجادله في طريقة عمله. بدلاً من ذلك، ناقش معه باحترام، واطرح أسئلتك، واطلب التوضيح لما لا تفهمه.

ثانياً: التعامل مع القضاء.. بين الحقوق والآداب

القضـاء هو سـلطة المطلب في النزاعات، وهو الذي يقرر مصـيرك. التعامل معه يتطلب مزيجاً من التمسك بالحقوق، والالتزام بالآداب.

١ اعرف حقوقك القانونية:

لكل سجين حقوق قانونية يكفلها النظام، ومنها :

- **حق مقابلة المحامي :**يحق لك مقابلة محاميك دون حضـور أعوان السـجن، وذلك بناءً على ترخيص من الجهة القضائية المختصة.
- **حق تقديم الشـكاوى :**يحق لك تقديم شـكوى كتابية أو شـفهية لمأمور السـجن، ويطلب منه تبليغها للنيابة العامة أو القاضي المختص.
- **حق المراسـلة :**يحق لك مكاتبة المحامي والسـلطات القضـائية عن طريق إدارة السجن.
- **حق الحصـول على المعلومات :**يحق لك معرفة أسـباب توقيفك، والإجراءات المتخذة بحقك.

٢ التمسـك بالحقوق بأدب وحكمة: إذا شـعرت بأن حقوقك قد انتهكت، فاطلبها بأدب وحكمة، وبالطرق النظامية. لا تتعاطف مع الظلم، ولا تثور على النظام، بل اسـتخدم القنوات القانونية المتاحة.

٣ التوكل على الله:القضاء هو سلطة بشرية، وقد يصيب وقد يخطئ، لكن القضاء الإلهي هو العدل المطلق. فتوكل على الله، وثق بأنه لا يظلم مثقال ذرة، وأنه سينصفك إذا كنت على حق، وسيعاقبك إذا كنت على باطل.

٤ الدعاء بالتوفيق:ادعُ الله أن يوفقك في قضـيتك، وأن يلهم القضـاة العدل والإنصـاف، وأن يجعل لك مخرجاً.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تواجه النظام القضائي، وتشعر بالقلق على مصيرك، وتتعلق أملك بالعدالة البشرية. اعلم أن العدالة الإلهية هي العدل المطلق، وأن الله لا يظلم أحداً، وأنه سينصفك إذا كنت مظلوماً، وسـيعاقبك إذا كنت ظالماً. فتوكل على الله، واسـتعن بمحاميك، وتمسـك بحقوقك، واصبر على الإجراءات، وثق بأن الله سيجعل لك مخرجاً، ويفرج عنك همك.

كيف تكتب مذكراتك القانونية بنفسك؟

إن كتابة المذكرة القانونية بنفسك، وأنت خلف القضبان، قد تبدو مهمة شاقة، لكنها ليست مستحيلة. إنها تتطلب فهمًا للهيكل الأساسي للمذكرة القانونية، واتباع خطوات واضحة، واستخدام لغة بسيطة، والاعتماد على المصادر المتاحة. فهي ليست وثيقة جامدة، بل هي أداة للتواصل مع المحكمة، ووسيلة لتوضيح وجهة نظرك، وعرض أدلتك، والدفاع عن حقوقك.

وقد يسر الله لعباده في هذه المحنة أن جعل لهم من العلم ما يعينهم على دفع الظلم عن أنفسهم، وأن وضع بين أيديهم مراجع وأنظمة تعينهم على فهم حقوقهم وسبل المطالبة بها[1]. فالعلم نور، وهو أقوى سلاح يمتلكه السجين في مواجهة النظام القضائي.

أولاً: لماذا تكتب مذكراتك القانونية بنفسك؟

قد تلجأ إلى كتابة المذكرات القانونية بنفسك لأسباب عدة، منها:

- **عدم وجود محام** :قد لا تتمكن من توكيل محامٍ لأسباب مالية أو إدارية، فتضطر للدفاع عن نفسك بنفسك.
- **المساعدة في الإجراءات القانونية** :حتى لو كان لديك محامٍ، فإن كتابة المذكرة بنفسك، أو مشاركته في كتابتها، تساعدك على فهم قضيتك بشكل أعمق، وتزيد من مشاركتك في الإجراءات القانونية.

وقد أشار المختصون إلى أن المراجع الإرشادية مثل "دليل السجين للمساعدة الذاتية القانونية" تقدم إرشادات واضحة وشاملة حول كيفية كتابة الوثائق القانونية [2]. كما أن أدلة مثل "دليل محامي الزنزانة" و"كتيب محامي الزنزانة" تقدم نماذج عملية للشكاوى والمرافعات[3].

ثانياً: الهيكل الأساسي للمذكرة القانونية

تتكون المذكرة القانونية عادةً من ستة أجزاء رئيسية، وقد أشار الخبراء إلى أن الكتابة القانونية الواضحة والمباشرة ضرورية للمسجونين، خاصة عندما تكون الظروف غير مواتية لهم، وأن الكتابة المعقدة المليئة بالمصطلحات الغامضة لا تؤدي إلا إلى تنفير القارئ[4]:

١. **صياغة المسألة** :عرض المسألة القانونية المطروحة بدقة، وصياغتها في صورة سؤال يجمع بين القانون والوقائع الخاصة بقضيتك.

---

١ دليل السجين للمساعدة الذاتية القانونية، الطبعة الرابعة، مطبعة جامعة أكسفورد، ٢٠١٠ .

٢ المصدر نفسه.

٣ دليل محامي الزنزانة، وكتيب محامي الزنزانة، مبادرة سياسة السجون، ٢٠٢٥-٢٠٢٦ .

٤ دليل الممثل الذاتي للبحث والكتابة القانونية، منشورات فريبيرد، ٢٠٢٠ .

٢. **الإجابة المختصرة :**تقديم إجابة مباشرة وموجزة للمسألة المطروحة، مع إشارة سريعة إلى السبب.
٣. **الوقائع :**سرد الوقائع ذات الصلة بالقضية بشكل موضوعي ومتسلسل زمنياً، مع التركيز على التفاصيل المهمة التي تؤثر في التحليل القانوني.
٤. **المناقشة :**تحليل المسألة القانونية بالتفصيل، باستخدام هيكل IRAC(المسألة – القاعدة – التطبيق – الاستنتاج) لكل نقطة فرعية، مع ذكر القواعد القانونية الواجبة التطبيق، وتطبيقها على وقائع قضيتك، ومعالجة الحجج المضادة المحتملة.
٥. **الاستنتاج :**تلخيص التحليل وتقديم توصية واضحة، مع ذكر أي نقاط غامضة أو تحتاج إلى مزيد من البحث.
٦. **النصوص القانونية الواجبة التطبيق :**في حال كانت القضية تتعلق بتفسير نص قانوني، يتم إدراج النص كاملاً في المذكرة.

ثالثاً: خطوات عملية لكتابة مذكرتك القانونية

يمكن تقسيم عملية الكتابة إلى الخطوات التالية:

١ **اجمع معلوماتك :**ابدأ بجمع كل الأوراق والمستندات المتعلقة بقضيتك، مثل قرار الاتهام، وأقوال الشهود، وأي مراسلات رسمية. هذه الوثائق هي الأساس الذي ستبني عليه مذكرتك.

2 **حدد المسألة القانونية :**اسأل نفسك: ما هو السؤال القانوني الذي تريد أن تجيب عليه المحكمة؟ صِغ هذا السؤال بدقة، بحيث يكون محدّداً بقضيتك.

3 **ابحث عن القوانين والسوابق القضائية :**بعد تحديد المسألة، ابحث عن النصوص القانونية والأحكام القضائية التي تتعلق بموضوعك. والمراجع القانونية المتخصصة قد تساعدك في هذا المجال، إذ يغطي "دليل السجين للمساعدة الذاتية القانونية" موضوعات متعددة مثل شروط الاحتجاز، والحريات المدنية في السجن، والإجراءات القانونية الواجبة، وكيفية التقاضي، والبحث القانوني، وكتابة الوثائق القانونية[1].

٤ اكتب مسودة المذكرة:

- **صياغة المسألة والإجابة المختصرة :**ابدأ بكتابة صياغة المسألة، ثم الإجابة المختصرة التي تجيب مباشرة على السؤال المطروح.
- **اكتب الوقائع :**اكتب سرداً واضحاً وموضوعياً للوقائع، وركز على المعلومات المهمة التي تدعم موقفك.
- **اكتب المناقشة :**هذا هو الجزء الأهم والأطول. قسّم المناقشة إلى نقاط فرعية، واستخدم هيكل IRACلكل نقطة.

---

١ دليل السجين للمساعدة الذاتية القانونية، المصدر السابق.

- **اكتب الاستنتاج** :اكتب استنتاجاً موجزاً يلخص تحليلك، ويقدم توصية واضحة.

٥ **راجع مذكرتك** :بعد الانتهاء من كتابة المسودة، راجعها بدقة. تأكد من الدقة والاكتمال، والوضوح والسهولة، والإيجاز، والتدقيق اللغوي والإملائي. وقد شددت المراجع المتخصصة على أهمية الكتابة الواضحة والمباشرة، لأن القضاة، وخاصة في المحاكم الفيدرالية، لديهم وقت محدود وقد يرفضون الالتماسات المكتوبة بشكل سيء أو المطولة بشكل مفرط[١].

٦ **الاستعانة بأدلة المساعدة الذاتية** :تتوفر العديد من الأدلة المصممة خصيصاً للمسجونين الذين يمثلون أنفسهم، مثل "دليل محامي الزنزانة" الذي يغطي كيفية رفع الدعاوى في المحاكم الفيدرالية وحقوق السجناء المتعلقة بالصحة والسلامة والحرية الدينية [٢]، و"كتيب محامي الزنزانة" الذي يركز على رفع الدعاوى الفيدرالية لمعالجة ظروف السجن السيئة [٣]. وقد صُممت هذه الأدلة لتكون عملية ومفيدة للسجين في زنزانته.

رابعاً: نصائح ذهبية لكتابة مذكرات ناجحة

- **استخدم اللغة البسيطة** :المحكمة تريد أن تفهم وجهة نظرك، لذا استخدم لغة واضحة ومباشرة، وتجنب المصطلحات القانونية غير الضرورية. وقد نبه الخبراء إلى أن الكتابة المعقدة والمصطلحات الغامضة لا تؤدي إلا إلى تنفير القارئ.
- **كن موضوعياً** :قدم حججك بشكل منطقي، واعترف بنقاط الضعف في موقفك. هذا يزيد من مصداقيتك أمام القاضي.
- **ركز على الوقائع المهمة** :لا تذكر كل التفاصيل الصغيرة، بل ركز على الوقائع التي تدعم موقفك القانوني.
- **التزم بالقواعد الشكلية** :تأكد من أن مذكرتك تلتزم بالقواعد الشكلية للمحكمة، مثل هوامش الصفحات، ونوع وحجم الخط، وطريقة الاستشهاد بالمصادر.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تسعى للدفاع عن حقك، وتكتب مذكرتك القانونية بنفسك، وتشعر بالحيرة أو التحدي. اعلم أن هذه الكتابة هي جهاد في سبيل الحق، وسعي لتوضيح الحقيقة، وطاعة لله في استعمال ما وهبك من عقل وقلم. فاجتهد في جمع المعلومات، وتنظيمها، وصياغتها بأسلوب واضح ومقنع، وتوكل على الله، وثق بأنه سيسدد خطاك، ويهدي فكرك، وينصر حقك إن شاء الله بأن قلمك في يدك اليوم هو سيفك في معركة الحق.

---

١ دليل الممثل الذاتي للبحث والكتابة القانونية، المصدر السابق.

٢ دليل محامي الزنزانة، المصدر السابق.

٣ كتيب محامي الزنزانة، المصدر السابق.

كيف تطالب بحقوقك داخل السجن بأدب وحكمة؟

في رحلة السجن، حيث تتعاقب الأيام وتتشابه الليالي، قد تمرُّ لحظات تشعر فيها بأن حقوقك قد انتهكت، أو أنك لا تنال ما تستحق من معاملة أو اهتمام. وقد يثقل على قلبك الشعور بالظلم، وتتساءل: كيف أُطالب بحقي دون أن أُتَّهم بالتمرد؟ وكيف أجمع بين الصبر الجميل والمطالبة بالحق؟ وهل المطالبة بالحق تتعارض مع الرضا بقضاء الله؟

هذا السؤال، في عمقه، ليس سؤالاً قانونياً فقط، بل هو سؤال إيماني ونفسي- وتربوي، يتعلق بكيفية تعامل الإنسان مع نفسه ومع ربه ومع من حوله، وهو جوهر ما نعنيه بمداواة القلوب في ظل الجدران.

أولاً: المطالبة بالحق ليست خروجاً عن الصبر

كثير من السجناء يخلطون بين الصبر والخنوع، فيظنون أن المطالبة بالحق تتعارض مع الصبر الجميل، فيسكتون عن حقوقهم، ويتركونها تضيع، ثم يحترقون داخلياً بمرارة الظلم. وهذا فهم يحتاج إلى تصحيح.

فالصبر في اللغة: الحبس، وهو حبس النفس عن الجزع، واللسان عن التشكي، والجوارح عن فعل ما لا يليق [1]. والصبر ليس سكوتاً عن الظلم، ولا تركاً للمطالبة بالحق، بل هو ضبط النفس عند الشدائد، وعدم التخلي عن الأخلاق في لحظات الغضب.

يقول أهل العلم: "المطالبة بالحقوق والأخذ بالأسباب لتحسين الأوضاع لا يتنافى مع الصبر إلا إذا كان معها التضجّر بقضاء الله وقدره" [2]. فمن حقك أن تطالب بحقك، وأن تأخذ بالأسباب المشروعة، وأنت متعبَّد بذلك، لأن الإعراض عن الأسباب قدح في الشرع ونقص في العقل، وهو نوع من العجز المذموم.

وقد ورد عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "ثلاثٌ لا يُستحيى منهن: خدمة الرجل ضيفه، وقيامه عن مجلسه لأبيه ومعلمه، وطلب الحق وإن قلَّ" [3]. فطلب الحق، مهما كان صغيراً، ليس عيباً، بل هو من مكارم الأخلاق، وهو من حقك الذي كفله لك الشرع، وجعله الله سبباً لرفع الظلم وإقامة العدل.

ثانياً: كيف تجمع بين الصبر والمطالبة؟

الموازنة بين الصبر والمطالبة تحتاج إلى بصيرة، وإلى فهم عميق لحقيقة العبودية. وهذه بعض المفاتيح التي تعينك على ذلك:

---

١ ابن القيم، مدارج السالكين (١٥٢/٢)، في تعريف الصبر وحقيقته.

٢ مستفاد من فتاوى اللجنة الدائمة، المجموعة الأولى (٣٤٠/٨)، في بيان أن الأخذ بالأسباب لا ينافي التوكل.

٣ روي هذا الأثر عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، وهو منقول في كتب الأدب والرقائق، وذكره المناوي في فيض القدير.

- **الصبر على الأذى، لا على ترك الحق :**إذا واجهت تعنتاً أو إهمالاً، فاصبر، ولا تيأس، ولا تظهر الجزع، ولكن استمر في المطالبة بالطرق المشروعة، ولا تترك حقك بحجة الصبر. فالصبر على الأذى عبادة، والصبر على ترك الحق مذلة.
- **الشكوى إلى الله، لا إلى الناس :**كما فعل يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ [١]. فلا تشتكِ للناس، بل اشكو إلى الله، واطلب حقك بالوسائل النظامية، واجعل شكواك لله هي ملجأك، ووسيلتك في التضرع والاستمداد.
- **الرضا بالقضاء مع الأخذ بالأسباب :**كما قال رسول الله ﷺ: «احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [٢]. فالحرص على الأسباب مع التسليم لله هو من كمال الإيمان.

ثالثاً: حقوق السجين الأساسية وآداب المطالبة

لكل إنسان حقوق يكفلها له الشرع والقانون، ومعرفتها هي الخطوة الأولى في طريق المطالبة بها، ولكن مع الحكمة والأدب.

١ **اعرف حقوقك :**من أهم حقوق السجين: الحق في المعاملة الإنسانية، والحق في الغذاء والكساء، والحق في الرعاية الصحية، والحق في الزيارة والمراسلة، والحق في العمل والأجر، والحق في التظلم [٣]. فإذا شعرت بأن هذه الحقوق قد انتهكت، فلك أن تطالب بها.

2 **تدرج في المطالبة :**ابدأ بالحديث مع المسؤول المباشر بأدب واحترام، فإن لم تستجب، فانتقل إلى المسؤول الأعلى، فإن لم تجد حلاً، فاستخدم القنوات الرسمية للشكوى، كتقديم شكوى كتابية، أو الاتصال بالنيابة العامة أو الجهات الرقابية.

3 **احرص على التوثيق :**دوّن كل ما يحدث: تاريخ الشكوى، ومن تقدمت بها، ومضمونها، وما كان رد الإدارة. فهذا التوثيق قد يكون ضرورياً إذا احتجت إلى رفع الأمر إلى جهات أعلى، وهو من تمام الأخذ بالأسباب.

4 **الزم الأدب والاحترام :**عامل المسؤولين باحترام، حتى لو كانوا مقصرين. قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ الفرقان: ٦٣ [٤]. فالأدب يفتح القلوب، ويسهل الأمور، ويجعل المطالبة أكثر تأثيراً وقبولاً.

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٦.

٢ صحيح مسلم، كتاب القدر، حديث رقم ٢٦٦٤.

٣ مستفاد من المواثيق الدولية والقوانين الوطنية، كالقانون عدد ٥٢ لسنة ٢٠٠١ المتعلق بنظام السجون في بعض الدول العربية.

٤ سورة الفرقان، الآية ٦٣.

5 تجنب التطاول والتهديد: لا تتطاول على المسؤولين، ولا تهددهم، ولا تشتمهم، فهذا يعرضك للعقاب، ويزيد الأمور سوءاً، ويُفقدك حقك، ويُبعد عنك الرحمة. قال رسول الله ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ[1].

رابعاً: حماية نفسك أثناء المطالبة

المطالبة بالحقوق قد تكون مرهقة نفسياً، وقد تواجه فيها تعنتاً وإحباطاً، فكيف تحمي نفسك؟

- **لا تأخذ الرفض بشكل شخصي**: قد يكون الرفض بسبب إجراءات إدارية، أو بسبب سوء فهم، وليس بسبب كراهية شخصية لك.
- **توقع التحديات**: المطالبة بالحقوق قد تستغرق وقتاً طويلاً، وقد تواجه عقبات، فكن صبوراً، ولا تيأس، وتذكر أن الفرج يأتي بعد الكرب، وأن الله مع الصابرين.
- **لا تدع الغضب يسيطر عليك**: الغضب قد يدفعك إلى التصرف بتهور، أو إلى قول ما تندم عليه، فتحكم في غضبك، وكن هادئاً في مطالبك، وتذكر أن الحلم هو زينة المؤمن.
- **اطلب الدعم**: إذا شعرت بأن المطالبة مرهقة، فتحدث مع شخص تثق به، أو مع أخصائي نفسي، أو مع محامٍ، فإن الدعم المعنوي يعينك على الثبات، ويُذكّرك بأنك لست وحدك في هذه المحنة.
- **توكل على الله**: قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[2]. فأنت لست وحدك، والله معك، وسينصرك إذا كنت على حق، وصدقت في طلبه، وأحسنت الظن به.

خامساً: الدعاء سلاح المظلوم

لا تنسَ الدعاء في كل مرحلة من مراحل المطالبة بحقوقك، فهو سلاح المظلوم، وهو الصلة بالله، وهو مفتاح الفرج. قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[3].

فادعُ الله أن يعينك، ويوفقك، ويسهل أمورك، وينصرك على من ظلمك، وأن يلهمك الصبر والحكمة في مطالبك، وأن يجعلك من الصابرين المحتسبين.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تطالب بحقوقك في صمت الزنزانة، وتشعر بثقل الإجراءات ومرارة الظلم. اعلم أن المطالبة بالحق ليست خروجاً عن الصبر، بل هي تمسك بالعدل، وطلب للحق، وأخذ بالأسباب التي شرعها الله لك. فاطلب حقك بأدب، واصبر على الأذى، واشكو همك إلى الله، وتوكل عليه، وثق بأنه سينصرك، ويفرج عنك، ويمنحك حقك، إذا صدقت في طلبه،

---

١ سورة الفرقان، الآية ٦٣.

٢ سورة البقرة، الآية ١٥٣.

٣ سورة النمل، الآية ٦٢.

وأحسـنت الظن به. وتذكر أن الله مع الصـابرين، وأن العاقبة للمتقين، وأن الظلم ظلمات يوم القيامة، وأن الله لا يظلم مثقال ذرة، وإن تك حســنة يضــاعفها ويؤت من لدنه أجراً عظيماً.

كيف تكتب مذكراتك في السجن؟

كتابة المذكرات في السجن هي واحدة من أعمق الممارسات التعبيرية التي يمكن أن يقوم بها السجين. إنها ليست مجرد تدوين للأحداث، بل هي رحلة استكشافية في أعماق النفس، وتوثيق لتجربة إنسانية فريدة، وخلق لأثر يبقى بعد الرحيل. فالمذكرات هي مرآة تعكس التحولات الداخلية، والتحديات اليومية، والأفكار، والمشاعر، والأحلام، وخريطة الطريق التي سلكها السجين من لحظة السجن إلى لحظة الخروج أو اللقاء بالله.

أولاً: لماذا تكتب مذكراتك في السجن؟

- **التفريغ النفسي**: الكتابة تفرغ ما في الصدر من مشاعر مكبوتة، وتخفف من وطأة الوحدة، والألم، والضيق. إنها جلسة علاجية مع الذات.
- **التوثيق التاريخي**: مذكراتك هي شهادة على ما عشته، وهي سجل لتجربة قد تكون مفيدة لمن بعدك، أو حتى لنفسك في المستقبل.
- **الوعي الذاتي**: الكتابة تساعدك على فهم نفسك، وتحليل مشاعرك، وتتبع تطورك، ورؤية الصورة الكاملة لتجربتك.
- **الخلود**: المذكرات تخلد ذكراك، وتجعل صوتك يبقى حتى بعد رحيلك، وتكون أثرًا يتركه الإنسان وراءه.
- **التقرب إلى الله**: إذا كانت كتابتك صادقة، وخالصة، وموجهة نحو الخير، فإنها تكون عبادة وقربة إلى الله، وشهادة على نعمه، وصبرك على بلائه.

ثانياً: كيف تبدأ في كتابة المذكرات؟

1 **حدد هدفك من الكتابة**: لماذا تكتب؟ لمن تكتب؟ هل تكتب لنفسك، أم لأهلك، أم للمجتمع، أم للتاريخ؟ هدفك سيحدد أسلوبك، ومحتواك.

2 **اختر وسيلة الكتابة**: إذا كان لديك دفتر وقلم، فهذا هو الخيار الأفضل. وإن لم يتوفر، فاكتب على أي ورق متاح، أو حتى على جدران ذاكرتك، ويمكنك لاحقًا تدوين ما تذكرته.

3 **حدد وقتًا للكتابة**: خصص وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا للكتابة، والتزم به. اجعل الكتابة جزءًا من روتينك اليومي، كأن تكتب بعد صلاة الفجر، أو في هدأة الليل.

4 **اكتب بصدق**: لا تجامل نفسك، ولا تخف من كتابة الحقيقة، حتى لو كانت مؤلمة. الصدق هو روح المذكرات، وهو ما يجعلها ذات قيمة.

5 **اكتب بتفصيل**: لا تكتفِ بكتابة الأحداث، بل اكتب مشاعرك، وأفكارك، وتأملاتك، وتساؤلاتك. صوّر ما رأيت، وما سمعت، وما شعرت به.

6 **استخدم لغة بسيطة**: لا تكلف نفسك عناء استخدام لغة معقدة. اكتب بلغتك الطبيعية، كما تتحدث، فهذا يجعل كتابتك أقرب إلى القلب، وأكثر صدقًا.

ثالثاً: ماذا تكتب في مذكراتك؟

يمكنك أن تكتب عن أي شيء يمر بك في السجن:

- **الأحداث اليومية** :ماذا حدث اليوم؟ من التقيت؟ ما هي الإجراءات التي مررت بها؟ ما هي الأخبار التي وصلتك؟
- **المشاعر** :كيف شعرت اليوم؟ فرحًا، حزنًا، غضبًا، أملًا، يأسًا، قلقًا؟ ما الذي أثار هذه المشاعر؟
- **التأملات** :ماذا تعلمت اليوم؟ ما هي الدروس التي استفدتها من تجربتك؟ ما هي الأفكار الجديدة التي خطرت ببالك؟
- **العبادة** :كيف كانت صلاتك اليوم؟ ماذا قرأت من القرآن؟ ما هي الأدعية التي دعوت بها؟ كيف شعرت بالقرب من الله؟
- **العلاقات** :كيف كانت علاقتك بزملائك؟ بالسجانين؟ بأهلك؟ ما هي التحديات التي واجهتك في هذه العلاقات؟
- **الأحلام والطموحات** :ماذا تتمنى أن تفعل بعد الخروج؟ ما هي أهدافك في الحياة؟ ما هي خططك للمستقبل؟
- **الذكريات** :تذكر الماضي، واستحضر ذكرياتك الجميلة، واكتب عنها. هذا يعيد إليك الأمل، ويذكرك بأن الحياة لم تكن دائمًا قاسية.
- **الدروس والعبر** :ما هي الدروس التي تعلمتها من السجن؟ كيف تغيرت نظرتك للحياة؟ ماذا ستقدم في المستقبل؟

رابعاً: نصائح لكتابة مذكرات مؤثرة

- **لا تقلق بشأن الترتيب** :لا تحتاج المذكرات إلى ترتيب زمني دقيق. يمكنك الكتابة عن أي موضوع يخطر ببالك، بغض النظر عن التسلسل الزمني.
- **لا تخف من الأخطاء الإملائية** :الأهم هو التعبير عن المشاعر والأفكار، وليس الكمال اللغوي.
- **اعد قراءة ما كتبته** :بين الحين والآخر، اعد قراءة ما كتبته، لتتتبع تطورك، وتتعلم من تجربتك.
- **شارك ما كتبته** :إذا شعرت بالرغبة في ذلك، شارك مذكراتك مع شخص تثق به، أو مع أهلك، فهذا يزيد من قيمتها، ويجعلها وسيلة للتواصل.
- **اجعلها هدية لنفسك** :مذكراتك هي هدية تقدمها لنفسك، ولأجيال قادمة.

خامساً: نموذج لصفحة من المذكرات

يمكنك أن تبدأ صفحتك بهذه الطريقة:

اليوم: (التاريخ)

الحدث(وصف موجز للحدث الرئيسي في اليوم)

المشاعر(وصف مشاعرك تجاه هذا الحدث)

التأمل(ما تعلمته من هذا الحدث، أو ما فكرت فيه)

الدعاء(أي دعاء أو مناجاة خطرت ببالك)

الخاتمة(كلمة تلخص يومك، أو أمل للمستقبل)

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد كتابة مذكراتك في زنزانتك، وتشـــعر بأن الكلمات تتراكم في صـــدرك. اعلم أن الكتابة هي مفتاح تحريرك، وأنها وسـيلة لتوثيق تجربتك، وفهم نفسـك، والتقرب إلى الله. فابدأ اليوم في الكتابة، واكتب بصـــدق، وبدون خوف، واجعل من مذكراتك نافذة تطل منها على عالم أوسـع من جدران زنزانتك، وتراثًا يبقى بعدك، وشـهادة على رحلتك مع الله في أحلك الظروف. وتذكر أن الله يرى ما تكتب، ويعلم ما في قلبك، وســـيجزيك على كل كلمة كتبتها للخير، أو عبرت بها عن حق، أو خففت بها عن مكروب، أو أثرت بها في قلب قارئ.

كيف تكتب شعرًا أو خاطرة تعبر بها عن مشاعرك؟

في جدار الزنزانة الصامت، وحيدًا مع أفكارك ومشاعرك، قد تجد نفسك بحاجة إلى متنفسٍ تعبر فيه عما يعتمل في صدرك. فالشعر والخواطر هما تلك النافذة التي تطل منها على عالمك الداخلي، وتُخرج ما يختلج في قلبك من ألمٍ، وأملٍ، وشوقٍ، وندمٍ، وحسرةٍ، ورجاءٍ. فهما ليسا مجرد كلماتٍ تُنسج، بل هما مرآة الروح، وترجمة المشاعر، وصوت القلب حين يعجز اللسان عن البوح.

أولاً: لماذا تكتب الشعر أو الخاطرة في السجن؟

- **التفريغ العاطفي** :الشعر والخواطر هما وسيلةٌ مثاليةٌ لتفريغ ما في القلب من مشاعرٍ مكبوتة، وتحويلها إلى كلماتٍ تريح النفس.
- **التعبير عن الذات** :قد تكون الكلمات العادية غير كافيةٍ للتعبير عن عمق ما تشعر به، فيأتي الشعر والخاطرة ليُعبرا عنك بطريقة أعمق وأصدق.
- **خلق الجمال في الزنزانة** :في مكانٍ يغلب عليه القسوة والضيق، يكون الشعر والخاطرة وسيلةً لخلق جمالٍ ينير النفس، ويمنحها لحظاتٍ من الصفاء.
- **التواصل مع الآخرين** :قد يجد من حولك في كلماتك صدىً لمشاعرهم، فتصبح وسيلةً للتواصل والتفاهم.
- **التقرب إلى الله** :إذا كان ما تكتبه يعبر عن شوقٍ إلى الله، أو توبةٍ، أو دعاءٍ، أو تأملٍ في آياته، فهو عبادةٌ وقربةٌ.

ثانياً: كيف تبدأ في كتابة الشعر؟

قد يشعر البعض أن كتابة الشعر تحتاج إلى موهبة خاصة، لكن الحقيقة أنها تحتاج إلى صدقٍ في المشاعر، ورغبةٍ في التعبير، وممارسة. وهذه بعض الخطوات التي تعينك:

1 **اختر شكلًا بسيطًا** :لا تحتاج إلى الالتزام بقواعد الشعر العمودي الصارمة. يمكنك البدء بالشعر الحر، أو الشعر المنثور، أو كتابة خاطرة نثرية. المهم هو التعبير عن المشاعر، وليس التقيد بالقوافي والوزن.

2 **حدد موضوعًا** :اختر موضوعًا تعبر عنه، وليكن قريبًا من قلبك، كالحنين إلى الأهل، أو الألم في العزلة، أو الأمل بالفرج، أو التوبة إلى الله، أو الشوق إلى الحرية.

3 **اكتب ما تشعر به بصدق** :لا تبحث عن كلماتٍ معقدةٍ أو صورٍ بلاغيةٍ متكلفة. اكتب ما يجول في قلبك بلغةٍ بسيطةٍ وصادقةٍ، ودع المشاعر هي التي تقود قلمك.

4 **استخدم الصور والخيال** :استخدم صورًا شعريةً تعبر عن مشاعرك، كأن تشبه الحزن بظلام الزنزانة، والأمل بضياء القمر، والحرية بطائرٍ يحلق في السماء.

5 **لا تخف من التجربة** :لا تخشَ من أن تكون قصيدتك الأولى غير مثالية. فالممارسة هي الطريق إلى الإتقان، وكل ما تكتبه هو خطوةٌ في رحلة تعبيرك عن ذاتك.

ثالثاً: كيف تكتب خاطرة؟

الخاطرة هي قطعةٌ نثريةٌ قصيرةٌ، تعبر عن فكرةٍ أو شعورٍ أو موقفٍ معين. وهي أكثر حريةً من الشعر، ولا تحتاج إلى وزن أو قافية.

1 **اختر فكرةً محورية** :حدد فكرةً أو شعورًا تريد التعبير عنه، واجعله محور خاطرتك.
2 **ابدأ بمقدمةٍ جذابة** :ابدأ خاطرتك بجملةٍ تلفت الانتباه، وتعبر عن فكرتك الأساسية.
3 **طوّر الفكرة** :اشرح الفكرة، وعمق فيها، واستخدم الأمثلة، والصور، والمشاعر.
4 **اختم بخاتمةٍ مؤثرة** :اختم خاطرتك بجملةٍ تلخص ما قلته، أو تترك أثرًا في نفس القارئ.
5 **اكتب بأسلوبٍ أدبيٍ بسيط** :لا تتعقّد في أسلوبك، بل اكتب بوضوحٍ، وعذوبة، وتدفق.

نموذج لخاطرة:

"في زنزانتي الصغيرة، حيث لا صوتَ يصلُ إلا صدى أنفاسي، وحيث لا ضوءَ يسطع إلا خيوطُ الأملِ التي تُشعلها ذكرى أهلي ودعواتهم، أجدُ نفسي- وحدي مع الله. هنا، في هذا المكان الضيق، يتسعُ قلبي لله، وتتسعُ روحي للدعاء، وتكبرُ أحلامي للحرية. إنها زنزانة الجسد، ولكنها مدرسة الروح، ومحراب العابد، ومهبط الرحمات."

خامساً: نصائح لكتابة شعرٍ وخواطر مؤثرة

- **اكتب بما تشعر به** :لا تكتب ما لا تشعر به، فالكتابة الصادقة هي التي تصل إلى القلوب.
- **اقرأ ما كتبته بصوتٍ عالٍ** :قراءة ما كتبته بصوتٍ عالٍ تساعدك على تحسينه، وتجعلك تسمع إيقاعه وتدفقه.
- **راجع وكتب** :لا تتردد في مراجعة ما كتبته، وتعديله، وإضافة المزيد عليه.
- **استلهم من محيطك** :استلهم من تجربتك في السجن، ومن مشاعرك، ومن ذكرياتك، ومن آيات القرآن وأدعيته.
- **لا تقارن نفسك بالآخرين** :لكل إنسان أسلوبه الخاص، وصوته الخاص، فلا تقارن نفسك بالشعراء الكبار، بل اكتب بصوتك أنت.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تبحث عن كلماتٍ تعبر عن مشاعرك في صمت الزنزانة. اعلم أن الله هو الذي خلق فيك هذا الشعور، وهو الذي يلهمك الكلمات، وهو الذي يسمع ما تهمس به في خلواتك. فاكتب ما في قلبك، وعبّر عن ما في نفسك، واجعل من شعرك وخواطرك نافذةً تطل بها على الله، ودعاءً يرفع إلى السماء، وأثرًا يبقى في قلوب من يقرأه. فكل كلمةٍ تكتبها لله، أو للخير، أو للحق، هي صدقةٌ جاريةٌ، ورفعةٌ في درجاتك.

كيف تكتب دعاءً خاصًا يناسب وضعك؟

الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو ملجأ المضطر، وهو السلاح الذي لا يُهزم، وهو النافذة التي تطل منها الروح على السماء في أحلك الظروف. وفي السجن، حيث تنقطع الأسباب وتضيق السبل، يكون الدعاء هو أقوى وسيلة يمتلكها السجين، لأنه يناجي ربه، ويشكو إليه همه، ويطلب منه الفرج، ويستمد منه القوة.

ولكن، قد يشعر البعض أن الأدعية المأثورة لا تعبر دائمًا عن خصوصية وضعهم، أو عن عمق ما يشعرون به. وهنا تأتي أهمية كتابة دعاء خاص، يناسب وضعك، ويعبر عن مشاعرك، ويُلامس احتياجاتك، ويكون بينك وبين ربك، بلغتك، وبصدقك.

أولاً: لماذا تكتب دعاءً خاصًا؟

- **التعبير عن مشاعرك بصدق** :الدعاء الخاص يعبر عن مشاعرك الحقيقية، وخوفك، ورجاءك، وحاجتك، بشكل أعمق وأصدق من أي دعاء مأثور.
- **الخصوصية والقرب من الله** :الدعاء الخاص هو بينك وبين ربك، لا يشاركك فيه أحد، فهو لحظة حميمية مع الله.
- **التفريغ النفسي** :كتابة الدعاء تفرغ ما في قلبك، وتُخرج ما في صدرك، وتُريح نفسك.
- **التأمل والوعي الذاتي** :كتابة الدعاء تجعلك تتأمل في وضعك، وتفهم احتياجاتك، وتحدد ما تريد أن تسأله الله.
- **التقرب إلى الله** :الدعاء هو عبادة، وكتابته بنية خالصة لله هي قربة وطاعة.

ثانياً: كيف تكتب دعاءً خاصًا؟

1 **ابدأ بحمد الله والثناء عليه** :ابدأ دعاءك بحمد الله، والثناء عليه، وتمجيده، والاعتراف بنعمه، وعظمته، وقدرته. قال الله تعالى: ﴿فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ ومن أمثلة الثناء: "اللهم لك الحمد كله، ولك الشكر كله، وبيدك الخير كله، وإليك يرجع الأمر كله".

2 **الصلاة على النبي ﷺ** :الصلاة على النبي ﷺ هي من آداب الدعاء، وهي سبب في استجابة الدعاء. قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ دُعَاءٍ مَحْجُوبٌ حَتَّى يُصَلَّى عَلَى النَّبِيِّ ﷺ" فقل: "اللهم صلِّ على محمد، وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم، وعلى آل إبراهيم، إنك حميد مجيد".

3 **التعبير عن مشاعرك بصدق** :تحدث مع الله بصدق، وأخبره بكل ما تشعر به: خوفك، حزنك، ألمك، وحدتك، شوقك، رجاءك. لا تخف من التعبير عن مشاعرك، فهو يعلمها، ولكنه يحب أن يسمعها منك.

4 **سؤال الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى** :اسأل الله بأسمائه الحسنى، وصفاته العلى، فهذا من أعظم أسباب إجابة الدعاء. قال الله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا﴾

فقل: "يا رب، يا كريم، يا رحيم، يا لطيف، يا مجيب، يا مفرج الهموم، يا كاشف الغموم."...

5 **تحديد حاجتك بوضوح** :حدد ما تريد أن تسأله الله بوضوح، ولا تكن مبهمًا في طلبك. اسأل الله الفرج، والخروج، والعافية، والهداية، والثبات، والرزق، والصلاح.

6 **التضرع والابتهال** :أظهر ضعفك، وفقرك، وحاجتك إلى الله، وتذلل بين يديه، وابكِ إن استطعت. قال الله تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾

7 **الإلحاح في الدعاء** :كرر الدعاء، وألحَّ في الطلب، ولا تملَّ، ولا تستعجل الإجابة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُلِحِّينَ فِي الدُّعَاءِ

8 **ختم الدعاء بالصلاة على النبي ﷺ** :اختم دعاءك بالصلاة على النبي ﷺ، وبالحمد لله رب العالمين.

ثالثاً: نموذج لدعاء خاص للسجين

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم لك الحمد، لك الحمد كله، ولك الشكر كله، وبيدك الخير كله، وإليك يرجع الأمر كله، علانيته وسره، وأنا أشهد أن لا إله إلا أنت، وحدك لا شريك لك، وأن محمدًا عبدك ورسولك.

اللهم صلِّ على محمد، وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم، وعلى آل إبراهيم، إنك حميد مجيد.

ربي، إني في زنزانتي هذه، وحيدًا، بعيدًا عن أهلي، محرومًا من حريتي، مثقلاً بذنوبي، غارقًا في همومي، تتقاذفني الأمواج، وتحيط بي الظلمات، ولا ملجأ لي إلا إليك، ولا منجى لي إلا بك.

ربي، إني أشكو إليك ضعفي، وقلة حيلتي، ووحدتي، وشدة ما أجد من همٍّ وحزنٍ، وكربٍ وضيق، فأنا عبدك الضعيف، الفقير إليك، المحتاج لعفوك ورحمتك.

ربي، يا مفرج الهموم، يا كاشف الغموم، يا مجيب دعوة المضطرين، يا أرحم الراحمين، أسألك بجلالك، وعظمتك، وجبروتك، وقدرتك، أن تفرج همي، وتكشف غمي، وتقضي ديني، وتؤمن خوفي، وتصلح حالي، وتجبر كسري، وتغفر ذنبي، وتستر عورتي.

ربي، أسألك أن تخرجني من سجني هذا سالمًا، معافى، مغفورًا، مباركًا لي في عمري، ورزقي، وأهلي، وأن تجعل خروجي هذا بداية خير، ومفتاح رحمة، ونور هداية، وعونًا على طاعتك.

ربي، أسألك أن تحفظ أهلي، وتكلأهم بعين رعايتك، وتصلح أحوالهم، وتجمعني بهم في خير، وتقر عيني بهم، وتقر أعينهم بي.

ربي، أسألك أن تعينني على الصبر، والاحتساب، وحسن الظن بك، والثبات على دينك، حتى ألقاك، وأنت راضٍ عني.

ربي، إني أسألك خير ما في هذا اليوم، وخير ما بعده، وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم، وشر ما بعده، وأعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه.

ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا، وهب لنا من لدنك رحمة، إنك أنت الوهاب.
اللهم صلِّ على محمد، وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم، وعلى آل إبراهيم، إنك حميد مجيد.
وصلى الله على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه وسلم.
آمين.

ماذا تفعل حين لا تفهم البلاء؟

في رحلة السجن، تأتي لحظات لا تفهم فيها لماذا يحدث لك ما يحدث. تسأل نفسك: لماذا أنا؟ لماذا هذا البلاء؟ لماذا طالت مدته؟ لماذا خذلني من كنت أعتقد أنهم معي؟ لماذا لا تتحسن الأمور رغم دعائي وتضرعي؟ في هذه اللحظات، تشعر بأن الأرض تهتز تحتك، وأن كل ما كنت تؤمن به يتزعزع.

هذا الشعور طبيعي، وهو جزء من رحلة الإيمان. فحتى الأنبياء، وهم صفوة الخلق، مروا بلحظات من عدم الفهم. أيوب عليه السلام ابتلي في جسده وماله وأهله، ولم يفهم الحكمة في البداية، لكنه صبر. موسى عليه السلام التقي بالخضر، ورأى أفعالاً لم يفهم حكمتها، لكنه تعلم أن لله حكمة في كل شيء، وأن ما يراه الإنسان شراً قد يكون خيراً له.

فكيف تتعامل مع لحظات عدم الفهم هذه، وتتجاوزها بسلام، وتخرج منها أقوى إيماناً؟

أولاً: لماذا لا نفهم البلاء؟

عدم الفهم في البلاء يعود لأسباب متعددة:

- **قصور العقل البشري**: عقل الإنسان محدود، ولا يستطيع إدراك الحكمة الإلهية الكاملة في كل شيء. قال الله تعالى: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [1].
- **الاختبار الإيماني**: البلاء هو اختبار للإيمان، وللصبر، وللثقة بالله. قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ﴾[2]. والاختبار قد يكون في عدم الفهم نفسه.
- **التزكية والتربية**: البلاء هو وسيلة لتزكية النفس، وتطهيرها من الذنوب، وتربيتها على الصبر والرضا. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[3].
- **رفعة الدرجات**: البلاء قد يكون سبباً في رفع درجاتك في الجنة، حتى تصل إلى منازل لم تكن لتبلغها بدون هذا البلاء.
- **التمييز بين الصادق والكاذب**: البلاء يُميز بين من يؤمن بالله حقاً، ومن يؤمن به على حرف. قال الله تعالى: ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾[4].

ثانياً: ماذا تفعل حين لا تفهم البلاء؟

١. **استسلم لله وتسليم**: عندما لا تفهم، استسلم لله، وقل: "رضيت بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً" [5]. هذا التسليم هو أعلى درجات الإيمان. قال الله تعالى: ﴿فَلَا

---

١ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣.

٢ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣.

٣ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣.

٤ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣.

٥ رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٠٧٤.

وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾[1].

٢. **أحسن الظن بالله:** لا تظن بالله إلا خيراً، وثق بأنه يفعل بك ما هو خير لك، حتى لو لم تفهمه الآن. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾[2]. قال رسول الله ﷺ: "عَجَباً لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ"[3].

٣. **أكثر من الدعاء:** الدعاء هو مفتاح الفرج، وهو السلاح الذي ترفعه إلى الله، وتشكو إليه همك، وتطلب منه الفهم والقوة. ادعُ الله أن يشرح صدرك، وأن يريك حكمته في بلائك. قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ النمل.[4] 62 :

٤. **استشعر نعم الله:** انظر إلى النعم التي ما زالت لديك: أنك على قيد الحياة، وأن لديك إيماناً، وأن لديك أهلاً يدعمونك، وأن لديك فرصة للتوبة. شكر الله على هذه النعم يخفف عنك ألم البلاء. قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾[5].

٥. **استمر في الطاعة:** لا تدع عدم الفهم يمنعك عن الطاعة. استمر في الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والدعاء، والصبر. الطاعة هي التي تمنحك القوة على تحمل البلاء. **تفكر في عاقبة الصابرين:** تذكر أن عاقبة الصابرين خير، وأن الجنة هي دار الصابرين، وأن الله مع الصابرين. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[6].

---

١ سورة النساء، الآية ٦٥ .

٢ سورة البقرة، الآية ٢١٦ .

٣ صحيح مسلم، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٩٩٩

٤ سورة النمل، الآية ٦٢ .

٥ سورة إبراهيم، الآية ٧ .

٦ سورة البقرة، الآية ١٥٣ .

الألم الذي لا يراه أحد

من أقسى ـ أنواع الألم في السـجن هو ذلك الألم الصـامت، الخفي، الذي لا يراه أحد، ولا يعلم به بشر ـ إنه ألم الروح حين تنكسر ـ في عزلة الليل، وألم القلب حين تضـيق به الدنيا، وألم الذكريات التي تعود كالسهام، وألم الوحدة التي لا يشاركك فيها أحد، وألم التساؤلات التي لا إجابة لها. هذا الألم لا يُرى في العيون، ولا يُسـمع في الأنين، لكنه قد يكون أثقل من أي ألم جسدي، وأعمق من أي جرح ظاهر.

كيف تتعامل مع هذا الألم الذي لا يراه أحد؟ كيف تحمله، وتتجاوزه، وتحوله إلى طاقة روحية ترفعك إلى الله؟

أولاً: طبيعة الألم الخفي

الألم الخفي هو ألم نفسي وروحي، قد يكون مصدره:

- **الوحدة** :الشعور بأنك وحدك في مواجهة العالم، وأن لا أحد يفهم ما تمر به.
- **الذكريات المؤلمة** :تذكر الماضي، والأخطاء، والخسـارات، والأشـخاص الذين فقدتهم.
- **الخوف من المستقبل** :القلق على ما سيحدث بعد الخروج، وعلى العلاقات، وعلى العمل.
- **الحسرة على ما فات** :الحسرة على ما فات من عمر، وما ضاع من فرص، وما انقطع من علاقات.
- **شعور الظلم** :الإحساس بأنك قد ظلمت، وأن لا أحد ينصفك.
- **الغربة** :الشعور بأنك غريب في هذا المكان، وأن لا مكان لك فيه.
- **الكآبة** :شعور عميق بالحزن، وفقدان الرغبة في الحياة، وفقدان الأمل.

هـذا الألم، وإن كان خفياً، إلا أنـه حقيقي، ويحتـاج إلى علاج، وإلا قـد يتحول إلى مرض نفسي، ويُدمر حياة السجين.

ثانياً: التعامل مع الألم الخفي

1 اعترف به:

أول خطوة في التعامل مع الألم الخفي هي الاعتراف به. لا تنكر ما تشعر به، ولا تقل: "أنا بخير" وأنت لست بخير. اعترف لنفسك بأنك تتألم، وأنك بحاجة إلى المساعدة. هذا الاعتراف هو بداية الطريق إلى الشفاء.

2 تذكر أن الله يراه:

قد لا يراه أحد، لكن الله يراه. وهو يعلم ما في قلبك، ويسمع أنينك، ويرى دمعتك في

الخفاء. قال الله تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾[1]. هذا التذكير يمنحك عزاءً، ويجعلك تشعر بأنك لست وحدك.

3 اكتبه:

الكتابة هي من أفضل وسائل تفريغ الألم الخفي. اكتب ما تشعر به، وعبّر عن مشاعرك بحرية، دون خوف من الحكم. هذه الكتابة تفرغ ما في قلبك، وتجعلك ترى الألم من زاوية أخرى، وقد تكتشف حلولاً لم تخطر ببالك.

١. **ابكِ:** البكاء هو وسيلة طبيعية لتفريغ الألم. لا تخجل من البكاء، فهو ليس ضعفاً، بل هو رحمة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا" [2]. فابكِ في خلواتك، وافرغ ما في قلبك، وستشعر براحة كبيرة.

٢. **ادعُ الله:** الدعاء هو مناجاة الله، وهو وسيلة للتعبير عن الألم الخفي. تحدث مع الله بصدق، وأخبره بكل ما تشعر به: خوفك، حزنك، ألمك، رجاءك. قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾[3].

٣. **اقرأ القرآن:** القرآن هو شفاء للقلوب، وهو أنيس الروح. اقرأ آيات الرحمة، وآيات الصبر، وآيات الفرج، وستجد أن الألم الخفي يزول شيئاً فشيئاً. قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [4].

٤. **تذكر نعم الله:** انظر إلى النعم التي ما زالت لديك: نعمة الإيمان، نعمة الحياة، نعمة الصحة، نعمة الأهل، نعمة الأمل. شكر الله على هذه النعم يخفف من حدة الألم. قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾:[5].

٥. **استشعر أن هذا الألم تكفير للذنوب:** تذكر أن هذا الألم الخفي، الذي لا يراه أحد، هو تكفير لذنوبك، ورفعة لدرجاتك. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[6].

٦. **حوّل الألم إلى طاعة:** بدلاً من أن يغرقك الألم في اليأس، حوّله إلى طاعة: صلِّ، وادعُ، واستغفر، واذكر الله، واقرأ القرآن. هذه الأعمال تحول الألم إلى نور، وتجعله سبباً في قربك من الله.

---

١ سورة غافر، الآية ١٩

٢ سورة غافر، الآية ١٩

٣ سورة البقرة، الآية ١٨٦ .

٤ سورة الإسراء، الآية ٨٢ .

٥ سورة إبراهيم، الآية ٧ .

٦ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

حين يتأخر الفرج

من أشد اللحظات إيلامًا في رحلة السجن هي تلك اللحظات التي يتأخر فيها الفرج. تنتظر، وتدعو، وتتضرع، وتصبر، وتحتسب، وتظن أن النصر قد اقترب، ثم تأتي الأخبار بتأجيل الخروج، أو بتعقيد القضية، أو بتمديد العقوبة، أو بظهور عقبات جديدة. وفي هذه اللحظات، قد تشعر بأن الأرض تهتز تحتك، وأن الأمل يتلاشى، وأن الدعاء لا يُستجاب، وأن الله قد نسيَك.

لكن تأخر الفرج ليس نهاية الأمل، بل هو جزء من حكمة الله، وهو اختبار للصبر، وهو فرصة لزيادة الإيمان، وهو تمهيد لفرج أعظم. فكيف تتعامل مع تأخر الفرج، وتتجاوز هذه المحنة، وتخرج منها أقوى؟

أولاً: لماذا يتأخر الفرج؟

تأخر الفرج له حكم عديدة، منها:

- **زيادة الأجر** :كلما طال البلاء، زاد الأجر، وارتفعت الدرجات. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ"[1].
- **تطهير الذنوب** :تأخر الفرج هو فرصة لتطهير الذنوب، والتخلص من الأوزار. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[2].
- **تربية الصبر** :تأخر الفرج هو مدرسة للصبر، تعلمك كيف تتحمل، وكيف تنتظر، وكيف تثق بالله. قال الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾[3].
- **زيادة الإيمان** :كلما طال البلاء، ازداد الإيمان، وتعزز اليقين، وتعمق التوكل. قال الله تعالى: ﴿وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا﴾[4].
- **التمهيد لفرج أعظم** :قد يكون تأخر الفرج تمهيدًا لفرج أعظم، وخير أكثر، وسعادة أعمق. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾[5].

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٩٦ ، وقال: حسن صحيح.

٢ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

٣ سورة البقرة، الآية ٤٥ .

٤ سورة الأحزاب، الآية ٢٢ .

٥ سورة البقرة، الآية ٢١٦ .

ثانياً: كيف تتعامل مع تأخر الفرج؟

١. **لا تيأس من رحمة الله:** اليأس هو أخطر ما قد يقع فيه السجين عند تأخر الفرج. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾[١]. فاليأس من رحمة الله هو من صفات الكافرين، والمؤمن يظل راجيًا رحمة الله، مهما طال البلاء.

٢. **أحسن الظن بالله:** تأخر الفرج لا يعني أن الله قد نسيَك، أو أنه لا يسمع دعاءك، بل هو اختبار لصبرك، ورفعة لدرجاتك. قال رسول الله ﷺ: "يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي" [٢]. فأحسن الظن بالله، وثق بأنه سيفرجها في الوقت المناسب.

٣. **استمر في الدعاء:** لا تترك الدعاء، بل زد منه. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[٣]. فالدعاء هو سلاحك، وهو صلتك بالله، وهو مفتاح الفرج. قد تكون الإجابة قريبة، وقد تكون في صورة لم تتوقعها.

٤. **تذكر قصص الأنبياء:** تذكر قصص الأنبياء الذين تأخر فرجهم: أيوب عليه السلام، صبر سنوات، ثم فرج الله عنه. يوسف عليه السلام، مكث في السجن سنوات، ثم خرج وعز في الأرض. موسى عليه السلام، عانى من فرعون سنوات، ثم انتصر. محمد ﷺ، صبر في مكة ١٣ سنة، ثم فتح الله عليه. هذه القصص تمنحك قوة، وتُذكّرك بأن الفرج آتٍ لا محالة.

٥. **استشعر أن الله معك:** في لحظات التأخر، تذكر أن الله معك، وأنه لم يتركك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[٤]. فهذه المعية هي أعظم سند في وجه تأخر الفرج.

٦. **استمر في العمل الصالح:** لا تدع تأخر الفرج يمنعك عن العمل الصالح. استمر في الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والدعاء، والتعلم. هذه الأعمال تمنحك قوة، وتقربك إلى الله، وتكون سببًا في تعجيل الفرج.

٧. **التفكر في حكمة التأخر:** حاول أن تتفكر في حكمة تأخر الفرج. قد يكون الله يريد أن يزيدك أجرًا، أو يطهرك من ذنب، أو يعدك لمرحلة قادمة، أو يحميك من شر لم تعلمه.

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٧.

٢ صحيح البخاري، كتاب التوحيد، حديث رقم ٧٤٠٥، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٧٥.

٣ سورة غافر، الآية ٦٠.

٤ سورة البقرة، الآية ١٥٣.

٨. **اشكر الله في السراء والضراء:** اشكر الله على ما أنت فيه، ولو كان بلاءً. فالشكر يزيد النعم، ويبدل البلاء إلى نعمة. قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾[١].

٩. **استعد للفرج:** استعد للفرج الذي سيأتي: تعلم، واقرأ، وتخطيط لمستقبلك. فالاستعداد للفرج هو علامة على اليقين به، وهو سبب في تعجيله.

١٠. **تذكر أن الفرج يأتي في لحظة لا تتوقعها:** الفرج يأتي فجأة، في لحظة لا تتوقعها، كما قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[٢].

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تأخر فرجك، وتشعر بثقل الانتظار، ومرارة التأجيل. اعلم أن الله معك، وأنه يسمع دعاءك، ويعلم حيرتك، وسيفرجها في الوقت المناسب. فاصبر، وأحسن الظن بالله، واستمر في الدعاء، وتذكر قصص الأنبياء، وثق بأن الفرج قريب، وأن الله لا يضيع أجر الصابرين. وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[٣]. فاليُسر آتٍ، والعسر زائل، والصبر جميل، والله مع الصابرين.

---

١ سورة إبراهيم، الآية ٧.

٢ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣.

٣ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦.

حين يأخذ الله منك شيئًا تحبه

من أعمق الجروح التي قد يمر بها السجين، إلى جانب جدران الزنزانة، هو فقدان شيء أو شخص عزيز عليه. قد يكون هذا الشيء: شخصًا أحبه، كوالد، أو زوجة، أو ابن، أو صديق. أو قد يكون شيئًا ماديًا، كوظيفة، أو مال، أو بيت، أو صحة. أو قد يكون شيئًا معنويًا، كسمعة، أو كرامة، أو حلم، أو أمل. وفي لحظة الفقد، قد يشعر السجين بأن الدنيا قد انتهت، وأن لا شيء يستحق الحياة، وأن الله قد تخلى عنه.

لكن هذا الشعور، رغم قوته، ليس هو الحقيقة. فالله، حين يأخذ منك شيئًا تحبه، فهو لا يفعل ذلك ليعذبك، بل ليمتحن صبرك، ويرفع درجاتك، ويعوضك خيرًا، ويُذكرك بأن الدنيا دار فناء، وأن الآخرة هي دار البقاء.

أولاً: لماذا يأخذ الله منا ما نحب؟

أخذ الله منا ما نحب له حكم عديدة:

- **الاختبار** :الله يختبرنا ليتبين الصادق من الكاذب، والصابر من الجازع. قال الله تعالى: ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾:[1].
- **التذكير بأن الدنيا ليست دار قرار** :الدنيا دار فناء، وكل ما فيها زائل. أخذ الله منا ما نحب يذكرنا بأننا مسافرون، وأن الآخرة هي دار البقاء. قال الله تعالى: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾: [2].
- **التطهير من الذنوب** :الفقدان قد يكون تكفيرًا للذنوب، وتمحيصًا للقلوب. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[3].
- **الرفعة في الدرجات** :أخذ الله منا ما نحب قد يكون سببًا في رفع درجاتنا في الجنة، وتعويضنا خيرًا. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: أَنَّى لِي هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ"[4].
- **الإعداد لخير أعظم** :قد يكون أخذ الشيء المحبوب تمهيدًا لعطاء أعظم، وخير أكبر. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾: [5].

---

١ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣ .

٢ سورة الرحمن، الآيتان ٢٦-٢٧ .

٣ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

٤ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٦٦٠ .

٥ سورة البقرة، الآية ٢١٦ .

ثانياً: كيف تتعامل مع أخذ الله منك شيئًا تحبه؟

- ✓ **قل "إنا لله وإنا إليه راجعون":** هذه الكلمة هي مفتاح الصبر، وهي تذكير بأن كل شيء لله، وأن كل شيء يعود إليه. قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[1].
- ✓ **احتسب الأجر عند الله:** احتسب الأجر على ما أصابك، وثق بأن الله سيعوضك خيرًا. قال رسول الله ﷺ: "مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ، وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا"[2].
- ✓ **ابكِ ولا تسخط:** البكاء على الفقد طبيعي، وهو رحمة. فقد بكى النبي ﷺ على ابنه إبراهيم، وقال: "تَدْمَعُ الْعَيْنُ، وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ مَا يُسْخِطُ الرَّبَّ، وَإِنَّا بِكَ يَا إِبْرَاهِيمُ لَمَحْزُونُونَ" [3]. فابكِ، ولكن لا تسخط، ولا تقل ما يغضب الله.
- ✓ **تذكر أن الله يعوض خيرًا:** الله لا يأخذ شيئًا إلا ويعوض خيرًا منه، في الدنيا أو الآخرة. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[4].
- ✓ **استمر في الدعاء:** ادعُ الله أن يعوضك خيرًا، وأن يلهمك الصبر، وأن يخفف عنك حزنك. الدعاء هو صلتك بالله، وهو مفتاح الفرج.
- ✓ **تفكر في حكمة الله:** تفكر في حكمة الله في أخذ ما تحب. قد يكون هذا الأخذ هو إنقاذك من شر أكبر، أو إعدادك لخير أعظم، أو تذكيرك بأن الدنيا ليست دار القرار.
- ✓ **أشغل نفسك بالطاعة:** لا تدع الحزن يسيطر عليك، بل أشغل نفسك بالطاعة: الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والتعلم. الطاعة تمنحك قوة، وتقربك إلى الله، وتُذهب عنك الحزن.

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك :** يا من أخذ الله منك شيئًا تحبه، وتشعر بثقل الفقد، ومرارة الألم. اعلم أن الله معك، وأنه يرى دمعتك، ويسمع أنينك، وسيعوضك خيرًا، إن صبرت واحتسبت. فاصبر، ولا تسخط، وثق بأن الله لا يأخذ إلا ليعطي، ولا يمنع إلا ليرحم، ولا يبتلي إلا ليرفع. وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[5]. فاليُسر آتٍ، والعسر زائل، والصبر جميل، والله مع الصابرين.

---

١ سورة البقرة، الآيات ١٥٦-١٥٧ .

٢ صحيح مسلم، كتاب الجنائز، حديث رقم ٩١٨ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الجنائز، حديث رقم ١٣٠٣ ، ومسلم، كتاب فضائل الصحابة، حديث رقم ٢٣١٥ .

٤ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

٥ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦ .

البلاء الذي يكشف قلبك

يُضرب المثل بأن البلاء هو "ميزان القلوب" ومحكّ الإيمان. ففي لحظات الرخاء، قد يظن الإنسان أنه مؤمن قوي، صبور، راضٍ بقضاء الله. لكن عندما يحل البلاء، ويهتز الأمان، وتتغير الأحوال، ينكشف معدن القلب، وتظهر حقيقته. بعض القلوب تتصلب وتقسو، وبعضها يتفتت وينكسر، وبعضها يتطهّر ويتنقّى، وبعضها يزداد إيماناً ويقيناً.

في هذا المطلب، نقف مع البلاء ككاشف للقلوب، وكيف نتعامل مع ما يكشفه، وكيف نستفيد من هذا الكشف في تقوية إيماننا، وتزكية أنفسنا.

أولاً: ماذا يكشف البلاء عن القلب؟

البلاء يكشف عن القلب أموراً عديدة، منها:

- **مستوى الإيمان** :هل الإيمان مجرد كلمات على اللسان، أم هو إيمان راسخ في القلب؟ قال الله تعالى: ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾[1].
- **مستوى الصبر** :هل الصبر مجرد ادعاء، أم هو صبر حقيقي في مواجهة الشدائد؟
- **مستوى التوكل** :هل التوكل على الله حقيقي، أم أنه مجرد كلمات تقال في أوقات الرخاء؟
- **مستوى الرضا** :هل الرضا بقضاء الله حقيقي، أم أنه يتحول إلى تسخط واعتراض عند أول بلاء؟
- **مستوى التعلق بالدنيا** :هل القلب متعلق بالدنيا، أم أنه متعلق بالله؟
- **مستوى الغفلة** :هل القلب غافل عن الله، أم أنه حاضر معه؟
- **مستوى حب الله** :هل حب الله حقيقي، أم أنه حب مشروط؟

ثانياً: كيف تتعامل مع ما يكشفه البلاء عن قلبك؟

- ✓ **لا تنكر ما تراه :إذا** كشف البلاء عن ضعف في قلبك، أو تقصير في إيمانك، أو قلة في صبرك، فلا تنكر ذلك، ولا تحاول التغطية عليه. الاعتراف بالضعف هو الخطوة الأولى نحو الإصلاح.
- ✓ **اشكر الله على الكشف:** اشكر الله أن كشف لك حقيقة قلبك في الدنيا، قبل أن يُكشف لك في الآخرة. فهذه فرصة للتوبة، والإصلاح، والتغيير. قال الله تعالى: ﴿يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ﴾[2]. فبلوى السرائر في الدنيا هي رحمة، لأنها تمنحك فرصة لتغيير ما في قلبك قبل يوم القيامة.

---

١ سورة العنكبوت، الآيتان ٢-٣.

٢ سورة الطارق، الآية ٩

- ✓ **تب إلى الله :إذا** كشـــف البلاء عن ذنوب، أو تقصـــير، أو ضـــعف، فتب إلى الله، واســـتغفره، واعزم على عدم العودة. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1].
- ✓ **اعمل على تقوية قلبك:** استخدم ما كشفه البلاء لتعمل على تقوية قلبك:
  - **قوِّ إيمانك** :بالعلم، والقرآن، والذكر، والصلاة.
  - **قوِّ صبرك** :بالتدرب على الصبر، واحتساب الأجر، وتذكر عاقبة الصابرين.
  - **قوِّ توكلك** :باليقين بأن الله هو الرازق، والناصر، والمعين.
  - **قوِّ رضاك** :بالتسليم لقضاء الله، والإيمان بأنه لا يفعل إلا الخير.
  - **قطّع تعلقك بالدنيا** :بتذكر أن الدنيا دار فناء، وأن الآخرة هي دار البقاء.
- ✓ **اســـتمر في الدعاء:** ادعُ الله أن يطهّر قلبك، ويقويه، ويثبته على دينه، ويزيدك إيماناً ويقيناً. قال الله تعالى: ﴿رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ﴾[2].
- ✓ **اقرأ في ســير الصــالحين:** اقرأ عن قلوب الصــالحين، كيف كانت، وكيف تعاملوا مع البلاء، وكيف كان صــبرهم، وتوكلهم، ورضــاهم. هذه الســير تمنحك قدوة، وتُقوي قلبك.
- ✓ **تذكر أن القلب بين أصبعين من أصابع الرحمن:** تذكر أن قلب الإنسان بين أصبعين من أصابع الرحمن، يقلبه كيف يشاء [3]. فلا تيأس من قلبك، وادعُ الله أن يثبته على الحق.
- ✓ **لا تيأس من رحمة الله:** مهما كشـــف البلاء عن قلبك، لا تيأس من رحمة الله. فالله غفور رحيم، وهو يقبل التوبة، ويغفر الذنوب، ويمنح القوة لمن يســـأله. قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِـــهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾[4].

دعوة خاصة لك في زنزانتك

اشــكر الله على هذه الفرصــة، وتب إليه، واســتغفره، واعمل على تقوية قلبك، وتطهيره، وتثبيته. وثق بأن الله ســيعينك، ويمنحك القوة، ويجعل قلبك من القلوب الســليمة، التي تلقاه يوم القيامة. وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾[5].

---

١ سورة النور، الآية ٣١ .

٢ سورة آل عمران، الآية ٨ .

٣ صحيح مسلم، كتاب القدر، حديث رقم ٢٦٥٤ .

٤ سورة الزمر، الآية ٥٣ .

٥ سورة الشعراء، الآية ٨٩

حين لا يبقى لك إلا الله

في رحلة السجن، تمر لحظات ينهار فيها كل شيء حولك: الأصدقاء يتخلون، الأهل يبعدون، الآمال تضيع، والمستقبل يصبح مجهولاً. في هذه اللحظات، قد تشعر بأنه لم يبقَ لك في الحياة إلا الله. وهذه اللحظة، رغم قسوتها، هي أعظم لحظات العمر، لأنها لحظة التصفية الكاملة، لحظة الانقطاع عن كل شيء والتعلق بالله وحده. هذه هي لحظة "لا إله إلا الله" في أعمق معانيها، لحظة لا يبقى فيها في القلب مكان لسوى الله.

أولاً: متى تكون لحظة "لا يبقى لك إلا الله"؟

لحظة "لا يبقى لك إلا الله" هي لحظة يشعر فيها الإنسان بأنه فقد كل شيء، وأنه لم يبقَ له من الدنيا شيء، وأنه أصبح وحيداً في مواجهة الله.

وقد تأتي هذه اللحظة لأسباب متعددة:

- **فقدان الأحبة** :حين تفقد من كانوا سنداً لك في الحياة.
- **تخلي الأصدقاء** :حين تكتشف أن من كنت تظنهم أصدقاءك قد تخلى عنك.
- **ضياع الأمل** :حين تخيب كل آمالك في الخروج، أو في تحسن الأحوال.
- **الشعور بالظلم** :حين تشعر بأن الجميع ظلمك، وأن لا أحد ينصفك.
- **العزلة المطلقة** :حين تكون في زنزانة منفردة، لا ترى فيها أحداً، ولا تسمع صوتاً.

وفي هذه اللحظة، قد تغمرك مشاعر الحزن واليأس، وقد تشعر بأن الله قد نسيَك، أو أنه لا يسمع دعاءك. لكن الحقيقة أن هذه اللحظة هي أقرب اللحظات إلى الله، لأنها لحظة الانقطاع عن كل شيء سواه.

ثانياً: لماذا هذه اللحظة هي أعظم لحظات العمر؟

- **لأنها تصفي القلب** :في هذه اللحظة، يتخلص القلب من كل ما يشغله عن الله: من المال، والجاه، والعلاقات، والآمال، والمخاوف. ويبقى القلب خالصاً لله.
- **لأنها ترفع الدرجات** :هذه اللحظة هي امتحان الإيمان الحقيقي، ومن يجتازها يكون من الصابرين، الذين يرفعهم الله درجات.
- **لأنها تقرب إلى الله** :في هذه اللحظة، يشعر العبد بأنه لا ملجأ له إلا الله، فيلجأ إليه، ويتعلق به، ويطلب منه العون. وهذا التعلق هو أعلى درجات العبودية.
- **لأنها تعلم التوكل** :في هذه اللحظة، يتعلم العبد معنى التوكل الحقيقي، وهو الاعتماد على الله وحده، دون أي وسيط.
- **لأنها تمهد للفرج** :الفرج يأتي دائماً بعد اشتداد الكرب، وعندما يظن العبد أنه لا مخرج، يأتيه الفرج من حيث لا يحتسب. قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[1].

---

١ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦ .

ثالثاً: كيف تتعامل مع لحظة "لا يبقى لك إلا الله"؟

- ✓ **أحسن الظن بالله:** في هذه اللحظة، أحسن الظن بالله، وثق بأنه لم يتركك، وأنه معك، وأنه سيفرجها. قال رسول الله ﷺ: "يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي"[1].
- ✓ **ألجئ إليه:** في هذه اللحظة، ألجئ إلى الله بكل ما في قلبك: خوفك، حزنك، ألمك، رجاءك. قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[2]. فأنت مضطر، ودعاؤك مستجاب.
- ✓ **أكثر من الدعاء:** الدعاء هو سلاحك في هذه اللحظة. ادعُ الله أن يفرج عنك، وأن يمنحك القوة، وأن يبدل حزنك فرحاً، ويأسك أملاً. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[3].
- ✓ **اقرأ القرآن:** القرآن هو النور في الظلمات. اقرأ آيات الفرج، وآيات الصبر، وآيات التوكل، وستجد أن قلبك يهدأ، وتزول عنك ظلمات اليأس. قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾[4].
- ✓ **استشعر أن الله معك:** في هذه اللحظة، استشعر أن الله معك، وأنه يسمعك، ويراك، ويعلم ما في قلبك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[5]. فهذه المعية هي أعظم سند في وجه الشدائد.
- ✓ **تذكر أن الأنبياء والصالحين مروا بهذه اللحظة:** تذكر أن الأنبياء والصالحين مروا بلحظات لم يبق لهم فيها إلا الله. أيوب عليه السلام فقد كل شيء، ولم يبق له إلا الله. يوسف عليه السلام كان في السجن سنوات، ولم يبق له إلا الله. محمد ﷺ كان في الغار مع صاحبه، وخاف، ولكن الله كان معه. قال الله تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾[6].
- ✓ **توكل على الله:** في هذه اللحظة، توكّل على الله، وثق بأنه سيفرجها، وأنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[7].
- ✓ **استمر في الطاعة:** لا تدع اليأس يمنعك عن الطاعة. استمر في الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والدعاء. هذه الطاعة هي التي تمنحك القوة، وتقربك إلى الله.

---

١ صحيح البخاري، كتاب التوحيد، حديث رقم ٧٤٠٥، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٧٥ .

٢ سورة النمل، الآية ٦٢ .

٣ سورة غافر، الآية ٦٠ .

٤ سورة الإسراء، الآية ٨٢ .

٥ سورة البقرة، الآية ١٥٣ .

٦ سورة التوبة، الآية ٤٠ .

٧ سورة الطلاق، الآية ٣ .

✓ **لا تيأس:** لا تيأس من رحمة الله، فاليأس هو سلاح الشيطان. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾[1].

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من لم يبقَ لك إلا الله، وتشعر بأن الدنيا قد ضاقت بك، وأن لا مفر من همومك. اعلم أن هذه اللحظة هي لحظة القرب من الله، وهي لحظة الانعتاق من كل شيء سواه. فالحق بالله، والجأ إليه، وتوكّل عليه، وثق بأنه سيفرجها، ويمنحك القوة، ويعوضك خيراً. وتذكر أنك إذا كنت مع الله، فأنت مع من لا يضيع، ومن لا يخيب، ومن لا يخذل. وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾[2].

---

١ سورة يوسف، الآية ٨٧.

٢ سورة النحل، الآية ١٢٨.

كيف تفرق بين الصبر الجميل والصبر المشوب بالتسخط؟

في رحلة البلاء، يتحدث الناس كثيراً عن الصبر، لكن القليلين هم من يفهمون حقيقته، ويميزون بين أنواعه. هناك صبر جميل، وهناك صبر مشوب بالتسخط، وهناك صبر صوري لا قيمة له عند الله. ومع أن السجين قد يظن أنه صابر، إلا أن صبره قد يكون مشوباً بالشكوى، أو بالتسخط، أو باليأس، أو بالغضب على الله. فهذا المطلب يقدم لك ميزاناً دقيقاً لتمييز صبرك، وتصحيح مسارك، حتى يكون صبرك جميلاً، مرضياً لله، ومثمراً في الدنيا والآخرة.

أولاً: تعريف الصبر الجميل

الصبر الجميل هو الصبر الذي لا شكوى فيه، ولا تسخط، ولا جزع، ولا يأس. وهو صبر يمتلئ بالرضا، والتسليم، وحسن الظن بالله، والثقة بأن الله سيفرجها.

وقد وصف الله تعالى هذا الصبر في قوله: ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾ المعارج: ٥[١]. وهو الصبر الذي لا يُسمع فيه أنين، ولا يُرى فيه شكوى، بل يظهر فيه الرضا والتسليم.

وهذا لا يعني أن الإنسان لا يشعر بالألم، أو لا يبكي، أو لا يتألم، بل يعني أنه لا يتسخط، ولا يجزع، ولا ييأس، ولا يشتكي إلى الناس، بل يشتكي إلى الله فقط. كما قال يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾[٢].

ثانياً: خصائص الصبر الجميل

- **الرضا بقضاء الله**: الرضا بأن ما حدث هو من عند الله، وأن الله لا يفعل إلا الخير. قال الله تعالى: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾[٣].
- **التسليم لأمر الله**: التسليم بأن الله هو الحاكم، وأنه يفعل ما يشاء، وأن العبد ليس له من الأمر شيء. قال الله تعالى: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾[٤].
- **حسن الظن بالله**: اليقين بأن الله سيفرجها، وأنه لا يضيع أجر الصابرين. قال رسول الله ﷺ: "يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي"[٥].
- **الاحتساب**: احتساب الأجر عند الله على كل ألم، وكل حزن، وكل فقد. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"[٦].

---

١ سورة المعارج، الآية ٥.

٢ سورة يوسف، الآية ٨٦.

٣ سورة المائدة، الآية ١١٩

٤ سورة النساء، الآية ٦٥.

٥ صحيح البخاري، كتاب التوحيد، حديث رقم ٧٤٠٥، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٧٥.

٦ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣.

- **الاستمرار في الطاعة** :عدم ترك الطاعة بسبب البلاء، بل الاستمرار في الصلاة، والذكر، والدعاء، وقراءة القرآن.

ثالثاً: الصبر المشوب بالتسخط

الصبر المشوب بالتسخط هو الصبر الذي يظهر فيه عدم الرضا بقضاء الله، أو الشكوى، أو اليأس، أو الغضب. وقد يكون هذا الصبر صورياً، حيث يظهر الإنسان الصبر أمام الناس، لكن في قلبه تسخط، وجزع، ويأس.

علامات الصبر المشوب بالتسخط:

- **الشكوى إلى الناس** :الشكوى من البلاء، ومن الظلم، ومن الله، بطريقة تظهر عدم الرضا. وقد قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"[1]، والشكوى إلى الناس قد تكون مظهراً من مظاهر عدم الصبر.
- **الجزع** :فقدان السيطرة على المشاعر، والانهيار، والبكاء المفرط، والصراخ. قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ المعارج: ٢٠[2].
- **اليأس** :فقدان الأمل في رحمة الله، والاعتقاد بأن البلاء لن ينتهي. قال الله تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾[3].
- **الغضب على الله** :التسخط على قضاء الله، أو الاعتراض على حكمته. وهذا قد يصل إلى حد الكفر والعياذ بالله.
- **ترك الطاعة** :ترك الصلاة، أو الذكر، أو الدعاء، بحجة أن الله لا يستجيب، أو أنه لا يسمع.

رابعاً: كيف تحول صبرك من المشوب بالتسخط إلى الجميل؟

- ✓ **الاعتراف بالمشاعر:** لا تنكر ما تشعر به من ألم، أو حزن، أو غضب. اعترف به لنفسك، وقل: "أنا متألم، وأنا غاضب، وهذا طبيعي". لكن لا تدع هذه المشاعر تسيطر عليك، بل تعامل معها بحكمة.
- ✓ **شكواك إلى الله، لا إلى الناس:** بدلاً من أن تشتكي للناس، اشكو إلى الله. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ يوسف: ٨٦ فالله هو الذي يسمعك، ويعلم ما في قلبك، ويستطيع أن يغير حالك.
- ✓ **تذكر عاقبة الصابرين:** تذكر أن عاقبة الصابرين خير، وأن الجنة هي دارهم. قال الله تعالى: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾[4].

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١١٤ ، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٦٠٩

٢ سورة المعارج، الآية ٢٠ .

٣ سورة يوسف، الآية ٨٧ .

٤ سورة آل عمران، الآية ١٤٦ .

- ✓ **استشعر معية الله:** تذكر أن الله معك، وأنه لم يتركك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾[1]. فهذه المعية هي أعظم سند في وجه البلاء.
- ✓ **أكثر من الدعاء:** ادعُ الله أن يعينك على الصبر، وأن يبدل حزنك فرحاً، ويأسك أملاً. قال الله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[2].
- ✓ **اقرأ قصص الصابرين:** اقرأ قصص الأنبياء والصالحين، الذين صبروا صبراً جميلاً، واحتسبوا الأجر عند الله. هذه القصص تمنحك قوة، وتُذكرك بأنك لست وحدك.
- ✓ **استمر في الطاعة:** لا تدع البلاء يمنعك عن الطاعة. استمر في الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والدعاء.

---

١ سورة البقرة، الآية ١٥٣ .

٢ سورة غافر، الآية ٦٠ .

كيف تحتسب الأجر في كل لحظة ألم في السجن؟

السجن بكل تفاصيله مؤلم: ضيق المكان، قلة الحرية، فراق الأحبة، تأخر الفرج، قسوة السجانين، وصمة العار، فقدان الأمل أحياناً. لكن المؤمن، بعين الإيمان، يرى في كل لحظة ألم فرصةً لاحتساب الأجر، وكسب الحسنات، وتكفير السيئات، ورفع الدرجات. فالبلاء للمؤمن ليس عقاباً، بل هو تطهير وتمحيص ورفعة، إذا أحسن احتساب الأجر عند الله.

فكيف تحتسب الأجر في كل لحظة ألم، وتحول معاناتك إلى كنز من الحسنات؟

أولاً: لماذا يحتاج السجين إلى احتساب الأجر؟

- **لتحويل الألم إلى طاعة :**عندما تحتسب الأجر، يتحول ألمك من مجرد معاناة سلبية إلى عبادة إيجابية، تكسبك الأجر والثواب.
- **للتخفيف من الألم :**عندما تعلم أن ألمك له أجر، يصبح الألم أكثر احتمالاً، وتقل حدته النفسية.
- **لتقوية الإيمان :**احتساب الأجر يزيد من إيمانك، ويقوي يقينك، ويُذكرك بأن الله معك.
- **لتحقيق الرضا :**عندما تحتسب الأجر، تصل إلى درجة من الرضا بقضاء الله، وتتخلص من التسخط والجزع.
- **للاستعداد للآخرة :**فما تجنيه من أجر في الدنيا هو رصيدك في الآخرة، والله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

ثانياً: كيف تحتسب الأجر في لحظات الألم؟

1 **استشعر أن البلاء تكفير للذنوب:**تذكر أن كل ألم تمر به هو تكفير لذنوبك، ومحو لسيئاتك. قال رسول الله ﷺ: "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" [1]. فكل وجع في جسدك، وكل هم في قلبك، وكل حزن في نفسك، هو سبب لتكفير ذنبٍ من ذنوبك.

2 **استشعر أن البلاء رفعة للدرجات:**تذكر أن البلاء يرفع درجاتك في الجنة، ويزيد في حسناتك. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي الْجَنَّةِ، فَيَقُولُ: أَنَّى لِي هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ" [2]، وفي رواية: "بِصَبْرِكَ وَاحْتِسَابِكَ" [3]. فكل لحظة صبر، وكل احتساب، يرفعك درجات في الجنة.

3 **استشعر أن البلاء دليل على محبة الله:**تذكر أن الله إذا أحب عبداً ابتلاه، ليسمع تضرعه ودعاءه، وليرفع درجاته، وليطهره من الذنوب. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ عِظَمَ

---

١ صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث رقم ٥٦٤١، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٣ .

٢ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٣٦٦٠ .

٣ رواه البيهقي في شعب الإيمان، وحسنه الألباني.

الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ" [1]. فبلاؤك علامة على حب الله لك.

4 استشعر أن البلاء فرصة للدعاء والتضرع: في لحظات الألم، تكون أقرب إلى الله، ويكون دعاؤك أرجى للإجابة. قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾[2]. فاستغل هذه الفرصة للدعاء والتضرع والابتهال.

5 استشعر أن البلاء يعلمك الصبر: البلاء هو مدرسة الصبر، وهو الذي يعلمك كيف تتحمل، وكيف تنتظر، وكيف تثق بالله. قال الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾[3].

6 استشعر أن البلاء يذكرك بالآخرة: الألم في الدنيا يذكرك بأن الدنيا ليست دار قرار، وأن الآخرة هي دار البقاء، وأن ما عند الله خير وأبقى. قال الله تعالى: ﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾[4].

7 استشعر أن البلاء يزيدك إيماناً: كلما ازداد البلاء، ازداد الإيمان، وتعزز اليقين، وتعمق التوكل. قال الله تعالى: ﴿وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا﴾[5].

8. استشعر أن البلاء يعلمك التوكل: عندما تفقد كل شيء، وتجد أنه لا مفر لك إلا الله، تتعلم معنى التوكل الحقيقي. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[6].

ثالثاً: صيغ عملية لاحتساب الأجر في اللحظة

عندما تمر بلحظة ألم، قل في نفسك:

- "اللهم إني احتسبت هذا الألم عندك، فاجعله تكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي."
- "اللهم إني صابر محتسب، وأسألك الأجر والثواب."
- "اللهم إني أستغفرك لكل ذنب، وأسألك العافية في الدنيا والآخرة."
- "اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله."

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك** تذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[7]. فأجر الصابرين لا حدود له، فاغتنم هذه الفرصة، وكن من الصابرين المحتسبين.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٩٦، وقال: حسن صحيح.

٢ سورة النمل، الآية ٦٢.

٣ سورة البقرة، الآية ٤٥.

٤ سورة العنكبوت، الآية ٦٤.

٥ سورة الأحزاب، الآية ٢٢.

٦ سورة الطلاق، الآية ٣.

٧ سورة الزمر، الآية ١٠.

كيف تتعامل مع أخبار الخروج المؤجلة؟

من أقسى ـ اللحظات التي يمر بها السجين هي اللحظة التي تصل فيها إليه أخبار تأجيل خروجه. قد يكون قد تمسك بالأمل، وخطط للمستقبل، وتخيل لقاء أهله، وبدأ يستعد عقلياً ونفسياً للحرية. وفجأة، تأتي الأخبار التي تحطم كل هذه الآمال، وتؤجل الحلم إلى أجل غير مسمى. في هذه اللحظة، قد يشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميه، وأن كل شيء قد انهار، وأن لا أمل في المستقبل.

فكيف تتعامل مع أخبار الخروج المؤجلة، وتتجاوز هذه الصدمة، وتحولها إلى قوة إيمانية؟

أولاً: الصدمة الأولى.. كيف تتعامل معها؟

عندما تصل إليك أخبار التأجيل، قد تشعر بصدمة شديدة، وقد تمر بمراحل من المشاعر المتضاربة: الصدمة، والغضب، والحزن، واليأس، والانهيار.

- ✓ **لا تكبت مشاعرك:** لا تحاول قمع مشاعرك، ولا تقل لنفسك "أنا بخير" وأنت لست بخير. اعترف بأنك تشعر بالألم، والصدمة، والغضب. هذا الاعتراف هو الخطوة الأولى نحو التعافي.
- ✓ **استعذ بالله من الشيطان:** في لحظة الصدمة، قد تدفعك المشاعر إلى التسخط، أو اليأس، أو الغضب على الله. فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم، وقل: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم". قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾[1].
- ✓ **قل "إنا لله وإنا إليه راجعون":** هذه الكلمة هي مفتاح الصبر، وهي تذكير بأن كل شيء لله، وأن كل شيء يعود إليه. قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[2].
- ✓ **لا تتخذ قرارات متسرعة:** في لحظة الصدمة، لا تتخذ قرارات متسرعة، كأن تترك الطاعة، أو تيأس من الدعاء، أو تخطط للانتقام. امنح نفسك وقتاً لتستوعب الصدمة، ثم فكر بحكمة.
- ✓ **توكل على الله:** تذكر أن الله هو المدبر، وأنه يعلم ما لا تعلم، وأن تأجيل الخروج قد يكون خيراً لك. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾[3]

ثانياً: كيف تتعامل مع التأجيل على المدى الطويل؟

بعد أن تتجاوز الصدمة الأولى، عليك أن تتعامل مع التأجيل على المدى الطويل، وتخطط لحياتك في السجن بناءً على الواقع الجديد.

---

١ سورة الأعراف، الآية ٢٠٠.

٢ سورة البقرة، الآيات ١٥٦-١٥٧.

٣ سورة البقرة، الآية ٢١٦.

- ✓ **أحسن الظن بالله:** لا تظن بالله إلا خيراً، وثق بأنه سيفرجها في الوقت المناسب، وأن تأجيل الخروج ليس عقاباً، بل هو اختبار، ورفعة، وخير. قال رسول الله ﷺ: "يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي"[1].
- ✓ **استمر في الدعاء:** لا تترك الدعاء، بل زد منه. فالدعاء هو صلتك بالله، وهو سلاحك، وهو مفتاح الفرج. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[2].
- ✓ **تذكر أن الفرج يأتي فجأة:** تذكر أن الفرج يأتي فجأة، في لحظة لا تتوقعها. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[3].
- ✓ **استمر في العمل الصالح:** لا تدع التأجيل يمنعك عن العمل الصالح. استمر في الصلاة، والذكر، وقراءة القرآن، والتعلم، والدعاء. هذه الأعمال تمنحك قوة نفسية، وتقربك لله، وتكون سبباً في تعجيل الفرج، وتذكر يونس لولا ان كان من المسبحين للبث مسجونا الى قيام الساعة.
- ✓ **خطط لحياتك في السجن:** بدلاً من الانتظار السلبي، خطط لحياتك في السجن بناءً على المدة الجديدة. ضع أهدافاً جديدة: حفظ القرآن، تعلم حرفة، كتابة كتاب، تطوير مهاراتك. هذه الأهداف تمنحك معنى، وتجعل الأيام تمر بسرعة.
- ✓ **استشعر حكمة الله في التأجيل:** حاول أن تتفكر في حكمة الله في تأجيل خروجك. قد يكون يريد أن يزيدك أجراً، أو يطهرك من ذنب، أو يعدك لمرحلة قادمة، أو يحميك من شر لم تعلمه.
- ✓ **لا تقارن نفسك بالآخرين:** لا تقارن وضعك بمن خرجوا قبلك، أو بمن لم يدخلوا السجن أصلاً. لكل إنسان قدره، وامتحانه، ووقته. ركز على ما بين يديك، واعمل على تحسين وضعك.
- ✓ **استمر في التواصل مع أهلك:** لا تدع التأجيل يقطع تواصلك مع أهلك. استمر في الاتصال بهم، وطمئنهم، وشاركهم مشاعرك، واطلب دعمهم. هم سندك في هذه المحنة.
- ✓ **احتسب الأجر على الصبر:** احتسب الأجر عند الله على صبرك على التأجيل، وعلى انتظارك الطويل. فصبرك هذا يرفع درجاتك، ويكفر عن ذنوبك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[4].
- ✓ **اقرأ قصص الصابرين:** اقرأ قصص الأنبياء والصالحين الذين صبروا على البلاء الطويل: أيوب عليه السلام، ويوسف عليه السلام، وموسى عليه السلام، ومحمد ﷺ. هذه القصص تمنحك قوة، وتُذكّرك بأن الفرج آتٍ لا محالة.

---

١ صحيح البخاري، كتاب التوحيد، حديث رقم ٧٤٠٥، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٦٧٥ .

٢ سورة غافر، الآية ٦٠ .

٣ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

٤ سورة الزمر، الآية ١٠ .

كيف تتعامل مع حديث النفس والوساوس بأن الله ناسيك حاشاه سبحانه وتعالى؟

من أخطر الوساوس التي قد تهاجم السجين في لحظات اشتداد البلاء، وتأخر الفرج، وفقدان الأحبة، هي فكرة أن الله قد نسيَه، أو أنه تخلى عنه، أو أنه لا يسمع دعاءه، أو أنه لا يهتم به. هذه الوسوسة هي من أعظم كيد الشيطان، لأنه يحاول أن يقطع صلة العبد بربه، وأن يدفعه إلى اليأس والقنوط. والله تعالى منزه عن النسيان، فهو القائل: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾[1].

فكيف تتعامل مع هذه الوساوس، وتطردها من قلبك، وتثبت على يقينك بأن الله معك، وأنه لم يتركك؟

أولاً: طبيعة هذه الوسوسة

هذه الوسوسة تنبع من عدة مصادر:

- **تأخر الفرج** :كلما طال البلاء، قد يوسوس الشيطان بأن الله لا يستجيب، أو أنه قد نسيَك.
- **شدة الألم** :الألم الشديد قد يدفع الإنسان إلى التساؤل عن سبب معاناته، وقد يظن أن الله قد تخلى عنه.
- **فقدان الأحبة** :فقدان من تحب قد يجعلك تشعر بأن الله قد سلب منك كل شيء، وأنه لم يعد يهتم بك.
- **الوحدة والعزلة** :العزلة المطولة قد تدفعك إلى التفكير السلبي، وقد تصل إلى اليأس.
- **الضعف الإيماني** :ضعف الإيمان قد يجعل العبد أكثر عرضة لهذه الوساوس.

لكن هذه الوسوسة، رغم قوتها، هي مجرد وسوسة من الشيطان، وليست حقيقة. والله تعالى يقول: ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾[2]. فكيده ضعيف، ويمكن التغلب عليه باليقين، والذكر، والدعاء.

ثانياً: أدلة على أن الله لم ينساك

❖ **الله خلقك ورزقك:** الله هو الذي خلقك، ورزقك، وأعطاك النعم الكثيرة، وهو الذي يعلم حالك، ويسمع دعاءك. قال الله تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾[3]. فكيف ينسى من خلقه؟!

❖ **الله قريب منك:** قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [4]. فهو قريب منك، يسمع دعاءك، ويعلم ما في قلبك.

---

١ سورة مريم، الآية ٦٤ .

٢ سورة النساء، الآية ٧٦ .

٣ سورة الملك، الآية ١٤ .

٤ سورة البقرة، الآية ١٨٦ .

❖ **الله معك:** قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [1]. فهو معك، يراك، ويسمعك، ويعلم ما تمر به.

❖ **الله يحبك:** البلاء الذي تمر به هو دليل على محبة الله لك، لأنه يريد أن يطهرك، ويرفع درجاتك. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ" [2].

❖ **الله يستجيب لدعائك:** قد لا تستجاب دعوتك بالشكل الذي تريده، لكن الله يستجيب لها بصورة أفضل، إما بتعجيلها، أو بتأخيرها إلى وقت أفضل، أو بصرف شر عنها، أو بادخارها لك في الآخرة. قال رسول الله ﷺ: "مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةُ رَحِمٍ، إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا" [3].

❖ **الله يختبر إيمانك:** البلاء هو اختبار لإيمانك، وصبرك، ويقينك. والله يريد أن يرى كيف ستتعامل مع هذا البلاء: هل ستشكوا، أم ستصبر وتحتسب؟ قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ﴾ [4].

ثالثاً: كيف تطرد هذه الوسوسة من قلبك؟

❖ **الاستعاذة بالله من الشيطان:** عندما تهاجمك هذه الوسوسة، استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وقل: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم". قال الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [5].

❖ **أكثر من ذكر الله:** الذكر يطرد الشيطان، ويُذكّر القلب بالله، ويقوي اليقين. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [6].

❖ **اقرأ القرآن:** القرآن هو النور الذي يبدد الظلمات، والشفاء للقلوب. اقرأ آيات الرحمة، وآيات التوكل، وآيات الثقة بالله. قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [7].

❖ **تذكر نعم الله:** انظر إلى النعم التي ما زالت لديك: نعمة الإيمان، نعمة الحياة، نعمة الصحة، نعمة الأهل، نعمة الأمل. شكر الله على هذه النعم يطرد الوسوسة، ويقوي اليقين.

---

١ سورة البقرة، الآية ١٥٣.

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٩٦، وقال: حسن صحيح.

٣ رواه أحمد في مسنده، والترمذي في سننه، وقال: حسن صحيح.

٤ سورة محمد، الآية ٣١.

٥ سورة الأعراف، الآية ٢٠٠.

٦ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٧ سورة الإسراء، الآية ٨٢.

❖ **تذكر أن الله معك:** في لحظات الوسوسة، تذكر أن الله معك، وأنه لم يتركك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾[1] .

❖ **استمر في الدعاء:** لا تترك الدعاء، بل زد منه. فالدعاء هو صلتك بالله، وهو يطرد الوسوسة، ويقوي اليقين. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[2] .

❖ **تذكر أن هذه الوسوسة من الشيطان:** تذكر أن هذه الوسوسة هي من الشيطان، وليست من الله. فإذا شعرت بها، فقل: "هذه وسوسة من الشيطان، ولا أرضى بها، وأعوذ بالله منها".

❖ **استشعر محبة الله لك:** تذكر أن البلاء الذي تمر به هو دليل على محبة الله لك، وأنه يريد أن يرفع درجاتك، ويطهرك من الذنوب.

❖ **تذكر أن الله لا ينسى:** الله لا ينسى، وهو القائل: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾ فكيف ينسى من خلقه، ورزقه، وهداه؟!

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تهاجمك وساوس بأن الله ناسيك، وتشعر بأن قلبك يتزلزل، وإيمانك يضعف. اعلم أن هذه الوسوسة هي من الشيطان، وأن الله لم ينساك، بل هو معك، يراك، يسمعك، ويعلم ما في قلبك. فاستعذ بالله من الشيطان، وأكثر من ذكره، واقرأ القرآن، وتذكر نعم الله، واستمر في الدعاء، وثق بأن الله قريب، وأنه سيفرجها، وأنه لا يضيع أجر الصابرين. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾[3].

---

١ سورة النحل، الآية ١٢٨ .

٢ سورة غافر، الآية ٦٠ .

٣ سورة يوسف، الآية ٨٧ .

كيف تتخلص من آثار السجن النفسية قبل الخروج؟

السجن ليس مجرد مكان يحبس الجسد، بل هو تجربة نفسية عميقة تترك آثارًا واضحة في النفس، والعقل، والسلوك. هذه الآثار قد تظهر أثناء السجن، وقد تستمر بعد الخروج، وتؤثر على قدرتك على التأقلم، والتفاعل مع الآخرين، وبناء حياتك الجديدة. ولذلك، فإن التخلص من آثار السجن النفسية قبل الخروج هو خطوة ضرورية لضمان بداية جديدة، سليمة، وناجحة.

أولاً: التعرف على آثار السجن النفسية : من الآثار النفسية الشائعة للسجن:

- **الاكتئاب** :شعور دائم بالحزن، وفقدان الاهتمام، وانخفاض الطاقة.
- **القلق** :قلق مستمر على المستقبل، والخوف من المجهول، والقلق من نظرة المجتمع.
- **انعدام الثقة بالنفس** :الشعور بعدم الكفاءة، أو بأنك لا تستحق فرصة ثانية.
- **الغضب المكبوت** :غضب على الذات، أو على النظام، أو على المجتمع، دون القدرة على التعبير عنه.
- **العزلة الاجتماعية** :الانسحاب من العلاقات، والخوف من التواصل مع الآخرين.
- **اللوم والندم** :لوم الذات باستمرار على أخطاء الماضي، والشعور بالندم.
- **الخوف** :الخوف من العودة إلى السجن، أو من الفشل، أو من الرفض.
- **اضطرابات النوم** :الأرق، أو النوم المفرط، أو الكوابيس.
- **الوساوس** :وساوس الشك، أو الخوف، أو الأفكار السلبية المتكررة.
- **فقدان الهوية** :الشعور بأنك فقدت هويتك، أو أنك لا تعرف من أنت.

ثانياً: خطوات التخلص من الآثار النفسية

١. **الاعتراف بالمشكلة**: الخطوة الأولى للعلاج هي الاعتراف بأنك تعاني من آثار نفسية، وأنك بحاجة إلى مساعدة. لا تنكر ما تشعر به، ولا تقل "أنا بخير" وأنت لست بخير. قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[١]. فالاعتراف بالعسر هو بداية الطريق إلى اليسر.

٢. **اللجوء إلى الله**: الدعاء، والذكر، وقراءة القرآن، والصلاة، كلها وسائل قوية للتخلص من الآثار النفسية. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[٢].

٣. **المحاسبة اليومية**: حاسب نفسك يوميًا، واكتب مشاعرك، وأفكارك، وما يقلقك. هذه الكتابة تفرغ ما في قلبك، وتجعلك ترى الأمور بوضوح أكبر. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا"[٣].

---

١ سورة الشرح، الآية ٥.

٢ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٣ روي هذا الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو منقول في كتب الزهد والرقائق.

٤. **تغيير نمط التفكير**: حاول تغيير أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية: بدلًا من "أنا فاشل"، قل "أنا تعلمت من أخطائي، وأنا قادر على التغيير". بدلًا من "المجتمع لن يقبلني"، قل "سأثبت جدارتي بالسلوك الحسن". قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾[١].

٥. **التواصل مع الآخرين**: لا تعزل نفسك. تحدث مع زملائك الموثوقين، أو مع أهلك، أو مع أخصائي نفسي، عن مشاعرك، وأفكارك، ومخاوفك. التواصل يخفف عنك العبء، ويمنحك شعورًا بالدعم.

٦. **ممارسة الرياضة**: الرياضة تفرز هرمونات السعادة، وتخفف التوتر، وتحسن المزاج. مارس رياضة بسيطة داخل زنزانتك، كالمشي، أو تمارين الإطالة.

٧. **التعلم والقراءة**: اقرأ كتبًا عن علم النفس، والتطوير الذاتي، والتفكير الإيجابي. التعلم يساعدك على فهم نفسك، وتطويرها.

٨. **التخطيط للمستقبل**: خطط لحياتك بعد الخروج، وضع أهدافًا واضحة. التخطيط يمنحك شعورًا بالسيطرة، والأمل، ويقلل من القلق. قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ * وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾[٢].

٩. **الصبر والاحتساب**: تخلص من الآثار النفسية يحتاج إلى وقت، وصبر، واستمرار. لا تيأس، ولا تستعجل النتائج، وثق بأن الله سيعينك، ويمنحك القوة. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[٣].

ثالثاً: الاستعداد النفسي للخروج

بالإضافة إلى التخلص من الآثار السلبية، يجب أن تستعد نفسيًا للخروج:

- **توقع التحديات**: توقع أن تواجه تحديات بعد الخروج، وكن مستعدًا لمواجهتها.
- **ثق بقدراتك**: ثق بأنك قادر على بناء حياة جديدة، وأن الله سيعينك.
- **كن مرنًا**: كن مرنًا في التعامل مع التغييرات، وتقبل أن الأمور قد لا تسير كما خططت.
- **استمر في العبادة**: العبادة هي مفتاح الطمأنينة، والقوة، والثبات.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

اعلم أن الله معك، وأنه سيعينك، ويمنحك القوة، إذا توكلت عليه، وأحسنت الظن به. فاعترف بمشاعرك، والتجئ إلى الله، وحاسب نفسك، وغير نمط تفكيرك، واطلب المساعدة، وتواصل مع الآخرين، ومارس الرياضة، وتعلم، وخطط للمستقبل، واصبر، وثق بأن الله سيجعل لك مخرجًا، ويرزقك من حيث لا تحتسب

---

١ سورة الرعد، الآية ١١.

٢ سورة الشرح، الآيتان ٧-٨.

٣ سورة الزمر، الآية ١٠.

كيف تخطط ليوم خروجك؟

يوم الخروج من السـجن هو لحظة تنتظرها بشـغف طوال سـنوات السـجن. إنها لحظة الفرج، والنور، والبداية الجديدة. لكنها أيضًـا لحظة حاسـمة، تتطلب تخطيطًا دقيقًا، واستعدادًا نفسيًا، وعمليًا، وإيمانيًا، لتكون بداية خير، وليست مجرد انتقال من سجن إلى آخر، أو من قيد إلى قيد آخر.

فكيف تخطط ليوم خروجك، وتجعل منه انطلاقة نحو حياة جديدة، مليئة بالأمل، والعمل، والطاعة، والاستقرار؟

أولاً: الاستعداد النفسي للخروج

1 **تصـالح مع ماضـيك** :قبل أن تخرج، تصـالح مع ماضـيك، وتقبّل ما حدث، واغفر لنفسـك، وتب إلى الله، واعزم على عدم العودة إلى ما كان. فلا تحمل معك أحقادًا، أو ندمًا، أو شعورًا بالذنب، فهذا سيثقل خطواتك، ويعيق انطلاقك.

2 **تخلص من عقلية السجن** :السجن يترك آثارًا نفسية عميقة، كالخوف، والقلق، وعدم الثقة، والشـعور بالعجز. حاول أن تتخلص من هذه العقلية، وتسـتعد لاسـتقبال الحرية بعقلية جديدة، مليئة بالأمل، والثقة، والإيجابية.

3 **اسـتعد للحرية** :الحرية ليسـت مجرد خروج من الباب، بل هي مسـؤولية، وتحدي، وفرصة. استعد لها نفسيًا، بأن تتوقع التحديات، وتكون مستعدًا لمواجهتها، وأن تنظر إلى المستقبل بتفاؤل، وتخطط لأهدافك.

ثانياً: التخطيط العملي للخروج

1 **التـأكـد من الإجراءات القـانونيـة** :قبـل يوم الخروج، تـأكـد من أن جميع الإجراءات القانونية قد اكتملت: الأوراق، والتصـاريح، والمصرـوفات الجنائية، والغرامات، وأي التزامات أخرى. اسـتشرـ محاميك، وتواصـل مع إدارة السـجن، لتتأكد من أن خروجك سيكون سلسًا، دون أي عوائق.

2 **التنسـيق مع الأهل** :تواصـل مع أهلك، وأخبرهم بموعد خروجك، ونظم معهم كيفية اسـتقبالك، ومكان إقامتك المؤقتة، وأي احتياجات عملية تحتاجها. هذا التنسـيق يخفف عنك التوتر، ويمنحك شعورًا بالأمان.

3 **تجهيز الملابس والأغراض** :جهز ملابس مناسبة للخروج، تعكس شخصيتك الجديدة، وتبدو فيها محترمًا، وأنيقًا. جهز أيضًـا أي أغراض شـخصـية تريد أخذها معك، كالكتب، أو المخطوطات، أو الأدوات التي استخدمتها في السجن.

4 **التخطيط للمال والمواصلات** :خطط لكيفية وصولك إلى منزلك، أو إلى وجهتك الأولى. تأكد من أن لديك ما يكفي من المال لتغطية نفقات النقل، والطعام، وأي احتياجات أولية.

5 **التخطيط للسكن والعمل** :قبل الخروج، حاول أن تخطط لمكان سكنك، وما إذا كنت ستعود إلى منزلك القديم، أم ستنتقل إلى مكان جديد. ابدأ في البحث عن فرص عمل، أو عن برامج تدريبية، أو عن دعم من جهات خيرية، لتكون مستعدًا لبدء حياتك العملية فور خروجك.

ثالثاً: الاستعداد الإيماني للخروج

1 **تجديد التوبة والإخلاص** :قبل الخروج، جدد توبتك إلى الله، وأخلص له النية في أن تكون حياتك الجديدة كلها لله، وأن تبتعد عن كل ما يغضبه، وتقترب من كل ما يرضيه.

2 **الدعاء بالتوفيق** :أكثر من الدعاء بأن يوفقك الله في حياتك الجديدة، وأن يبارك لك في خطواتك، وأن يجعلك من الصالحين، وأن يبعد عنك شرور النفس والشيطان.

3 **التزود بالعلم والعبادة** :استمر في التعلم، والعبادة، والذكر، حتى بعد خروجك، لتكون على صلة دائمة بالله، ولا تنقطع عن طاعته.

رابعاً: التعامل مع أول يوم بعد الخروج

1 **الاستقبال العائلي** :إذا كان أهلك يستقبلونك، فاستقبلهم بابتسامة، وشكر، ودعاء. احتضنهم، وأخبرهم بحبك لهم، وامتنانك لصبرهم. لا تثقل عليهم بمشاعرك السلبية، بل كن مصدر أمل وقوة لهم.

2 **أولى الخطوات** :ابدأ أولى خطواتك في الحرية بخطوة إيجابية: صلِّ ركعتين شكر لله، وادعُه أن يبارك لك في حياتك الجديدة. ثم توجه إلى مكان إقامتك، وابدأ في ترتيب أمورك.

3 **تجنب الأماكن والأشخاص السلبيين** :في الأيام الأولى، تجنب الأماكن التي قد تذكرك بالماضي السلبي، وتجنب الأشخاص الذين قد يجرونك إلى الانحراف. ركز على بناء علاقات جديدة، إيجابية، وصحية.

4 **لا تستعجل الأمور** :لا تتعجل في اتخاذ قرارات مصيرية في الأيام الأولى. خذ وقتك في التأقلم مع الحرية، واستشر أهلك، وأصدقاءك الموثوقين، قبل اتخاذ أي قرار كبير.

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك :** يا من تستعد ليوم خروجك، وتشعر بالحماس، والخوف، والترقب. اعلم أن الله معك، وأنه سيعينك، ويسهل لك الطريق، إذا توكلت عليه، وأحسنت الظن به. فخطط ليوم خروجك، وتوكل على الله، وثق بأنه سيجعل لك مخرجًا، ويرزقك من حيث لا تحتسب.

كيف تبدأ من جديد بعد السجن؟

الخروج من السجن هو أشبه بولادة جديدة، حيث تترك خلفك جدران الزنزانة وقيود الماضي، وتخطو نحو أفق واسع من الاحتمالات. لكن البداية الجديدة ليست مجرد انتقال مكاني، بل هي تحول جذري في النفس، والسلوك، والعلاقات، والأهداف، والرؤية للحياة. إنها فرصة ذهبية لإعادة كتابة قصة حياتك، وتجاوز أخطاء الماضي، وبناء مستقبل يليق بإنسانيتك وكرامتك.

فكيف تبدأ من جديد بعد السجن، وتجعل من خروجك بداية مشرقة لحياة جديدة؟

أولاً: التحرر من الماضي

البداية الجديدة تتطلب أولاً تحررًا من الماضي، وألا تدع أخطاءك السابقة تحدد مستقبلك:

- **اغفر لنفسك** :تقبّل أنك ارتكبت أخطاء، وتعلمت منها، وأنك الآن شخص مختلف. لا تظل عالقًا في الشعور بالذنب، بل حوّله إلى دافع للتغيير الإيجابي.
- **لا تدع وصمة السجن تحدد هويتك** :أنت لست "سجينًا سابقًا" فقط، بل أنت إنسان له مواهب، وقدرات، وأحلام، وطموحات. ركز على من أنت الآن، وليس على من كنت.
- **تصالح مع ماضيك** :لا تحاول نسيان الماضي، بل تصالح معه، وتعلم دروسه، واستخدمه كنقطة انطلاق نحو مستقبل أفضل.

ثانياً: بناء الشخصية الجديدة

البداية الجديدة تحتاج إلى بناء شخصية جديدة، قوية، واثقة، ومستقرة:

- **استمر في بناء الإيمان** :حافظ على صلاتك، ووردك من القرآن، وذكرك لله، ودعائك. الإيمان هو الركيزة التي تمنحك القوة والثبات في وجه التحديات. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[1].
- **طور مهاراتك** :استثمر في نفسك، وتعلم مهارات جديدة، واقرأ، وثقف نفسك. كلما زادت قدراتك، زادت ثقتك بنفسك، وزادت فرصك في النجاح.
- **اعتز بتغييرك** :لا تخجل من تغييرك، بل اعتز به، وكن فخورًا بأنك استطعت أن تتغلب على نفسك، وتتوب إلى الله، وتغير مسار حياتك.

ثالثاً: إعادة بناء العلاقات

بعد الخروج، تحتاج إلى إعادة بناء علاقاتك مع أهلك، ومجتمعك، ونفسك:

- **تواصل مع أهلك** :ابدأ بالتواصل مع أهلك، واطمئن عليهم، واشكرهم على دعمهم، واعتذر عن أي تقصير، وابحث عن طرق لتعويضهم عن سنوات الغياب.

---

١ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

- **اختر صحبة الخير** :ابحث عن أصدقاء جدد، صالحين، يعينونك على الطاعة، ويشجعونك على الخير، ويذكرونك بالله. قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ"[1].
- **سامح من أساء إليك** :إذا كان هناك من ظلمك في الماضي، فسامحهم، واطلق سراح قلبك من الأحقاد والضغائن. قال الله تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾[2].

رابعاً: وضع خطة للمستقبل

البداية الجديدة تحتاج إلى رؤية وخطة واضحة:

- **حدد أهدافك** :ماذا تريد أن تحقق في السنة القادمة؟ في الخمس سنوات القادمة؟ ضع أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق في مجالات العمل، والعلاقات، والصحة، والإيمان.
- **ضع خطة عملية** :كيف ستحقق هذه الأهداف؟ اكتب خطة واضحة، تحدد الخطوات العملية التي ستتخذها، والموارد التي تحتاجها، والجدول الزمني.
- **توكل على الله** :بعد التخطيط، توكل على الله، وثق بأنه سيعينك، ويسهل لك الطريق، ويرزقك من حيث لا تحتسب. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[3].

خامساً: التعامل مع التحديات الأولية

قد تواجه بعض التحديات في الأيام الأولى للحرية، مثل:

- **صدمة الحرية** :قد تشعر بالارتباك، أو الخوف، أو القلق من الحرية. امنح نفسك وقتًا للتأقلم، ولا تضغط على نفسك.
- **نظرة المجتمع** :قد تواجه نظرات الشك أو الرفض من بعض الناس. تعامل معها بصبر، وأثبت جدارتك بالسلوك الحسن، والأخلاق العالية، والعمل الجاد.
- **الصعوبات المالية** :قد تواجه صعوبات مالية في البداية. ابحث عن عمل، واستفد من برامج الدعم، وتوكل على الله.

سادساً: الاستمرار في النمو : البداية الجديدة ليست حدثًا لمرة واحدة، بل هي رحلة مستمرة من النمو، والتطور، والتحسن:

- **استمر في التعلم** :لا تتوقف عن التعلم، وتطوير نفسك، واكتساب مهارات جديدة.
- **استمر في العبادة** :حافظ على صلتك بالله، واستمر في الطاعة، وزد من قربك إليه.
- **استمر في العطاء** :كن نافعًا لأهلك، ولمجتمعك، وشارك في الخير، وكن قدوة حسنة للآخرين.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

٢ سورة النور، الآية ٢٢ .

٣ سورة الطلاق، الآية ٣ .

كيف تبدأ مشروع حياتك الجديد؟

الخروج من السجن ليس نهاية رحلة، بل هو بداية رحلة جديدة، تتطلب بناء حياة جديدة من الصفر، أو إعادة بناء ما تهدم. وقد يشعر السجين بالحيرة، أو الخوف، أو التشتت، لأنه يخرج إلى عالم تغير في غيابه، ويواجه تحديات جديدة، ومسؤوليات لم يعهدها. لكن هذه المرحلة، رغم صعوبتها، هي فرصة ذهبية لبداية جديدة، وتجديد الحياة، وتحقيق الأحلام، والتقرب إلى الله.

فكيف تبدأ مشروع حياتك الجديد، وتجعل من خروجك انطلاقة نحو مستقبل أفضل؟

أولاً: تحديد الرؤية والأهداف

1 **ضع رؤية واضحة لحياتك الجديدة**:اسأل نفسك: ماذا أريد أن تكون حياتي بعد الخروج؟ ما هي القيم التي أريد أن أعيش بها؟ ما هي الأهداف التي أسعى لتحقيقها؟ رؤيتك هي البوصلة التي توجه خطواتك.

2 **حدد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق**:ضع أهدافًا قصيرة المدى (شهرية، سنوية)، وأهدافًا طويلة المدى (خمس سنوات، عشر سنوات). اجعل أهدافك محددة، وقابلة للقياس، وواقعية، ومحددة بزمن. مثلاً: "سأبحث عن عمل في مجال (كذا) خلال ثلاثة أشهر"، أو "سأحفظ (كذا) جزءًا من القرآن خلال عام".

3 **اكتب خطتك**:اكتب رؤيتك، وأهدافك، وخطتك لتحقيقها. الكتابة تمنحك وضوحًا، وتجعل أهدافك ملموسة، وتساعدك على تتبع تقدمك.

ثانياً: بناء الأسس العملية للحياة الجديدة

1 **السكن**:حدد مكان سكنك: هل ستعود إلى منزلك القديم؟ أم ستنتقل إلى مكان جديد؟ تأكد من أن مكان السكن آمن، ومناسب، وقريب من مصادر العمل، والخدمات.

2 **العمل والرزق**:ابحث عن مصدر رزق: عمل، أو مشروع صغير، أو مهنة. استفد من المهارات التي تعلمتها في السجن، واستشر أهلك، وأصدقاءك، ومراكز التوظيف. قال رسول الله ﷺ: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ" صحيح البخاري. فاعمل بيدك، وتوكل على الله، وثق بأنه سيرزقك.

3 **العلاقات الأسرية**:أعد بناء علاقاتك بأهلك، وتواصل معهم، واعتذر عن أي تقصير، واطلب مسامحتهم، وكن داعمًا لهم، ومشاركًا في حياتهم. قال الله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾[1].

---

١ سورة الإسراء، الآية ٢٣ .

3 2**علاقات الاجتماعية**:اختر أصدقاءك بعناية، وابحث عن صحبة الخير، الذين يعينونك على الطاعة، ويشجعونك على الخير، ويذكرونك بالله. قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ"[1].

5 **الصحة النفسية والجسدية**:اهتم بصحتك النفسية، وتخلص من آثار السجن النفسية، بالاستعانة بالأخصائيين النفسيين، أو بالقراءة، أو بالكتابة، أو بالرياضة. واهتم بصحتك الجسدية، بالتغذية السليمة، والنوم الكافي، والرياضة المنتظمة.

ثالثاً: الاستمرار في البناء الإيماني

1 **استمر في العبادة**:حافظ على صلاتك، ووردك من القرآن، وذكرك لله، ودعائك. لا تترك العبادة بعد الخروج، بل اجعلها جزءًا من حياتك اليومية. قال الله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾[2].

2 **استمر في التعلم**:لا تتوقف عن التعلم، وتطوير نفسك، واكتساب مهارات جديدة. قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾[3].

3 **الدعاء والتوكل**:استمر في الدعاء، والتوكل على الله، وثق بأنه سيعينك، ويسهل لك الطريق، ويرزقك من حيث لا تحتسب. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾[4].

رابعاً: التعامل مع التحديات

1 **توقع التحديات**:توقع أن تواجه تحديات بعد الخروج، كالرفض، أو التهميش، أو الصعوبات المالية، أو الضغوط النفسية. لا تفاجأ بها، بل كن مستعدًا لمواجهتها.

2 **لا تستسلم**:إذا واجهت فشلاً، أو انتكاسة، فلا تستسلم، بل استمر، وتعلم من أخطائك، وحاول مرة أخرى. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ الشرح:[5].

3 **اطلب المساعدة**:لا تخجل من طلب المساعدة، سواء من أهلك، أو أصدقائك، أو منظمات المجتمع المدني، أو الأخصائيين النفسيين. قال الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾[6].

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك** يا من تستعد لبدء مشروع حياتك الجديد، وتشعر بالحماس، والخوف، والترقب. اعلم أن الله معك، وأنه سيعينك، ويسهل لك الطريق، إذا توكلت عليه، وأحسنت الظن به. فحدد رؤيتك، وابني أسس حياتك، واستمر في البناء الإيماني، وتوكل على الله، وثق بأنه سيجعل لك مخرجًا، ويرزقك من حيث لا تحتسب.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

٢ سورة طه، الآية ١٤ .

٣ سورة طه، الآية ١١٤ .

٤ سورة الطلاق، الآية ٣ .

٥ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦ .

٦ سورة المائدة، الآية ٢ .

كيف تخطط لمشروعك الصغير بعد الخروج؟

الخروج من السجن ليس نهاية الطريق، بل هو بداية مرحلة جديدة تتطلب التخطيط والاستعداد. ومن أهم ما يمكن أن تستعد به لهذه المرحلة هو مشروع صغير يدر عليك رزقاً، ويكون مصدر كرامة لك ولأسرتك، ويبعدك عن العودة إلى حياة الانحراف أو الفقر. فالتخطيط للمشروع ليس مجرد فكرة عابرة، بل هو عملية منظمة تحتاج إلى رؤية، ودراسة، وصبر، وتوكل على الله.

أولاً: لماذا تخطط لمشروع صغير بعد الخروج؟

- **مصدر رزق مستدام** :المشروع الصغير يمنحك دخلاً ثابتاً، ويعينك على تلبية احتياجاتك واحتياجات أسرتك.
- **الحفاظ على الكرامة** :العمل الحر يمنحك كرامة، ويُغنيك عن سؤال الناس، ويُعيد لك ثقتك بنفسك.
- **الاستقرار النفسي** :الانشغال بمشروع ناجح يمنحك شعوراً بالإنجاز، ويبعد عنك التفكير السلبي، ويُساعدك على بناء حياة مستقرة.
- **تجنب العودة إلى السجن** :الدراسات تشير إلى أن الحصول على عمل بعد الخروج يقلل بشكل كبير من احتمالية العودة إلى السجن.
- **تحقيق الحلم** :المشروع الصغير يمكن أن يكون بداية لمشروع أكبر، ويُحقق لك طموحاتك التي كنت تحلم بها.

ثانياً: خطوات التخطيط لمشروعك الصغير

1 **حدد فكرة المشروع:**

- فكر في مهاراتك وخبراتك: هل لديك حرفة معينة، أو موهبة، أو معرفة في مجال معين؟
- اختر مشروعاً يتناسب مع رأس المال المتاح لديك، ولا يحتاج إلى استثمارات ضخمة.
- ابحث عن احتياجات السوق، واختر مشروعاً يلبي طلباً حقيقياً.
- يمكن أن تبدأ بمشاريع بسيطة مثل: مشروع خياطة، أو مشروع نجارة، أو مشروع حلاقة، أو مشروع طهي، أو مشروع بيع بالتجزئة، أو مشروع زراعي، أو مشروع تقديم خدمات (كالصيانة، أو التنظيف).

2 **ادرس جدوى المشروع:**

- احسب التكاليف المتوقعة: المواد الخام، الأدوات، الإيجار، العمالة (إن وجدت)، التراخيص.
- قدّر الإيرادات المتوقعة: كم ستبيع؟ وبأي سعر؟ وكم الربح المتوقع شهرياً؟
- قيّم المخاطر: ما هي التحديات التي قد تواجهها؟ وكيف ستتغلب عليها؟

3 ضع خطة عمل:(Business Plan)

- اكتب خطة عمل واضحة، تحدد فيها رؤيتك، ورسالتك، وأهدافك، واستراتيجيتك.
- حدد المنتجات أو الخدمات التي ستقدمها، وكيف ستسوق لها.
- حدد الميزانية المطلوبة، وكيف ستمول مشروعك (مدخرات، قرض، مساعدة من الأهل، أو جهات دعم).
- ضع جدولاً زمنياً لتنفيذ المشروع.

4 ابحث عن التمويل:

- إذا كان لديك مدخرات، فاستخدمها.
- اطلب المساعدة من أهلك، أو أصدقائك.
- ابحث عن برامج دعم المشاريع الصغيرة، سواء من الحكومة، أو من الجمعيات الخيرية، أو من المؤسسات المالية التي تقدم قروضاً صغيرة.
- قد تكون هناك منظمات متخصصة في دعم السجناء السابقين، فابحث عنها.

5 خطط للتسويق:

- فكر في كيفية تسويق منتجك أو خدمتك: الدعاية، الإعلان، وسائل التواصل الاجتماعي، الكلمات المنطوقة.
- استهدف الزبائن المناسبين، وابحث عن طرق لجذبهم.
- اهتم بجودة منتجك أو خدمتك، فهي أفضل وسيلة تسويق.

6 استعد للتنفيذ:

- ابدأ بخطوات صغيرة، ولا تتعجل في التوسع.
- تعلم من أخطائك، وطوّر أدائك باستمرار.
- اطلب النصيحة من ذوي الخبرة، ولا تتردد في الاستعانة بمن يساعدك.
- تذكر أن النجاح يحتاج إلى صبر، وإصرار، وتوكل على الله.

ثالثاً: نصائح إضافية لنجاح مشروعك

- **أحسن النية** :اجعل نيتك في مشروعك خالصة لله، لتكون عبادة، وقربة، وسبباً في رزقك.
- **تجنب الحرام** :ابتعد عن الربا، والغش، والاحتكار، وكل ما حرم الله في المعاملات.
- **كن أميناً** :الأمانة في العمل سبب في البركة، والنجاح، والرضا.
- **استشر أهل الخبرة** :لا تتردد في طلب النصيحة من التجار، وأصحاب المشاريع، والمتخصصين.
- **توكل على الله** :بعد التخطيط، توكل على الله، وثق بأنه سيعينك، ويسدد خطاك، ويرزقك من حيث لا تحتسب.

🌱🌱 **دعوة خاصة لك في زنزانتك**

يا من تخطط لمشروعك الصغير بعد الخروج، وتشعر بالحماس، ولكنك أيضاً تشعر بالخوف والتردد. اعلم أن التخطيط هو مفتاح النجاح، وأن الله مع من يسعى، ويعمل، ويتوكل عليه. فابدأ اليوم بوضع خطة، واقرأ عن مشروعك، وتعلم مهارات جديدة، واستعد ليوم خروجك. وثق بأن الله سيعينك، ويسهل لك الطريق، ويرزقك من حيث لا تحتسب. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾[1]. فاتق الله في مشروعك، وتوكل عليه، وثق بأنه سيرزقك، ويعينك، ويوفقك . خطوة نحو الآخرة. قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ .

---

١ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣.

كيف تتعامل مع الرفض في العمل والزواج بسبب الماضي؟

من أقسى ـ التحديات التي قد يواجهها السجين بعد خروجه هو الرفض، سواء في سوق العمل، أو في العلاقات العاطفية والزواج، بسبب ماضيه. قد يرفضه أصحاب العمل بسبب سجله الجنائي، وقد ترفضه عائلات الفتيات بسبب ماضيه، وقد يواجه نظرات الشك، والريبة، والتهميش. هذا الرفض قد يكون موجعًا، ومحبطًا، وقد يدفعه إلى اليأس، أو إلى العودة إلى حياة الانحراف.

لكن الرفض ليس نهاية الطريق، بل هو اختبار آخر، وفرصة لتعزيز الثقة بالنفس، وتطوير الذات، وإثبات الجدارة. فكيف تتعامل مع الرفض في العمل والزواج بسبب الماضي، وتتجاوز هذه المحنة بنجاح؟

أولاً: فهم الرفض وعدم أخذه بشكل شخصي

الرفض الذي تواجهه ليس بالضرورة رفضًا لك أنت كشخص، بل هو غالبًا رفض لصورة نمطية عن السجناء، أو خوف من المجهول، أو تحيز اجتماعي. حاول ألا تأخذ الرفض بشكل شخصي، ولا تدعه يؤثر على ثقتك بنفسك. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾[1]. فأنت أعلى من أن يهزمك رفض، وأقوى من أن يحطمك تجاهل.

ثانياً: التعامل مع الرفض في العمل

1 **تقبل الواقع، ولا تيأس**: تقبل أن سجلك الجنائي قد يكون عائقًا في بداية الطريق، لكنه ليس نهاية الطريق. لا تيأس، واستمر في البحث، وثق بأن الله سيرزقك من حيث لا تحتسب. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ الطلاق: ٢ -٣[2].

2 **استثمر في تطوير مهاراتك**: كلما زادت مهاراتك، وخبراتك، زادت فرصك في الحصول على عمل. استثمر في التعلم، والتدريب، واكتساب المهارات الجديدة، واجعل من نفسك شخصًا لا يمكن الاستغناء عنه.

3 **ابحث عن فرص في مجالات تتسامح مع الماضي**: بعض المجالات أكثر تسامحًا مع السجناء السابقين، كالحرف اليدوية، والزراعة، والبناء، والأعمال الحرة، والمشاريع الصغيرة. ابحث عن هذه الفرص، واستغل مهاراتك فيها.

4 **كن صادقًا حول ماضيك، ولكن لا تبالغ**: عند التقدم لوظيفة، كن صادقًا حول ماضيك، إذا سُئلت، ولكن لا تبالغ في التفاصيل، ولا تقدم معلومات غير مطلوبة. ركز على إنجازاتك، ومهاراتك، وما يمكنك تقديمه للشركة.

---

١ سورة آل عمران، الآية ١٣٩

٢ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

5 **استفد من برامج الدعم**:هناك منظمات وجمعيات تقدم الدعم للسجناء السابقين في البحث عن عمل، والتدريب، والتأهيل. استفد من هذه الخدمات، ولا تتردد في طلب المساعدة.

6 **ابدأ بمشروعك الخاص**:إذا وجدت صعوبة في الحصول على عمل لدى الآخرين، ففكر في بدء مشروعك الخاص، ولو كان صغيرًا. العمل الحر يمنحك الاستقلالية، ويبعدك عن التبعية للآخرين.

ثالثاً: التعامل مع الرفض في الزواج

1 **تقبل أن الماضي قد يكون عائقًا**:تقبل أن بعض العائلات قد ترفضك بسبب ماضيك، وهذا أمر طبيعي. لا تأخذه بشكل شخصي، ولا تدعه يحطمك. قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾[1]. فقد يكون هذا الرفض خيرًا لك، ويمهد الطريق لزواج أفضل.

2 **اعمل على تطوير نفسك**:كن الشخص الذي يستحق الزواج الصالح. اعمل على تطوير شخصيتك، ودينك، وأخلاقك، ومستوى معيشتك. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ"[2]. فكن أنت من يرضى دينه وخلقه.

3 **ابحث عن عائلة متسامحة**:هناك عائلات تنظر إلى الجوهر، وليس إلى الماضي. ابحث عن هذه العائلات، وتواصل معها، وكن صادقًا معها حول ماضيك، وركز على مستقبلك.

4 **اصبر ولا تيأس**:الزواج رزق من الله، ويأتي في الوقت المناسب. اصبر، ولا تيأس، واستمر في الدعاء، والبحث، وثق بأن الله سيرزقك زوجة صالحة، إذا كنت أهلًا لها. قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا﴾[3].

رابعاً: استراتيجيات عامة للتعامل مع الرفض

1 **لا تدع الرفض يحدد هويتك**:أنت لست ماضيك، أنت شخص تغير، وتعلم، وتاب. لا تدع الرفض يجعلك تعود إلى الماضي، بل استمر في التقدم.

2 **استمر في الدعاء**:ادعُ الله أن ييسر لك الرزق، والزواج الصالح، وأن يبعد عنك الرفض، والتهميش. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ غافر: ٦٠[4].

3 **أحط نفسك بأشخاص إيجابيين**:أحط نفسك بأشخاص يؤمنون بك، ويدعمونك، ويشجعونك، ولا تدع الأشخاص السلبيين يؤثرون فيك.

4 **استمر في تحسين نفسك**:كلما تحسنت، وازددت علمًا، ومهارة، وأخلاقًا، كلما قلت فرص الرفض، وزادت فرص القبول.

---

١ سورة البقرة، الآية ٢١٦ .

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب النكاح، حديث رقم ١٠٨٤ ، وقال: حسن صحيح.

٣ سورة النور، الآية ٣٣ .

٤ سورة غافر، الآية ٦٠ .

كيف تحمي نفسك من العودة إلى السجن؟

الخروج من الســـجن هو بداية حياة جديدة، لكن الطريق إلى الحرية قد يكون محفوفًا بالتحديات التي قد تدفع البعض إلى العودة إلى حياة الانحراف، أو إلى ارتكاب أخطاء تؤدي بهم إلى السجن مرة أخرى. وقد تكون العودة إلى السجن أسوأ من المرة الأولى، لأنها تعني فشل المحاولة، وضياع الفرصة، وتكرار المعاناة.

فكيف تحمي نفســك من العودة إلى الســجن، وتجعل من خروجك بداية حقيقية لحياة جديدة، مستقرة، وآمنة، وناجحة؟

أولاً: فهم أسباب العودة إلى السجن

العودة إلى السجن لا تحدث فجأة، بل هي نتيجة تراكم لعوامل متعددة، منها:

- **ضـــعف الإرادة** :عدم القدرة على مقاومة الإغراءات، أو الضـــغوط، أو العودة إلى الرفقة السيئة.
- **البطالة والفقر** :عدم وجود مصـــدر دخل، مما يدفع البعض إلى ارتكاب جرائم جديدة، أو العودة إلى حياة الانحراف.
- **الرفض الاجتماعي** :الشـــعور بالتهميش، والرفض، وعدم القبول في المجتمع، مما يدفع إلى العزلة، أو إلى التمرد.
- **الرفقة الســـيئة** :العودة إلى رفاق الســـوء، الذين يدفعون إلى المعاصي، والجرائم، والانحراف.
- **الآثار النفسية** :عدم التخلص من آثار السجن النفسية، كالاكتئاب، والقلق، وفقدان الثقة، مما يضعف القدرة على مواجهة التحديات.
- **عـدم التخطيط** :الخروج من الســـجن دون خطـة واضـــحـة للحيـاة، والعمـل، والعلاقات، مما يؤدي إلى التشتت، والفشل.

ثانياً: كيف تحمي نفسك من العودة إلى السجن؟

١. **التوبة النصوح والإخلاص**:تب إلى الله توبة نصوحًا، واجعل نيتك خالصة لوجهه في أن تكون حياتك الجديدة كلها لله، وأن تبتعد عن كل ما يغضـــبه. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[١]. فالتوبة هي الأســـاس، وهي التي تمنحك القوة على الثبات.

٢. **التخطيط للحياة الجديدة**:ضـــع خطة واضـــحة لحياتك بعد الخروج: الســـكن، والعمل، والعلاقات، والأهداف. التخطيط يمنحك اتجاهًا، ويبعدك عن التشـــتت، ويقلل من فرص العودة إلى الأخطاء. قال الله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْـتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ [٢]. فلتكن خطتك هي قوتك.

---

١ سورة النور، الآية ٣١.

٢ سورة الأنفال، الآية ٦٠.

٣. **البحث عن عمل**:ابحث عن مصـــدر رزق حلال، ولو كان بســـيطًا. العمل يمنحك كرامة، واســـتقلالية، ويشـــغل وقتك، ويبعدك عن الفراغ الذي قد يدفعك إلى الانحراف. قال رســـول الله ﷺ: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ"[١].

٤. **اختيار الصحبة الصالحة**:اختر أصدقاءك بعناية، وابحث عن صحبة الخير، الذين يعينونك على الطاعة، ويشـــجعونك على الخير، ويذكرونك بالله. قال رســـول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ"[٢].

٥. **الابتعاد عن أسـباب الانحراف**:ابتعد عن الأماكن، والأشـخاص، والمواقف التي قد تذكرك بالماضي الســـلبي، أو تدفعك إلى المعصـــية. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾:[٣].

٦. **الاسـتمرار في العبادة والطاعة**:حافظ على صـلاتك، ووردك من القرآن، وذكرك لله، ودعائك. العبادة تمنحك القوة، والطمأنينة، وتبعث في نفسك الأمل، وتذكرك بالله في كل وقت. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[٤].

٧. **طلب الدعم النفسيـ والمجتمعي**:إذا شـــعرت بصـــعوبة في التأقلم، فلا تخجل من طلب المساعدة النفسية، أو الاستعانة بمنظمات دعم السجناء السابقين. قال الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾[٥].

٨. **التحلي بالصـبر**:توقع التحديات، وكن صـبورًا في مواجهتها. لا تسـتسـلم عند أول عقبة، بل استمر، وتعلم من أخطائك، وثق بأن الله سيعينك. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [٦].

٩. **تجنب الكبر والغرور**:لا تظن أنك فوق الخطأ، أو أنك لن تعود إلى الســـجن أبدًا. تواضـع، واسـتغفر الله، وكن دائمًا على حذر من نفسـك، ومن الشـيطان. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾ [٧].

١٠. **.الدعاء والاسـتغفار**:أكثر من الدعاء بأن يثبتك الله على الطاعة، ويبعد عنك شرور النفس، والشيطان، ورفاق السوء. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[٨].

---

١ صحيح البخاري، كتاب البيوع، حديث رقم ٢٠٧٢.

٢ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣.

٣ سورة الأنعام، الآية ١٥١.

٤ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٥ سورة المائدة، الآية ٢.

٦ سورة الزمر، الآية ١٠.

٧ سورة الإسراء، الآية ٣٧.

٨ سورة غافر، الآية ٦٠.

كيف تختار صحبة الخير بعد الخروج؟

بعد سنوات من العزلة في السجن، قد تشعر برغبة قوية في التواصل مع الآخرين، وبناء علاقات جديدة. لكن هذه الرغبة قد تدفعك إلى التسرع في اختيار الأصدقاء، دون وعي كافٍ بمخاطر الصحبة السيئة. وقد يكون اختيار الصحبة الخاطئة سببًا في العودة إلى حياة الانحراف، أو في فشل محاولتك لبدء حياة جديدة.

فكيف تختار صحبة الخير بعد الخروج، وتجعل منها عونًا لك على الطاعة، والاستقامة، والنجاح؟

أولاً: أهمية الصحبة الصالحة

الصحبة الصالحة هي من أعظم النعم التي يمكن أن ينعم بها الله على عبده، فهي:

- **عون على الطاعة** :الصاحب الصالح يذكرك بالله، ويشجعك على الصلاة، والذكر، والعبادة، ويدفعك إلى فعل الخير.
- **دافع عن الشر** :الصاحب الصالح يصدك عن المعاصي، وينهاك عن المنكر، ويساعدك على تجنب المواقف الخطرة.
- **سند في الشدائد** :الصاحب الصالح يقف بجانبك في الأوقات الصعبة، ويواسيك، ويساندك، ويدعو لك.
- **مرآة تعكس شخصيتك** :قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ" [1]. فالصاحب يؤثر في دينك، وسلوكك، وأخلاقك.

ثانياً: صفات الصحبة الصالحة

لكي تختار صحبة الخير، يجب أن تعرف صفاتها:

- **التقوى والصلاح** :أن يكون الصاحب معروفًا بتقواه، وصلاحه، والتزامه بأوامر الله، واجتنابه لنواهيه.
- **الصدق والأمانة** :أن يكون صادقًا في أقواله، أمينًا في أفعاله، ولا يخون، ولا يغش.
- **حسن الخلق** :أن يكون متواضعًا، رفيقًا، كريمًا، صبورًا، عفواً، ويحسن التعامل مع الآخرين.
- **العلم والعمل** :أن يكون عالماً بما يفيد، وعاملاً بما يعلم، ويسعى لنشر الخير.
- **الإخلاص** :أن يكون صديقًا مخلصًا، لا يخونك، ولا يغتابك، ولا يتحدث عنك بسوء.
- **التشجيع والدعم** :أن يكون مشجعًا لك على الخير، وداعمًا لك في الأوقات الصعبة.

ثالثاً: خطوات اختيار الصحبة الصالحة

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

١. **الدعاء**: ادعُ الله أن يرزقك صحبة صالحة، تعينك على الطاعة، وتذكرك بالله، وتدفعك إلى الخير. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾[١].

٢. **التروي وعدم التسرع**: لا تتعجل في اختيار أصدقائك. خذ وقتك في التعرف على الأشخاص، ومراقبة سلوكهم، وأخلاقهم، ودينهم.

٣. **البحث عن الصحبة في الأماكن الصالحة**: ابحث عن الصحبة الصالحة في المساجد، وحلقات العلم، والأماكن الخيرية، والتجمعات الدينية. هذه الأماكن تجمع أهل الخير.

٤. **التواصل مع أهل الخير**: تواصل مع من تعرفهم من أهل الخير، سواء من أقاربك، أو جيرانك، أو زملائك السابقين، واطلب منهم أن يرشدوك إلى صحبة صالحة.

٥. **التدرج في بناء العلاقة**: لا تثق في أي شخص بسرعة، بل ابنِ العلاقة تدريجيًا، واختبر الصديق في مواقف مختلفة، قبل أن تمنحه ثقتك الكاملة.

٦. **الاستخارة**: استخر الله في اختيار أصدقائك، واسأله أن يهديك إلى الخير، ويبعد عنك الشر. قال رسول الله ﷺ: "إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكْعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ، ثُمَّ لِيَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ.[٢]"...

٧. **تجنب صحبة السوء**: ابتعد عن الأشخاص الذين يعرفون بالفسق، أو الفجور، أو الكذب، أو الخيانة، أو الذين يدفعون إلى المعاصي. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَرْكَنُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ النَّارُ﴾[٣].

٨. **كن أنت صاحب الخير**: إذا أردت أن تجد صحبة صالحة، فكن أنت صاحب الخير، والتزم بدينك، وأخلاقك، وكن قدوة حسنة للآخرين. قال الله تعالى: ﴿وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾[٤].

٩. **الاستمرار في التواصل**: حافظ على علاقتك بأصحاب الخير، واستمر في التواصل معهم، وشاركهم أفراحهم وأتراحهم، وكن داعمًا لهم، كما هم داعمون لك.

رابعاً: تحذير من رفاق السوء

رفاق السوء هم من أخطر ما يمكن أن يواجهه السجين السابق، لأنهم قد يدفعونه إلى العودة إلى حياة الانحراف، أو إلى ارتكاب جرائم جديدة، أو إلى تضييع فرصته في بداية حياة جديدة. قال الله تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي﴾[٥].

---

١ سورة غافر، الآية ٦٠.

٢ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٨٢.

٣ سورة هود، الآية ١١٣.

٤ سورة الفرقان، الآية ٧٤.

٥ سورة الفرقان، الآيات ٢٧-٢٩

كيف تحمي نفسك من رفاق السوء بعد الخروج؟

بعد سنوات من العزلة في السجن، قد تجد نفسك في عالم مفتوح، مليء بالعلاقات الجديدة، والفرص، والتحديات. لكن هذا العالم قد يكون أيضًا مليئًا بالمخاطر، ومن أخطرها رفاق السوء الذين قد يسعون لإعادتك إلى حياة الانحراف، أو إلى استغلالك، أو إلى إغرائك بالمعاصي. وقد يكون هؤلاء الأشخاص من معارفك القدامى، أو من زملائك في السجن، أو من جيرانك الجدد.

فكيف تحمي نفسك من رفاق السوء، وتجعل من حريتك بداية حقيقية لحياة جديدة، بعيدة عن الأخطار؟

أولاً: التعرف على رفاق السوء

قبل أن تحمي نفسك، عليك أن تعرف من هم رفاق السوء، وما هي صفاتهم:

- **المتشائمون والمثبطون** :الذين يحبطونك، ويثبطون عزيمتك، ويشككون في قدرتك على النجاح.
- **المستغلون** :الذين يستغلون ضعفك، أو حاجتك، أو نقص خبرتك، لتحقيق مصالحهم الشخصية.
- **المغرمون بالشهوات** :الذين يدفعونك إلى المعاصي، كالزنا، أو الخمر، أو المخدرات، أو الربا.
- **المجرمون** :الذين يدفعونك إلى ارتكاب الجرائم، كالسرقة، أو الاحتيال، أو العنف.
- **الثرثارون والغشاشون** :الذين ينشرون الشائعات، ويغشون، ويكذبون، ويخونون.
- **المستهزئون والمتسلطون** :الذين يسخرون من دينك، أو من توبتك، أو من محاولاتك للتغيير، ويتسلطون عليك.

ثانياً: كيف تحمي نفسك من رفاق السوء؟

١. **التمسك بالإيمان والتقوى**: أقوى حماية من رفاق السوء هي التمسك بالإيمان، والتقوى، والخوف من الله. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ الطلاق: ٢ [١]. فالتقوى تمنحك القوة على مقاومة الإغراءات، وتبعث في قلبك النور الذي يهديك إلى الخير.

٢. **الدعاء**: دعُ الله أن يحفظك من رفاق السوء، وأن يبعد عنك شرهم، ويهديك إلى صحبة الخير. قال الله تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [٢]. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"[٣].

---

١ سورة الطلاق، الآيتان ٢-٣ .

٢ سورة غافر، الآية ٦٠ .

٣ صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث رقم ٦٣٦٩ ، ومسلم، كتاب الذكر والدعاء، حديث رقم ٢٧٠٦ .

٣. **اختيار المكان المناسب**: اختر مكان سكنك، وعملك، وأماكن تواجدك بعناية، بحيث تكون بعيدة عن بيئات الانحراف، والفساد، وعن الأشخاص السلبيين.
٤. **التروي وعدم التسرع**: لا تثق في أي شخص بسرعة، ولا تمنحه ثقتك الكاملة قبل أن تختبره، وتعرف حقيقته. خذ وقتك في التعرف على الأشخاص، ومراقبة سلوكهم، وأخلاقهم.
٥. **وضع حدود واضحة**: ضع حدودًا واضحة في علاقاتك مع الآخرين، ولا تسمح لأحد بتجاوزها. كن حازمًا في رفض ما يغضب الله، وما يضرك.
٦. **قول "لا" بثقة**: لا تخف من قول "لا" لرفاق السوء، أو لمن يطلب منك ما يغضب الله. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ"[١]. فقول "لا" للشر هو من الإيمان.
٧. **الابتعاد عن مواطن الفتن**: ابتعد عن الأماكن التي يكثر فيها رفاق السوء، كأماكن اللهو، والمواقع المشبوهة. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾[٢].
٨. **التواصل مع أهل الخير**: أحط نفسك بأهل الخير، والصلاح، والتقوى، الذين يعينونك على الطاعة، ويشجعونك على الخير، ويذكرونك بالله. قال رسول الله ﷺ: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ"[٣].
٩. **الاستمرار في العبادة**: حافظ على صلاتك، ووردك من القرآن، وذكرك لله، ودعائك. العبادة تمنحك القوة، وتقوي إرادتك، وتذكرك بالله في كل وقت.
١٠. **الاستعانة بالأهل**: استشر أهلك، وأصدقاءك الموثوقين، في قراراتك المتعلقة بالعلاقات الجديدة، فهم قد يرون ما لا ترى.

ثالثاً: ماذا تفعل إذا وقعت في صحبة السوء؟

إذا اكتشفت أنك قد وقعت في صحبة السوء، فعليك:

- **الانسحاب فورًا** :لا تتردد في الانسحاب من هذه العلاقة، حتى لو كانت قديمة.
- **التوبة والاستغفار** :تب إلى الله، واستغفره، واعزم على عدم العودة.
- **طلب الدعم** :اطلب الدعم من أهلك، أو أصدقائك الصالحين، أو من أخصائي نفسي.
- **الدعاء** :ادعُ الله أن يعينك، ويثبتك، ويبعد عنك شر هؤلاء الأشخاص.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦١٣٦ ، ومسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٤٧ .

٢ سورة الأنعام، الآية ١٥١ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٧٨ ، وأبو داود في سننه، كتاب الأدب، حديث رقم ٤٨٣٣ .

الموت ليس بعيداً

في زنزانتك، حيث تخلو بنفسك، وتنقطع عن صخب الدنيا، قد يغمرك شعور بأن الوقت يمتد ببطء، وأن الأيام تتشابه، وأن المستقبل بعيد. لكن الحقيقة أن الموت أقرب إليك مما تظن، وهو ليس مجرد فكرة فلسفية، بل هو حقيقة واقعة، تأتي في أي لحظة، دون سابق إنذار. وفي السجن، حيث يتجلى ضعف الإنسان، وتنكشف حقيقة الدنيا، يكون الحديث عن الموت أكثر إلحاحاً، وأكثر واقعية.

فكيف تعيش حقيقة أن الموت ليس بعيداً، وتجعل من هذه الحقيقة دافعاً للتقرب إلى الله، بدلاً من أن تكون سبباً في الخوف واليأس؟

أولاً: الموت حقيقة لا مفر منها

الموت هو الحقيقة الوحيدة التي لا جدال فيها، وهي النهاية المحتومة لكل إنسان. قال الله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾[1]. فكل إنسان، مهما كانت مكانته، أو قوته، أو ماله، سيموت، وسيدخل في مرحلة جديدة، إما إلى نعيم، وإما إلى عذاب.

وقد يغفل الإنسان عن الموت في خضم انشغالاته، لكن السجن يذكره به، لأنه مكان تنكشف فيه زيف الدنيا، وتظهر حقيقة الآخرة. ففي السجن، تفقد الكثير من مظاهر الدنيا التي كانت تشغلك، وتجد نفسك وجهاً لوجه مع الأسئلة الكبرى: لماذا أنا هنا؟ وإلى أين أنا ذاهب؟ وماذا أعددت للقاء ربي؟

ثانياً: لماذا الموت قريب في السجن؟

- **الضعف الإنساني** :السجن يذكرك بضعفك، وعجزك، وأنك لست سوى إنسان هش، يمكن أن تفارقه الحياة في أي لحظة.
- **فقدان الأحبة** :قد تفقد بعض أحبائك أثناء سجنك، وهذا يذكرك بأن الموت لا يستثني أحداً.
- **المرض** :قد تمرض في السجن، وتشعر بدنو الأجل، وتتذكر أن الموت قريب.
- **الوحدة** :الوحدة تدفعك إلى التفكير في الموت، والاستعداد له، أكثر مما تفعل في صخب الحياة.
- **العزلة** :العزلة عن الدنيا تجعلك ترى حقيقة الحياة، وتدرك أن الدنيا مجرد متاع زائل.

ثالثاً: كيف تجعل من قرب الموت دافعاً للحياة؟

بدلاً من أن يكون الخوف من الموت سبباً في اليأس، اجعله دافعاً للتقرب إلى الله، والعمل الصالح:

---

١ سورة آل عمران، الآية ١٨٥ .

1 **تذكر الموت يومياً**: قال رسول الله ﷺ: "أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ" [١]. فأكثر من ذكر الموت، وتذكر أن كل يوم قد يكون آخر يوم في حياتك. هذا التذكير يجعلك أكثر حرصاً على الطاعة، وأكثر توبة من الذنوب.

2 **استعد للقاء الله**: الموت ليس نهاية، بل هو بداية لقاء مع الله. فاستعد لهذا اللقاء بالتوبة، والاستغفار، والعمل الصالح. قال الله تعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ﴾ البقرة: ٢ ٨١ [٢].

3 **أحسن الظن بالله**:

لا تخف من الموت، بل اجعله دافعاً لحسن الظن بالله، والرجاء في رحمته. قال رسول الله ﷺ: "لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ" [٣].

4 **اغتنم الوقت**: الموت قريب، والوقت يمضي بسرعة. فاغتنم كل لحظة في طاعة الله، ولا تؤخر التوبة، ولا تضيع وقتك في ما لا ينفع. قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ [٤].

5 **تزود من السجن لآخرتك**: السجن هو فرصة للتزود للآخرة، بالصبر، والعبادة، والدعاء، والاستغفار. فاغتنم هذه الفرصة، واجعل من أيام سجنك أسهماً في رصيدك الأخروي.

6 **تذكر أن الموت قد يأتي في أي لحظة**: لا تظن أن الموت سيأتي بعد سنوات، فقد يأتي في أي لحظة. فكن مستعداً دائماً، وتوب إلى الله، وأصلح ما بينك وبينه، واجعل حياتك كلها عبادة لله.

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تشـــعر أن الموت قريب، وتخاف من لقاء الله. اعلم أن الخوف من الموت ليس مذموماً، إذا كان يدفعك إلى التوبة والطاعة. فاســـتعد للقاء الله، وتوب إليه، وأكثر من الطاعة، وتذكر أن الموت ليس نهاية، بل هو بداية حياة جديدة، إما إلى نعيم، وإما إلى عذاب. فاختر لنفسك النعيم، بالاستعداد للقاء الله، وحسن الظن به، والعمل الصالح. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ النساء: ١ ٠٠ [٥]. فالهجرة إلى الله بالطاعة، والتوبة، والإخلاص، هي طريق النجاة من الموت السيئ، والفوز بالحياة الطيبة.

---

١ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٠٧، وقال: حسن صحيح.

٢ سورة البقرة، الآية ٢٨١.

٣ صحيح مسلم، كتاب الجنائز، حديث رقم ٢٨٧٧.

٤ سورة الشرح، الآيتان ٧-٨.

٥ سورة النساء، الآية ١٠٠.

ماذا أعددت للقاء اللّه؟

في لحظات العزلة، حين تسقط الأقنعة وتنكشف الحقائق، يبرز سؤال مصيري في قلب كل سجين: "ماذا أعددت للقاء الله؟". هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو دعوة للمحاسبة الجادة، وة الصادقة، والتغيير الحقيقي. فالحياة الدنيا ليست إلا جسراً إلى الآخرة، والموت هو الباب الذي نعبر منه إلى لقاء الله، حيث تُوزن الأعمال، ويُعرض المصير.

فماذا أعددت للقاء الله؟ وهل أنت مستعد لهذا اللقاء العظيم؟

أولاً: الاستعداد للقاء الله.. حتمية وضرورة

الاستعداد للقاء الله ليس ترفاً، بل هو ضرورة، لأن الموت آتٍ لا محالة، واللقاء مع الله حق. قال الله تعالى: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾[1]. فهذه الآية تذكرنا بأننا جميعاً في رحلة إلى الله، وأن الموت هو باب هذه الرحلة.

والاستعداد للقاء الله يعني أن نعيش حياتنا في الدنيا كأننا نستعد لسفر طويل، وأن نزود أنفسنا بأفضل الزاد: الإيمان، والتقوى، والعمل الصالح. قال الله تعالى: ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى﴾[2].

ثانياً: مكونات الزاد للقاء الله

1 **الإيمان الصادق** :الإيمان بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره. الإيمان هو الأساس الذي تبنى عليه كل الأعمال، وهو الذي يمنح القلب الطمأنينة، ويقويه على مواجهة[3].

2 **التوبة والاستغفار** :التوبة هي الرجوع إلى الله، والندم على الذنوب، والعزم على عدم العودة إليها. والاستغفار هو طلب المغفرة من الله، وهو سبب في محو الذنوب، وتطهير القلوب. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[4].

3 **العمل الصالح** :العمل الصالح هو كل قول أو فعل يرضي الله، كالصلاة، والصيام، والزكاة، والصدقة، والذكر، والدعاء، والأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، وحسن الخلق، وصلة الرحم. قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾[5].

٤ **الصبر والاحتساب** :الصبر على الطاعة، وعن المعصية، وعلى أقدار الله المؤلمة. والاحتساب هو طلب الأجر من الله على كل ما يصيبنا. قال الله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ *

---

١ سورة البقرة، الآية ١٥٦ .

٢ سورة البقرة، الآية ١٩٧ .

٣ سورة الرعد، الآية ٢٨ .

٤ سورة النور، الآية ٣١ .

٥ سورة النحل، الآية ٩٧ .

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[1].

٥ الإخلاص والمتابعة :أن نعمل لوجه الله وحده، وأن نتبع سنة النبي ﷺ في كل أعمالنا. قال الله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾[2].

٦ حسن الخلق :حسن الخلق هو من أثقل ما يوضع في الميزان، وهو دليل على صحة الإيمان. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحَاسِنَكُمْ أَخْلَاقًا"[3].

٧ ذكر الله :ذكر الله هو حياة القلوب، وهو طمأنينتها، وهو سبب في محو الذنوب، ورفع الدرجات. قال الله تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾[4].

٨ ترك الذنوب :الذنوب هي التي تحجب العبد عن الله، وتُظلم القلب، وتُضعف الإيمان. فالاستعداد للقاء الله يتطلب ترك الذنوب، والتخلص من عوائدها. قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ﴾[5].

٩ المحبة لله ولرسوله :حب الله ورسوله هو أعلى درجات الإيمان، وهو الذي يدفع العبد إلى فعل الخير، وترك الشر، والاستعداد للقاء الله. قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾[6].

ثالثاً: ماذا لو لم تستعد؟

إذا لم تستعد للقاء الله، فستلقاه بغير زاد، وستكون في موقف صعب، لأن اللقاء مع الله هو لقاء الحساب، والجزاء، والمصير. قال الله تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ الشعراء: ٨٨-٨٩ [7]. فالقلب السليم هو الذي سينجو يوم القيامة، وهو القلب الخالي من الشرك، والرياء، والكبر، والحسد، والبغضاء.

رابعاً: كيف تستعد للقاء الله اليوم؟

لا تؤجل الاستعداد للقاء الله، فالموت قد يأتي في أي لحظة. استعد اليوم بالتوبة، والاستغفار، والعمل الصالح، والصدقة، والصلاة، والذكر، والإخلاص، وحسن الخلق. قال رسول الله ﷺ: "اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ"[8].

---

١ سورة البقرة، الآيات ١٥٥-١٥٧ .

٢ سورة البينة، الآية ٥ .

٣ رواه الترمذي في سننه، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٠١٨ ، وقال: حسن صحيح.

٤ سورة البقرة، الآية ١٥٢ .

٥ سورة الزمر، الآية ١٧ .

٦ سورة آل عمران، الآية ٣١ .

٧ سورة الشعراء، الآيتان ٨٨-٨٩

٨ رواه الحاكم في المستدرك، في صحيح الجامع.

آخر ما يتركه الإنسان وراءه

عندما يرحل الإنسان عن هذه الدنيا، يترك وراءه أثرًا يبقى بعده، قد يكون نافعًا أو ضارًّا، قد يكون صدقة جارية، أو علمًا ينتفع به، أو ولدًا صالحًا يدعو له، أو قد يكون أثرًا سيئًا، كسنة سيئة، أو ظلمًا، أو قطيعة رحم، أو فتنة أثارها. والسجين، في خلوته وتأمله، يكون أقدر على التفكير في هذا الأثر، وكيف يجعله نافعًا، وكيف يستعد ليوم لا ينفع فيه إلا ما قدّمه من عمل صالح.

فما هو آخر ما يتركه الإنسان وراءه؟ وكيف يجعله نافعًا بعد رحيله؟

أولاً: ما يتركه الإنسان بعد موته

يقول رسول الله ﷺ: "إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ" [1]. فهذا الحديث يحدد ثلاثة أشياء يتركها الإنسان بعد موته، وتستمر في ميزان حسناته:

١. **الصدقة الجارية** :وهي كل عمل خير يستمر نفعه بعد موت صاحبه، كبناء مسجد، أو حفر بئر، أو وقف أرض، أو زرع شجرة، أو بناء مدرسة، أو مستشفى، أو دار للأيتام، أو أي عمل خيري دائم النفع.

٢. **العلم النافع** :وهو كل علم ينتفع به الآخرون، سواء كان علمًا دينيًا، أو علمًا دنيويًا، ككتابة كتاب، أو تأليف مصنف، أو تدريس، أو تعليم، أو نقل معرفة.

٣. **الولد الصالح** :وهو الولد الذي يدعو لوالديه بعد موتهما، ويدعو لهما بالرحمة والمغفرة، ويستغفر لهما، ويصل رحمهما.

ثانياً: كيف تترك أثرًا طيبًا بعد رحيلك؟

1 **الصدقة الجارية في السجن:**

- إذا كان لديك مال، فتصدق به على الفقراء، أو على جهة خيرية، أو على زملائك في السجن.
- إذا لم يكن لديك مال، فتصدق بوقتك، أو بجهدك، أو بكلمتك. قال رسول الله ﷺ: "كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ" [2].
- يمكنك أن تساهم في بناء مسجد، أو حفر بئر، أو دعم مشروع خيري، حتى ولو بقليل من المال، فإن الله يضاعف لمن يشاء.

2 **العلم النافع في السجن:**

- اكتب ما تعلمته من علوم، وخبرات، وتجارب، لتكون مرجعًا لمن بعدك.
- علّم زملاءك في السجن ما تعلمته من دين، أو لغة، أو حرفة، أو مهارة.
- دوّن مذكراتك، لتكون عبرة لمن يقرؤها.

---

١ صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث رقم ١٦٣١ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٦٠٢٩ ، ومسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٠٠٥ .

- شارك في نشر العلم، ولو بكلمة طيبة، أو نصيحة، أو توجيه.

3 **الولد الصالح**:

- ربِّ أولادك على الدين، والخلق، والعلم، والعمل الصالح، حتى يكونوا صالحين، ويدعوا لك بعد موتك.
- إذا لم يكن لديك أولاد، فتبنى أيتامًا، أو ادعمهم، أو ساعد في تعليمهم، لتكون قد تركت أثرًا طيبًا فيهم.
- ادعُ لأولادك، واسأل الله أن يصلحهم، ويجعلهم من الصالحين، ويكتب لك أجر دعائهم لك.

ثالثاً: آثار سيئة يجب تجنبها

كما يمكن أن تترك أثرًا طيبًا، فقد تترك أثرًا سيئًا، يجب تجنبه:

- **الظلم** :الظلم ظلمات يوم القيامة، وهو من أعظم الآثار السيئة التي يتركها الإنسان. قال رسول الله ﷺ: "اتَّقُوا الظُّلْمَ، فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ"[1].
- **القطيعة** :قطيعة الرحم تمنع الرحمة، وتجلب اللعنة. قال رسول الله ﷺ: "لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعُ رَحِمٍ".[2]
- **الفتنة** :إشعال الفتن بين الناس، ونشر الكراهية والبغضاء، هو من أخطر الآثار السيئة.
- **البدعة** :البدعة في الدين هي من أعظم الشرور، وهي سبب في ضلال الناس، وبعدهم عن الحق.
- **السنة السيئة** :من سنَّ سنة سيئة، فعليه وزرها، ووزر من عمل بها إلى يوم القيامة. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أُجُورِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا، وَوِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ"[3].

رابعاً: كيف تبدأ اليوم في ترك أثر طيب؟

لا تنتظر حتى تغادر الدنيا لتبدأ في ترك أثر طيب. ابدأ اليوم، في زنزانتك، بخطوات بسيطة:

- **علم زميلك** حرفًا، أو آية، أو دعاء، أو معلومة نافعة.
- **تصدق** بما تستطيع، ولو بكلمة طيبة، أو ابتسامة، أو مساعدة.
- **اكتب** وصيتك، وحدد فيها ما تريد أن يُفعل بعد موتك من أعمال خيرية، وصدقات، ووصايا.
- **ادعُ** لأهلك، ولأولادك، وللمسلمين، واجعل من دعائك صدقة جارية.

---

١ صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٧٨ .

٢ صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم ٥٩٨٤، ومسلم، كتاب البر والصلة، حديث رقم ٢٥٥٦ .

٣ صحيح مسلم، كتاب العلم، حديث رقم ١٠١٧ .

- **أصلح** ما بينك وبين الله، وما بينك وبين الناس، قبل أن تفارق الحياة.

دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد أن تترك أثرًا طيبًا بعد رحيلك، وتشـــعر بأنك في ســـجنك قد تكون فرصـــتك محدودة. اعلم أن الأثر الطيب لا يحتاج إلى مال كثير، ولا إلى مكان واســـع، بل يحتاج إلى قلب صـــادق، ونية خالصـــة، وعمل صـــالح. فابدأ اليوم في ترك أثر طيب، ولو بكلمة، أو عمل، أو دعاء، وثق بأن الله ســـيبارك في عملك، ويجعل له أثرًا باقيًا، ويكتب لك أجرًا عظيمًا. وتذكر قول الله تعالى: ﴿وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾[1].

---

١ سورة الكهف، الآية ٤٦.

آخر سجدة في حياتك

لحظة السجود في الصلاة هي لحظة القرب الأكبر بين العبد وربه، حين يضع جبهته على الأرض، خاشعًا، منكسرًا، متذللًا، يناجي ربه وهو في أحط مكاناته الجسدية وأعلى منازله الروحية. قال رسول الله ﷺ: "أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ" صحيح مسلم[1]. وهي لحظة يعلو فيها القلب إلى السماء، وينكسر فيها الجسد على الأرض، وتتجلى فيها حقيقة العبودية الخالصة.

وفي السجن، حيث تنكشف الحقائق، وتتلاشى الزخارف، ويسقط الرياء، قد تكون آخر سجدة في حياتك هي أجمل سجدة، وأعمقها، وأقربها إلى القبول. قد تكون تلك السجدة هي خاتمة عمرك، ومفتاح جنتك، وباب رضوان ربك. فكيف تجعل آخر سجدة لك في الحياة سجدة مقبولة، وخاتمة حسنة، ونهاية مشرقة؟ وكيف تستعد لها، وأنت خلف القضبان؟

أولاً: آخر سجدة.. خاتمة الحياة وبداية النعيم

الموت على السجود هو من علامات حسن الخاتمة، وهو بشرى عظيمة للمؤمن، تدل على أن الله أراد به خيرًا، وأتم له نعمة، وختم له بطاعته. قال تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾[2]، وقد كانت هذه علامة بارزة في حياة الصالحين، حيث رُوي أن سفيان الثوري كان يبكي شفقةً على أهله، وقال: "الذنوب أهون علي من هذه، إنما أخاف سوء الخاتمة". ولهذا كان السلف يحرصون على أن تكون خاتمتهم على عمل صالح، ومن أعظم الأعمال السجود.

وقد وردت أخبار عن السلف أن بعضهم مات ساجدًا، كمجاهد بن جبر وأبي ثعلبة الخشني، ومن المتأخرين الشيخ عبد الحميد كشك الذي قبضت روحه في الركعة الثانية من صلاة الجمعة. وهذه نعمة عظيمة، وعلامة على أن الله أحب عبده، واختار له أن يكون آخر عهده بالدنيا طاعةً له.

ثانيًا: كيف تجعل آخر سجدة لك خاتمة حسنة؟

لا أحد يعلم متى ستكون آخر سجدة له في الحياة، فالموت يأتي بغتة، دون سابق إنذار. لكنك تستطيع أن تستعد لهذه اللحظة، وتجعل كل سجدة لك كأنها آخر سجدة، فتنال شرف الخاتمة الحسنة.

---

١ سورة إبراهيم، الآية ٢٧ .

٢ سورة المؤمنون، الآيات ١-٢ .

١. **أخلص النية في كل سجدة:** اجعل كل سجدة لك خالصة لوجه الله، بعيدة عن الرياء والسمعة. قال رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ" صحيح البخاري[١]. فالإخلاص هو روح العبادة، وهو سبب قبولها، وهو مفتاح الخاتمة الحسنة.

٢. **أكثر من الدعاء في السجود:** استغل كل سجدة للدعاء، والتضرع، والمناجاة. فالسجود هو أقرب ما يكون العبد إلى ربه، وهو وقت إجابة الدعاء. قال رسول الله ﷺ: "أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ" صحيح مسلم. فاجعل سجودك محطة دعاء، ومطلبًا للعتق من النار، والفوز بالجنة، وحسن الخاتمة.

٣. **خشوع القلب والجوارح:** لا تكن سجودك مجرد حركة جسدية، بل اجعله سجود قلب قبل جسد. استشعر عظمة الله، وخضوعك له، وذلّك بين يديه. قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾[٢]. فالخشوع هو جوهر السجود، وهو الذي يرفع درجته عند الله.

٤. **اطلب حسن الخاتمة في دعائك:** ادعُ الله دائمًا أن يختم لك بخير، وأن يجعلك من الذين يموتون على الطاعة، وأن يرزقك سجدة تكون آخر عهدك بالدنيا. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ" رواه أحمد[٣]. و: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُسْنَ الْخَاتِمَةِ".

٥. **استشعر أن هذه السجدة قد تكون الأخيرة:** صلِّ كل صلاة كأنها آخر صلاة، واسجد كل سجدة كأنها آخر سجدة. هذا الشعور يمنح صلاتك خشوعًا، وخضوعًا، وإخلاصًا، ويجعلك أقرب إلى الله، وأكثر استعدادًا للقائه. قال رسول الله ﷺ: "صَلِّ صَلَاةَ مُوَدِّعٍ" رواه ابن ماجه[٤]. فإذا صليت صلاة مودع، كنت مستعدًا للرحيل في أي لحظة.

ثالثًا: حسن الخاتمة.. ليس فقط في السجود

مع أن الموت على السجود هو من أعلى درجات حسن الخاتمة، إلا أن حسن الخاتمة أوسع من ذلك. فهو أن تموت على التوحيد، والإخلاص، والصدق، والتوبة، والاستقامة، وأن تكون آخر كلامك في الدنيا "لا إله إلا الله". قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ آخِرُ كَلَامِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ دَخَلَ الْجَنَّةَ" رواه أبو داود[٥]. وليس المقصود أن تموت في المسجد أو على سجادة الصلاة فقط، بل الأهم أن تموت وأنت بريء من الشرك والنفاق، سليم القلب، طاهر النوايا، مؤديًا حقوق الله وحقوق عباده. فمن عاش على شيء، مات عليه، ومن مات على شيء، بعث عليه.

---

١ سورة هود، الآية ٢٣ .

٢ صحيح مسلم، كتاب الصلاة، حديث رقم ٤٨٢ .

٣ صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ١ .

٤ رواه أبو داود في سننه، كتاب الجنائز، حديث رقم ٣١١٦ .

٥ رواه ابن ماجه في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٤١٧١ .

إذا قدر الله عليك فكيف تختم عمرك بخير وأنت خلف القضبان؟

الموت على حسن الخاتمة هو أعظم ما يتمناه المؤمن، وأجلّ ما يسأله العبد ربه. وهو أن يُوفق العبد قبل موته للبعد عمّا يغضب ربه، والتوبة من الذنوب، والإقبال على الطاعات، ثم يكون موته بعد ذلك على هذه الحال الحسنة. والسجين، رغم قيود السجن، يمكنه أن يستعد لهذه اللحظة، ويجعل من أيامه في الزنزانة استعدادًا للقاء الله، وخاتمةً حسنةً ترضي الرب.

أولاً: ما هي علامات حسن الخاتمة التي يمكن للسجين التماسها؟

حسن الخاتمة له علامات بينها العلماء، بعضها قد يكون في متناول السجين، وبعضها قد لا يتعلق بظروفه:

- **النطق بالشهادة عند الموت :**وهي من أعظم العلامات. قال رسول الله ﷺ: "مَنْ كَانَ آخِرُ كَلَامِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ دَخَلَ الْجَنَّةَ". والسجين يستطيع أن يختم حياته بهذه الكلمة، بأن يجعلها دائمة على لسانه، فينطق بها عند خروج روحه.
- الموت بعرق الجبين :وهو من علامات حسن الخاتمة، كما ورد في حديث بريدة بن الحصيب رضي الله عنه، قال رسول الله ﷺ: "موت المؤمن بعرق الجبين". وهذا قد يحدث للسجين عند اشتداد المرض أو الألم.
- **الاستشهاد :**وهو من أعلى درجات حسن الخاتمة، وقد يكون في متناول السجين إذا مات ينوي الجهاد في سبيل الله، أو اذا دعا المنادي دفاعًا عن دينه ووطنه ، أو بالطاعون، أو بداء البطن، أو بالحرق، أو بالهدم، فبعض هذه الأسباب قد يكون واقعًا في السجن.
- **الموت على عمل صالح :**فقد قال رسول الله ﷺ: "إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ خَيْرًا اسْتَعْمَلَهُ". قالوا: كيف يستعمله؟ قال: "يُوَفِّقُهُ لِعَمَلٍ صَالِحٍ قَبْلَ مَوْتِهِ". فالسجين الذي يحرص على الطاعة، ويختم حياته بصلاة أو صدقة أو ذكر، يكون قد نال هذه العلامة.

ثانياً: كيف تستعد لخاتمة حسنة وأنت في السجن؟

الاستعداد لحسن الخاتمة يبدأ اليوم، في هذه اللحظة، ولا يتوقف على ظروف السجن:

1 **التوبة النصوح:**تب إلى الله من كل ذنب، وندم على ما مضى، واعزم على عدم العودة. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ النور: ٣١ فالتوبة هي البداية، وهي التي تطهر القلب، وتُعدّ النفس للقاء الله.

2 **الإخلاص في العمل:**اجعل كل أعمالك خالصة لوجه الله، بعيدًا عن الرياء والسمعة. قال الله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ﴾ البينة: ٥ وفي السجن، حيث تغيب أعين الناس، تكون فرصة الإخلاص أعظم، لأن العبد يكون بينه وبين ربه فقط.

3 **الإكثار من ذكر الله:**أكثر من ذكر الله، والتسبيح، والتهليل، والاستغفار. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ فالذكر هو الذي يطهر القلب، ويُعدّ النفس للقاء الله.
4 **المداومة على الطاعة:**استمر في الصلاة، وقراءة القرآن، والدعاء، والصدقة، ولو بالقليل. فالمداومة على الطاعة هي علامة على أن الله أراد بالعبد خيرًا.
5 **الدعاء بحسن الخاتمة:**ادعُ الله أن يختم لك بخير، وأن يرزقك حسن الخاتمة. ومن الأدعية المأثورة: "اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ". وادعُ الله أن يجعلك من الذين يموتون على التوحيد والطاعة.
6 **الاستعداد للموت كأنه غدًا:**عش كل يوم كأنه آخر يوم في حياتك، واصلِ صلاة مودع، وتب قبل النوم، واستعد للقاء الله في أي لحظة. قال رسول الله ﷺ: "صَلِّ صَلَاةَ مُوَدِّعٍ".

🌱🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تسعى لحسن الخاتمة في زنزانتك، وتريد أن تموت على طاعة الله. اعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وأنه سيتقبل توبتك، ويرحمك، ويختم لك بخير، إذا صدقت في طلبه، وأخلصت في عبادتك. فتب إليه، وأكثر من ذكره، وادعُه بحسن الخاتمة، واستعد للقاء الله في كل لحظة، وثق بأن الله معك، وأنه سيحقق لك ما تتمناه، ويمنحك خاتمة حسنة ترضيه، وتسعدك في دنياك وآخرتك.

كيف تكتب وصيتك وأنت في السجن؟

كتابة الوصـية في السـجن ليسـت مجرد إجراء قانوني، بل هي شـعيرة إيمانية عميقة، واسـتعداد للقاء الله، وتفريغ لما في القلب، وتنظيم لما بعد الرحيل. وقد حث النبي ﷺ على كتابة الوصية، فقال: "مَا حَقُّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ لَهُ شَيْءٌ يُوصِي فِيهِ يَبِيتُ لَيْلَتَيْنِ إِلَّا وَوَصِيَّتُهُ مَكْتُوبَةٌ عِنْدَهُ" صحيح البخاري، فهذا الحديث يدل على أن كتابة الوصية ليست من قبيل التشاؤم، بل هي من حسن الاستعداد، ومن تمام العقل والتدبير.

وفي السجن، حيث يتجلى ضعف الإنسان، وتنكشف حقيقة الدنيا، تكون الوصية أكثر إلحاحاً، لأن السجين قد لا يستطيع التواصل مع أهله بسهولة، وقد تكون وصيته هي آخر ما يتركه لهم، وآخر ما يوصي به من خير، وآخر كلمة يكتبها في هذه الدنيا.

أولاً: لماذا تكتب الوصية في السجن؟

- **الامتثال لأمر النبي ﷺ :**كتابة الوصية من هدي النبي ﷺ، ومن حسن الاستعداد للموت.
- **قضاء الديون والأمانات :**قد تكون عليك ديون، أو عندك أمانات، أو حقوق للناس، والوصية هي وسيلة لضمان أدائها بعد وفاتك.
- **توزيع المال في حدود الثلث :**لك أن توصي بجزء من مالك (لا يتجاوز الثلث) لمن لا يرثك، كالفقراء، أو الأقارب المحتاجين، أو الجهات الخيرية.
- **توجيه الأهل والذرية :**الوصية هي فرصة لتوجيه أهلك وذريتك، وتذكيرهم بتقوى الله، ووصيتهم بالخير، كما وصى الأنبياء أبناءهم.
- **تفريغ القلب :**في السجن، تكون الوصية وسيلة لتفريغ ما في القلب، وتوديع الأهل، والتعبير عن المشاعر، وتأكيد الحب والاهتمام.
- **تيسير الأمور على الأهل :**الوصية المكتوبة تحفظ حقوق الأهل، وتجنبهم النزاعات، وتسهل عليهم الأمور بعد وفاتك.

ثانياً: شروط الوصية الشرعية

لكي تكون وصيتك صحيحة ومقبولة شرعاً، يجب أن تتوفر فيها هذه الشروط:

1 **الموصي (صاحب الوصية):**
- أن يكون بالغاً عاقلاً رشيداً، مختاراً غير مكره.
- أن يكون مالكاً لما يوصي به، وأهلاً للتبرع.

2 **الموصى له (المستفيد):**
- أن يكون معلوماً، أو جهة خيرية محددة.
- ألا يكون وارثاً، فلا تجوز الوصية للوارث إلا بإجازة من باقي الورثة.
- ألا يكون قاتلاً للموصي، أو فاجراً معروفاً بتضييع المال.

3 **الموصى به (الشيء الموصى به):**

- أن يكون مالاً أو منفعة، مملوكاً للموصي، وقابلاً للتمليك.
- ألا يتجاوز ثلث التركة، إلا إذا أجاز الورثة الزيادة.
- ألا يكون محرماً شرعاً (كالخمر، أو الخنزير).

4 الصيغة والإشهاد:

- تنعقد الوصية بالكتابة، وهي كافية لإثباتها.
- يستحب الإشهاد على الوصية بشاهدين عدلين، لضمان تنفيذها.
- يفضل تسجيل الوصية لدى جهة رسمية، أو الاحتفاظ بنسخة منها في مكان مأمون.

ثالثاً: نموذج لوصية شرعية مبسطة للسجين

يمكنك كتابة وصيتك بهذه الصيغة، مع مراعاة ما يناسب ظروفك:

بسم الله الرحمن الرحيم

هذه وصية (فلان بن فلان)، أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمداً عبده ورسوله، وأن الجنة حق، والنار حق، وأن الساعة آتية لا ريب فيها، وأن الله يبعث من في القبور.

أوصي من تركت من أهلي وذريتي بتقوى الله، وإصلاح ذات البين، وطاعة الله ورسوله، والتواصي بالحق والصبر عليه.

وأوصي بقضاء جميع ديوني، وأداء جميع الأمانات التي في ذمتي، وإن كانت بدون بينة، فلتؤدَّ من مالي قبل تقسيم التركة.

وأوصي بثلث مالي (أو أقل)، على النحو التالي:

- مبلغ كذا لـ (فلان، أو جهة خيرية معينة).
- وكذا لـ (فقير أو قريب غير وارث).

وإن كان لي مال زائد عن الثلث، فهو لورثتي الشرعيين، وفق كتاب الله وسنة رسوله ﷺ.

وأوصي (فلاناً) أن يكون وكيلاً ووصياً على تنفيذ هذه الوصية، والإشراف على توزيع التركة، ورعاية مصالح ورثتي القصر إن وجدوا.

وأشهد على ذلك شهودي: (فلان، وفلان)، وهم عدول مرضيون.

وصلِّ اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

توقيع الموصي.....:

التاريخ.....:

الشهود.....:

رابعاً: تحديات كتابة الوصية في السجن

قد يواجه السجين صعوبات في كتابة الوصية، مثل:

- **قلة الورق وأدوات الكتابة :**يمكنك طلبها من الإدارة، أو استخدام أي مواد متاحة.

- **صـعوبة الإشـهاد** :حاول أن تشـهد على وصـيتك من تثق بهم من الزملاء، أو من المسؤولين، أو من المحامي.
- **صـعوبة إيصـال الوصـية إلى الأهل** :حاول تسـليمها للإدارة، أو للمحامي، أو لأحد الزملاء الموثوقين، لتصل إلى أهلك بعد وفاتك.
- **الخوف من عدم تنفيذها** :الوصـية المكتوبة والموثقة هي الأقوى في الإثبات، وهي التي تضمن تنفيذ ما تريد.

🌱 دعوة خاصة لك في زنزانتك

يا من تريد أن تكتب وصـيتك، وتشـعر بالخوف من الموت، والقلق على أهلك. اعلم أن الوصـية ليسـت اسـتعجالاً للموت، بل هي اسـتعداد للقاء الله، وتنظيم لأمورك، وحفظ لحقوقك وحقوق أهلك. فاكتب وصـيتك، واجعلها خالصـة لوجه الله، وتذكيراً لأهلك بتقواه، وقضـاءً للديون، وتوزيعاً للمال في حدود الثلث. وتذكر أن النبي ﷺ قال: "إِنَّ اللَّهَ قَدْ تَصَدَّقَ عَلَيْكُمْ بِثُلُثِ أَمْوَالِكُمْ عِنْدَ مَمَاتِكُمْ" رواه ابن ماجه. فاغتنم هذه الفرصة، واكتب وصيتك، وثق بأن الله سيتقبل منك، ويبارك في أهلك، ويسعدك في دنياك وآخرتك.

كيف تستعد للقاء اللّه يوميًا؟

الاستعداد للقاء الله ليس حدثًا يقتصر على لحظة الاحتضار، بل هو حالة دائمة، وروح تسري في كل لحظة من لحظات الحياة. فالمؤمن الحقيقي لا ينتظر الموت ليستعد، بل يستعد للموت في كل يوم، ويجعل من حياته كلها استعدادًا للقاء ربه. وفي السجن، حيث تتبدد المشتتات، وتنكشف الحقائق، وتظهر الأولويات، يكون الاستعداد اليومي للقاء الله أسهل وأقرب، لأنه يتيح لك فرصة للخلوة، والتفكر، والتوبة، والعمل الصالح.

فكيف تستعد للقاء الله يوميًا، وتجعل من كل يوم خطوة نحو الجنة؟

أولاً: الاستعداد اليومي للقاء الله.. مفهوم وأهمية

الاستعداد اليومي للقاء الله هو أن تعيش كل يوم وكأنه آخر يوم في حياتك، وأن تجعل من كل لحظة فرصة للتقرب إلى الله، والاستغفار، والتوبة، والعمل الصالح. وهو ليس خوفًا من الموت، بل هو حب للقاء الله، ورغبة في الفوز برضاه، واستعداد للانتقال إلى دار البقاء.

وهذا الاستعداد له أهمية عظيمة:

- **يُطهّر القلب** :الاستعداد اليومي يطهّر القلب من الذنوب، ويزيل عنه الران، ويجعله صافيًا نقيًا.
- **يُقوّي الإيمان** :كل يوم تعيشه في استعداد للقاء الله، يزداد إيمانك، ويتعزز يقينك، وتعمق محبتك لله.
- **يُبعد عن الغفلة** :الاستعداد اليومي يمنعك من الغفلة عن الله، ويذكّرك بأنك مسافر إلى الآخرة.
- **يُهيئ للموت** :الاستعداد اليومي يجعلك مستعدًا للموت في أي لحظة، فلا تخاف منه، بل ترحب به كلقاء لله.

ثانياً: كيف تستعد للقاء الله يوميًا؟

١. **التجديد اليومي للتوبة:**تب إلى الله كل يوم، واستغفره من ذنوبك، واعزم على عدم العودة إليها. قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1]. فالتوبة اليومية تطهر القلب، وتجدد العهد مع الله.

٢. **المحافظة على الصلاة في وقتها:**الصلاة هي صلة العبد بربه، وهي عمود الدين، وأول ما يُسأل عنه يوم القيامة. حافظ على الصلوات الخمس في أوقاتها، بخشوع، وحضور قلب. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾[2].

---

١ سورة النور، الآية ٣١.

٢ سورة النساء، الآية ١٠٣.

٣. **قراءة القرآن بتدبر:** اجعل لك وردًا يوميًا من القرآن، تقرؤه بتدبر، وتتفكر في معانيه، وتعمل به. قال الله تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾[١]. فالقرآن هو النور الذي يهدي القلب، ويُقوي الإيمان.

٤. **الإكثار من ذكر الله:** أكثر من ذكر الله في كل لحظة: تسبيح، تهليل، تكبير، تحميد، استغفار، صلاة على النبي. قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[٢]. فالذكر يطرد الشيطان، ويُذكّر القلب بالله، ويُعدّ النفس للقائه.

٥. **الدعاء والتضرع:** ادعُ الله في كل وقت، وخاصة في أوقات الإجابة: الثلث الأخير من الليل، وبين الأذان والإقامة، وفي السجود، وفي أدبار الصلوات.

٦. **محاسبة النفس:** في نهاية كل يوم، حاسب نفسك: ماذا فعلت اليوم؟ ما الذي أرضى الله؟ وما الذي أغضبه؟ ما الذي يجب أن أستمر عليه؟ وما الذي يجب أن أتوب منه؟ قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا"[٣].

٧. **الصدقة والإنفاق:** تصدق ولو بقليل، وانفق مما رزقك الله، حتى تشكر الله على نعمه، وتتزود للآخرة. قال الله تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾[٤].

٨. **الصبر والاحتساب:** اصبر على ما يصيبك من أذى، واحتسب الأجر عند الله. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾[٥]. فالصبر هو مفتاح الرضا، والاحتساب هو زاد الصابرين.

٩. **ترك الذنوب:** اجتهد في ترك الذنوب، والتخلص من عوائدها، والابتعاد عن أسبابها. قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَن يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ ۚ فَبَشِّرْ عِبَادِ﴾[٦].

١٠. **تذكر الموت:** أكثر من تذكر الموت، وتذكر أن كل يوم قد يكون آخر يوم في حياتك. قال رسول الله ﷺ: "أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ"[٧]. فهذا التذكير يجعلك أكثر حرصًا على الطاعة، وأكثر استعدادًا للقاء الله.

١١. **التخطيط للمستقبل:** خطط ليومك، وأسبوعك، وشهرك، بحيث يكون كل يوم

---

١ سورة ص، الآية ٢٩

٢ سورة الرعد، الآية ٢٨.

٣ روي هذا الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو منقول في كتب الزهد والرقائق.

٤ سورة البقرة، الآية ٢٦١.

٥ سورة الزمر، الآية ١٠.

٦ سورة الزمر، الآية ١٧.

٧ رواه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، حديث رقم ٢٣٠٧، وقال: حسن صحيح.

التوبة هي الرجوع من معصية الله إلى طاعته، وهي نافذة الرجاء التي لا تُغلق في وجه أحد، مهما عظمت ذنوبه، وهي الطريق إلى الفلاح في الدنيا والآخرة. والتوبة النصـوح هي التوبة الخالصة الصادقة التي تَمحو الذنوب وتُحدث تغييرًا جذريًا في حياة العبد. والسجن، رغم قسـوته، هو بيئة خصـبة للتوبة، لما يوفره من خلوة، وتأمل، وفرصـة لمراجعة النفس، والبعد عن مثيرات المعصية.

أولاً: شروط التوبة النصوح

التوبة النصوح تقوم على **ثلاثة أركان أساسية**، فإذا تخلف ركن منها، لم تكن توبة صادقة :

١. **الإقلاع عن الذنب فوراً** :وهو التوقف عن فعل المعصـية، وتركها بالكلية، مهما كانت الظروف.

٢. **الندم على ما فات** :وهو شعور القلب بالحزن والأسف على ما مضى من الذنوب، وهذا الندم هو جوهر التوبة، وقد قال رسـول الله ﷺ: "النَّدَمُ تَوْبَةٌ" (رواه أحمد وصـححه الألباني). فالندم يولد الإقلاع والعزم على عدم العودة.

٣. **العزم الصادق على عدم العودة إلى الذنب مستقبلاً** :وهو إضمار القلب على أن لا يعود إلى هذه المعصية مرة أخرى، وهذا العزم هو الذي يميز التائب الصادق عن غيره.

وهذه الأركان الثلاثة هي جوهر التوبة، وهي صالحة لكل ذنب، سواء كان في حق الله أو في حق الناس.

ثانياً: شرط إضافي يتعلق بحقوق العباد

إذا كانت الذنوب التي تاب منها السـجين تتعلق بحقوق الناس، كالسرـقة، أو أكل أموال الناس بالباطل، أو الغيبة، أو النميمة، أو أي ظلم، فإن التوبة لا تكتمل إلا برد هذه الحقوق إلى أصحابها، أو التحلل منهم، وهذا شرط رابع لا بد منه.

وقد يشـعر السـجين بالعجز عن رد الحقوق بسـبب السـجن، ولكن الحلول متاحة بقدر المستطاع:

- **رد المال** :إن كان قد أخذ مالاً، فعليه رده إلى صـاحبه إن كان معروفاً وقادراً. فإن لم يعرفه، أو تعذر الوصول إليه، فليتصدق به عنه.
- **رد الأعراض** :إن كان قد اغتاب شـخصـاً، أو شـتمه، أو سـبه، فعليه أن يطلب مسامحته، فإن تعذر أو خاف من مفسدة، فليستغفر له ويدعو له، وليذكر محاسنه في المجالس التي ذكر مساوئه فيها.
- **العجز والنية** :يقول أهـل العلم: من عجز عن أداء الحقوق لأصـحـابهـا، لعـدم وجودهم أو لعدم قدرته، فإن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ويجزئه أن يبذل وسعه في سبيل رد الحقوق، ويدعو لهم، ويستغفر لهم، ويتصدق عنهم بما يستطيع.

ثالثاً: ماذا تفعل إن كنت تشعر باليأس والقنوط؟

أخطر ما قد يقع فيه السـجين بعد المعصـية هو اليأس من رحمة الله، وهذا من كيد الشيطان، والله تعالى يقول: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾[1] وباب التوبة مفتوح ما لم تطلع الشمس من مغربها، وما لم يغرغر الإنسان بالموت.

فمن واجبك أن توقن بأن الله أرحم بك من نفسـك، وأنه يحب التوابين، وأنه يبسـط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل.

رابعاً: كيف تعين نفسك على التوبة في السجن؟

السـجن يمنحك عزلةً نادرةً ووقتاً خالياً من مشـاغل الدنيا، وهو بيئة مثالية للتوبة، ويمكن الاستفادة منها عبر الخطوات التالية:

- **الدعاء والتضـرع**: أكثر من الدعاء والابتهال إلى الله أن يمن عليك بتوبة نصـوح، ويسهلها عليك.
- **مجالسة الأخيار**: اختر رفيقاً في الزنزانة، أو حاول أن تجالس الأخيار في فناء السـجن أو مسجده، فهذا يعينك على الطاعة ويذكرك بالله، ويبعدك عن رفاق السوء.
- **العلم والقرآن**: أكثر من تلاوة القرآن وتدبره، واقرأ كتب الرقائق والتربية، فهي التي تذيب القلوب وتجدد الإيمان.
- **الاستغفار**: الزم الاستغفار، فهو من أعظم أسباب المغفرة والتوبة.

خامساً: بشارة التوبة

التوبة الصـادقة تهدم ما قبلها، وتجعل التائب كمن لا ذنب له. وعد الله عباده التائبين بالمغفرة ودخول الجنة، كما قال تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَـالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ﴾[2]

دعوة خاصة لك في زنزانتك

اليوم هو يومك، وهذه الزنزانة هي محرابك، وهذا الوقت هو فرصـتك. لا تنتظر الغد، ولا تيأس من رحمة الله، فإن الله غفور رحيم، وهو يقبل توبة عباده، ويُبدل سـيئاتهم حسنات. ارفع يديك الآن، وندم على ما مضى، واعزم على ترك الذنب، وستجد أن الله قد فتح لك أبواب رحمته، وأنارت لك دروب الهداية. وتذكر أن الأمل في رحمة الله هو الباب الذي لا يُغلق، والطريق الذي لا ينقطع.

---

١ الزمر: ٥٣

٢ الفرقان: ٧٠.

رسالة سجين سابق تائب إلى من هم خلف القضبان

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد،

فإني أكتب إليكم هذه الكلمات، وأنا الآن في حريةٍ كنت أحلم بها في ليالي السجن الطويلة. لكن حريتي اليوم ليست مجرد خروج من باب حديدي، بل هي نتيجة رحلةٍ طويلة من التغيير، وتوبةٍ صادقة، وصبرٍ على البلاء، ويقينٍ بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

لقد كنت مثلكم، خلف القضبان، أتقلب على جمر الندم، وأحمل هموم الماضي، وأتساءل عن مستقبل مجهول. لكن الله، برحمته، منَّ عليَّ بالتوبة، وهداني إلى طريق الخير، وجعل من سجني مدرسةً تعلمت فيها ما لم أتعلمه في ثلاثين سنة من عمري. واليوم، وبعد أن منَّ الله عليَّ بالفرج، أشعر بواجبٍ نحو كل من لا يزال خلف القضبان، أن أقدم له خلاصة تجربتي، كأخٍ ناصح، وصديقٍ محب، يريد الخير لأخيه كما يريد لنفسه.

وهذه وصاياي إليكم، من قلبٍ عاش ما تعيشونه، ومن نفسٍ ذاقت ما تذوقونه:

أولاً: اغتنم السجن.. إنه فرصة لا تعوض

قد تبدو هذه الكلمة غريبة، لكن السجن، بألمه وضيقِه، هو فرصة ذهبية لتغيير حياتك. في الخارج، كنت مشغولاً بالدنيا، تجري وراء لقمة العيش، وتلهث خلف الملذات، وتضيع في زحام الحياة. أما في السجن، فقد أُغلقت الأبواب خلفك، وتوقفت عن الجري، ووجدت نفسك وجهاً لوجه مع حقيقتك. لا تدع هذه الفرصة تضيع منك. اجعل من زنزانتك جامعةً، ومن وقتك رأس مال، ومن وحدتك خلوة مع الله. تعلم، واقرأ، واحفظ القرآن، وتوب إلى الله، وخطط لمستقبلك. فوالله، إن السجن قد يكون خيراً لك مما كنت فيه، إذا أحسنت استغلاله.

ثانياً: تب إلى الله توبةً نصوحاً

التوبة هي المفتاح الأول للخلاص. لا تظن أن ذنوبك كثيرة، أو أن الله لن يغفر لك. فالله يقول: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [1]. فتب إليه، وندم على ما مضى، واعزم على عدم العودة، وأكثر من الاستغفار، واجعل السجن محطة توبة لا محطة يأس.

ثالثاً: الصلاة.. نور في ظلمات الزنزانة

الصلاة هي صلتك بالله، وهي نورك في ظلمات السجن. لا تتركها مهما كانت الظروف. صلِّ في وقتها، بخشوع، وحضور قلب، وتذكر أنك تقف بين يدي الله. وإن ضاق المكان، أو قصر الماء، فتيمم وصلِّ. وإن لم تستطع القيام، فصلِّ جالساً. فلا عذر لأحد في ترك

---

١ سورة الزمر، الآية ٥٣.

الصلاة. قال رسول الله ﷺ: «إِذَا أَمَرْتُكُمْ بِأَمْرٍ فَأْتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ» [1]. فاجعل الصلاة عمود يومك، وركيزة حياتك.

رابعاً: القرآن.. أنيس الوحدة

في السجن، حيث تخف الأصوات وتختلط الظلال، يكون القرآن هو الأنيس الوحيد الذي لا يمل، والرفيق الذي لا يخذل. اجعل لك ورداً يومياً من القرآن، تقرؤه بتدبر، وتحفظ منه ما استطعت. قال رسول الله ﷺ: «اقْرَؤُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ» [2]. ففيه النور، وفيه الشفاء، وفيه الطمأنينة، وفيه الأجر العظيم.

خامساً: الصبر.. سلاح المؤمن

السجن، بكل ما فيه، هو اختبار للصبر. صبر على فراق الأحبة، وصبر على ضيق المكان، وصبر على قسوة الظروف، وصبر على أذى السجانين. فاصبر، واحتسب الأجر عند الله، وتذكر أن الله مع الصابرين، وأن العاقبة للمتقين. قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [3].

سادساً: انتظر الفرج ولا تيأس

الفرج يأتي بعد الكرب، والنور يطلع بعد الظلام. لا تيأس من رحمة الله، ولا تظن أن السجن سيدوم إلى الأبد. فكل يوم يمر، هو خطوة نحو الخروج، وكل ليلة تنقضي، هي أقرب إلى الفجر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [4]. وثق بأن الله سيفرجها، ويخرجك من هذا الضيق، ويعوضك خيراً، إذا صبرت، وتوكلت عليه، وأحسنت الظن به.

سابعاً: استعد ليوم الخروج

لا تنتظر الخروج لتستعد، بل استعد له وأنت في السجن. تعلم حرفة، واقرأ كتباً، واحفظ القرآن، وخطط لمستقبلك. فأنت عندما تخرج، ستواجه تحديات كبيرة: نظرة المجتمع، والبحث عن عمل، وترميم العلاقات مع أهلك. فكن مستعداً لها، حتى لا تفاجأ، وتتعثر في بداية طريقك الجديد.

ثامناً: تذكر أن الله معك

في لحظات الضعف، والوحدة، والألم، تذكر أن الله معك. قال تعالى: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ [5]. فهو يراك، ويسمعك، ويعلم ما في قلبك. فأنت لست وحدك، والله هو خير رفيق، وخير معين، وخير ناصر.

---

١ صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث رقم ٧٢٨٨، ومسلم، كتاب الحج، حديث رقم ١٣٣٧.

٢ صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث رقم ٨٠٤.

٣ سورة الزمر، الآية ١٠.

٤ سورة الشرح، الآيتان ٥-٦.

٥ سورة الحديد، الآية ٤.

أيها الأخ الســـجين، لا تيأس، ولا تحزن، ولا تدع الشـــيطان يغلبك. الســـجن ليس نهاية الحياة، بل هو بداية جديدة، إذا أحســـنت اســـتغلالها. فاغتنم الفرصـــة، وتب إلى الله، وتمســـك بالصـــلاة والقرآن، واصـــبر، وانتظر الفرج، واســـتعد ليوم الخروج. وثق بأن الله معك، وأنه سـيخرجك من هذا الضـيق، ويعوضـك خيراً، ويجعل لك مسـتقبلاً مشـرقاً، إن شاء الله.

الخاتمة

حين تعيش للّه.. حتى تلقاه

ها أنت، أيها القارئ الكريم، تصـــل مع هذه الســـطور إلى نهاية رحلةٍ خضـــناها معًا بين جدران الزنازين، وفي أعماق النفوس، وعبر مسالك الألم والأمل، والظلمة والنور، والسجن والحرية. لم تكن هذه الرحلة مجرد كلماتٍ تُقرأ، بل كانت دعوةً للعيش، ورحلةً إلى الله، وخريطةَ طريقٍ لمن أراد أن يحيا لله في ظل الأسوار.

لقد بدأنا هذا الكتاب بســـؤالٍ عن الهوية: "من أنت حين لا يراك أحد؟"، وسرنا في دروب العزلة، وواجهنا معارك النفس، وتلمّســـنا خطى العبادة في تفاصـــيل اليوم، وتعلّمنا كيف نمد جســـور المحبة مع الآخرين، وكيف نصـــبر على البلاء، وكيف ندير شـــؤوننا المادية، وكيف نتعامل مع النظام القضائي، وكيف نستثمر وقتنا في العلم والحرفة، وكيف نستعد للقاء الله، ثم كيف نبدأ من جديد بعد الخروج. كل ذلك، في محاولةٍ لتحويل الســـجن من عقوبةٍ إلى مدرسة، ومن قيدٍ إلى انطلاق، ومن ظلمةٍ إلى نور.

واليوم، ونحن نختم هذه الرحلة، نقف معًا أمام حقيقةٍ واحدة، هي جوهر هذا الكتاب، وروح هذه الرسالة :**أن تعيش لله حتى تلقاه**.

أولاً: العيش للّه.. جوهر العبودية

العيش لله يعني أن تجعل الله هو غايتك، ومرادك، ومقصـــودك في كل شيء. أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك[1]. أن تصلح سريرتك، وتطهر نيتك، وتجعل وجه الله هو بوصلة حياتك. قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ الأنعام:[2]. فهذه الآية هي دســـتور المؤمن، وهي منهج الحياة الذي يجعل كل شيء لله: الصلاة، والعبادة، والحياة، والموت. فحين تعيش لله، يصبح السجن عبادة، والألم أجرًا، والوحدة أنسًا، والانتظار استعدادًا.

ثانياً: العيش للّه.. طريق النجاة

في الســـجن، قد تشـــعر بأن الدنيا قد ضـــاقت بك، وأن الأمل قد تلاشى، وأن لا مفر من واقعك المرير. لكن العيش لله يفتح لك أبوابًا من النور لم تكن تراها. فالله معك، وهو القائل: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[3]. فإذا ذكرت الله، اطمأن قلبك، وإذا توكلت عليه، كفاك أمرك، وإذا لجأت إليه، نصرـــك وأيدك، وإذا تبت إليه، قبل توبتك وبدل ســـيئاتك حسنات.

---

١ صحيح مسلم، كتاب الإيمان، حديث رقم ٨.

٢ سورة الأنعام، الآية ١٦٢.

٣ سورة الرعد، الآية ٢٨.

ثالثاً: العيش للّه.. استعداد للقاء

الدنيا كلها، بما فيها من سجن وحرية، وصحة ومرض، وغنى وفقر، ليست سوى جسر نعبر عليه إلى الآخرة. والموت هو الباب الذي نمر منه إلى لقاء الله. فالعيش لله هو الاستعداد لهذا اللقاء، بأن نلقاه بقلب سليم، وعمل صالح، وتوبة نصوح، وحسن ظن. قال تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾[1]. فمن كان يرجو لقاء الله، كان في استعداد دائم، وفي عبادة متصلة، وفي أمل لا ينقطع.

رابعاً: العيش للّه.. أن تكون أنت النافذة التي يدخل منها النور

في زنزانتك، قد تشعر بأنك في ظلمةٍ لا تنكشف، وأن لا مفر من هذه العتمة. لكن العيش لله يجعلك أنت النافذة التي يدخل منها النور. أن تكون قدوةً لزملائك، ونورًا في ظلماتهم، وأملًا في قلوبهم، ودعوةً صامتةً إلى الله. قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾[2]. فلتكن دعوتك إلى الله بسلوكك قبل كلامك، وبأخلاقك قبل وعظك، وبصبرك قبل نصيحتك.

خامسًا: العيش للّه.. حتى تلقاه

اللقاء مع الله هو الغاية، وهو الجزاء، وهو الأمل. فلتكن كل لحظة في سجنك استعدادًا لهذا اللقاء، ولتكن كل عبادة خطوة نحوه، وكل صبر دربة عليه، وكل توبة تطهيرًا له. فإذا لقيت الله، وأنت قد عشت له، ستلقاه وهو راضٍ عنك، وهو القائل: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾[3].

كلمة أخيرة

أخي السجين، أختي السجينة، أيها القارئ الكريم،

هذا الكتاب هو ثمرة جهدٍ متواضع، أسأل الله أن يجعله خالصًا لوجهه، نافعًا لكل من قرأه، أو تأثر به، أو اهتدى بهديه. وأوصيكم، ونفسي، بتقوى الله، والتمسك بدينه، والصبر على بلائه، وحسن الظن به، والاستعداد للقائه. وتذكروا أن السجن ليس نهاية الطريق، بل هو محطة من محطات العمر، يمكن أن تكون سببًا في سعادتكم الأبدية، إذا أحسنتم استغلالها، وعشتم فيها لله.

وختامًا، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير خلقه، سيدنا محمد، وعلى آلة وصحبه أجمعين.

---

١ سورة العنكبوت، الآية ٥.

٢ سورة فصلت، الآية ٣٣.

٣ سورة الفجر، الآيات ٢٧-٣٠.

العنوان	ص
البداية: حين تُغلق الأبواب	
لست وحدك في الزنزانة	٣
الحرية الحقيقية ليست في الجدران	٥
ماذا تفعل بأول ٢٤ ساعة؟	٧
كيف تتقبل واقعك الجديد دون انهيار؟	١٠
البكاء في السجن... رحمة لا ضعف	١٣
من أنت حين لا يراك أحد؟	١٦
الضعف ليس نهاية الطريق	١٨
كيف تتعامل مع زنزانة منفردة (عزل انفرادي)؟	٢١
كيف تنجو من نفسك؟	٢٣
السجن النفسي: لا تجعل السجن يسكن داخلك	
أهواء القلب التي لا يراها أحد	٢٦
كيف تواجه وساوس الشيطان في العزلة؟	٢٩
الغضب على النظام والقضاء... إلى أين؟	٣٢
كيف تتعامل مع شعور الظلم؟	٣٥
كيف تحمي عقلك من الانهيار النفسي؟	٣٨
كيف تتعامل مع الكوابيس والأحلام المزعجة؟	٤٣
كيف تتغلب على الأرق وقلة النوم؟	٤٦
كيف تتعامل مع الملل القاتل؟	٤٨
كيف تتعامل مع الرغبات الجنسية في العزلة؟	٥١
الله في تفاصيل يومك	
كيف تصلي في زنزانة ضيقة؟	٥٤
أحكام التيمم في السجن	٥٩
كيف تقضي الصلوات الفائتة في السجن؟	٦٣
كيف تصوم في السجن؟	٥٧
القليل الذي لا ينقطع	٦٥
عبادات السر: بينك وبين الله فقط	٦٧
كيف تختم القرآن في شهر واحد؟	٧٠
الدعاء في السجن... آداب وأوقات مستجابة	٧٢
الاستغفار... سلاح السجين الأول	٧٤
كيف تتخذ من زنزانتك مسجدًا؟	٧٦
كيف تحيي ليالي الجمعة في السجن؟	٧٩
كيف تتعامل مع صلاة الجمعة وأنت محروم منها؟	٨١
كيف تستشعر مراقبة الله في زنزانتك؟	٨٣
كيف تتحول وحدتك إلى أنس بالله؟	٨٥
كيف تستعد لرمضان في السجن؟	٨٦
كيف تتعامل مع العيد وأنت بعيد عن أهلك؟	٨٧
الذكر بديل الصحبة الصالحة	٨٩
كيف تجاهد نفسك على ترك المعاصي في البيئة السجنية	٩١
كيف تحمي بصرك وسمعك من المحرمات في السجن؟	٩٤

العنوان	ص
اصنع يومك: الوقت وبناء الذات	
كيف تستثمر وقتك في التعلم عن بُعد؟	٩٧
كيف تدير يومك بجدول يرضي الله؟	٩٩
كيف تربي نفسك على الصدق والأمانة في أصعب الظروف؟	١٠٢
كيف تقرأ ١٠٠ كتاب في عامك في السجن؟	١٠٤
كيف تحفظ القرآن كاملًا في السجن؟	١٠٧
الاستراتيجيات الثلاث للحفظ باتقان	١٠٩
كيف تتعلم فقه العبادات والمعاملات في السجن؟	١١٢
كيف تتعلم حرفة من داخل الزنزانة؟	١١٤
كيف تستغل برامج التأهيل المهني في السجن؟	١١٧
كيف تختار رفيقك في الزنزانة؟	١٢٠
الكلمة التي ترفع إنسانًا... أو تحطمه	١٢٣
حين تختلف مع زميلك في الزنزانة	١٢٦
كيف تتجنب مشاكل الشلليات والنزاعات؟	١٢٩
حين يُساء بك الظن بين المساجين	١٣١
التعامل مع السجان... بأدب وحكمة	١٣٤
كيف تكون قدوة حسنة بين المساجين؟	١٣٧
كيف تتعامل مع المساجين من ديانات أخرى؟	١٤٠
كيف تدير خلافًا بين مساجين بحكمة؟	١٤٢
كيف تدعو زميلك في السجن إلى الله بحكمة؟	١٤٥
كيف تنظم حلقة قرآن في زنزانتك؟	١٤٧
أهلك خلف القضبان	
كيف تكتب رسالة إلى أهلك تريحهم وتطمئنهم؟	١٥٠
كيف تتعامل مع الشعور بالخزي والعار الاجتماعي؟	١٥٣
لا تخاصم عائلتك والآخرين مهدداً بكشف الأسرار العائلية	١٥٦
الفجور بالخصومة بالتهديدات بكشف الأسرار	١٥٨
تربية الأولاد عن بُعد... كيف تفعلها؟	١٦١
بر الوالدين وأنت مسجون	١٦٤
التعامل مع فوات المناسبات (أفراح، وفيات)	١٦٧
كيف تتعامل مع خبر وفاة قريب وأنت في السجن؟	١٧٠
كيف تتعامل مع خبر زواج أحد أفراد أسرتك؟	١٧٣
كيف تتعامل مع زيارة أطفالك في السجن؟	١٧٥
كيف تؤثر في أهلك إيجابًا من خلف القضبان؟	١٧٨
كيف تكسب أهلك قبل خروجك؟	١٨١
المال والرزق والمسؤولية	
كيف تدير ميزانيتك الضئيلة داخل السجن؟	١٨٤
كيف تتعامل مع الديون المتراكمة عليك؟	١٨٦
كيف تتصدق وأنت في السجن؟	١٨٨
كيف تتعامل مع النفقة على أهلك من خلف القضبان؟	١٩٠
كيف تتعامل مع ضيق الرزق داخل السجن؟	١٩٢

العنوان	ص
القناعة في أضيق الظروف	١٩٤
الحقوق والقانون والإدارة	
كيف تتعامل مع المحامي والقضاء أثناء السجن؟	١٩٦
كيف تكتب مذكراتك القانونية بنفسك؟	١٩٨
كيف تطالب بحقوقك داخل السجن بأدب وحكمة؟	٢٠١
التعبير عن الذات في السجن	
كيف تكتب مذكراتك في السجن؟	٢٠٥
كيف تكتب شعرًا أو خاطرة تعبر بها عن مشاعرك؟	٢٠٨
كيف تكتب دعاء خاص بك	٢١٠
حين يطول البلاء	
ماذا تفعل حين لا تفهم البلاء؟	٢١٣
الألم الذي لا يراه أحد	٢١٥
حين يتأخر الفرج	٢١٧
حين يأخذ الله منك شيئًا تحبه	٢٢٠
البلاء الذي يكشف قلبك	٢٢٢
حين لا يبقى لك إلا الله	٢٢٤
كيف تفرق بين الصبر الجميل والصبر المشوب بالتسخط؟	٢٢٧
كيف تحتسب الأجر في كل لحظة ألم في السجن؟	٢٣١
كيف تتعامل مع أخبار الخروج المؤجلة؟	٢٣٢
كيف تتعامل مع حديث النفس بأن الله ناسيك حاشاه؟	٢٣٤
الاستعداد للخروج	
كيف تتخلص من آثار السجن النفسية قبل الخروج؟	٢٣٨
كيف تخطط ليوم خروجك؟	٢٣٩
كيف تبدأ من جديد بعد السجن؟	٢٤١
الحياة بعد السجن	
كيف تبدأ مشروع حياتك الجديد؟	٢٤٣
كيف تخطط لمشروعك الصغير بعد الخروج؟	٢٤٥
كيف تتعامل مع الرفض في العمل والزواج بسبب الماضي؟	٢٤٨
كيف تحمي نفسك من العودة إلى السجن؟	٢٥٠
كيف تختار صحبة الخير بعد الخروج؟	٢٥٢
كيف تحمي نفسك من رفاق السوء بعد الخروج؟	٢٥٥
الرحيل: من سجن الدنيا إلى لقاء الله	
الموت ليس بعيدًا	٢٥٦
ماذا أعددت للقاء الله؟	٢٥٩
آخر ما يتركه الإنسان وراءه	٢٦٠
آخر سجدة في حياتك	٢٦٣
كيف تختم عمرك بخير وأنت خلف القضبان؟	٢٦٥
كيف تكتب وصيتك وأنت في السجن؟	٢٦٧

العنوان	ص
كيف تستعد للقاء الله يوميًا؟	٢٧٠
رسالة سجين سابق تائب إلى من هم خلف القضبان	٢٧٤

هذا الكتاب

الحياة لله في ظل الأسوار

دعوة لكل سجين أن يدرك أن جدران زنزانته ليست حدودًا لحريته، بل هى إطار لحريته الحقيقية: حرية الروح فى التحليق إلى الله، وحرية القلب فى الانعتاق من قيود الدنيا، وحرية العقل فى التفكر فى آيات الله وفى أقداره.

فيا أيها السجين، إن كنت فى زنزانة ضيقة، فاعلم أن السماء مفتوحة لدعائك، والملائكة تحفّك برحمته، والله يسمع تسبيحك فى جوف الليل، ويرى دمعتك فى خلوة الضحى.

إنك فى مدرسة العبادة الحقيقية، حيث لا رياء ولا سمعة، ولا تصنع ولا تكلف؛ إنما أنت وحدك وربك. وهذه هى الفرصة الذهبية التى يغفل عنها أكثر الناس: أن يرجع العبد إلى ربه رجوعًا لا شائبة فيه، وأن يُقبل عليه إقبالاً لا التفات فيه.