

فن الصوم

كيف تحول الؤم إلى فرح؟

على خطى النبي



وحيد خليل

فن الصومود:

كيف تحوّل الألم إلى فرح؟
على خطى النبي

مراد واحدك

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء:

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

مقدمة:

القليل في هذه الحياة من خرج منتصرا إلى النهاية، فمن ولادة المرء إلى موته، تعد فترة حياته جهاد وكفاح. ضد أعداء كثر: ضد نفسه، ضد الشيطان، ضد الأعداء، ضد الظروف، ضد المفاجآت، ضد الزمان نفسه والتقدم في العمر، ضد اليأس، ضد الهزيمة أمام الذات... الحياة بهذا المعنى ليست مكانا للنوم والاستراحة الأبدية، إنها سلسلة من الكفاحات المتواصلة. وأي هزيمة من الانسان أمام: نفسه، واعدائه، ويأسه وظروفه... معناه هلاكه وخسرانه. فالحياة كما يعيشها كل واحد فينا لا تقدم نفسها كطبق سهل المنال، بل مثلها مثل: الأمواج العاتية المتلاطمة التي كثيرا ما تصيب الانسان بكسور ورضوض. البعض من الناس من يستسلم للظروف والبعض الآخر من يتحداها، إنه يمتلك في نفسه آليات الصمود.

الخروج منتصرا في هذه الحياة هو أن تمتلك في نفسك آليات الصمود، وإلا سوف تتحطم في أول معركة لك مع الحياة، وستكون نسيبا منسيا. ولا يعني الصمود أنك لا تُهزم مطلقا بل يعني أن تنهض مجددا من تلقاء نفسك.

وأن تصمد أمام الظروف والمتغيرات والمفاجآت والصدمات معناه أن تبقى حيا بطريقة كريمة، بطريقة تذكرنا بحياة العظماء في التاريخ. ولم يخلد التاريخ هؤلاء إلا لأهم صمدوا أمام الظروف فحققوا منجزاتهم التي بقيت خالدة.

الصمود يعني أن تمتلك فن البقاء وألا تكثر بخساراتك في ما مضى، لأنك لو فعلت ذلك ستجذبك الهزيمة والهلاك بغير رجعة إلى مستنقعها ووحلها.

بل يمكن القول أن أجمل ما في هذه الحياة أن تبقى صامدا بعد الكثير من السقطات والهزائم المتواصلة، ذلك لأن الذي لم يخسر ويهزم ويسقط لا يمكنه أن يتذوق حلاوة الصمود والاحتفال بالخروج في النهاية منتصرا.

ولكن فيما يكمن الصمود هنا؟

قد يكون الصمود في وجه الظروف المادية القاهرة، حيث لا تجد مالا كافيا لقضاء حوائجك. وقد يكون خروجاً من علاقة زوجية وعاطفية فاشلة تسببت في الكثير من الآلام والجروح، قد يكون في الصبر على أذى الأعداء، قد يكون تحدياً للظروف البائسة التي يمر عليها المرء، قد يكون في تجاوز الاساءات والكلمات الجارحة، قد يكون في الخروج من ذاتك المخطئة القديمة إلى ذات جديدة، قد يكون في استعادة الكرة مجددا للنجاح في مشروع حياتك...

ومعنى هذا أنّ الصمود يكون في أنّ تحافظ على شيء تعيش لأجله. وهو في النهاية ذاتك. فعندما يفقد المرء الصمود يعني أنه يوشك على الدخول في حالة الانهيار واليأس. وإذا فقد المرء صموده أمام التحديات، فإنه يفقد بذلك طعم الحياة والسعادة. قد يكون هذا الكتاب مساعداً للكثير من أجل أنّ يستكشفوا الجوانب الخفية من ذواتهم لاستعادة النهوض مجدداً، من أجل أنّ يكافحوا لأجل نفوسهم أولاً، فبتحقيق الصمود يكون الفوز والنجاح قاب قوسين أو أدنى.

ومنهجنا في هذا الكتاب الاعتماد على السنن النبوية الصحيحة التي اتخذناها كوسائل وأدوات لصمود الذات، فالنبي عليه السلام يعد هو النموذج البشري الذي حقق نجاحاً بارزاً عبر التاريخ من خلال صموده أمام التحديات المختلفة.

والله ولي التوفيق وصل اللهم وبارك على نبيك محمد وعلى آله وصحبه.

ماهي السعادة؟

قال رسول الله ﷺ: تعس عبد الدينار والدرهم والقطيفة والخميصه، إن

أُعطي رضي، وإن لم يُعط لم يرضَ.

رواه البخاري.

لا شك أنَّ كل شخص في هذا العالم يبحث عن السعادة، يبحث عن فرح ما أو أفراح في هذه الحياة. وسبب هذا النزوع إلى البحث عن السعادة كون فطرتنا تنفر بطبيعتها من الألم والتعاسة. هذه هي الخلقة الإنسانية مفطورة على حب الفرح. يثبت هذا قوله تعالى في سورة هود: ﴿وَلَكِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۖ إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ﴾

البحث عن نيل السعادة يجعل الواحد منا يبحث عنها في كل المسالك، يجرب شتى الطرق التي يتوهم أنها تؤدي إليها لنيلها والقبض عليها مرة واحدة. ولكن مع ذلك لا يجدها. بل وترى البعض يبدل في سبيلها النفس والنفيس وكل غالي وثمان لكي يتأتى له معانقتها إلى الأبد بغير فراق. ولكن، ينتهي به المطاف في النهاية إلى العجز والاستسلام. وقد يدرك أحدهم بعضها ولكن لا يدركها كلها. هكذا يستمر ويظل الواحد منا طوال العمر باحثا عن هذه القيمة المعنوية التي يُسميها البعض: سعادة والبعض الآخر فرحا ولكن في النهاية نتأكد ونتيقن أننا لن نعثر عليها ونذهب جهودنا ومساعدتنا هباء.

لكن ما هذه التي نسميها "سعادة" أمكن أن تكون شبحا أو جسما ضبابيا لكيلا تُمسك؟ الجواب بالتأكيد: السعادة ليست جنية أو ملاكا أو طيفا سماويا ماورائيا. إذن،

ماذا تراها تكون؟ هل هي شعور نفسي داخلي يسكن في داخل أدمغتنا وقلوبنا وتتميز بالتقلب والتبدُّل؟ ما هذه السعادة التي يلهث وراءها الجميع فلا يعثرون عليها؟

ما هذا الشيء الذي يفكّر فيه الناس ليلاً ونهاراً، وتسكن رغبتهم فيه حشاشة قلوبهم ويتمنّع مع ذلك من الإتيان إليهم؟ ما هذه القيمة المعنوية التي من أجلها قطع الناس البحور بقوارب الموت إلى ضفاف دول غنية وعرضوا بذلك حياتهم لخطر الموت -ومنهم من قد مات بالفعل- وإن سألت هؤلاء الذين نجوا من الغرق أو الذين قطعوا البحور بجوازات رسمية لقالوا لك: إنّما أردنا البحث عن الفرح والسعادة.

لا شك أننا سمعنا عن شخص ما بذل لأجل أن ينال وظيفة أو ترقية أو لكي يحصل على مشروع اقتصادي... الوقت والجهد وسهر الليالي وأصابه الهم وربما يكون مما تنازل عن أخلاقه ومبادئه لأجل تحصيل مراده. هذا الشخص إنّ سألناه: لماذا تفعل كل ذلك؟ لأجابتنا بغير تردد: إنّّه يريد تحقيق السعادة ولا يهتمّ طبيعة الطريق الذي يسلكه للوصول إليها.

لا أحد ينكر أنّ المال هو الذي يوفّر الحاجيات المختلفة للإنسان وله نصيب في تحقيق الراحة والهدوء، إذ تكف النفس عن التفكير بما ينقصها وتكون أبعد من الوقوع في أغوار الهمّ والحزن. إنّ النفس مع توفر الحاجيات المادية تكون هادئة وغير منشغلة بهموم التفكير، فإنّ الذي لا يملك مسكن لا يمكن أن يكون مطمئناً، كما أنّ الذي لا يملك قوتا لعباله لا يمكن أن يكون هادئ البال. فهذه الأشياء المادية لها نصيب وافر في تحقيق الهدوء والاطمئنان ولا أحد ينكر ذلك إلا من كان ذو منزع صوفي زاهد.

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

فالواقع المعيش يثبت بما لا يدع مجالا للشك أنّ البعض من نعرفهم أو من سمعنا عنهم أنّ ملكيته لكل شيء في حياته لم يجعله سعيدا، ولا شعر في نفسه بالسعادة التي كان يتوق إليها قبل أن يُوقّر هذه الأشياء المادية. بل، نذهب بعيدا في القول: أنّ أجمل اللحظات فرحا في حياة بعض الناس لما كانت حياتهم خالية من كل الماديات، أي عندما كانوا اقل امتلاكا للأشياء المادية .

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

ومثل تلك اللحظات السعيدة قد نجدها في الطفولة، أو في بعض لحظات العمر اليافع، والغريب أنّ استعادة زخم تلك اللحظات في الزمن الحاضر غير ممكن، لأنّ تلك اللحظات لها شروطها الخاصة بها. فالمتعة التي كنت تجدها أنت وصديقك في حديثكما في الماضي لا يمكن أن تتحقق في الحاضر. والجولات السياحية التي كنت تقوم بها بمفردك أو مع أصدقائك، فقدت من جاذبيتها في الحاضر .

اللحظة السعيدة: هي لحظة نادرة من عُمر الإنسان وكل لحظة لا تُشبه الأخرى لهذا من الصعب استعادتها ولو حققنا جميع شروطها.

هل يمكن استعادة مشاعر حب شعرت بها إزاء زوجتك لأوّل مرّة؟ هل يمكن استعادة لحظة فرح نجاحك في مسابقة التوظيف لأوّل مرّة؟ هل تستطيع أن تعيش مرّة أخرى مشاعر التعرف على المكان بسبب جولة قمت بها مع صديقك لمدينة أو لحقول في الريف؟ هل يمكنك استعادة زخم الحياة الذي عاينته في فترة مراهقتك؟ وتلك الأحلام المصاحبة له واندفاعاته وطيشه؟ هل يمكن استعادة توهّجك في حب الحياة وإرادتك الصلبة والحديدية في تحقيق أمانيك؟ وتلك القهقهات التي كنت تضحكها في الماضي؟ هل بإمكان كل هذا أن يعود إليك؟ لا أتحدث هنا عن شيء اسمه الحنين إلى الماضي وجماله. بل، أتحدث عن طبيعة وحقيقة اللحظة الجميلة وشروطها الخاصة.

تلك اللحظات التي ذكرنا بعض أمثلتها من قبل، هي لحظات مملوءة بالفرح وبالسعادة. ولدت بسبب توفر شروطها: كمقبل العمر، براءة التفكير وإخلاص النية، عدم فهمنا لتعقيدات الحياة، عظم الأمان والأحلام المصاحبة لنا، براءة تصرف الاصدقاء.... ألا ترى معي: أنّ هذه اللحظات السعيدة لم تتعلق بالمال ولا بتوفر الأشياء المادية وإنما هي شعور نفسي داخلي. يمكن القول بدون أدنى شك أنّ الفرح هو شعور داخلي يقوم بداخل النفس غير متعلق بالمال.

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

وهذا يعني أنّه لو امتلكت كل ما في العالم من ثروات ونفسك لم تكن مهیئة للفرح وللسعادة، فإنّ هذه الأشياء المادية لن تُشعرك بها، لأنّ العائق يكمن في الداخل. في مقابل ذلك، لو كانت تنقصك الكثير من الحاجيات وكنت تمتلك فن رؤيتك للأشياء

وتعرف حقيقتها ومنزلتها لحصلت على سعادة لا يشعر بها الملوك في قصورهم. لأنّ الأمر متعلق: بكيفية تقييمنا للأشياء وبكيفية نظرنا إليها. وللأسف الشديد أصبح البعض منا يرتجي السعادة من الآخرين ولا يفكر في تحقيق شروطها في نفسه، كأنّ ينتظر تقديرا من الناس كونه يمتلك سيارة مرسيدس أو كونه يشغل منصب سامي. وكأنّه بهذا يعلن صراحة أنّ ليس له قيمة من دون هذه السيارة وبغير هذا المنصب. ولا شك أنّ هذا الشخص سوف يشعر بكآبة حادة عندما يخسر وظيفته أو عندما يفقد سيارته. لأنّه ربط سعادته بتقدير الناس له وهو مع السيارة، أو في ذلك المنصب. وليس بتقديره لذاته ولشخصه .

السعادة عندما يتم ربطها بالأشياء المادية سوف تبقى رهينة لبقاء أو لزوال هذه الأشياء. والإنسان هو في الأصل أعلى شأنًا وقيمة من الأشياء جميعا. ولكن البعض منا، يريد أن تُعلى قيمته ويصعد شأنه مع الأشياء وبها. والحق يقال: أنّه ليست الأشياء هي التي تجعلك سعيدا ومُقدّرًا بين الناس. بل ذاتك وتفكيرك هو الذي يجعلك سعيدا وبمنحك تقديرًا عندهم. والناس صنفان: الصنف الأول هو الذي ينتظر سعادته من تقدير الناس له بما يمتلكه من أشياء وما يشغله من مناصب. أما الصنف الثاني فهو الذي يطلب السعادة بتحقيق شروطها النفسية والفكرية إذ يأخذ سعادته من خلال فن تقديره لنفسه وللأشياء.

ولكن ما علاقة الفرح بالإرادة الفاعلة؟ لا شك أنّ الفرح هو الذي يدفع الإنسان للتفاعل الايجابي في هذا العالم. فالحزن مرتبط دائما بالانكماش على الذات وبالتفوق عليها. أما الفرح فهو الذي يدفع الإرادة للنشاط والعمل والإبداع. الفرح يجعلك تغير العالم والحياة من حولك، أما الحزن سيجعلك متقوقعا حول نفسك. ذلك أنّه كلّما كنت فرحا ستتعامل في العالم بنشاط وبمرح وتفاؤل وتؤثر فيمن هم حولك وتدفعهم للنشاط والحياة أما الحزين فهو عالة على نفسه وعلى محيطه وكلامه مثبّط للجميع.

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

يبدأ الصمود من فن الحوار مع الذات

عَنِ النَّبِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: حَبِئْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ
لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي مَتَفَقُّ عَلَيْهِ.

أهمية الحكم على النفس:

الكثير من الأشياء نفعلها ونكررها يوميا ولا نولي لها أي اهتمام، إذ نعتبرها تافهة
بغير ذات قيمة بحجة أنّها لا تؤثر على حياتنا، لكن لو تأملنا فيها قليلا لعرفنا خطورتها
على تحديد مستقبلنا وعلى نظرتنا لأنفسنا. منها ذلك الكلام الذي نطلقه على أنفسنا
بدون أي تحفظ وبدون أي رقيب. يتعلق الأمر بالأحكام الجارحة التي تصدرها على أنفسنا
وفي هذا يقول النبي عليه السلام: " لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: حَبِئْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ
نَفْسِي "

من البديهي أنّ كل كلامنا نحن البشر يمر عبر الحوار الذي نجريه في أنفسنا، إذ
أنا قبل أن نتكلم يكون هذا الكلام حديثا في أذهاننا في شكل أفكار لا تُسمع. وهذا
الكلام هو عبارة عن أفكار وأحكام. فالفكرة الداخلية لا ترتقي إلى الوجود إلا باللغة.

كما أنّ مزاج الانسان ومشاعره تتحددان أيضا بطبيعة الافكار التي بداخله وبنوعية الكلمات التي يتكلمها، ولا شك أنّ اختيار الفكرة الملائمة والكلمة الطيبة هي مفتاح الوصول إلى السعادة والطمأنينة. لهذا من الضروري أن نعيد النظر في طبيعة الكلام الداخلي الذي يكون بداخل النفس. هذا الكلام الداخلي هو جانب مهم وحساس من حياتنا الشخصية، إذ يتعلق بنا وبطبيعة أفكارنا ومشاعرنا. ذلك أنّ أحكامنا على العالم وعلى الناس وعلى النفس يتأسس على هذا الحوار الداخلي الذي يكون في بدايته مجرد كلمات وأحكام بسيطة نرددها في داخلنا.

إنّ أغلب حديثنا نحن البشر يكون مع النفس، وربما يكون حديثنا مع ذواتنا في الداخل أكثر بكثير مقارنة مع حديثنا مع غيرنا. هذا الحديث هو في النهاية: حديث النفس مع نفسها. ولكن الكثير منا يعتقد أنّ هذا الحوار الداخلي ليس له أهمية ولا يُعبره أي اهتمام بحجة أنّه كلام باطني عادي وأنّه مجرد كلام غير مسموع من طرف الآخرين. ولكونه كذلك فلا يهم ما نقوله في أنفسنا على أنفسنا أو على غيرنا ما دام كلام داخلي لا ينجّر عنه أي شيء.

ولكن الحديث مع النفس هو أولاً نقاش في داخل النفس حول فكرة ما، فهو أخذ ورد، سؤال وجواب، تأكيد ونفي بين متحاورين اثنين هما: الذات، ونفسها. الانسان ونفسه ومن المؤكد أنّ نهاية هذا الحوار سينتهي إلى حكم على ذلك الموضوع الذي تناقشه في داخلك. إمّا أن يكون حكما إيجابيا، وإمّا أن يكون حكما سلبيا. وتكرار هذا الحكم من خلال الحوارات الداخلية المتتالية يولّد بفعل التكرار انطبعا وقناعة. وهكذا سيؤثر هذا

الحكم الذي تحول إلى انطباع وقناعة إلى تحديد طبيعة رؤية الإنسان لنفسه وللآخرين وللحياة وبالتالي سيتأثر سلوكه ومواقفه، وحياته على أساس هذا الحكم. إذن، يمكن القول أنه بإمكان حديث بسيط مع النفس وبفعل التكرار سوف يحدد حياتنا. لهذا أشار النبي عليه الصلاة والسلام إلى المعنى بقوله: "لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسْتُ نَفْسِي"

الأحكام السلبية، نقد غير هادف

يعلّمنا سيد الانبياء محمد عليه السلام كيفية الحديث مع النفس. لاحظ أنّ جملة: "لَقِسْتُ نَفْسِي" تتلطف على النفس مقارنة بقول "خَبِثْتُ نَفْسِي". وهذا يعني أنّ التعامل مع الذات يحتاج إلى كلمات مُلَطِّفَة أَقْل جِدَّة وقسوة. ذلك أنّ أيّ حُكْم على النفس سوف يولّد اِجْهَادات متوالية تتحول بدورها إلى احكام ستوجّه نظرة الفرد إلى نفسه سواء بالسلب أو بالإيجاب. فالكلام الداخلي وإطلاق الأحكام على الذات يجب أن يكون إيجابيا طيبا حتى ولو كانت هذه النفس مسؤولة عن الفشل والخطأ. وبعبارة أخرى بسيطة: حتى ولو كنّ أنا مسؤولا عن فشلي وهزائمي وأزماتي فلا بُدَّ أن يكون حُكْمِي على نفسي مُلَطِّفًا عندما انتقدها. فلو لزم الأمر مني أن أعود على ذاتي: بالنقد والمراجعة والمحاسبة فلا يجب أن تكون تلك الانتقادات جارحة ومُسيئة إلى درجة تدمير الذات لأنّ الاستمرار في النقد والتجريح والإساءة للذات هو نقد غير هادف لأنّه سيولّد ذات منهزمة ومُحطّمة.

والواقع أنّ الكثير من الناس عندما لا يصلون إلى أهدافهم، ويفشلون في تحقيق البعض من طموحاتهم، أو عندما يرتكبون بعض الأخطاء أو عندما يخسرون بعضاً من مكانتهم وأموالهم. نراهم ينطوون على أنفسهم ويمارسون التهديم الطوعي والمجاني لذواتهم بإطلاق الأحكام عليها: أنا فاشل ولا أصلح لأيّ وظيفة، أو يقول: أنا إنسان لا يستحق ذلك المنصب لأنني فشلت في ثلاث مسابقات، وقد نسمع آخر يقول: أنا إنسان قد انتهت حياتي بدخولي إلى السجن. الغريب أنّك تجد من يقول لصديقه: أنا منظر قبيح ولا يقبل بي أيّ شريك لعلاقة زواج. والأدهى والأمرّ عندما يظن شخصاً في نفسه الحسنة والسفالة عندما يقول: لا يمكن أن أقرب من ذلك الشخص لأنّه أعظم مني رتبة ومالاً وسلطة فأنا مجرد إنسان بغير قيمة في هذا العالم.

هذه الأحكام ليست فقط أحكاماً سلبية قاتلة تُثبِّط النفس على العمل وتشلّ الإرادة عن الكفاح من أجل الحياة، بل هي أيضاً تهديم مجّاني للشخصية وليس له أي فائدة لنفس وهبها الله للإنسان كان المفروض عليه الحفاظ عليها وترقيتها وتربيتها وتركيتها. وبدل ذلك التجريح المجّاني الهدام أغرّ من طريقة محاورتي لنفسي مغرّاً من طبيعة العبارات المستعملة. كأنّ أقول: نعم، أنا فشلت ولكن، مازالت هناك فرص أخرى. نعم، أنا أخطأت. ولكن، لدي وقت لأعوض ما فاتني. نعم، أنا دخلت السجن بسبب جريمة. ولكن، سأثبتُ لنفسي وللعالم أنّها مجرد هفوة. نعم، أنا قبيح المنظر. ولكن مواهي تجعلني جميلاً. أنا لست إنسان بغير قيمة. بل لي رسالة أوّديها على مستوى عائلي ومهني ومجتمعي. نعم، هناك من يعتقد أنني بغير قيمة. ولكن، هناك مستقبل لا يزال أمامي لأثبت فيه غير ما يظنون.

مشاعر طيبة: حوار داخلي راقى

توجيه الحوار الداخلي والتحكُّم فيه هو أوّل خطوة لترتيب الفكر وتنظيم المشاعر. بل يعتبر خطوة مهمة لفتح أبواب السعادة. وذلك بالابتعاد عن الأحكام التهديمية المجانية التي يمكن أن تقع فيها ونجلد من خلالها ذاتنا. وهذا يكون باستبدال تلك الأحكام الهدامة بحوار راقى لطيف مع النفس يكون طريقا لبعث مشاعر الفرح والسرور في القلب ودافعا للإرادة لكي تنبثق بكل قوتها لمواجهة مشكلات الحياة. وهذا لا يعني غض الطرف عن الأخطاء التي نرتكبها ونتعثر بها، كما لا يعني أيضا عدم مراجعة حساباتنا ومساراتنا. بل يجب النظر نقديا وموضوعيا في كل خطوة نخطوها في هذه الحياة. إذ عندما ترتكب خطأ واحدا فأنت تتعلّم، وإذا ارتكبت خطأ ثانيا مشابها للأوّل فهذه زلّة يمكن أن تُغتفر. ولكن عندما ترتكب خطأ ثالثا مشابها للأوّل والثاني فعندها أنت إنسان لا تتعلّم من ماضيك وسوف تُؤثّر تلك الأخطاء على نفسك وعلى ثقتك بنفسك. فخطورة الأخطاء أنّها تترك أثرا سيّما مستداما على النفس، والشفاء منها يكون بعدم تكرار نفس الأخطاء. وإذا كان الله غفور رحيم بالبشر. فإنّ البشر لا يغفرون أخطاءك الكثيرة.

وفي إصلاح أخطائنا والشفاء منها يلزم منّا الأمر بالابتعاد عن لوم الذات إلى درجة القسوة عليها وتحطيمها وهو ما نُسمّيه بالتهديم المجاني الإرادي لذواتنا. لأنّه لا يأتي لنا بأيّ فائدة وتعويضه بدل من ذلك بالنقد الإيجابي الذي يجعلني أمشي على رجلي من

جديد، وليس بذلك النقد الذي يُتَعَدِّي إلى الأبد في مكاني. النقد الايجابي هو: الذي يقفز بي من الحفرة التي وقعت وفيها وليس بذلك النقد الذي يدفني فيها إلى الأبد.

إنَّ البكاء المستمر على خيبات الذات وأخطائها وهفواتها وسقطاتها، أو التألم بسبب توقعك ومركزك البسيط على مستوى تراتبية المجتمع أو شعورك بالدونية بالخطأ قيمة نفسك على مستوى الحياة ليس إلَّا تصور ذاتي خاطئ عن نفسك تكوّن من خلال حواراتك المتتالية في داخلك. كما أنَّ استعادة ذلك الشعور الدوني في داخلك في كل مرة سيعيد تكرار نفس الشعور السيئ والبعيظ والمشمئز في داخلك وهو الذي سيكوّن لديك انطبعا يصهرك بداخله وتنتظر من خلاله إلى الحياة والعالم. المطلوب هو تغيير زاوية الرؤية لتنتظر من خلالها إلى نفسك على نحو أفضل. ففبك أشياء تتجاوز بها الكثير من تعتقدهم أتم أحسن منك ولك أشياء معنوية وروحية لا يمتلكونها.

ثم ما فائدة لوم الذات والقسوة عليها بالأحكام؟ فهل هذا اللوم والنقد سيخرج الإنسان من الفشل ومن الهزيمة ومن أخطاء الماضي؟ هل القسوة على الذات ستصحح لك ماضيك وتحولك إلى إنسان آخر؟

هذا اللوم لا يُقدِّم ولا يُؤخر. إنَّ ما يهمني في هذه اللحظة هو كيفية الخروج من عنق الزجاجة .

مفتاح إصلاح النفس ليس بإصدار أحكام قاسية عليها بل بتغيير أسلوب التعامل والحديث معها ومنهج ذلك أن لا أقول: خبئت نفسي. بل أقول: لقيت نفسي. وأن لا أقول: أنا مجرم قد انتهت حياتي وتلطّخت سمّعتي لأني دخلتُ السجن. بل أقول: نعم، دخلت السجن، وهي هفوة ومازالت الحياة مستمرة لأثبت أنها هفوة وسوف أكون إنساناً مختلفاً. فن الحديث مع النفس أن لا أقول: لقد ارتكبتُ ذنباً عظيماً لا يغفره الله لي. بل بالأحرى، أقول: نعم، لقد ارتكبت كبيرة وإني نادم عليها، وموقن بأنّ الله تعالى سيعفو عني ولن أعود إلى ارتكابها أبداً.

حسن الظن بالله وبرمجة العقل

عن النبي عليه السلام أنّه قال، قال الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، إنّ
ظنّ خيرا فله، وإنّ ظنّ شرا فله.
متفق عليه.

العقل الانساني والافكار

يتلقّى الذهن والقلب الإنساني من العالم الخارجي الكثير من الأفكار
والتصورات والتخيُّلات والعواطف. تارة تكون في صورة إيجابية خيرة ويستكين
إليها المرء ويتميّ بقاءها وديمومتها في نفسه. وتارة أخرى تكون بغير الصورة
الأولى إذ تكون سلبية ومُقلقة وتثير لديه الاشتزاز ويود المرء لو أنّها بعيدة عنه
بُعد المشرق عن المغرب. والنتيجة أنّ كل فكرة أو شعور مهما اختلفت طبيعته
يبحث عن الاستحواذ على وعي الإنسان. فإذا سيطرت فكرة معيّنة على
الوعي وكان لها الغلبة في اقتحامه تصبح تلك الفكرة هي العين التي يدرك بها
الإنسان الأشياء والعالم والحياة وبذلك تتغيّر لديه معاني جميع الأشياء. فالواقع
واحد ولكن تتغير معانيه بحسب الفكرة أو الزاوية التي ننظر منها إليه.

ويعود سبب ذلك كون الإنسان مركب من: عقل وقلب، وهما في
الأصل فارغين من أيّ أفكار مهما كان نوعها. ولكن عبر مسيرة الحياة يمتلئ
هذان القلبان بمختلف الأفكار والمشاعر. فالواحد منهما أشبه بالوعاء أو
بالإناء الذي يُفرغ فيه السائل، فبحسب لون السائل يتغير لون ومظهر الوعاء.

كذلك الأمر بالنسبة للقلب والعقل. إنهما: محل لاحتواء الأفكار والعواطف وبحسب طبيعة الفكرة والعاطفة يتلَوّن القلب والعقل. ففعلونا وقلوبنا هما في النهاية: ما نؤمن به من أفكار وما نحمله من عواطف في داخلنا.

فالإيمان بفكرة ما والاعتقاد بها سيطبع ويلَوّن الفكر والقلب بلونها، وسيحدّد هذا اللون طبيعة نظرنا إلى الحياة. ولا شك أنّ الإيمان بفكرة طيّبة وحسنة عن العالم سيلوّنه جمالا وفرحا وخيرا. في المقابل: الإيمان بفكرة قبيحة عنه ستتحول كل الأشياء الجميلة التي فيه إلى صور قبيحة.

مثال ذلك إذا أخبروك عن شخص لا تعرفه: أنّه جيّد ورائع فستعامله في حالة ما التقيت به كونه شخص رائع حتى ولو كان في الواقع عكس ذلك. وإذا أخبروك: بأنّ تلك المنطقة سيّئة وسكانها أشرار، ستأخذ تلك الفكرة معك في حالة ما إذا زرتها وستتصرف بحسب ما أخبروك به، حتى ولو كانت تلك المنطقة في واقع الأمر غير ذلك. انظر كيف بدأت تنظر للأشخاص وللناطق من خلال أفكار ورؤى مسبقة.

مثال آخر: إذا سيطرت على قلبك عاطفة أو عشق اتجاه امرأة بدأت تُعجب بها، فمهما قيل فيها، وأخبروك بماضيها وعلاقاتها، فلن تصدق كلامهم، أو ربما تجد تأويلا تكذّب به نفسك لما تراه. وتفسير ذلك أنّ تلك العاطفة العميقة التي تربطك بها قد سيطرت على قلبك وعقلك. لدرجة أنك تُكذّب ما تراه وما تسمع. إذ أصبحت الحقيقة لديك هي ما تؤمن به عنها في داخلك. فإيمانك العميق بمشاعرك نحوها سيكذّب كل من يريد قول عكس ذلك. إذ ستكذّب العالم وتؤمن بفكرتك. وإذا كنت من الذين يناصرون هذا

اللاعب دون ذاك وكانت عاطفة إعجابك به كبيرة فكل اللاعبين بالنسبة إليك لا شيء بالنسبة إلى لاعبك المفضل.

التحكم في فوضى الظنون

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

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

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

والتصورات المسبقة لأنها كانت قد سيطرت على وعيهم الذي يدركون به العالم وينظرون به إلى الحياة.

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

ودلائل ذلك كثيرة من تجاربنا الشخصية، فالكثير منا عندما يحكم على مرحلة من مراحل عمره يقول: بأنه كان يفكر بتلك الطريقة الساذجة وأنه كان أحمقا، أو أنه كان عاشقا متيما. هذا الشخص بقي هو هو من حيث وعيه وأناه التي تفكر. ولكن، تغيرت أفكاره وعواطفه في الحاضر. يقول لك أحدهم: لقد كنت مجنوناً، أو أحمقا، أو تافها عندما كنت أفكر بتلك الطريقة، أو عندما اعتقدت أنّ تلك المرأة لا يمكن العيش بدونها. فالإنسان قد يُغيّر من أفكاره ومن عواطفه. ومع ذلك، يبقى هو نفسه عبر الزمن. وإذا كنا نحن لسنا أفكارنا وأفكارنا ليست هي نحن. لأننا، أحرار في قبول هذه الفكرة أو تلك. إذن، فلماذا لا ننبت في أذهاننا تلك الأفكار الجميلة والحسنة والجيدة عن أنفسنا وعن مستقبلنا وعن الحياة؟

الظن الحسن طريق للحظ العظيم:

الحقيقة أنّ الإنسان في هذه الحياة عُرضة ليتلقّى في عقله وقلبه الكثير من الأفكار والظنون والتخيلات والهواجس والتخوفات بسبب مشكلات الحياة. والجزء الأكبر من هذه الظنون والأفكار يأتي من علاقاته الاجتماعية المختلفة ومن وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها. هذا هو الإنسان بحكم أنّه كائن اجتماعي يربط الكثير من العلاقات المتشعبة والمتعددة. لذلك يكون ذهنه عُرضة لمختلف التصورات والتخيلات والظنون على الناس وعلى الأشياء. وهذا التعرّض والتلقّي للأفكار شيء طبيعي، فالإنسان ليس بآلة صمّاء لا يسمع ولا يرى، وإنما لديه قلب وعقل وإرادة تتأثر بالعوامل الخارجية من أقوال وأفعال. والخطير في الأمر أنّ تستحوذ الأفكار والتخيلات السلبية والسوداوية على عقل وفكر الإنسان فيسقط بذلك مستسلما لها وتحول حياته بذلك إلى جحيم لا يطاق، وقد يتمنى لو أنّه لم يولد في عالم قبيح وسيئ ومنافق، فينطوي على نفسه ويدخل في كآبة قاتلة ممّية. فلا يتذوق للحياة ولا يجد لها أي طعم. ففي هذه الحالة يكون الظن الحسن: هو السلاح الذي يجب أن يصارع به الإنسان موجات الحياة القاسية. ويتعامل بواسطته مع منعطفاتها وآلامها. ويتمكن على الأقل من تخفيف آلام مشكلاتها. بدل الوقوع في الهزيمة النهائية وفي الأزمات النفسية المختلفة.

الظن الحسن هو قراءة ما يقع ويحدث في العالم من منظور يجد له الإنسان مخرجا خيرا وطيبا يسرّ النفس. وهو أيضا النظر إلى الوجود والأشخاص من زاوية حسنة وخيرة ومتفهمة تنعكس على تفكير الشخص وعواطفه، تجعله لا يحمل أي خوف منه. كأن أظن بأنّ كل شيء في هذا العالم يسير بخير ولا حاجة للحزن والخوف.

والظن إمّا أن يكون: ضعيفا وسطحيا لا يصل إلى درجة اليقين والطمأنينة. هذا النوع من الظن يمكن أن يهتز ويصيبه الفتور والتلاشي إلى أن يتحوّل إلى ضده إلى سوء الظن. وإمّا أن يكون الظن قويا شديدا يصل إلى درجة اليقين، والاستقرار. والظن الحسن ينمو ويتربى ويصل إلى اليقين كلّما وجد رعاية من صاحبه وينقص إذا داخله الشك والريب.

صحيح أنّ الإنسان لا يبقى على حالة نفسية واحدة. فهو بين الشك واليقين، الظن الحسن والظن السيئ. ولكن الإرادة هي التي يجب أن تنتصر للظن الحسن. يتعلق الأمر بتدريب الإرادة على ممارسة الظن الحسن. فبامتلاك الظن الحسن -الذي هو سلاح نفسي وعقلي- يمكن للإنسان أن يواجه مختلف مشكلات الحياة حتى ولو كانت صعبة وقاسية. فبدل أن يكتفي الإنسان بالتألم والشكوى. بدل من ذلك، على الإنسان أن يدرّب إرادته على الظن الحسن منتظرا الأمل والفرج.

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

وبتعبير آخر، الظن الحسن هو: فكرة طيّبة وخيّرة عن الوقائع والأحداث بالشكل الذي نرى فيها الأمور تسير نحو الأمل والفرح بعيدا عن القراءة السلبية لأحداث الحياة التي تغلق كل أمل في انتظار الخير والسعادة والطمأنينة. لذلك نرى أنّ تفكير وشعور إنسان يُحسن الظن هو دائما في انفتاح على انتظار عالم مليء بالأمل والخير والجمال. صاحب هذا التفكير يعيش فرح الانتظار في كل لحظة. لأنّه يعلم أنّ الفرحة والفتح سيأتيانه في قادم الأوقات، وأنّ مستقبلا مُزدهرا ومُبهِجا سيأتي إليه عاجلا أم آجلا، وسوف يكون على خير في الدنيا والآخرة. لأنّ هناك رب كريم، رؤوف رحيم، وقادر على كل شيء.

أما الظن السيئ فهو بالعكس من هذا: فهو فكرة قبيحة سوداوية تغلق أبواب الأمل وتفتح أبواب اليأس والقنوط. فالتفكير الذهني والشعور النفسي لإنسان يسيء الظن مُغلق وموصد أمام الأمل والخير والرجاء، ولا ينتظر من الحياة غير المصائب والمشاكل والأوجاع والفضائح. صاحب هذا التفكير لا ينتظر غير حياة مستقبلية تكون بائسة ومؤلمة. هذا الانتظار السيئ للمستقبل سيحدد رؤية الإنسان للأشياء. فيرى العالم من خلالها سوداويا وتتأثر عواطفه بتلك الأفكار السلبية، فيعيش في تعاسة وألم لأنّه أساء الظن بربه الرؤوف الرحيم الودود. وبعبارة أكثر بساطة: هناك حُسن الظن الذي هو فكرة طيبة وحسنة عن الله والعالم والأشخاص فتولّد معه بذلك مشاعر جميلة مُفرحة وطيبة. وهناك سوء الظن الذي هو فكرة سلبية عن الله والعالم والأشخاص والذي يولّد معه بالضرورة عواطف التعاسة والكآبة.

الجميل في هذه الحياة أنّ الإنسان حر بما يملأ ويزوّد به عقله وقلبه من أفكار. والإرادة هي التي تملأ العقل بهذه الأفكار دون تلك، وبعين هذه التصورات دون غيرها. فأما القلب الذي اعتاد وتدرب على حسن الظن وغالب وجاهد الأفكار السيئة والسوداوية سيتحول صاحبه إلى إنسان نشيط ومجتهد، لأنّه يتعامل مع العالم باعتباره مكاناً مليئاً بالفرص وبالممكنات آملاً تحقيقها في الحاضر، أو في المستقبل. وهكذا، دائماً ينتظر فرصته في هذه الحياة من خلال محاولاته المتكررة في اقتناصها سيحقق مطلوبه إمّا في هذه المحاولة أو تلك. أمّا الشخص الذي يحكمه سوء الظن فيتعامل في الحياة على أساس أنّها خالية من الفرص ويغلق في ذهنه جميع الأبواب. وسيعامل الناس ومن حوله من منطلق سوء الظن بهم وبدافع عاطفته السوداوية يُحطم علاقاته بهم، فيزيد من إغلاق كل فرص الأمل التي من حوله. لذلك علينا أن نفرغ وعينا من تلك الظنون السلبية ونبدّلها إلى ظنون إيجابية عن الله وعن الناس، وعن المستقبل. فالمحظوظ في هذه الحياة ليس من ترعاه الأقدار بنوع من الرعاية الخاصة فتمدّه بالفرص الثمينة، وبالنجاحات المتتالية. بل إنّ المحظوظ هو من لديه ذهن مستعد لاستغلال الفرص. فأما الذي يُحسن الظن فهو أقرب الناس ليكون محظوظاً. أمّا مُسيء الظن فلن يرى أي فرصة على الإطلاق حتى ولو جاءت له فرصة ثمينة عند قدميه.

التأويل المفريح للعالم

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

الكلمة التي تؤتي أكلها كل حين:

كثيرا ما يتداول الناس أخبارا عن فضائح اجتماعية، أو أقاويل تخص حياة الناس الشخصية، ويتناقلون روايات سلبية وسيئة عن بعضهم البعض، يخرج المستمع منها برؤية سلبية عن طبيعة البشر، وب نظرة متشائمة عن الحياة. فالحديث عَمَّا هو سَلْبِي سَيَتَرَكُ تَأْثِيرًا سَلْبِيًا فِي الْإِنْسَانِ بِمَجَرَّدِ سَمَاعِهِ، وَهَذَا النُّوعُ مِنَ الْحَدِيثِ إِنْ لَمْ يُوَثِّرْ فِي الْقَلْبِ فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ فَسَيَشْعُرُ الْإِنْسَانُ لَاحِقًا بِكَآبَةِ لَا يَعْرِفُ سَبَبَهَا.

إذا استطاع الإنسان أن لا يُدخل في أذنيه إلا الجيد من الأخبار فليفعل. بل يمكن القول أن أغلب الأمراض النفسية والاضطرابات التي يعاني

منها الإنسان يعود سببها إلى ما تُدخله العين من مشاهد وما تسمعه الأذن من كلمات. فإذا كان المنظر الحسن يُدخل البهجة في النفس، كذلك الكلمات الجميلة أو القبيحة تفتح في ساحة الخيال مشاهدا للفرح أو مشاهدا للحزن، وترسم الكلمات في الخيال مشاهدا بحسب معانيها السلبية أو الإيجابية. فالكلمة هي مفتاح القلب وتحدد طبيعة مشاعر القلب بطبيعة هذا المفتاح.

إنّه بإمكان كلمة واحدة فقط أن تُهدم بيوتا أو تؤسّسها. بكلمة واحدة، يمكن أن تجمع بين شخصين، أو حتى بين جماعتين، أو بين فئتين متناحرتين. بكلمة واحدة، يمكن أن تخسر شخص، أو تكسبه مدى الحياة. ويمكن أن تجد عملا لائقا بكلمة واحدة فقط. ويمكن أن تخسر منصبك بمجرد كلمة. ويمكن أن تغيّر من مسار حياة إنسان، بكلمات. إمّا نحو طريق الحق، أو نحو طريق الضلال.

الكلمة لها فعلها في الوجود وعلى القلوب لأنّها قد تؤثر على حياتك على نحو إيجابي، أو سلبي. فهي التي يمكن أن تُبكي أو تُضحك، تُفرح أو تُحزن. لهذا، يمكن لكلمة عفوية صادرة منك أن تؤثر في مشاعر إنسان. وقد تحدّد علاقتك معه إلى الأبد. فالقلب يتأثر بما يسمعه من كلمات، وتتغير مشاعره من اليمين إلى الشمال، بحسب طبيعة الكلمات التي نسمعها من الخارج. لهذا لن نخسر شيئا إذا أحسنّا اختيار أجمل الكلمات وثقلينا على مسامع أصدقائنا وعلى أفراد عائلتنا، تماما كالرّسام الذي يحسن اختيار أجمل الألوان ليشكّل لوحته.

لهذا خاطب النبي عليه الصلاة والسلام عندما جاءته امرأة من أهل المدينة قد رأت رؤيا حزنة؛ إذ فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره، وإلى ولادتها

غلاماً فاجراً وكانت حاملاً . فبشرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال: "حَيْرٌ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكِ عَلَيْكِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحاً، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا، فَكَأَنَّ تَرَاهَا مَرَّتَيْنِ، أَوْ ثَلَاثًا كُلُّ ذَلِكَ تَأْتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقُولُ ذَلِكَ لَهَا، فَيَرْجِعُ زَوْجُهَا وَتَلِدُ غُلَامًا"

انظر كيف عبّر وأوّل النبي عليه الصلاة والسلام رؤيا مزعجة ومرعبة إلى كلمات جميلة ومشاهد مستقبلية مُبهجة. وذلك من أجل أن يُدخل السرور في قلب المرأة ولكي يُزيل عنها الخوف. وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة إلى رؤيا بسيطة فما بالك بأحداث الحياة الحقيقية، فهي أولى بالتأويل الحسن.

لقد أوّل وفسّر النبي عليه الصلاة والسلام رؤيا يُشير ظاهرها إلى الحزن والأسى والخوف إلى تفسير يحمل خيراً جميلاً ومفرحاً يُدخل السرور والأمل والابتهاج على القلب والخيال. بالرغم أن ظاهر ألفاظ الرؤيا يوحي بحوادث مؤلمة ومرعبة مناقضة تماماً للتأويل الجميل الذي أوّله النبي عليه السلام .

القضية تعود إلى الطريقة التي نفهم بها الأشياء:

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

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

لقد اعتدنا أن ننظر في النقطة السوداء من الورقة، ولم نرِ عقولنا على رؤية البياض. صحيح أن النقد ضروري ولازم من أجل أن نحسن حياتنا. ويجب أن نمارسه على أنفسنا بكل موضوعية من أجل تجاوز الأخطاء. وهو يدخل من باب النصيحة والتنبيه. ولكن لا يجب أن ننسى الجانب الجميل من الوجود وأن نكون منصفين حتى مع أعدائنا ومع منافسينا وإلا كان ذاك النقد، بغير معنى لأنه سيبقى مجرد نقد تُحرّكه الأهواء والعواطف. فقد جاء في سورة المائدة على ضرورة العدل والإنصاف بقوله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۚ اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (8)". الأهم لا تتقدم بالنقد العاطفي بل تتقدم بالنقد الإيجابي الذي يبحث في المحاسن والسلبيات. فعندما تخرج إلى الشارع وتلتقي ببعض الناس لا يتوقفون عن النقد، والتجريح وإبراز الملل والتملل والتشاؤم

التي يعانون في الحياة ومع الأشخاص. هؤلاء الناس اعتادوا على رؤية الجانب المظلم من الحياة ولم يدربوا عقولهم على رؤية الإيجابيات.

أنت من تختار تأويل أحداث العالم:

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

نحن من يحدد سعادتنا من عدمها من خلال أسلوب فهمنا للأحداث، فإذا كنا نفهم ونفسّر ونؤوّل: ما نرى وما نسمع على نحو حسن، ونجد لها احتمالات من الخير والأمل، والحب والرجاء سيكون العالم عندنا مصدر سعادة وفرح. وإذا كنا نقرأ كل أحداث العالم من منطلق سلبي سيكون العالم عندنا: مصدر تعاسة ولن يكفيننا العالم برحابته لكي يُدخل في قلبنا السعادة. وإذا كان النبي عليه الصلاة والسلام قد عبّر وفسّر رؤيا يبدو ظاهرها محزناً إلى تفسيرات جميلة ومفرحة فلا بد أن نعبر ونؤوّل أحداث العالم التي تحدث لنا ومن حولنا

تأويلا وتعبرا حسنا وإيجابيا. والتأويل الحسن للأشياء وللأحداث يجب أن نمارسه مع غيرنا حتى ندخل في قلوبهم السعادة. فبدل أن نتفنن في إيجاد مساوئ العالم لنظهرها للناس بدلا من ذلك، علينا أن نجد في العالم ما يُدخل في قلوبهم السعادة. فالناس هي في كآبة وحزن، وتعاسة ولا ينتظرون من يزيد في تسويد وتعكير حياتهم. فهم أحوج إلى من يفتح لهم أبواب الأمل والتفاؤل.

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

خلاصة

كثيرا ما نردد عبارة: لقد غاب من الحياة ذوقها ولم يُعد لها ذلك الذوق الذي لمسنه وعهدناه لها في الماضي، ولم نعد نتذوق تفاصيل ولم نعد نرى تلك البهجة في الأعياد والمناسبات، ولم نعد نجد أي متعة في أحاديث الناس والأصدقاء والأقرباء. وهذا الأمر صحيح ذلك أنّ الحياة فقدت طعمها عندما غيّرتنا طريقة فهمنا ونظرتنا للحياة السعيدة. ذلك أننا ركزنا قيمة الحياة في جمع

المال وخدمة النفس الأنانية وبناء المساكن والقصور، وأهملنا وأقصينا: الشعور بالآخرين وتخلينا عن التواضع والبساطة. فقدت الحياة طعمها عندما اعتقد كل واحد منا أنَّ الفرح يجب أن ينعم به وحده دون غيره. ولكن، الحقيقة أنَّ السعادة لا تُمنح لفرد لوحده. بل هي شعور يظهر ضمن مجتمع يغيب عنه التنافس والأنانية وحب الذات. يمكننا أن نستشعر جمال الحياة ونتذوق تفاصيلها عندما يسعى أفراد المجتمع مجتمعين وموحدين في مواجهة مشكلات وأزمات الحياة ونتقاسم أفراحها وآلامها معا.

نحو الأفق نور يسطع

عن أبي ذر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من أحسن فيما بقي،
غُفر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي "
من السلسلة الصحيحة: 3389 صحيح الترغيب: 3156

دوما هناك إمكانية للنجاة في لحظة الغرق:

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

إنّ هذا الاستيقاظ غير المبكر والذي جاء متأخرا يُدخل البعض من الناس في حالة من الحزن الشديد. ويتأسّفون على ما فاتهم ويعيشون في حالة كآبة. إذ يُخيّل إليهم أنّ القطار قد فاتهم وأنّ الحياة قد مضت ولا سبيل

لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم. وعندما ينظرون في ذنوبهم فيجدونها كبيرة كبر الجبال، فيقنطون من رحمة الله. لهذا قد نجد البعض منهم قد يتمادى في غيِّه ويواصل السير في طريق الخطأ. بحجة أنه لا يمكن إرجاع الوقت وأنَّ الأوان قد فات.

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

اللوم لن يُعيد الماضي

إنَّ لُوم الذات لن يُعيد الماضي ولن يُرجع الوقت الذي فات. كما أنَّ تعذيب الذات بالحسرة على ما مضى من الوقت وضاع في اللهو والمرح وفي ارتكاب الذنوب والأخطاء، لن يُعيد أيضا الماضي لكي يتم إصلاحه من جديد. ما يهم فعلا أنَّ الإنسان قد استيقظ وعاد إلى رشده بعد نومه وغفلته. وهذا أكبر كنز ونعمة من الله، فما دام الإنسان حيا فتلك هي النعمة الكبيرة التي يجب أن يفرح بها الإنسان. بل يتعلق الأمر بفكرة مهمة يُلهمنا بها حديث: "من أحسن فيما بقي، غُفر له ما مضى، ومن أساء فيما بقي، أُخذ بما مضى وما بقي". وهي فكرة: البدء من جديد في كل لحظة من لحظات الحياة، والحرص على استغلال ما بقي من وقت وعدم تضييعه في اللوم والحسرة

والنحيب والندم. فأنّ تصل متأخرا خير من أن لا تصل. كما يقول المثل. وترك الأمل مفتوحا خير من سد هذا الباب.

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

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

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

والرَّهَان هو كيف أُحقّق أهدافي في المستقبل؟ وكيف بإمكانني أنْ أُحقّق
ممكناتي فيما تبقى لي من وقت؟ لأنّه إذا ما تمّ إصلاح المستقبل وحقّق فيه
الإنسان ولو جزء من طموحاته الدينية والدينيّة يكون بذلك قد كسب الكثير.
فمن جهة، يتوقف الماضي المسجّل في الذاكرة من مضايقة الإنسان، ولن يعود
له أي تأثير سلبي عليه، فالتوبة تمحي ما قبلها، والنجاح ينسي تجربة الفشل،
والحسنة تمحي السيئة. والعبرة ليس ما كنت عليه، بل ما ستكون عليه. كما أنّ
الناس لا تراك ما كنت عليه، بل تراك ما أنت عليه اليوم والعبرة دائماً بالخواتيم
كما يقال.

اللحظة الراهنة هي أرضية المستقبل:

اللحظة الراهنة هي التي تهم الإنسان لأنّها هي اللحظة التي تقف عليها
الإرادة لأجل العمل والاختيار، فلحظة الآن أو زمن اللحظة الراهنة هي التي
تكون بمستطاع الإنسان وفي متناوله، ليأخذ فيها قرارات يحدد بها مستقبله وما
سيأتي من حياته. أمّا الماضي فالمفترض أن يكون مستودعا للدروس والتجارب
وللمعلومات. بهذا يمكن الاتّكاء على الماضي لكي نكون أفضل حالا في
المستقبل. فلا يهم طبيعة هذا الماضي إذا أردتُ إصلاح نفسي في قادم الأيام
والسنوات، ما يهمّ حقا هو ما نصير إليه لاحقا وكيف تنتهي به أعمالنا
ويتوقف عليه مسارنا؟

فالحظة الراهنة هي التي تكون نقطة الانطلاق في أيّ تغيير. وبعبارة
أكثر بساطة: عليّ أنْ أنظر إلى لحظتي الراهنة كأنّها لحظة ولادتي وكأنّ لا
شيء يربطني بالماضي وأتوجّه بكامل عزمي بالتفكير في صناعة مستقبلي،
دون أنْ ألتفت إلى الخلف. لأنّ هناك طريق واحد لسير الإرادة وعملها

وهو المستقبل لأنه مفتوح على جميع الاحتمالات. أمّا طريق الماضي فهو مسدود أمام الإرادة لأنّه قد مضى واستنفد. لهذا من الصواب أن يتجه طريق تفكيرنا نحو الطريق المفتوح وليس السير نحو الطريق المسدود.

خلاصة القول.

قد يأتي الفرح الحقيقي إلا متأخراً، إلا بعد أن يمر الإنسان على فترات فراغ من حياته، ذلك لأنّه تعلم من دروس الدنيا ومن تجاربه الشخصية. فبعدما جرّب اللهو وخاض في كل ملذات الدنيا يصل به عقله إلى الاستنتاج أنّ الحياة يجب أن تُعاش بحكمة وبتروي، وبذلك سيتم اجتناب الأخطاء التي تم الوقوع فيها في الماضي. هكذا يجب التّظر إلى حياتنا السابقة مهما كانت شنيعة ومُقرّفة ومخزّية، لا بوصفها مرحلة سيّئة ومريرة. بل يجب النظر إليها، باعتبارها مخزوناً من التجارب التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر. والمتفوقون حقاً هم الذين لا يعيدون أخطاء الماضي، فما دام الإنسان حياً يعني أنّه لم يفت الأوان بعد، ولم تغلق بعد أبواب الأمل والرجاء. فهذه الحياة هي فرصة للإرادة لكي تقوم بتصحيح شيئاً ما، تقوم بإكمال عملها، تعمل على الاستغفار والتوبة والرجوع بقوة إلى الله، فوحده الموت هو الذي يكبل الإرادة من العمل.

الرضى بما هو موجود

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

معنى اللفظ سِرِّهِ «بكسر السين، أي: نَفْسِهِ، وَقِيلَ: قَوْمِهِ. وعائلته.
عن عبد الله بن الشَّحِير -رضي الله عنه -عن النبي -صلى الله عليه وسلم -أنه
قال: (يقول ابن آدم: مالي مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفنيته،
أو لبست فأبليت، أو تصدقت فأمضيت). معنى تصدقت فأمضيت الصدقة التي
تنفذها في حياتك أي: فأمضيته وأبقيته لنفسك يَوْمَ الجزاء.

ليس وراء الحرص غير التعاسة

عندما نتأمل في أحوال بعض الناس نجد أنّ ما يحزن بعضهم هو عدم
حيازتهم للممتلكات وللأموال الكثيرة، فإذا كان لشخص ما مرتّب شهري
يقول لك: هذا المرتّب لا يكفي لحاجياتي الكثيرة، وإن كان يملك مسكناً يقول
لك: أريد مسكناً آخر وقد مللت هذا المسكن، وإن كان له رأس مال يحرص
بشدة على إكثاره وتنميته. لكن لا يعرف هؤلاء الناس أنّ الحرص على طلب
المزيد من النعم يُنسي اللحظة الراهنة، ويُفقد من قيمة ما يمتلكه الذات من
أشياء. فبدل من التمتع بما هو موجود يجد الإنسان نفسه يفكر فيما هو غير

موجود. والكثير من الناس يعانون من هذه الآفة السيئة، حيث يتمنون القفز على حاضريهم نحو مستقبل غير موجود.

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

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

إنّ الحريص لو ملأت جيوبه بكل أموال العالم فلن يكون سعيدا ومطمئنا. لأنّه يعاني من مرض الجشع الذي في داخله. والقنوع يسعد بالقليل من الأشياء لأنّه غني في الداخل وغني بأفكاره. فالقابلية والاستعداد الداخلي هو شرط تحصيل الفرح، فالذي لا يكون مستعدا في داخله للفرح لن يكفيه العالم وما يقدِّمه له من أشياء لكي يكون سعيدا.

سبيل السعادة غير معقّد بل تقوم على ثلاثة أُسس بسيطة:

يَنْبَهِ النَّبِيَّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى ثَلَاثَةِ أَسْسٍ لِلسَّعَادَةِ وَهِيَ: الْعَافِيَةُ فِي الْعَائِلَةِ وَصِحَّةُ فِي الْجَسَدِ وَامْتِلَاكُ قُوَّةٍ لِيَوْمٍ وَاحِدٍ. وَهَذَا الْحَدِيثُ يَعْكُسُ الْحَقِيقَةَ الْوَاقِعِيَّةَ: فَهَنَّاكَ مَلُوكٌ وَأَغْنِيَاءَ لَهِمْ خَزَائِنُ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَمَدَّخِرَاتُ مِنَ الْأَمْوَالِ تَكْفِي لِتَأْمِينِ حَيَاتِهِمْ لِقُرُونٍ، وَلَكِنَّهُمْ مَعَ ذَلِكَ غَيْرَ آمِنِينَ فِي مُحِيطِهِمْ وَيَحْشَوْنَ مِنْ شَرٍّ مِنْ هُمْ أَقْرَبُ النَّاسِ إِلَيْهِمْ: مِنْ أَفْرَادِ عَائِلَاتِهِمْ وَحَاشِيَتِهِمْ، فَهُمْ غَيْرَ آمِنِينَ فِي سَرِيرِهِمْ فِي وَسْطِ مُحِيطِهِمُ الْعَائِلِيِّ وَالْاجْتِمَاعِيِّ، يَعِيشُونَ خَوْفَ ضِيَاعِ أَمْوَالِهِمْ وَسُلْطَانِهِمْ وَقَدْ تَجَدَّدَ الْكَثِيرُ مِنْهُمْ يَعْانونُ مِنْ أَمْرَاضٍ جَسَدِيَّةٍ لَا يَنْعَمُونَ بِمَأْكَلٍ عَادِيٍّ، مُقْتَدِرِينَ بِمَا أَمْلَاهُ الطَّبِيبُ عَلَيْهِمْ فِي وَصْفَتِهِ الْغَذَائِيَّةِ، لِأَجْلِ أَنْ يَحْفَظُوا عَلَى سَلَامَتِهِمُ الْجَسَدِيَّةِ. أَعْرِفْ شَخْصِيًّا بَعْضَ الْأَغْنِيَاءِ وَصَفَ لَهُمُ الطَّبِيبُ حَيَاتَ غَذَائِيَّةٍ تَقْتَصِرُ فَقْطَ عَلَى السَّلَاطَةِ وَعَلَى بَعْضِ الْخَضِرِ الْبَسِيطَةِ وَتُمْنَعُ عَنْهُمْ لِلْحُمُومِ الْبَيَاضِ وَالْحُمَرَاءِ وَمُخْتَلَفِ الْأَغْذِيَّةِ الدَّسِمَةِ.

وَالْبَعْضُ مِنْ هَؤُلَاءِ الْأَغْنِيَاءِ كَانُوا جِزَاءً مِنَ الطَّبَقَةِ السِّيَاسِيَّةِ الْحَاكِمَةِ. وَقَدْ فَرَّ الْبَعْضُ مِنْهُمْ مِنْ بِلَادِهِمْ بِسَبَبِ مُتَابَعَتِهِمْ بِتُّهُمْ فُسَادٌ لَذَلِكَ تَجَدَّدَهُمْ فِي غَرِبَتِهِمْ يَعِيشُونَ فِي كُلِّ يَوْمٍ فِي رَعْبٍ. يَخَافُونَ مِنْ قَبْضِ الشَّرْطَةِ الدَّوْلِيَّةِ عَلَيْهِمْ، تَنْفِيْذًا لِمَذْكُورَةِ تَوْقِيفِ تَكُونُ قَدْ صَدَرَتْ فِي حَقِّهِمْ. فَلَا هُمْ يَنْتَعِمُونَ بِطَعَامِهِمْ، وَلَا هُمْ سَعْدَاءُ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَاتِهِمْ، وَلَا هُمْ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي السِّيَاحَةِ، وَزِيَارَةِ الْبُلْدَانِ، وَالْمَدَنِ الْجَمِيلَةِ فِي الْعَالَمِ.

وَهَنَّاكَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يَخَافُ مِنْ أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْهِ، فَيَعِيشُ كُلَّ وَقْتِهِ خَائِفًا مُتَخَوِّفًا وَمُتَرَصِّدًا بِسَبَبِ مَنَازَعَاتٍ بَيْنَهُ وَبَيْنَ إِخْوَتِهِ أَوْ جِيرَانِهِ عَلَى قِطْعَةٍ أَرْضٍ أَوْ عَلَى مِيرَاثٍ الْمَتَوَفِيِّ، فَأَيُّ حَيَاةٍ تَطْيِبُ مَعَ هَذَا الْخَوْفِ. فَلَوْ أَنَّهُ امْتَلَكَتِ الْمَلَائِيْرُ مِنَ الدَّوْلَاتِ وَلَوْ امْتَلَكَتِ مَنَازِلُ الْقُصُورِ وَجَمِيعُ مَطَاعِمِ الْعَالَمِ وَبِمَا تَمْتَلِكُ بِهِ مِنْ مَأْكُولَاتٍ، فَالْإِنْسَانُ فِي النِّهَايَةِ لَا يَعِيشُ إِلَّا فِي غُرْفَةٍ وَاحِدَةٍ يَأْخُذُ مِنْهَا مَا يَكْفِي طَوْلَ وَعَرْضَ جَسَدِهِ فِي حَالَاتِ نَوْمِهِ وَاسْتَلْقَائِهِ، وَيَأْخُذُ

من مقدار الطعام ما يملأ به معدته فقط، ومن اللباس ما يستر به جسمه، ومن تلك الأموال الكثيرة ما ينفقه في هذه اللحظة الراهنة فقط. وفي هذا المعنى رُوي عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (يقول ابن آدم: مالي مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفثيت، أو لبست فأبليت، أو تصدقت فأمضيت). إنّ الشقاء كل الشقاء الحرص على خيرات الدنيا من أموال ومناصب ومساكن على حساب الاستمتاع باللحظة الراهنة. لأنّ السعادة ترتبط بالابتهاج بما هو موجود عندك، في هذه اللحظة الراهنة ولو كان ذلك الموجود الذي عندك قليلاً. فإذا قفز بك حرصك، الى مطلوبات أخرى، فإنّك ستخسر سعادة لحظتك الراهنة. وهكذا يبقى الإنسان يركض وراء سراب السعادة في المستقبل فلا هو يحققها ولا هو يعيش لحظته الراهنة بابتهاج. إنّ راحة البال غير مقترنة بالأموال ولا بالمناصب. بل بشعورك بالأمان في داخل عائلتك ومجتمعك، فلو كنت تعاني من مشاكل عائلية فليس في استطاعتك أن تتنعم بما تمتلكه من أشياء، وإن كنت تُعاني من مشاكل صحية فلن تشعر براحة البال.

المال والرفاهية لا بدّ منهما، ولكن

لا يعني هذا أنّ طلب الغنى ليس فيه فائدة. بل، هو مطلوب والإنسان القوي خير من الإنسان الضعيف، فالأموال مهمة في التقدم الحضاري والعمراني لأيّ أمة، وهي وسيلة لتحقيق أهداف الفرد من حيث الملبس والمأكل والسكن والدراسة. ولكن الأموال لن تمنحنا السعادة إلا إذا عرفنا الزاوية التي ننظر منها إليها. فإنّ كنّا ننظر إليها بوصفها غاية في ذاتها فلن نحصل السعادة منها، لأنّها

سُئِهْكنا بالركض وراءها، أَمَّا إِذا نظَرنا إِلَها بوصفها وسيلة لَتَحقيق حاجاتنا المختلفة فهذه هي النظرة السليمة والعقلانية.

خلاصة:

نعم، إِنَّ المال يحقق للإنسان رفاهية الحياة ويمكنه من التمتع بملذَّاتِها، ويكون طريقاً لتوفير المسكن الواسع والسيارة الفاخرة ويسمح للإنسان بزيارة أي بلد يريده. نعم، هذه الأشياء مُهمة في حياة أيِّ إنسان، لأنَّها تخفِّف عنه عبء كبير من المتطلبات الأساسية للحياة. ولكن لا يمكن للمال أنْ يأتي لنا بذوق مُسعد وممتع للحياة، فالذوق شعور في القلب يجعلنا نستمتع بتفاصيل حياتنا. لكن نجد الكثير من اللحظات الممتعة يتنعم بها الفقراء والبسطاء بسبب أنْ أذهانهم خالية من عدِّ وحساب الأموال، وقلوبهم خالية من هموم جمع الثروات. فهم غير مُغتمين بتوزُّع ثرواتهم وكثرة شركاتهم. وتجد بين الفقراء والبسطاء صدق روح الدعابة والضحك والعفوية لا تجد مثيلها عند أهل الأموال والسلطان. فالاستمتاع بالحياة وتذوق تفاصيلها لا يكون إلا بعيش الحياة وفق البراءة.

فالطفل يعيش السعادة كونه يعرف براءة في التصرف والقول واللعب، ولا يحمل في قلبه هموم جمع الأموال، أو إزاحة الخصوم بالقوة والخدعة. فهموم الطفل كلها في اللعب. ومعنى الحياة يتلخص لديه: في لعبته المميزة التي بين يديه. وعندما يلعب باللعبة: يضحك، ويقهقه، ويتسم. وتصبح الحياة عنده مجرد لعبة يلاعبها بيديه. لكن عندما يصبح الطفل رجلاً يصبح ذلك الرجل لعبة بيد الحياة تتلاعب به كما تتلاعب

أمواج البحر بالقشّة. فقد أصبحت الحياة في قلب الرجل وليس كما كانت عليه مجرد لعبة عندما كان طفلاً صغيراً يلاعبها بين يديه.

في الكثير من الأحيان ونحن نحيا في لحظتنا الراهنة هذه، نندم على لحظات فرح أمضيناها. لأننا فرطنا فيها ولم نعشها بعمق وبكامل رغبتنا. لم نعشها بكامل مشاعرنا وبامتنان وشكر. وذلك بسبب أنّ طموحاتنا الزائدة والمبالغ فيها وحرصنا على أشياء غير موجودة قد غطى عليها وحجبها، إذ لم نعطيها في قلوبنا اعتباراً كاملاً وما تستحق من اهتمام. وها هي تلك اللحظات الجميلة والمفرحة التي مضت نتمنى عودتها ونحن إليها وننأسف على مرورها. ولكن عندما كانت تلك اللحظات المفرحة بحوزتنا ظللناها بعدم الاكتراث بها.

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

التيقن أنّ في دائرة الظلمة نور يسطع هناك

كان صلى الله عليه وسلم يبشر أصحابه بمُلْك الشام وفارس واليمن؛ فيقول -وهو يكسر الصخرة التي عرضت لهم في حفر الخندق-: «اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الشَّامِ، وَاللَّهُ إِنِّي لَأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْحُمْرَ مِنْ مَكَائِي هَذَا. ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ أُخْرَى فَكَسَرَ ثُلُثَ الْحَجَرِ فَقَالَ: اللَّهُ أَكْبَرُ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ فَارِسَ، وَاللَّهُ إِنِّي لَأُبْصِرُ الْمَدَائِنَ، وَأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْأَبْيَضَ مِنْ مَكَائِي هَذَا، ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ ضَرْبَةً أُخْرَى فَقَلَعَ بَقِيَّةَ الْحَجَرِ فَقَالَ: اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الْيَمَنِ، وَاللَّهُ إِنِّي لَأُبْصِرُ أَبْوَابَ صَنْعَاءَ مِنْ مَكَائِي هَذَا». رواه أحمد والنسائي في الكبرى وحسن إسناده الحافظ في الفتح

هناك قانون كوني: الفجر يأتي من قلب الليل

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

للحياة كانت عند النبي عليه الصلاة والسلام عندما بثّر أصحابه وهم في أوجّ الحصار بفتح أرض فارس والروم واليمن.

كل إنسان في هذه الحياة قد يتعرّض لعيش ظروف قاسية ومُظلمة ومربكة. وهذا الأمر طبيعي لا تخلو منه حياة أي شخص في العالم، ولا أيّ أمة في التاريخ إلا ومّسّها البلاء والابتلاء. ولكن الناس في تعاملهم مع هذه الظروف القاسية ينقسمون إلى صنفين: الصنف الأول من لا يستطيع أن يتجاوز لياليه الحالكة إلّا بشرب الخمر وتناول المخدّرات وفي قضاء أيام طويلة في النوم وتناول السجائر. وقد يذهب البعض بهم الحال إلى ممارسة علاقات غرامية وجنسية محرّمة يعتقدون أنّها تُنسيهم في حاضرهم المؤلم. ومنهم من يفكّر في الانتحار من أجل التخلّص من عذابات، ومنهم من يقضي وقته في رفع شكواه للناس لعلّه بذلك يُزيل بعض الهم والغم. مثل هؤلاء التّاس يعتقدون أنّ ما يعانونه من ألام وهموم واغتمام سيبقى إلى الأبد، يعتقدون أنّ ما هم فيه لن يستطيعوا تحمل آثاره إلا بتصرفات يعتقدون أنّها مناسبة لتخفيف معاناتهم. ولكنهم بذلك، سيرتكبون أخطاء وأفعال ستزيد من استفحال وتعقّد وضعيتهم التي هم فيها. فبدلاً من التركيز في حل مُشكلهم الراهن والأساسي الذي هو سبب تعاستهم ونغصه يقعون في أخطاء جديدة تُضاف إلى مشكلتهم الأصلية. فإذا ما هم تمكنوا من حل مشكلاتهم الأولى التي كانت سبب تعاستهم لن يتمكنوا من حل المشكل الثاني الذي وضعوا أنفسهم فيه مؤخراً. وأمثلة ذلك كثيرة من واقعنا لا مجال لذكر تفاصيلها: كالمكان والزمان وهي تحدث في كل مرة.

- فتاة تعرّضت لخيانة زوجها أو لسوء تعامل خطيبها، اندفاعها يدفعها إلى الانتقام منه من خلال ممارسة الخيانة أمام عينيه، وربّما تمارس

علاقات جنسية محرّمة مع غيره، حتى تغيظه وتنتقم منه. هذه المرأة بفعلها هذا، قد قطعت كل إمكانية للرجوع إلى زوجها، وقد تحرم نفسها من انتظار تقدم رجل آخر إليها، لأنها قد لطّخت سمعتها، وقد تزيد الطين بلّة، بأنّ تسهر الليالي في النوادي الليلية وتدخل في دوامة شرب الخمر وتعاطي المخدرات والممنوعات.

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

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

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

نلاحظ من خلال هذه الأمثلة أنّ مشكل واحد الذي قد يقع فيه الفرد قد يؤدي إلى سلسلة من المشكلات التي لا نجاة منها إلا باستعمال التروي والاتزان والحلم. والحكمة تقتضي ألاّ أزيد من تعقيد المشكل وتعميقه. فبإمكان الفرد أن يسيطر على مشكل واحد أمّا إذا تشعّب واستعصى. فيكون من المستحيل حلّه، فحتى لو كان المشكل الذي أوقعت فيه نفسي

كبيراً، فلا يجب أن أفتح بعده سلاسل من المشكلات وتشعبات أغرق فيها إلى الأبد.

أما الصنف الثاني من الناس فيتعاملون مع مشكلات الحياة من منطلق فكرة: أن النجاة والانتصار في هذه الدنيا لا يأتي هكذا كطريق مفروش بالورود. بل يتطلب صبرا واجتهادا ومعاناة وتحدي كبير. فالنبي عليه الصلاة والسلام أوقد نور الأمل لأصحابه وهم في أشد الظروف قساوة ورُعبا حيث تربّصت بهم جيوش العرب وأحاطت بهم من كل جانب. ومع ذلك، بقي يبشّر أصحابه بفتح فارس والروم. من هنا علينا أن نستخرج قاعدة يجب أن نكتبها بماء من ذهبوهي: على المرء أن يوقد شمع الأمل وهو في أشدّ الظروف قساوة وظلامية. عليه أن ينتظر الأمل ولو كان في وضعية يُغلّفها الألم والفشل والهزيمة.

ضرورة وجود الأمل:

نشير إلى فكرة في غاية الأهمية وهي: ضرورة أن يبقى الوعي مستيقظا منتبها وألا يستسلم لصدمات الحياة وإلا ارتكب المرء حماقات أخرى كبيرة تزيد من تعقُّن الوضعية. نعم، هناك فعلا مرارة للهزيمة والفشل والألم والخيانة والغدر والشعور بالظلم والتي تؤثر على عمل العقل والقلب معا. ولكن على العقل أن يبقى منتبها وأن تتصرف الإرادة على نحو حصيف وسديد لحماية الإنسان من الوقوع في تعقيد وتعميق المشكلات. فانتباه الوعي يعني إضاءة شمع الأمل في دائرة الظلمة وأنّ هناك دائما إمكانية للنجاة. فبعض الناس يُطفئون كل شموع الأمل الممكنة، ويعتقدون أن لا أمل لهم في نجاتهم مما وقعوا فيه. وبذلك سيتجهون إلى ارتكاب حماقات فضيحة أقبح مما عانوه. ولكنهم لو فكّروا " أن بعد العسر، يُسر. وأنّ بعد العسر يُسر " لفُتحت لهم أبواب الأمل. وبالفعل

سُتفتح لهم أبواب الأمل وسيندمون على ما ارتكبوه من أخطاء بعد استيآسهم وقنوطهم. هؤلاء الناس لو لم يطفئوا جميع شموع الأمل في أذهانهم لاستقبلهم الفرج قريبا في ساحته. والقاعدة الذهبية هي أن نفكر بتروي وبحلم في جميع الأفعال والأقوال. التي تصدر منا بأن نستشرف ونتوقع مآلاتها السيئة.

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

قبل أن تشك وترتاب في زوجتك أو في زميلك، فكر بأمل قبل أن تنطق بكلمات قد تخدم كل شيء بينكما. وقبل أن تنتقم من عدوك فكر بواسطة الأمل ربما قد يصبح صديقك يوما ما. وقبل أن تستقيل من منصبك غاضبا فكر بواسطة الأمل ربما ستتغير حالتك إلى الأفضل. وقبل أن تظن في أي إنسان، ظنا سيئا، فكر بواسطة الأمل أن الخطأ في تفكيري وليس في الشخص. أو قد سيصير ذلك الشخص في صلاح في المستقبل. وقبل أن تضرب شخصا بأي أداة جراء إهانة منه، فكر بواسطة الأمل في أولادك ومالك. وقبل أن تدخل في علاقة جديدة محرمة، فكر بواسطة الأمل في مآلها وانتهائها.

إنّ النجاح لا يرمي لك بالورود، كما أنه ليس طريقا معبدا سهلا لكل سالك خامل وضعيف. بل يتطلب رؤية تُبصر بعينين اثنتين وهما: الأمل، والتروي. فإذا كان بعض الناس يرون الظروف القاسية حاجزا بينهم

وبين تحقيقهم لذواتهم، فإنَّ الرؤية بواسطة الامل والتروّي تعني أن ترى من بعيد ذلك الأفق الذي لا يراه الناس. والناجح هو الذي يرى من وراء الظلام نهاراً ومن وراء الظروف القاسية يُسرا وفرجاً مُبهجاً.

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

لا يجب حرق جميع الأوراق

البعض من الناس عندما يفشلون في مسارهم الدراسي أو المهني أو عندما لا ينجحون في مسابقة توظيف ما أو عندما يخسرون أموالهم. يعتقدون أنها نهاية العالم، ويرتابون في قدراتهم، ويقسّون على أنفسهم. فتترأى لهم بذلك ظلامية الحياة ووحشيتها. بل ويتوجّهون نحو ارتكاب الممنوع، وقد يفكرون جدّياً في الانتحار. ولكن بعض الذين يمتلكون بصيرة نافذة، أعينهم مصوّبة نحو ما وراء الفشل إلى مستقبل مليء بالفرح والنجاة والاطمئنان. والحقيقة أن ما يُؤسّس النجاح الحقيقي هو رؤية بعيدة لما وراء الحاضر البائس، وألا يقع الإنسان تحت تأثير صدمة الفشل، فيطفئ جميع شموع الأمل. والقاعدة التي تجعل الفرح والأمل ممكناً في حياتنا هي: عدم إحراق جميع الأوراق فلا يجب أن نكسر في أذهاننا جميع أبواب النجاة، والأمل، والنجاح، وألا نطفئ جميع الشموع. فلا نقلّ في أنفسنا: لقد انتهينا، وانتهى كل شيء من حياتنا، فلا ربما أنه عندما نحرق جميع أوراقنا، ونُدبّر ما بقي لنا، يأتينا باب

من النصر، والفتح على حين فجأة، فنندم على ما فعلنا. ونقول: يا ليتنا صبرنا قليلا لفزنا ولنجونا.

تغيرات القدر وصفحة أخرى للنجاح

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

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

الفتاة التي كنت تركض وراءها والتي طالما راودتها على قبول الزواج بك، قد أدّى بك استيأسك منها إلى إسماعها كلمات جارحة، وهي التي كانت في طريقها لتفاجئك بخبر أنّ والدها قد وافق على زواجكما، وتبجّلك وفقدانك للأمل قد فقدتها للأبد.

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

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

خلاصات:

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

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

في فن الرفق

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

رواه مسلم

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

رواه البخاري

أحسن وسيلة لحل المشكلات هو توقّي الوقوع فيها:

من أهم الطرق الموصلة إلى الحياة الهنيئة والسعيدة هو طريق ممارسة الرفق في جميع شؤون الحياة. إذ قد وردت أحاديث عن النبي عليه الصلاة والسلام في هذا الشأن إذ يقول في حديث: " إذا أراد الله عز وجل، بأهل بيت خيرا، أدخل عليهم الرفق " (صحيح الجامع 303) وفي حديث آخر عن النبي " أنّه قال لعائشة " ارفقي، فإنّ الرفق لم يكن في شيء، إلا زانه. ولا تُزع من شيء قط، إلا شانه رواه مسلم 2594، والرفق يكون مع النفس أولا. فالكثير من الناس يقسون على أنفسهم بمجرد فشلهم في الحصول على وظيفة أو خسارتهم في مشروع اقتصادي معين. نرى مثل هؤلاء الناس لا يتوقفون على لوم أنفسهم والقسوة عليها. بل نجد البعض منهم عندما لا يرتبطون بالشخص الذي تمنّوه كشريك في الحياة، وإلا ويعيشون في حالة نفسية مضطربة ملؤها الحزن والكآبة القاسية التي تجعلهم بعيدين كل البعد عن الناس وكأن الحياة قد

انتهت عند هذا الشخص، ولا يتصورون أنَّ الأرض مليئة بأمثال من فقدوه بل وأحسن منه.

من معاني الرفق: اللبونة واللطافة (من لسان العرب). فهو يتبدى بالطريقة التي نفكر بها مع أنفسنا، وفي اختيارنا لطبيعة الأفكار التي تدور في أذهاننا، ومدى صحة ما نفكر فيه. فهناك من يُمارس على نفسه جلدا من خلال الأحكام القاسية التي يطلقها على نفسه. ولا شك أنَّ فقدان الثقة في النفس والتقليل من أهميتها والتهديم المجاني للذات من خلال الأفكار التي نضمهرها في أنفسنا ستعكس علينا: على مستوى سلوكنا، وعلى مستوى تعاملنا مع الآخرين.

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

الرفق في تعاملنا مع أنفسنا أساس التعامل مع الآخرين:

والأولى، أنّ يكون الرفق مع أهل البيت أولاً، ثم يأتي الرفق في داخل العالم ثانياً. فليس مناسباً ولا منطقياً أن تحزّب بيتك وتريد أن تبني بيوت الناس. والمعادلة الصحيحة: هي أنّ الرفق مع النفس يولّد رفقا مع أهل البيت: مع الأخ، والأخت، والوالد، والام، والزوجة، ثم ينتقل إلى خارج البيت مع الأصدقاء والزملاء. تخيل كم من المشكلات التي سنتجنبها بمجرد ممارستنا للرفق مع أهلنا في البيت. وكم من المآسي النفسية والأزمات التي يمكن أن نتخطاها بمجرد أن نرفق مع كل أفراد عائلتنا. فإذا ما حققنا الرفق مع أنفسنا، ومع أهلنا في البيت ستكون لدينا أنفس مطمئنة واثقة. وهذا مع يجعل لنا قدرة على التعامل الجيد مع الآخرين. فالرفق مع الآخرين معناه: تجنب الإساءة للآخرين. سواء، عبر اللفظ أو بالمعاملة السيئة أو بالنظرة أو بالاحتقار. ولا يجب أن ننسى أنّ الرفق هو فن يصدر من ذات تعودت وتمرس على الرفق بالقول وبالسلوك الحسن الذي لا يؤدي إلى الشجار مع الآخرين والاشتباك معهم، بل يؤدي إلى استمالتهم. ومن نتائج الرفق الإيجابية، تجنّب المشكلات ومصالحة الإنسان مع نفسه، ومع محيطه. فيخلق له نجاح باهر في علاقاته الاجتماعية والعائلية وتوازنا نفسيا.

الرفق وقاية من الوقوع في المشكلات:

الكثير من الناس يعتقد أنّ ممارسة العنف مع الآخرين. سواء كان هذا العنف لفظي أو سلوكي سيُكسبه الهبة والاحترام، وهذا تصور خاطئ ذلك أنّ العنف لا يجلب غير العنف واللفظ السيئ لا يجلب إلا مثيله. وإن كان بعض الناس لا يستطيعون رد العنف بالمثل لخوفهم منك بسبب مكانتك أو منصبك، فإنهم سيكتون لك الكراهية والاحتقار في دواخلهم وفيما بينهم.

والإنسان ليس آلة لكي يستطيع تحمل ذلك العنف والفظاظة التي يمارسها معه. بل سيرد ذلك العنف: إما بعنف مرئي ومسموع. وإما بعنف باطني من خلال الكراهية التي يكنّها لنا.

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

خلاصات:

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

والرفق مع النفس أن لا يدمر المرء نفسه بمجرد الفشل في مشروع ما أو

حين لا

يصل إلى هدف من أهدافه، أو حين يتعرّض لخيانة ما، أو عندما يُخطئ. ذلك أنّه عندما تقسو على نفسك، الخاسر فيها هو أنت والمتضرّر فيها هو أنت أيضا. المطلوب هو كيف تنجو بذاتك من الهزيمة؟ وكيف تنجو من الغرق؟ وكيف تصلح الخطأ كما لو لم يكن؟ فالرهان متوقف عليك وهو كيف تتم انقاذ نفسك والحفاظ على ما يمكن الحفاظ عليه؟ فمن المعاني العميقة للرفق: هو ذلك التعامل اللطيف والمرن مع ذات جريحة لإنقاذها من الحية والصدمة والفشل والانتقال بها نحو الأمام إلى المستقبل، بينما القسوة والعنف على النفس سيولّد ذاتا محطّمة مهترئة.

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

ادخار قوة الذات

يقول عليه الصلاة والسلام: إذا ظننتم فلا تحقّقوا وإذا حسدتم فلا تبغوا
"وإذا تطيّرتم فامضوا وعلى الله توكلوا وإذا وزنتم فأرجحوا"
السلسلة الصحيحة

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

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

الإنسان لا يخلو من ظنون ولكن:

هناك الكثير من المشاعر النفسية تُسبب ضيقا للإنسان. ولا شك أنّ وجودها لا
يترك للقلب متسعاً ليفكر في إيجاد مشاعر للفرح والنشوة. من أهم هذه المشاعر التي لا
يرغب الإنسان بوجودها: القلق والغضب والخوف والوسواس القهري. وإذا عدنا إلى مصدر
هذه المشاعر نجد أنّ جذورها تعود إلى الظنون المختلفة. هذه المشاعر المشمّنة والمنقّرة لا
تُلقى في عقل وقلب الإنسان دفعة واحدة، وإنما تأتي بالتدريج بتأثير من العالم الخارجي .

ولما كان الإنسان في هذه الحياة لا يعيش لوحده، بل تربطه بالغير علاقات مختلفة وتعاملات وتبادلات على مختلف المستويات: كعلاقات الجوار والتجارة والعمل والصدقة والاشتراك في الطريق الواحد، وعلاقات النسب والزواج... هذا ما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى احتكاكات وصدامات. وكلما كثرت تعاملات الإنسان كلما كثرت إمكانيّة وجود ظنون سيئة بالغير .

ونلاحظ عبر تجاربنا الداخلية أنّ الظن السيئ يحمل معه دوما القلق والخوف. لأنّ من يسيء الظن ينظر إلى الآخر بوصفه عدوا وشريرا ويشكل خطرا عليه. هذه الظنون السيئة بتراكمها عبر السنين تحوّل حياة الإنسان إلى جحيم وإلى حياة لا تطاق .

الظن السيئ كفكرة سلبية يهدف إلى تحويل جميع الناس إلى أعداء وحتى ولو كانوا من أقرب الناس. لذلك نرى أنّ من يغلب على تفكيره الظن السيئ بالآخرين سيفقد معه الراحة والهدوء، لأنّه يتصور عالم مليء بأعداء يترصّون به في كل مكان .

فالظن السيئ هو رؤية خاطئة عن العالم ولا يصدر عن معرفة حقيقة عن الأشياء والناس. بل ينطلق من معرفة انفعالية وعاطفية تشوه حقيقة الأشياء. يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ [الحجرات: 12] وأكد النبي عن هذا الأمر بقوله: إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

وقد كان لي صديق عاش جحيم الظن السيئ حيث كان يسيء الظن بالناس، ففي بداية الأمر كان ذلك الظن الذي يأتيه مجرّد خاطر أو فكرة بسيطة تدور في عقله. ثمّ بمرور السنوات وبالممارسة أصبح لديه عادة مرضية، وتحولت حياته إلى جحيم. لقد

أصبح ينظر إلى كل من حوله بوصفهم أعداء لدرجة أنّه كان لا يثق في أمه وأبيه وإخوته وجميع زملائه. كان يعتقد أنّهم يدسّون له سما أو سحرا في القهوة أو في الأكل أو في الطريق. تخيّلوا أنّ هذا الشخص قد وصل في الكثير من الحالات إلى طريق مسدود وتغيّر لديه معنى العالم، بالنسبة إليه إنّهُ عالم يمتلئ بالأشرا والأعداء الذين يريدون الفتك والقضاء عليه ودخل في حالة من الخوف والفرع الشديد من العالم والناس.

وعلاج سوء الظن يكون بأمرين اثنين وهما:

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

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

الظن السيئ يُشبه النار التي تزداد التهابا كلما صُبّ فوقها الزيت، يتزايد ويتغذى كلما أردت التحقق منه. فعندما تظن أنّ صديقك يغتابك وأردت التأكد من هذا الظن بالتقصّي عمّا يقوله عنك في غيابك ستتغير معاملتك معه تلقائيا وسيلاحظ صديقك

تغيرك في معاملته دون أن يكون على علم بتقصّيك ذاك. بينما إذا لم تحقق ظنك السيئ به وجعلته مجرد ظن وهمي وكاذب سيتعلق بك. لأنّه حتى وفي حالة أنه اغتابك حقيقة سيتراجع عن ذلك دون أن تدري. وقد يكون تراجعك ذاك من منطلق تأنيب الضمير والإحساس بالذنب.

تحرّنا من الظن السيئ هو راحة لنا قبل كل شيء وطمأنينة نعيشها في قلوبنا، وهدوء نفسي بمنحنا التمتع والتلذذ بالحياة. ذلك أنّ الظن السيئ هو مبالغة في درجة الحذر من الناس والتخوف منهم لدرجة أننا نفقد الراحة والطمأنينة .

عندما تظن أنّ العالم الذي يحيط بك مكوّن من أناس أوغاد وأشرار ولا يوجد بينهم إنسان طيّب، ستتعامل من دون أن تدري بحذر وبعدم ثقة في الناس. ويكون مزاجك معهم سيئاً وعنيفاً. وهذا ما يلاحظه جميع الناس فيك وأنت لا تدري.

وهذا لا يعني أنّ المرء يكون ساذجاً في تعامله مع الناس. بل نؤكد على فكرة التعامل بطريقة عفوية مع كل الناس مع أخذ فكرة مسافة الأمان المطلوبة والفتنة حتى لا يُخدع الانسان ولا يتعرّض لأذاهم.

إنّ من يسيئ الظن بالغير هو الخاسر الوحيد إذ يتحوّل العالم لديه إلى جحيم، وإلى مكان لا أمان فيه. فلا يمكن أن تُعاش حياة بفرح وبذوق بوجود الخوف والفرع.

صحيح أنّ الناس الذين نعيش معهم ليسوا ملائكة، كما يمكنهم أن يُضمروا لنا الشر. ولكن ليس كل الناس أشرار. فهناك الكثير من يحبنا ونحن لا ندري، ومن يدعو لنا في ظهر الغيب.

بسوء الظن الذي قد نعيمه على كل الناس قد نخسر أحياءنا وأصدقاءنا الحقيقيين. فسوء الظن المرضي يجعلنا وحيدين عرضة لخطر عظيم وهو: أن نكون فريسة لأنفسنا الشريرة التي تحصرنا في مكان ضيق.

الظن السيء هو مجرد فكرة نكوّنُها في أنفسنا عن الحياة والناس والمستقبل. هذه الفكرة لا تعكس الحقيقة، فكم من الناس نظلمهم بظنوننا السيئة؟ وكم من لحظات جميلة نهدرها ونضيّعها مع أصدقائنا وأقربائنا بمجرد ظنوننا السيئة بهم؟

صحيح أن الإنسان لا يخلو من ظنون والشيطان والنفس يُغذيها ويوقدها. ولكن طريق الفرح في هذه الحياة لا يقوم إلا على أساس علاقاتنا الجيدة مع الآخرين. وهذا لا يكون ممكناً إلا على طريق الظن الحسن. فعندما نمارس الظن الحسن حتى مع أعدائنا ومع من يسيئون الظن بنا سيتغيرون هم أنفسهم تلقائياً.

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

الحسد إهدار لطاقة الإنسان :

هناك عدو آخر للفرح وهو الحسد، يقول الحديث النبوي «وإذا حسدتم فلا تبغوا". نلاحظ أن الحديث النبوي ابتدأ بأداة الشرط إذا، لذلك يكون معنى الحديث أنه إذا تسرّب شيء من الحسد في نفس الإنسان فلا يجب أن يُبغيه الحاسد بظلم أو يبغى على

المحسود. هذه القاعدة مهمة وعظيمة في حياة الإنسان والمجتمع، إذ تُحذّر من فعل الحسد، ذلك أنّ المؤمن الحقيقي المتحكّم في ذاته لا يحسد .

الحسد كشعور داخلي يحطّم ويؤذي الإنسان الحاسد نفسه، فبمجرّد سيطرة هذا الشعور المؤذي على الحاسد، تتبخّر من قلب من تملكه هذه المشاعر، كل معاني الجمال والسعادة والفرح والطمأنينة ويفقد معها الحاسد لذة العيش، ويفقد معها أيضا مشاعر الاستمتاع بالخيرات التي وهبها الله له .

مشاعر الحسد كونها سوداوية وظلامية وثقيلة فهي مدبّرة لكل مشاعر البهجة، وتطرد كل مشاعر الفرح والابتهاج بالنعم التي ميز الله بها هذا الحاسد عن غيره: كنعمة الأولاد، والمال، والمنصب، والصحة، والمسكن. ذلك أنّ الحاسد قد تحوّل بفعل الحسد من إنسان كان عليه من المفروض أن ينعم ويفرح بالخيرات والنعم الكثيرة والمتعددة التي لديه، إلى إنسان يعيش ليفكر في زوال نعم محسوده.

إنّ مشاعر الحسد تستأصل كل شروط الفرح من قلب من تملكه، وتُعطلّ عنه ملكة تذوق الجمال الموجود في الحياة، تصبح حياة الحاسد بغير معنى، لأنّه يغتاز من نجاح المحسود .

حمق الحاسد يتمثل في كونه يُضحّي بالوقت الثمين من عمره لأجل التفكير في محسوده، متناسيا النعم التي خصّه الله بها دون غيره. هكذا فالحسد كعاطفة حقيرة وكثفكير سلبي خاطئ يسبب خسائر:

الخسارة الأولى: يُسبب الحسد ألماً وعذاباً في نفسية الحاسد، فلا يهنأ في نومه ولا يسعد في يقظته، وتتحوّل حياته كلها إلى ألام بسبب نجاح المحسود .

وإذا تمكّن الحسد من قلب الإنسان لن يكون للفرح مكان في هذا القلب المحترق. لأنّ الحسد روح ظلامية سوداوية لن تسمح بوجود مشاعر الفرح البيضاء بجانبها. فالحاسد لا يفرح بل هو مغموم مهموم.

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

الخسارة الثالثة: الحسد يمحو حسنات الحاسد التي تعب لأجل تحصيلها من صيام وصلاة وصدقة... إلخ، فعن النبي عليه السلام أنّه قال: "إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ"

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

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

التخلص من رواسب تفكير الوثنية:

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

الحديث النبوي الذي يقول: "إذا تطيرتم فامضوا وعلى الله توكلوا" يؤسس لمحاربة الاعتقاد الخرافي من خلال مبادئ بسيطة وهي: الإعراض عن الأوهام من خلال تجاهلها، والإيمان بقوة الله وحوله. فالكثير من الناس في المجتمع الإسلامي يتشاءمون عند رؤيتهم لأشياء معينة تكون هي سبب تعاستهم وفشلهم، وربما قد تُغيّر من مسارهم الذي خططوا له في الحياة. وظاهرة التطير أو التشاؤم غير مقتصرة فقط على العرب والمسلمين. بل على الكثير من شعوب العالم، فشعوب الغرب مثلاً تؤمن بتعاسة الرقم 13؟

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

إنَّ رؤية غُرابٍ أسود أو قط أصفر في الصباح لا يعني بالضرورة أنَّ يومي سوف يكون سيِّئًا، كما أنَّ رؤيتي لشخص أبرص لا يعني بالضرورة أنَّ يومي سوف يكون تعيسًا ومتأزِّمًا. فما هي العلاقة المنطقية بين الغراب والزمان، وبين الشخص الأبرص وأحداث اليوم. إنَّ وقتك أو زمان يومك يعود إليك وهو يتعلق بقراراتك وبتفكيرك ولا شأن بالغراب أو بالقط به. فتلك العلاقة بين الشيء والأحداث، نحن الذين نقيمها في أذهاننا ونبرهن عليها من خلال البحث عن تأكيدات لها في تفاصيل حياتنا، من أجل تثبيت صحة اعتقاداتنا وننسى المرات الكثيرة التي تثبت عكس ذلك.

كما أنَّ الإنسان الذي يؤثر في روعه وعقله مجرد رؤيته لقط أو غراب هو إنسان تُحرِّكه الخرافة ولا يمكن أن يكون فاعلا في التاريخ، لأنَّه لم يتخلص بعد من تأثير الخرافة عليه. إنَّ رجلا كخالد بن الوليد لم يكن بإمكانه أن يكون أعظم قائد في التاريخ لو لم يتخلص من الخرافات البدائية التي تشل العقل من التفكير والإبداع، ولما حرَّك جيشه إلى هذه المعركة أو تلك لو رأى في طريقه قطا أصفرا مرقطا أو غرابا أسودا.

الترجيح بين القلب والعقل:

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

ولكن بإمكاننا تجاوز التردد بالترجيح.

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

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

فالترجيح الصحيح لا يقتصر فقط بالبحث عن عائدات الشيء المادية وفوائده الاقتصادية، ولا من منطلق كونه حسن وجميل - مثل اختيار شريك الحياة - ولا كونه أيضاً يحقق لي شهرة ومدخول مادّي. بل يجب النظر إلى الترجيح من منظور سكونية القلب. وقد "سأل رجلُ النَّبيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فقال: ما الإِثمُ؟ قال: إذا حاكَّ في نفسِكَ شيءٌ فدعه" الصحيح المسند .

ترجيح القرار لا يستند فقط على مداخله المادية والفورية. بل أيضا على أبعاده الشعورية. فما فائدة اختيار تختاره وقلبك لا يهدأ له ولا يحقق لك سعادة داخلية. فالترجيح هو اجتهاد من العقل، ورضي من القلب من أجل إيجاد مصلحة للإنسان في اختيار هذا الموقف أو اختيار هذه الإمكانية دون تلك. والترجيح المسدّد يعني ميل العقل والقلب بشدة مع هذا الاختيار. إذ ورد عن النبي أنّه قال (أَبْرُ مَا سَكَنْتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَإِلَيْتُمْ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُفْتُونَ) رواه أحمد.

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

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

فهناك فرق بين الحب وبين الإعجاب النابع من جاذبية الجمال. فالكثير من الناس عندما يُعجبه الشكل والمظهر ويأخذه سحر جمال الوجه وتثيره مفاتن الجسد يعتقد أنّه قد وقع في الحب. وهذا غير صحيح، لأنّ هذا إعجاب واستثارة وخضوع لسحر الجاذبية. فالإعجاب قد ينتهي إلى حب إذا كان هناك انسجام بين الطرفين من حيث التفكير

والأخلاق والطموحات والعادات والصفات النفسية. وقد يتوقف الإعجاب عند حدوده أي لا يتحول إلى حب إذا لم يكن هناك تآلف بين الشخصين من حيث الأخلاق والصفات النفسية، والطموحات وطرائق العيش. لذا أغلب حالات الطلاق التي تحدث سريعا سببها أنّ اختيار الشريك كان قائما على الإعجاب وعلى تأثير جمال وجاذبية الجسد، ولم يكن حبا عميقا يرتاح له القلب ويستكين.

إنّ الإعجاب لا يوقف تردد القلب واضطرابه وتخوفه، أمّا الحب الحقيقي فهو سكونية تعم القلب وراحة إزاء الطرف الآخر. مثال ذلك، إذا أعجب واحد منا بشخص ما بتأثير من جماله وجاذبيته وتمناه كشريك في الحياة، فلن يتحول هذا الإعجاب إلى حب ومودة وسكونية إذا تمت رؤية هذا الشخص الذي تمنينه في مواضع مشبوهة وخسيصة ودنيئة. إذ سيصبح القلب في اضطراب وتخوف وعدم سكونية. إذن، الترجيح على مستوى اختيار الشريك لا يقوم على التركيز على الجمال الخارجي دون التركيز على الجانب الأخلاقي والنفسي والفكري للشريك.

من جهة أخرى، الترجيح بين الأشياء معناه، أنّ لا تُترك الأشياء معلّقة دون ترجيح الواحد منها على الآخر. وكذلك لا يكون الترجيح من خلال الاختيار العشوائي بينها، لأنّ الخطأ في الاختيار يُسبب اضطراب نفسي وندم ينعكس على حياة الإنسان بالسلب. فيكون لدينا إنسان ضعيف ومتردد. والأصح أنّ يتم الاختيار من خلال قرار حاسم، يُرجّح فيه الإنسان أحد القرارات التي تعود عليه بالنفع الدنيوي وبالسكونية القلبية.

وإذا لم يصل الإنسان إلى قرار وترجيح حاسم يستعين بذلك بالله تعالى في توجيه اختياره، لأنّ الله عليم وحكيم ويعلم مآلات ونهايات كل شيء، فعن النبي أنه قال :إذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ثم ليقل : اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ،

وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ،
وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (وهنا تقوم بذكر حاجتك) خَيْرٌ
لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ : عَاجِلُ أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاقْدُرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ
بَارِكْ لِي فِيهِ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (وهنا أيضا تقوم بذكر حاجتك) شَرٌّ
لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ : عَاجِلُ أَمْرِي وَآجِلِهِ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْهُ عَنْهُ
وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ . وهنا كذلك تقوم بذكر حاجتك (رواه البخاري.

نظرة إلى التاريخ: لا شيء يستحق الحزن

كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ناقةٌ تسمى العضباء لا تسبق، فجاء أعرابيٌّ على قعودٍ فسبقها فشقَّ على المسلمين، فلَمَّا رأى ما في وجوههم قالوا: يا رسول الله سبقت العضباء قال: إِنَّ حَقًّا على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيءٌ إلاَّ وضعه.

صحيح النسائي

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

الحسنة والعجز الشمطاء:

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

لنأخذ مثالا من الطبيعة: انظر إلى فصل الربيع عند حلوله وانتصافه، كل شيء يبدو فيه رائعا: الزهور الجميلة الندية، النسيم العليل، أشعة الشمس اللطيفة، أصوات المياه المتدفقة في السواقي، والأنهار، مناظر تعج بالخضرة تمتد

عبر مد البصر. حتى إذا ما تجاوز الربيع منتصفه وبدأ فصل الصيف بالدنو، ستلاحظ أنّ الأشياء قد بدأت في التغير، فتميل الزهور نحو الذبول، وتكون الحرارة في ارتفاع تدريجي، وتمد بناظريك، فإذا بك ترى الأعشاب تأخذ لون الصفرة، ومياه الأنهار والسواقي قد أخذت ثقل وتجنف. وهذا ما يُنبئك أنّ الربيع قد بدأ يحمل متاعه ويشرع في الرحيل ليأذن لمجول فصل جديد وهو الصيف. أنظر إلى الزهرة عندما تكون في شبابه، تأخذك رائحتها ولونها، ومنظرها ككل. ثم لا تلبث إلا بعض أيام إلا وتجد الزهرة تفقد جمالها الأخاذ، ثم بعد أيام تجدها عشا يابساً اختلط مع التراب.

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

تأمل معي ذلك الفتى الوسيم القوي الذي تبدو عليه ملامح الفتوة والوسامة، انظر في أحلامه التي في عقله، تكاد تكسر السماء، وتحطم الأرض. وذلك الشعر الأسود منه، يخبره بيقين أنه من الخالدين على هذه الأرض. لكن قانون الحياة كذلك يفعل فعله مع هذا الفتى، لا يلبث إلا قليلا، بعد مضي عقدين من الزمن، أو ثلاث إلا وتجد ذلك الشاب، صاحب الأحلام العظيمة، والعضلات القوية يتحدث لك عن ظهور الشعر الأبيض، وأنه يعاني من أمراض، وأنه ينتظر رزقا يستره من التسؤل في شيخوخته.

وبالأمس فقط أتذكر أنني كنت في سن العشرين، أتذكر جيدا تلك الأحلام والطموحات التي كانت تعلو شاهقة كعلو الجبال، وأحيانا كنت أرى أحلامي تشق الأرض. وأتذكر تلك الإرادة التي كانت تصاحبني، كيف كانت أنيسي في زمن المشقة والظروف القاسية. أتذكر جيدا كيف صاحب عقلي الكتب والروايات والسير الذاتية وتزيد معها أحلامي طربا ورقصا، وأتذكر كيف كنت انظر إلى الطبيعة حيث كنت استنطق منها أحلامي ورغبتني في الحياة، وأرى في كل ظاهرة من الطبيعة أغنية أو أمل يجعل إرادتي تزيد صلابة وتزيدني من وثوقي بنفسي كأني من الخالدين في الأرض. أما اليوم بعد مرور سنوات طوال: لا أرى غير أطلال إرادتي، وبعض من ذكريات شبابي، ولم يبق من طموحاتي إلا ما هو واقعي، وتيقنت أنني لست إلا إنسان حلم وطمح كما طمح غيري من قبلي، وأن إرادتي نفسها قد طالها قانون الصعود والهبوط.

اللمعان لا يدوم:

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

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

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

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

أكسير الخلود

إنّ الشيء الوحيد الذي يجب أن نتعلمه وأنّ ننتبه له جيدا: أنّ نضع قانون تعاقب القوة والضعف في أذهاننا. فلماذا علينا أن نبتئس بمجرد تغيّر وضعنا الحالي. سواء على مستوى المال، أو الصحة. على مستوى المنصب، أو المكانة، أو على مستوى العمر ومضي الأيام سريعا. لأنّ هذا لا يزيدنا غير تأسفا وحنينا إلى الماضي.

والمطلوب من الإنسان أن يعيش بفرح بقية عمره وأن يغادر الحياة ذات الزمن القصير، والمتسارع إلى زمن الآخرة الذي هو زمان أبدي وخالد. علينا أن لا نتأسف لذهاب مجدننا، لأنّ هناك قانون فوقيّ يسري على الجميع وهو "إنّ حقّاً على الله أن لا يرتفع من الدُّنيا شيءٌ إلّا وضعه". هذا القانون جبار يحكم حقيقة الحياة الدنيا، ولا أحد يمكن أن يخرج منه، فحتى هؤلاء الذين تغمرهم الدنيا وتسكرهم، ويعيشون لحظات الشهرة والنجاح سيستيقظون يوماً ليتأملوا هذا القانون.

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

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

والزوال، وخاصة وأنّ الحياة منحتهم كل شيء: الملك والقوة والسيطرة والنساء. إنَّهم لا يتخيلون تركهم لهذا النعيم، ويودّون لو أنهم خالدون إلى الأبد. ففطرة الإنسان مجبولة على حب الحياة والخشية من الزوال والموت، ويزداد تعلق الإنسان بالحياة كلما كان يعيش نعيماً ويمتلك أسباب الحياة المريحة. ولكن، مع ذلك سيموت ويزول. لهذا يعتبر الموت أكثر الأشياء التي تقلق وتؤرق الإنسان وتُذهب عنه الطمأنينة والسكينة.

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

تحرير الذهن بواسطة العفو

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

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

قَالَ أَبُو بَكْرٍ: بَلَى وَاللَّهِ إِنِّي أُحِبُّ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لِي. فَرَجَعَ إِلَى مِسْطَحٍ النَّفَقَةَ الَّتِي كَانَ يَنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ: وَاللَّهِ لَا أَنْزِعُهَا مِنْهُ أَبَدًا. «الحديث رواه البخاري ومسلم.

القلب يحتاج إلى إفراغ تام

ما دام الإنسان حيا فهو معرض في حياته أن يلقى الكثير من الأذى والمضايقات من الآخرين، وقد يكون هذا الأذى صادرا من أقرب الناس: من أفراد العائلة أو قد يكون صادرا من الأصدقاء الذين ساعدناهم ووثقنا بهم، أو قد يأتي هذا الأذى من محيطنا الاجتماعي. ويتنوع هذا الأذى كأن نُظلم بغير وجه حق ويتم سلبنا حقنا المادي، وربما يكون هذا الأذى، بأن يتم اغتيالنا بسوء وُهمتكَ أعراضنا دون أن ندري، أو قد نسمع كلمات جارحة بغیضة مباشرة، أو ربما قد يتم التقليل من شأننا أمام جمع من الناس. وقد لا يمر يوم أو

يومين إلّا وقد تلقى أنواع من الأذى، فعلاقات البشر فيما بينهم يوجد فيها مثل هاته التعاملات السيئة والبغضة والمؤلمة، ولا يمكن أن تتصور علاقات بشرية غير أذى، لأننا أمام بشر وليس أمام ملائكة أو أنبياء. من هنا يمكن أن نضع في أذهاننا أمر واحد وهو مهم جدا: بعض البشر تحركهم أنانياتهم وغرائزهم وميوهم الشريرة في علاقاتهم مع الآخرين، بسبب حبهم للسيطرة والظهور والانتقام لهذا فمن المثالية والسذاجة أن نتصور مجتمع يخلو من الأذى.

وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا نملاً عقولنا وقلوبنا بذلك الأذى الذي لا يمكن أن يسلم منه أحد، لأنه لو استجبنا عاطفيا وفكريا للأذى الخارجي، فستكون عقولنا كبراميل مليئة بالنفايات الضارة والتي ستتعص حياتنا وسنظل نجت في داخلنا ذلك الأذى السيئ، وهذا ما يحولنا إلى كائنات إنسانية كل مهمتها انتظار فقط ردة الفعل السلبي والغضب إزاء كل أذى خارجي.

وحده التسامح الحقيقي والعفو سوف يُفرغ هذه النفايات من عقولنا، فعلاقاتنا الاجتماعية والعائلية كثيرة، فإذا وضعنا أذى كل شخص في رأسنا كخطأ ارتكبه في حقنا لأصبح عقل كل واحد منّا يملك مخزون استراتيجي من الغضب والحقد، وسيسعى الشخص الذي أصبح قلبه كبرميل في لحظة ما إلى إفراغ جل غضبه على شخص يكون بالقرب منه، قد يؤدي به الأمر إلى سلوك عنيف. من هنا، لا يجب أن أتحوّل إلى برميل للنفايات الضارة الذي يجمل في قلبه كل حقد وضغينة من سلوكات وكلام جرح من الآخرين.

وهذا هو عين البؤس الذي نعيشه في حياتنا، فكيف نريد أن نعيش حياة سعيدة ومطمئنة ونحن لم نتخلص بعد من النفايات الضارة التي في عقولنا، لذلك فإن الخطوة الأولى للاطمئنان أن تُمارس فن التسامح مع أفراد العائلة،

ومع الأصدقاء، وحتى مع الأعداء. وَنَيْتُنَا فِي ذَلِكَ، أَنْ نَطْلُبَ رِضَى اللَّهِ تَعَالَى وَعَفْوَهُ لِيَرْزُقَنَا بِهَا حَسَنَاتٍ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ. أَلَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَكُونَ مِثْلَ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ: الَّذِي أَصَابَهُ أَذَى غَلِيظٌ مِنْ إِنْسَانٍ كَانَ يَنْفِقُ عَلَيْهِ وَيُعْطِيهِ مِنْ مَالِهِ، وَتَبَدُّ الْقِصَّةِ أَنَّهُ "لَمَّا خَاضَ مِسْطَحٌ بَنَ أَثَاثَةٍ فِيمَا خَاضَ فِيهِ مِنْ حَادِثَةِ الْإِفْكَ، وَأَنْزَلَ اللَّهُ بَرَاءَةَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، وَكَانَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَنْفِقُ عَلَى مِسْطَحٍ لِقَرَابَتِهِ وَفَقْرِهِ، قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:

"وَاللَّهُ لَا يُنْفِقُ عَلَى مِسْطَحٍ شَيْئًا أَبَدًا بَعْدَ الَّذِي قَالَ لِعَائِشَةَ مَا قَالَ" فَأَنْزَلَ اللَّهُ (وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) 22 سورة النور. قَالَ أَبُو بَكْرٍ: بَلَى وَاللَّهُ إِلَيَّ أَحِبُّ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لِي. فَرَجَعَ إِلَى مِسْطَحٍ النَّفَقَةَ الَّتِي كَانَ يُنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ: وَاللَّهُ لَا أَنْزَعُهَا مِنْهُ أَبَدًا

"

السعادة لا تدخل إلى قلب ممتلئ

لا يمكن أن نعيش الفرح إلا إذا هيأنا شروط الفرح بداخلنا، وأهم شرط على الإطلاق: أن تكون قلوبنا فارغة وصافية من الأحقاد والضغائن التي هي كالأعشاب الضارة. بهذا يمكن أن نستقبل السعادة، فأين تأتيك السعادة وقلبك مملوء بكامله؟ أفرغ قلبك من المحتوى الذي فيه، ثم اترك السعادة تدخل. قد يتساءل أحدهنا: أنا لست سعيد، بالرغم أني امتلئ كل شيء. يا أخي: أين تمر السعادة وقلبك مملوء بالحقد، والضغينة، والحسد؟

التسامح والعفو هو منظّف القلب من المشاعر السلبية نحو الآخرين. ولكن لن نتمكن من العفو إذا لم نجعل ذلك تقرّبنا لله تعالى (وَلَا يَأْتَلِ أُولُو

الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿22﴾ سورة النور.

صحيح أنَّ تجاوز الإساءات والأذى من الآخرين لهو أمر صعب والقليل منا من يتمكن من فعل ذلك، فقد تأخذنا لأجل أن نعفو العزة والكرامة، فقد يكون ذلك الأذى الذي تعرّضنا له مما جرح النفس كثيرا، وسبب لها ألما عظيما. نعم هذا الأمر مفهوم وواقعي. ولكن نستطيع فعل ذلك، إذا جعلنا ذلك في وجه الله، كما فعل أبو بكر مع ذلك الذي أذاه في عرض ابنته مع أنّه كان قريبه في النسب ومن كان ينفق عليهم.

العفو هو اقتدار القلب على التجاوز والنسيان بغير من ولا استكثار، وبغير تذكير الظالم بالأذى. لكن العفو لا تقدر عليه ولا تستطيعه إلا القلوب الكبيرة، لأنّ المتسامح استطاع أن يتجاوز مشاعر الألم والظلم وإرادة الانتقام التي يعيشها في داخله. وهذا ما سوف يُشعر أعداءه بخزي داخلي ويسبب لهم أيضا تأنيب الضمير.

أن تعفو وتسامح لا يعني أنّك ضعيف أو أنّك إنسان بغير كرامة وعزة، بل لأنّك تتيقن أنّ الحياة هي أقصر وأسرع من تمضيها في التفكير في الانتقام. أن تعفو معناه: أن تقول لمن أذاك بصمت: أتّى لن أنزل إلى مستواك بالتفكير مثلك.

قواعد مهمة:

لا يمكن أن تستمر الحياة إذا لم نمارس العفو كعادة ضرورية ودائمة في تعاملنا مع الآخرين، فإذا كنا نتوقف عند كل شيء سبّب لنا: جرحا، أذى، عدم احترام، إهانة. فإنّ حياتنا ستتحول بذلك إلى أيام من الشجار، والصدام، والحزن، والكآبة. فالعفو الذي يمارسه الإنسان هو الطريق الذي يجعله يعيش

حياته على نحو عادي ولتفرّغ لشؤونه الخاصة. ذلك الصدام مع الآخرين يُسبب تأخيراً لإنجاز مصالحنا ويمنعنا أن نعيش حياتنا بفرح مع أنفسنا. فعندما لا تعفو قد تكون أنت الخاسر، لأنّ مشاعر الانتقام وكيفية رد الأذى ستحرق في داخلك مشاعر الفرح والسعادة وتنغص عليك حياتك الخاصة وستنفذ وقتك.

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

الحسد والكراهية والحقد انفعالات وتوترات داخلية شديدة مصحوبة بتفكّر عميق، وهي بذلك مستهلكة جداً للطاقة ومشرّدة للأفكار ومذهبة لكل شعور داخلي جميل فينا. والذكي هو من يعرف كيف يدّخر طاقته لأموره الدنيوية والأخروية. أمّا الحاسد والكاره والحقود، فإنّهم يستهلكون أنفسهم ويحترقون ذاتياً بنجاح الآخرين، وهو بذلك غير قادر على تحقيق نجاحه الخاص بسبب أنّه أحرق طاقته واستنفد إرادته في التفكير في المحسود.

الانتصار على الذات.

عن عبد الله بن عمرو، قال: قيل: يا رسول الله أي الناس أفضل؟ قال "كلّ مخموم القلب، صدوق اللسان. قالوا صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: التقي النقي، لا إثم فيه، ولا بغي ولا غل، ولا حسد"

صحيح ابن ماجه

المخموم في اللغة، الموضع المكنوس، الذي كان مملوءًا بالقذر ثم سُلِّطَ عليه المكانس لإزالة ما به من القمامة والقاذورات، مخموم القلب، أي: سليم القلب، وهو من تخميم البيت، أي: كنسه وتنظيفه، والمعنى: أن يكون قلبه نظيفًا خاليًا من سيئ الأخلاق.

تهيئة شروط الفرح:

تخيّل أنّك تُريد ملء دلو ممتلئ بالماء بنفس قياس حجمه من الحليب، فهل هذا ممكن؟ الإجابة بالطبع لا، لأنّ الدلو مملوء ولا يوجد مكان لإفراغ الحليب. هذا المثال ينطبق تمامًا على القلب فأن نبحث عن ملأ قلوبنا بالسعادة وبالطمأنينة وبالمشاعر الجيدة يحتاج ذلك أولاً، إلى مكان لها في القلب، فإذا ما كان القلب مملوء بمشاعر الحقد والكراهية والحسد فكيف يمكن أن تحل السعادة فيه؟ - على الأقل يجب أن نجد لها مكاناً ليتحلّ فيه - . فقبل أن نفكر في طرق تحصيل السعادة لا بدّ أن نفكر في تخلية القلب من المشاعر الكريهة.

خذ مثلاً: الحاسد والحاقد فهما لن يعرفا الطمأنينة والسعادة لأنّ قلبيهما يمتلئان بالكراهية والحققد وقد اكتسحت تلك العواطف السوداوية والظلامية كل مكان فيهما.

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

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

طرح هذه الأسئلة هو التعلّل الحقيقي وممارسة أيضاً للتفكير الهادف لتغيير الذات، أسئلة تُشعر الحاسد والحققد بمدى تفاهته وحقارته، فالنفس الشريفة تعاف الحسد والحققد. لأنّ تفكيرها قائم على تحقيق معالي الأمور. صحيح أنّه لا أحد يكون بعيداً عن مشاعر الحسد والحققد والكراهية وكلنا

يمكن أن يكون حاسدا وكارها وحاقدًا. ولكن طرح مثل تلك الأسئلة السابقة تُرجع العقل إلى توازنه والقلب إلى فطرته.

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

الحسد ينمو في القلب كلما غُذي بالتفكير الذي يكون عادة مصحوبا بالتوتر والعاطفة، فكل حاسد عندما يفكر في محسوده يتفجّع ويتألم لحظة رؤية محسوده، هكذا يتحوّل الحسد مع الوقت، إلى ثعبان ضخم يطوّق القلب. لكن، قبل أن تتحول بذرة الحسد إلى ثعبان، أي إلى شعور غليظ وقوي ومدمر. عليّ أولاً بتدمير بذرة الحسد منذ بداياتها الأولى، فمن تلك اللحظة التي تبدأ الغيرة والحسد تدبّ في القلب يجب تجنب التفكير في المحسود وإخراجه من دائرة الذهن ومن دائرة الاهتمام. لأنّه بممارسة إعادة التفكير ستكون عادة فكرية سيّئة. والعقل القوي لا يكون قويا إلا بالقلب القوي.

والحسد والكراهية من المشاعر المدمرة التي تمرض وتضعف القلب، وإذا حلّ الحسد بقلب الإنسان سيحمل الفرح متاعه ويرحل بغير رجعة، إلا إذا أُخلي القلب من هذا الشعور البغيض. فالحسد يدمر صاحبه ويحيه في دائرة ضيقة من التفكير وهو التفكير في نعم المحسود.

العفو واللامبالاة لتوفير الطاقة:

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

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

الترفع عن الحسد والضغينة والكراهية وكذلك ممارسة العفو الحقيقي على الظالم هو الذي يمسح وينقي ما في القلب، وإذا تنقّى القلب من المشاعر

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

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

قصة ذات مغزى:

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

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

وظل هذا الشاب على هذه الحال غير متجرّع لوضعه الجديد، ومعتزضا على الحياة الجيدة التي يحياها بعض الناس المحظوظين. وكان يرى أنّه بوصفه شاب وسيم ويعرف فن ارتداء الألبسة وتناسقها وما يناسب الجسم الأبيض أو الأسمر، أو السمين، والنحيف مع الموضة اعتقد الشاب في نفسه، أنّه مظلوم من الحياة، ولم تكن عادلة في توزيع المال والممتلكات. وهو على هذه الحال، حتى لاحظ الشاب عجوزا في الثمانين من عمره، يرتاد المقهى، وفي كل مرة يطلق العجوز ابتسامات وضحكات ذكية أثارت استغراب الشاب، وقد حدث ذلك مرات عديدة. لم يتمالك الشاب نفسه، وذهب إلى العجوز بغضب وقال له: لماذا تضحك كلما تراني؟ وهل هناك شيئا يضحكك؟ قال العجوز: لا،

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

اسمع يا ابني: أنا لم يبق لي الكثير من العمر، فلنّ في عمر الثمانين، وأنا بغير زوجة ولم أتزوج قط، ولا أملك أموالاً ولا بيتاً، وأعيش في بيت أخي. ما أوصلي إلى هذه الحالة إلا الطريق الذي تسلكه الآن بالاعتراض عن قسمة الحياة للأرزاق واحتقار الناس، أودّ لو يعود بي الزمان إلى الوراء لأعمل أي عمل يحقق لي شيئاً في حياتي.

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

التواضع عودة إلى الذات

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

التحرر من الاصطناع:

ما أجمل الحياة عندما نعيشها على طبيعتنا بغير تكلف وبغير تصنع،
وترهقنا الحياة عندما نريد أن نعيشها بدور وبشخصية ثانية. الاصطناع الذي
نصطنعُه على شخصنا هو الذي يسبب لنا الإغياء، تماماً كالممثل الذي يُطلب
منه أن يقوم بدور تمثيلي وإذا كان الممثل الذي يقوم بدور في فيلم، أو في
مسرحية سوف يأخذ عليه أجراً في النهاية ويُدفع له نقداً. بينما الذي يصطنع
شخصية ثانية، ليست بشخصيته، ويعيش بقناعها في المجتمع، فإنه لا يأخذ
أجراً بقيامه لهذا الدور، وإنما غرضه أن يعيش لغيره بشخصية تُرضيهم، فيحوّل
شخصيته الطبيعية إلى شخصية تخضع لمتطلبات المجتمع. هذا التغير من طبيعة
الشخصية، كذب متعمّد على النفس وعلى المجتمع من خلال تقمص شخصية
ليس لها وجود .

الحكمة النبوية التي تقول: "ما استكبر من أكل معه خادمه، وركب
الحمار بالأسواق، واعتقل الشاة فحلبها" تُلهمنا أن نعيش مع الناس بعفوية
مهما بلغت مرتبتنا الاجتماعية والعلمية، نعيش الحياة في بساطتها كما هي،

بذلك نشعر أننا من الناس ولسنا مختلفين عنهم في شيء. وأن نعيش بطبيعتنا معناه: أن نكون نحن بشخصيتنا الحقيقية: نتناول الطعام مع البسطاء، نركب في سيارة متواضعة، ونمشي في الأسواق، وقد تحلب الشاة بنفسك إن كانت لك واحدة في بيتك أو يملكها أهلك أو أحد معارفك في الرّيف .

التواضع جوهر الروح الحرة التي تخلصت من وهم الغلو والكبر، فهي روح تعيش على طبيعتها بغير تكلف، حيث تكون عفوية في ممارستها للحياة. في مقابل هذا، نجد المتكبر يُمارس تكبرا لنفسه وتضخيما لذاته، لأنه يشعر في أعماق نفسه أنه أكبر من أن يقوم بأعمال البسطاء. ولكنه في الحقيقة صغير لأنه لو لم يكن صغيرا لما احتقر هذه الأشياء.

المتكبر عندما يحرم نفسه من مخالطة بسطاء الناس يُضيّع تلك السعادة التي لا يشعر بها إلا من عرف حقيقة السعادة التي هي في أكثر الأحيان تقيم مع البساطة والبسطاء.

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

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

الناس البسطاء، لأنَّ الأصل هو الفطرة والنفس تميل وترتاح وتعيش حرة وفق فطرتها التي فطرت عليها. بينما الاصطناع والتمثيل دائما ما يجعل النفس حذرة، لكيلا تُكشف طبيعتها الحقّة. وهذا ما يرهق الإنسان بقيامه بعمل ليس له أيُّ فائدة غير إرضاء الناس، ويتقديم صورة عن شخصيته غير الصورة الحقيقية. وهذا ما يجعل هذا الإنسان عرضة لامتعاض الناس وكرههم له. فالناس تحب الإنسان الطبيعي غير المتكلف، ومهما حاول الإنسان إخفاء شخصيته المصطنعة فهي ستظهر عاجلا أم آجلا. سواء، عبر فلتات لسانه أو عبر نسيان وإغفال تقمص الشخصية في لحظة من اللحظات أو عبر لحن القول واصطناع السلوك، فيرى الناس اصطناعه ويحسب أنّه غافلين عن معرفة حقيقته.

إنَّ الابتعاد عن الناس له سلبيات كثيرة، من بينها أنَّ الشخص المتكبر لا يفهم حقيقة الواقع، ولا يفهم حقيقة الناس. إنّه يكتفي فقط بتأدية الدور الذي يريده ولا يعرف ما يجري في الحياة.

لكن الواقع يخبرنا أنَّ الكثير من المشاهير الذين اعتادوا عيش حياة البذخ في الفنادق الفاخرة وفي صالونات الإعلام، حيث جاذبية الاهتمام الجماهيري. نرى هؤلاء المشاهير قد ملُّوا هذه الحياة، وفقدوا معها المتعة، والكثير منهم يحاول أن يسترق الوقت من مشاغله اليومية والمهنية ليعيش حياة بسيطة في الرِّيف.

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

إن أغلب المشاهير، والفنانين، وأغنياء العالم يشترتون لأنفسهم بيوتا في الغابات والجبال وبيوتا في الجزر البعيدة، حتى يستطيعوا أن يعيشوا بحرية تامة وفق فطرتهم وطبيعتهم، بعيدا عن الحياة التي أرهقتهم في الشهرة وعلى وسائل الإعلام. إنهم بذهباهم إلى قضاء أوقات عطلة في بيوتهم في الغابات والجبال يحنون إلى ذواتهم الفطرية، حيث يفرغون كل جنونهم هناك، بعيدا عن مراقبة الناس لهم.

انظر كيف لم يميز النبي عليه الصلاة والسلام نفسه عن الناس، وهو أشرف الخلق؟ وانظر إلى عمر بن الخطاب، الخليفة العادل الذي لا تستطيع أن تميزه عن رعيته. فالعظمة ليست في أن تتعاضم على خلق الله بالترفع عنهم باعتقادك بأنهم ليسوا بمستواك، بل العظمة الحقيقة تصنعها وأنت بين الناس. وإذا ابتعد الإنسان عن الناس، لم يعد منهم فلا يفهمهم ولا يفهمونه. وهذا السبب يعود للتكبر، الذي هو تكبير من حجم النفس.

التحرر من أوهام العظمة:

التواضع هو فك قيود الشخصية من أوهام وظنون العظمة والتعالي والتميز الكاذب. وإذا ما انفكت النفس من أوهام العظمة والتكبر والتعالي

تعيش على سجيّتها بين الناس. بذلك يمكن أن يأتي الفرح إلى القلب بغير سابق إنذار.

فقد نجد الفرح ونحن في بيوت البسطاء والفقراء، وعلى وجه الأطفال اليتامى، وفي حكايات العجائز والأمهات، وفي قصص مغامرات من انقطعت بهم السبل والخيّل من الناس. أمّا التكرّر فهو سجن داخلي يصنعه الإنسان لنفسه من خلال ظنونه الوهمية على شخصه، حيث يرى من خلال أوهامه: أنّه ذو شأن عظيم، ولا يمكنه مخالطة الخثالة والعوام. ولكن للأسف هذا الإنسان المتكبر رهينة لوهم وكذبة نسجتها نفسه وشيطانه فيعيش منفيا عن الواقع والناس.

من تأويل الحلم إلى تأويل الحياة

عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه-: أنه سمع النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إذا رأى أحدكم رؤيا يُحِبُّهَا، فإنما هي من الله تعالى، فليَحْمَدِ الله عليها، وَلْيُحَدِّثْ بها -وفي رواية: فلا يُحَدِّثْ بها إلا من يُحِبُّ- وإذا رأى غير ذلك مما يَكْرَهُ، فإنما هي من الشيطان، فَلْيَسْتَعِذْ من شَرِّهَا، ولا يَذْكُرْهَا لأحد؛ فإنها لا تضره». متفق عليه.

وفي صحيح مسلم وسنن ابن ماجه واللفظ له: أن رجلاً قال للنبي: رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي فأتبعته فأخذته ثم أعدته مكانه، فقال رسول الله: إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يحدث به الناس. وفي صحيح مسلم: الرؤيا ثلاثة: فالرؤيا الصالحة بشرى من الله، ورؤيا تحزين من الشيطان، ورؤيا مما يحدث المرء نفسه، فإن رأى أحدكم ما يكره فليقم فليصل ولا يحدث بها الناس.

اختر أجمل الألوان

تنزاحم على الإنسان مجموعة من الأفكار والظنون والاهام عن الحياة والمستقبل وعن الآخرين. سواء كان ذلك صادراً من تفكيره الإرادي والشعوري أو كان ناتجاً عن الكوابيس التي قد تنتابه في نومه.

على مستوى فن الرسم يكون الإنسان فناناً عبقرياً، عندما يختار بعض الألوان لتناسب مع موضوع لوحته، وكذلك عندما يركّز على أهم زوايا ومشاهد اللوحة لكي يُظهر دلالات ومعاني محددة ومعينة، وكل هذا من أجل

أن تبدو اللوحة ساحرة وجذابة للمتأمل فيها، وبذلك تحافظ على قيمتها الفنية عبر العصور.

كذلك بالنسبة لحياة الإنسان، إن أراد أن يعيش حياة مليئة بالفرح والسرور عليه أن يختار أجمل الأفكار والتصورات لكي يرى العالم جذابا وسارا. فالافكار والظنون تُشبه الالوان المختلفة في اللوحة وأنت من يحدّد رسم لوحة مشاعر قلبه.

والحكمة السابقة التي تقول: " إذا رأى أحدكم رؤيا يُحِبُّهَا، فإنما هي من الله تعالى، فليَحْمَد الله عليها، وَلْيَحْدِثْ بِهَا ". تعلّمنا كيف يجب علينا أن نُبْقِي في أذهاننا إلا على الرؤى الجميلة والمبشّرة ولا بأس إن قصصناها على غيرنا بما تثيره فينا وفيهم من طاقة وعزيمة لكي نعيش الحياة على نحو أفضل؟.

أمّا الرؤى التي تحتوي على تشاؤم أو على مصائب متوقعة، أو على أفكار سلبية ك: حديث النفس وتخويف من الشيطان، أو كحال ذلك الرجل الذي قال للنبي: " رأيت فيما يرى النائم البارحة كأن عنقي ضربت فسقط رأسي فأتبعته فأخذه ثم أعدته مكانه، فقال رسول الله: إذا لعب الشيطان بأحدكم في منامه فلا يحدث به الناس " صحيح مسلم. مثل هذه الأفكار السلبية والصور المربعة واللامعقولة هي أفكار تحزن الانسان، لذلك لا بد من تجاوزها وعدم التفكير فيها من الأساس، وعدم إلقاء لها بال.

معظم الكواييس التي تأتي على الانسان في نومه هي كاذبة ولا تحدث على أرض الواقع، إلا الرؤى التي تبشرنا بالخير والسرور فتلك التي تصدق وتحقق على أرض الواقع بدليل حديث النبي. " الرؤيا الصالحة بشرى من الله... ". أمّا الرؤى الأخرى التي تمتلئ بالكواييس وبالأحزان فليست إلا حديثا

للنفس، أو تحزينا من الشيطان. ودليل ذلك قول النبي: وإذا رأى غير ذلك
مِمَّا يَكْرَهُ، فإنما هي من الشيطان، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ؛
فإنما لا تضره»

إنَّ القلب سُمِّي قلبا لتغيّره من حال إلى حال، فهو يتقلب من حال
الفرح الى حالة السرور، ومن حال الايمان الى ضعف الايمان. إنَّه شديد
الحساسية فأَيُّ شيء مهما كان تافها يمكن أن يؤثر فيه. لذلك فإنَّ زرع الفرح
الدائم فيه يقوم على اختيار أحسن الأفكار والرؤى والتصورات حتى وإن كانت
أحلاما.

شخصيا، كنت قبل أن اتعلّم هذه الاحاديث النبوية عن الرؤيا كنت
شديد الحساسية من مضمون أحلامي وكوابيسي. فكنت أمضي يومي في
خوف وكدر وحزن وأقول: لعل شيئا سيّئا سيحدث لي في قادم الأيام، وهكذا
كنت أعيش الكثير من التعاسة، وعندما اطلعت على أن ما يتحقق في الواقع
إلا تلك الاحلام التي تبشّر الانسان، استكانت نفسي واطمأن قلبي.

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

جوهر القول:

حياتنا الواقعية مثل لوحة الرسم، ونحن من يختار المشاهد المناسبة التي نعيشها. فإذا أردنا أن نرسم في حياتنا فصل الربيع فيمكننا ذلك: نختار الكلمات الجميلة، والأصدقاء الرائعون، ونقرأ الأخبار والقصص المسعدة والمفرحة، ندخل في الغير سعادة مفاجئة، نزور أقاربنا، نبتعد عن المشاحنات والمشاجرات. نطهر قلوبنا من الحسد والكراهية والضغينة، نقوم بزيارات منتظمة للمرضى، نجعل بيننا وبين الله حبلا من الوصال لا ينقطع، نقرأ كتابه ونتدبره، نصلي ركعات صادقة في جوف الله، نهدي لأحبائنا هدايا... إلخ. فإرادتنا هي ريشه ترسم المشهد ومشاعر قلوبنا تتلون بها..

الكلمة كمفتاح للفرح

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

العقل صفحة بيضاء وأنت من تملأ محتواه

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

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

وقد يحتاج عقلنا يومياً إلى إعادة مراجعة وإعادة لقراءة أحداث اليوم. حيث، نعيد قراءة أحداث الليل والنهار، وننظر في إيجابياتها، وسلبياتها، ونتوقف بلا شك عند الحدث الذي سبب لنا تأثيراً عاطفياً. سواء كان ذلك التأثير مفرحاً أو محزناً. ومن ثمة سنحاول أن نصحح الأخطاء التي وقعنا فيها، وسوف نشعر بالفرح إذا كان ما هناك شيء فعلناه بطريقة حسنة ورائعة، فالعالم الخارجي وما يحتويه من أحداث وعلاقات عائلية واجتماعية ومهنية تدفعنا إلى

مراجعة النفس ومراجعة جميع ما سمعناه أو شاهدناه. فبإمكان كلمة صادرة من شخص ما أن تجعلك متوتراً وكثيراً.

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

والواقع أننا نقرأ كل يوم الكثير من الأخبار السارة والمؤلمة، ونركب الحافلة فنسمع كلمات من هنا ومن هناك. نرى مشاهد وسلوكيات من الناس لا تُعد ولا تُحصى. كل ما تراه أعيننا وكل ما تسمعه أذاننا يُؤثر على أفكار عقلنا وعلى طبيعة مشاعرنا. سواء كان ذلك بالسلب أو بالإيجاب. وإذا كان الأمر كذلك، فعلينا أن نعرف ما يجب إدخاله في دائرة اهتمام تفكيرنا عندما نسمع ونتلقّى مختلف المشاهد والكلمات، التي تصادفنا وتأتينا من العالم الخارجي. لأنّ عقلنا مجرد مستقبل والقلب مجرّد متأثر لما يستقبله العقل.

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

يمكننا أن نوسّع من فائدة الحديث السابق ليشمل جميع الكلمات التي نسمعها ونتلقاها في حياتنا الاجتماعية. فالعالم يقدّم لنا مئات الكلمات يوميا وآلاف الكلمات شهريا. سواء عبر استماعنا لأحاديث الناس، أو عبر مشاهداتنا لوسائل التواصل الاجتماعي، ولكن ليس كل ما يُلقى إلينا، يجب أن

نلتهمه في داخل عقولنا بالتحليل والتساؤل والتحير والبحث عن مغزاه. لأنّ ذلك سيُرهِق عقولنا، وستُلقي على قلوبنا مشاعر كثيفة وتعيّسة ومقلقة.

البعض منا يهتم لكلمة مزعجة سمعها من صديقه مازحا، وآخر يبالغ في تضخيم كلام صادر من مدير المؤسسة، وآخر يغتم لأنّه سمع كلاما يتردّد حوله. لكننا لا ننتبه لهذا الأمر: وهو أنّ تأثير الكلمة يكون فقط عندما يقوم أحدنا بتدوير ذلك الكلام في ذهنه، فينشغل القلب بتلك الكلمة، لدرجة أنّ الإنسان يفقد كل هدوء واتزان.

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

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

فأنت أقتل الكلمة المزعجة والجارحة معناه: أنّ لا أغذيها بالاهتمام والتركيز.

أنّ أجعل الكلمة تموت حين سماعها معناه: أنّ لا أضع لها وعاء من مشاعري حتى لا تحيا من جديد وتفرز في داخلي سمومها. أنّ أحرق الأفكار السوداء بصفة نهائية معناه: أنّ لا أحرك بشأنها أي ردة فعل.

فالوسواس القهري يبدأ من هنا، حين أفكّر في الكلمة الجارحة أو في الفكرة الخبيثة، وأبدأ في مصارعتها: سواء بتكذيبها أو بمحاربتها أو

بمواجهتها، أو حين أقوم بأي شكل من أشكال ردة الفعل عليها. لأنّه بذلك ستحييها وتثبتها. في حين أنّ القضاء على الوسواس القهري يكون من خلال عدم ردّة الفعل إزاء أي كلمة أو فكرة لأنّه بإهمالها سترحل تلقائيا.

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

أعرف شابا كان يعاني من وسواس قهري، فأخبرني بحالته وكيف تماثل للشفاء. فقال لي: أنا عندما كنت اسمع بعض كلام الناس الذي لا يعجبني بأنّ أردّ على كلامهم في داخلي وأجادل أفكارهم وأكذبها في نفسي. وتابع حديثه وقال: هذا الجدال الداخلي الذي يحدث في نفسي كانت تتبعه مشاعر تعيسة وكئيبة، وقد دام الأمر بي بضع سنوات وأنا أمارس نفس الجدال الداخلي لأي كلام أسمعته حولي. ثم قال: وأخيرا تخلصت من الوسواس عندما أصبحت لا أثير ردة فعل على أحكامهم وكلامهم. بل أجعل كل الكلمات والأفكار المزعجة التي تتردد في داخلي - والتي لا تريد الرحيل من فكري- ككلاب تنبح فإذا ملّت من النباح سترحل تلقائيا.

لهذا فعندما يقول لك شخص بأنّك شخص بليد وبخيل أو أنّك شخص غير كفؤ، لا ترد عليه في داخلك ولا تشتبك مع تلك الأفكار، لأنّه بذلك ستحييها بداخلك، ولأنّه أيضا كلما جادلتها واشتبكت بها وحاولت تكذيبها، كلما جذّرتها في نفسك. فأقوى علاج لهذه الأفكار والكلمات هو

عدم الاشتباك معها أصلا، وعدم التحاور معها، وعدم إبداء أي ردة فعل إزاءها، بذلك سترحل تلك الفكرة تلقائيا، لأنك لم تعطيها وجودا، فلا تقل أنا لست بليدا، بل لا تفكر في الجملة أصلا.

إذن، القاعدة الأساسية في الفرح هي: ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام وأحكام من الآخرين يجب أن نبتلعه ونهضمه ونحلله ونرد عليه. بل إن كان منه كلام مبثّر ومُفرح فلا بأس أن نستأنس به، لأنه يدفعنا نحو الحياة بعزيمة قوية، فهو يدخل ضمن إطار حكمة النبي عليه الصلاة والسلام "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة". ولكن بعض الكلمات القبيحة لا بدّ أن نهوّن منها بمجرد سماعها، فليس كل ما يُسمع يجب أن يُغربل. بل يجب أن لا يؤخذ بعين الاعتبار أصلا. فمثل هذه الكلمات لا تحتاج إلى غربة، لأنّه بذلك أعطيها وجودا وقيمة.

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

قد يتساءل أحدهنا: ولكن بعض الكلمات التي قد نسمعها، يمكن أن تكون جارحة وقد تصدّر من أقرب الأقربين ولا نستطيع تجنّب صوتها في داخلنا. الجواب ببساطة: هو أنّ الكلمة الجارحة عندما تدخل إلى القلب تسبب له تشاؤم وتعاسة، فهي تشبه تماما الغذاء السام الذي يدخل الأمعاء، وكما لا يكون شفاء الجسم من مرضه إلا بتقيؤ ذلك الطعام كذلك لا يتم شفاء الروح إلا بتقيؤ تلك الكلمة.

الكلمات الجارحة في ثلاجة البرودة

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

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

إنّ الشخص الذي يتوتر عند سماعه لأي حكم سلبي عليه من طرف الآخرين، ستكون مشاعره بيد هؤلاء. حيث يمكنهم التحكم في مشاعره بمجرد نطقهم لأي كلمة. ولكن الخطأ، هو عندما تعطيهم تلك السلطة لكي يتحكموا في مزاجك، فعندما يفهمون أنك تتأثر على نحو مبالغ فيه بكلماتهم سيستغلون هذا في التلاعب بمشاعرك.

لكن يزول وقع أحكامهم وكلماتهم عندما يتيقن الإنسان أن كلامهم ليس وحياً إلهياً، وليس هو الحقيقة المطلقة. فأغلب كلام الناس لا يعبر إلا على أمزجتهم، وأنّ الكلام والتكلم هو بمقدور كل الناس، فأى شخص

يمكن أن يتكلم عن أي شيء. من هذه الزاوية يمكن إطفاء الكلمات الخبيثة ببرودة فعالة دون أن إبداء أي ردة فعل داخلي أو تأثر عاطفي وجداني.

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

معتقدات تعيسة:

لعل التربية الاجتماعية والعائلية لها دور كبير في غرس بعض القناعات الخاطئة عند الفرد، هذه القناعات الخاطئة تتحول مع السنين إلى قواعد وطرائق تفكير لديه-وسيصبح الإنسان يفكر من خلالها ويستنتج ويتوقع ويحكم. من تلك القناعات: فكرة الطيرة أو التطير: وهي التشاؤم من الأشياء والأحداث، وخاصة تلك التي تتعلق برؤية قط أسود أو شخص أعرج أو أعمى. بالاعتقاد أن رؤية هذه الأشياء ستحدد مصيرك، ولن يكون النجاح والتوفيق من نصيبك.

تنتشر في ثقافتنا العربية والإسلامية مجموعة من الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي تنشر التعاسة والكآبة والتشاؤم. من هذه الاعتقادات وعلى سبيل المثال: الإيمان بشؤم الأيام. حكى لي صديق عن تأثير الخرافات على شعوره بالتعاسة والكآبة فقال: أنه عندما كان صغيرا تعرض لحادث سيارة في يوم

الثلاثاء وبعد مرور سنوات عديدة من الحادثة، تساءل ماذا لو بين يوم الثلاثاء والشنوم علاقة ما؟

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

هذه المشاهد من الأفلام كان لها تأثير عليه عندما كان في مرحلة الشباب، حيث قال لي: أنه كان يتوق لمعرفة أسرار هذه الحياة، حتى ولو كان مصدر هذه المعرفة من الثقافات المختلفة. إلا أن صديقي ذاك بدأ يؤمن فعلاً بأن الإنسان له حاسة سادسة، تمكنه من التنبؤ بالوقائع قبل حدوثها. لهذا اعتقد أن الكثير من المسلسلات والأفلام خطرها أعظم من فائدتها لأنها تنشر الخرافة والدجل بالإضافة إلى الفسق والعري.

وقد تشبّع صديقي بالثقافة الهندية الصوفية حيث أخبرني بأنّ اطلع على كتيبات حول اليوغا والطاقة الروحية. كان يهدف من وراء قراءتها تنمية الحاسة السادسة. ولكن للأسف، كل تلك المعارف الروحية الشرقية والأفلام الغربية والهندية لم تصل به إلى معرفة حقيقية ويقينية كما يؤكد ذلك. بل

بالعكس من ذلك تماما، لقد أصبحت تخيفه الأشياء، فعندما يرى دمية كثيبة في طريقه يربطها بأنّ هناك شيء خطير سيحدث له، وعندما يرى الجو ممطرا، يقول في نفسه: بأنّ هذا اليوم لن يكون موفقا. وعندما يرى إنسانا أبرصا يشعر بالكآبة والتعاسة. ومن خلال تلك العلاقة التي ربطها بين يوم الثلاثاء والشؤم، والاعتقاد بالحاسة السادسة، تكوّن وترسّب لديه تفكير سحري وهمي أثار لديه الخوف واضطراب الشخصية أثار في حياته كثيرا. وأخيرا وقعت بين يدي صديقي حكمة نبوية، أخرجته من هذا الخوف والاضطراب وحولته إلى إنسان ثان هي: (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة)، بذلك تخلص من تفكيره الخرافي والسحري.

إنّ القول بوجود الحاسة السادسة والتي تعني بمعناها العامي عند الناس: الحاسة التي تمكن الشخص من معرفة أمور دون واسطة أو الشعور بشيء يحدث الآن أو سيحدث، كأنّ تعرف الأم بأنّ شيئا ما حدث لابنها. القول بوجود حاسة سادسة هو مجرد إدعاء وتوهم. فليس هناك إلا خمس حواس وهي: السمع، والبصر، والشم، والنظر، واللمس. فكل معرفة تصدر من الحاسة السادسة المتوهمة، ليس إلا معرفة ظنية وتخمينية. بل وخاطئة ليس لها أي أساس من الصحة. فلا يعلم الغيب إلا الله. إنّ إدعاء بعض الناس أنّ لهم حاسة سادسة تمكنهم من التوقع والتنبؤ ليست إلا هواجسهم ومخاوفهم قد تحدث وقد لا تحدث أصلا، فحتى النبي عليه السلام لا يعلم الغيب فكيف بأناس عاديين؟ ولعل هؤلاء الذي يعتقدون ويسلمون بوجود حاسة سادسة متأثرون بالثقافة الهندية التي تمتلئ بالخرافات والأساطير: ومنها فكرة الطاقة الروحية والقدرة على التنبؤ، لأنّ هذه المعارف لا تقوم على أساس علمي ويطغى بل على أساس تخيلي وظيفي.

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

الحديث الذي يقول: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة" قد حرر صديقي من الخوف والاضطراب الذي كان يعاني منه طيلة سنوات. ذلك أنَّه لما بحث عن مصدر خوفه، وجد أنَّه قائم على الإيمان بالتطير بيوم الثلاثاء وادعاءه الواهم والكاذب بأنَّه له حدس، وإنما في الحقيقة كان يتوهم ويتخيل. وبدأ الخوف الذي لم يكن يعرف سببه في البداية، يزول عندما عرف وتيقن بطلان المعارف الخرافية، وصل إلى نتيجة وهي: أنَّه لا أخطر على عقل الإنسان من تصديق معرفة خرافية تحدد تفكيره ورؤيته للأشياء.

والكثير من الناس الذين لا يعرفون سبب خوفهم المرضي واللامعقول، قد يعود في أحد أسبابه إلى تلك الاعتقادات الخاطئة التي يعتقدونها في شؤم الأيام والأشياء واعتقادهم أنَّ لهم حاسة سادسة. فلإذ أردنا الفرح في حياتنا علينا أن نتحرر من التطير وهو أنَّ نفكِّك العلاقة التي تربطها بين الأشياء

العادية التي تحدث أماننا وربطها بقدرنا ومخيرنا. إنّ خيرنا نصنعه نحن،
وقدرنا نصنعه نحن ضمن إرادة الله التي تفعل ما تريد.

بعض قواعد الشفاء النفسي:

- ليس كل ما يُلقى إلينا من كلام وأحكام يجب أن نبتلعه، ونخضمه،
ونخلله، ونرد عليه. بل إنّ كان منه كلام مبثّر ومفرح فلا بأس أن نستأنس به،
لأنه يدفعنا نحو الحياة بعزيمة قوية فهو يدخل ضمن إطار حكمة النبي عليه
الصلاة والسلام "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة". ولكن بعض
الكلمات القبيحة لا بدّ أن نُهَوّن منها بمجرد سماعها، فليس كل ما يُسمع يجب
أن يُغربل. بل يجب أن لا يُؤخذ بعين الاعتبار أصلا. فمثل هذه الكلمات لا
تحتاج إلى غربة، لأنّه بذلك أعطيناها وجودا وقيمة.

- إنّ الكلام الذي لا تُدخله في دائرة الاهتمام والتركيز يموت، ولن
يكون له أيّ تأثير عليك. فالكلمة تتغذى من مشاعر القلب ويتعاضد تأثيرها
كلما ألقى لها بال واهتمام وتدوير. وهذا ما يسبب لك تعاسة وقلق وكآبة.
وأن أقتل الكلمة المزعجة والجارحة معناه: أن لا أغدّيها بالاهتمام والتركيز، وأن
أجعل الكلمة الجارحة تموت حين سماعها معناه: أن لا أضع لها وعاء من
مشاعري حتى لا تحيا من جديد، وتفرض في داخلي سمومها. وأن أحرق الأفكار
السوداوية بصفة نهائية معناه: أن لا أحرك بشأها أي ردة فعل.

- الوسواس القهري يبدأ من هنا: حين أفكّر في الكلمة الجارحة وأبدأ
في مصارعتها: بتكذيبها ومحاربتها بمواجهتها أو حين أقوم بأي شكل من
أشكال ردة الفعل عليها. لأنّه بذلك سأحييها، وأثبتها. في حين أنّ القضاء

على الوسواس القهري يكون من خلال عدم ردّة الفعل إزاء أي كلمة أو فكرة،
لأنّه بإهمالها سترحل تلقائيا

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

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

الابتهاج بما هو في اليد

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

لم يصبه ذلك البلاء"

السلسلة الصحيحة

الابتهاج بما في اليد

الكثير منا يتطلع إلى ما يمتلكه الغير من أشياء، ويتمنى لو أنه يملك
مثلها، وينسى النعم التي يمتلكها وينعم بها.

التطلع إلى ما يمتلكه الغير وتمني نعمهم، يُنسي النعم التي وهبها الله لنا،
فالسعادة ليست تطلع إلى ما هو ليس في اليد، بل هو الابتهاج بما هو لدينا،
والشعور بالنعم التي هي في حوزة الإنسان، هي السعادة بعينها. فالحاجات التي
تنقص الانسان، لا تُعد ولا تحصى، فلو عدّد الإنسان ما ينقصه من أشياء فلن
يُحصيها. والحاجات في حياة الإنسان في تزايد دائم وتظهر متطلبات أخرى لم
تخطر على باله كلما انتقل من حال إلى حال ومن مرحلة عُمرية إلى أخرى.

السعادة ليست شيئاً آخر غير الشعور العميق والكثيف بما نمتلكه
من أشياء والبهجة بها. لأنّها لنا وبحوزتنا وفي ملكنا. هذا الشعور ببهجة

الامتلاك يؤدي بنا لكي نحافظ عليها من خلال الاهتمام بها والسعي إلى الإبقاء عليها. أمّا الذي يريد المزيد ولا ينظر إلى ما بين يديه، فيدفعه سلوكه إلى التفريط بها، فيفقدّها دون أن يشعر وسيندم على فقدانها في الأخير.

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

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

قد يتمنى شخص ما سيارة مرسيدس، ويحسد غيره عليها، إنّه غير قنوع بسيارته العادية، وينسى أنّ له عينان سليمتان، ورجلان سليمتان، وفوق كل ذلك هو في صحة، وعافية يتمناها الآلاف الذين يفتقدونها.

إدراك إمكانيات الذات شرط لتحقيق النجاح

نعم، الإنسان يتطلع دائما إلى ما هو أفضل ويريد تحقيق المستحيل من أجل إثبات ذاته، وخاصة في وسطه الاجتماعي كما أنّ التفوق على الغير ليس عيبا، وإنما العيب في تمني ما يمتلكونه من أشياء.

نقطة الضعف في التمني اللامعقول هو أن يتمنى شخص ما أشياء، لا يمكن أن تدخل ضمن حدود إمكانياته العقلية والجسدية ومثال ذلك: الذي يتمنى أن يكون لاعب كرة قدم مشهور: كمارادونا أو بيلي أو ميسي، وهو لا يمتلك مواهباً كمواهبهم أو على الأقل لم يوهب له جسداً بخصائص جسد لاعب كرة قدم بمستوى عالمي. فكيف يطمح هذا الشخص أن يكون مثل هؤلاء؟ أو كالذي يريد أن يكون عبقرياً: كأينشتاين، أو ابن رشد، أو أبي حامد الغزالي، أو البخاري. وهو لا يمتلك الملكات العقلية من أجل الوصول إلى درجاتهم العقلية والعلمية.

وهذا لا يعني أن الإنسان قد لا يصل إلى مستوى هؤلاء أو لا يتفوق عليهم. بل تاريخ تطور الإنسان قائم على تجاوز الأخطاء التي وقع فيها العباقر. وكما يقول المتنبي: ولم أرَ في عيوب الناس عيباً كنقص القادرين على التمام، ولكن المشكلة أن يُريد شخص عادي يعلم يقيناً أن له قدرات محدودة ويريد أن يكون مثل هؤلاء الذين غيروا التاريخ فهذا تضييع للجهد والوقت.

أو نجد شخصاً يريد أن يكون صلاح الدين القرن، أو خالد بن الوليد، أو عمر بن الخطاب، إنّه يتماهي ويتطابق مع هذه الشخصيات ويريد تمثّلها في شخصه ويشعر في نفسه: أنّه هو صلاح الدين الأيوبي أو عمر بن الخطاب. ويقوم على أساس ذلك: بإقصاء الآخرين وممارسة الديكتاتورية، ولا يستمع للصوت الآخر، لأنّه يعتقد أنّه عظيم من عظماء المسلمين. فهذا التماهي اللامعقول والتمثّل بالشخصيات، يُنسي الإنسان شخصيته الحقيقية وإمكانياته

العقلية والنفسية. ذلك أنّ عمر بن الخطاب، وخالد بن الوليد كانا معلمهما رسول الله وأصحابهما من خيرة البشر، وكان القرن الذي عاشا فيه، هو أحسن القرون بامتياز. ولا يمكن أن يظهر عمر بن الخطاب، أو خالد بن الوليد آخرين إلا بتوفر الشروط التاريخية.

وهذا لا يعني بتاتا أن لا نجعل تلك الشخصيات التاريخية كنماذج نقدي بها ونجوم بالليل نتهدي بها وقدوات نسير على سيرها، ولكن الخطير أن يعتقد شخص ما أنه هو عمر بن الخطاب، أو صلاح الدين الأيوبي وينسى ذاته وإمكاناته الحقيقية باعتباره إنسان عادي، أقل بكثير من هؤلاء الشخصيات التاريخية.

ولا يعني هذا أيضا، -وهذا أمر مهم - ألا تظهر في بلادنا العربية والإسلامية في عصرنا الحالي شخصيات عظيمة، قد تغير الأوضاع نحو الأفضل. بل يمكن أن تظهر شخصيات مستقبلية لها شروط ظهورها، تختلف عن شروط ظهور الشخصيات التاريخية الإسلامية. لأنّ شخصية في التاريخ لها شروطها العائلية والاجتماعية والعلمية والعملية تحدّد ملامحها والعمل الذي تقوم به في التاريخ.

والأصح أن يفهم الإنسان قدراته وإمكاناته، ثم يسير نحو تحقيق طموحاته، فهو إن استمر نحو أن يكون مثل هؤلاء العظماء فلا هو يحقق ما حققوه، ولا هو يحقق أهدافه القريبة منه. وهذا معناه أن يكون الإنسان واقعي بقدر المستطاع، ويسير وفق إمكاناته العقلية والجسدية والمادية.

وكَلِّمَّا حَقَّقَ الْمَرْءُ هَدَفًا مِنْ أَهْدَافِهِ الْوَاقِعِيَّةِ يُفَكِّرُ فِي هَدَفٍ ثَانِيٍ أَكْبَرَ مِنْ الْأَوَّلِ.

قيمة الأشياء التي نمتلكها

إنَّ الحِرْصَ عَلَى امْتِلَاكِ مَا لَا نَمْتَلِكُهُ هُوَ فِي الْحَقِيقَةِ إِعْدَامٌ لِلْفَرَحِ وَإِهْمَالٌ لَذَلِكَ الشُّعُورِ الْجَمِيلِ وَالرَّائِعِ الَّذِي كَانَتْ سَتَمْنَحُنَا إِيَّاهُ الْأَشْيَاءُ الَّتِي فِي حُوزَتِنَا لَوْ شَعَرْنَا بِقِيَمَتِهَا الْحَقِيقِيَّةِ، الْحِرْصُ بِهَذَا الْمَعْنَى يَأْكُلُ مِشَاعِرَ السَّعَادَةِ، لِأَنَّهُ يُنْقِصُ مِنْ قِيَمَةِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَمْتَلِكُهَا وَيُفْقِدُنَا لِكُلِّ شُعُورٍ بِالْغِنَى وَالْقُوَّةِ وَيُشْعِرُنَا دَائِمًا بِمِشَاعِرِ الْفَقْرِ وَالْحَاجَةِ.

الْبَهْجَةُ بِالْأَشْيَاءِ الَّتِي فِي حُوزَتِنَا تَعْنِي: أَنْ نَرْفَعَ مِنْ شَأْنِهَا فِي أَنْفُسِنَا وَأَنْ لَا نَخْطُءَ مِنْ قِيَمَتِهَا مِنْ خِلَالِ النَّظَرِ إِلَى مَا فَوْقَهَا. بَلْ نَنْظُرَ إِلَيْهَا بِوَصْفِهَا ذَاتَ قِيَمَةٍ، لِأَنَّنَا مُحَظُّوْطُونَ لِأَنَّ مَلَائِينَ النَّاسِ لَا يَمْتَلِكُونَهَا. عَنِ النَّبِيِّ أَنَّهُ قَالَ: انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ مُتَّفِقٌ عَلَيْهِ، وَهَذَا لَفْظُ مُسْلِمٍ. وَفِي رِوَايَةِ الْبُخَارِيِّ: إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ".

فَالْحِرْصُ عَلَى امْتِلَاكِ الْأَشْيَاءِ لَا يُمْكِنُ أَنْ يُشْبِعَ النَّفْسَ، فَالْأَنَانِيَّةُ فِي النَّفْسِ لَا يَرْوِيهَا شَيْءٌ. أَمَّا مَنْ يَوْقِفُ جُوعَ النَّفْسِ وَتَهْمَهَا، فَهُوَ الشُّكْرُ الَّذِي مِنْ أَحَدِ مَعَانِيهِ: الْبَهْجَةُ بِامْتِلَاكِ هَذَا الشَّيْءِ، وَرَفْعُ مَنْ قِيَمَةٍ وَشَأْنِ هَذَا الْامْتِلَاكِ.

إنَّ الكثير من أفراد المجتمع لا يشعرون بما يمتلكون إلا عندما يفقدوه. انظر إلى نعمة الصحة فعندما يصاب المرء بحمى فقط، يتمنى لو أنه يشفى منها ويعود إلى حالته الأولى. انظر إلى نعمة الحرية فعندما يدخل الإنسان السجن، يتمنى لو أنه يعاني الحرية، ويتمشى في البراري، والسهول، ويتجول في شوارع المدن. انظر إلى نعمة العافية يتمنى المبتلى لو أنه يرتاح من متاعب الدنيا وجراحاتها، ويعيش يوما بغير حزن ولا كآبة.

لا نستطيع أن نعرف قيمة الأشياء التي نمتلكها إلا عندما نفقدها. فلماذا لا نعطيها قيمة وهي في حوزتنا؟ ولكي نعرف قيمة الأشياء التي نملكُ علينا أن نسأل الناس الذين يفتقدونها. وحتى الحياة التي بحوزتنا هي نعمة عظيمة لا نعرف قيمتها إلا عند الذين ماتوا، يتمنون لو تُوهب لهم الحياة دقائق ليصلوا، ويتصدقوا، ويعفوا، ويسامحوا.

الإنسان بين الوهم والواقع.

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

أَخْرَجَهُ النَّسَائِيُّ

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) سُورَةُ الْفَاتِحَةِ

بيع الأوهام

من المؤكّد أنّ الإنسان في هذه الحياة يحتاج أحيانا بل، وفي الكثير من فترات حياته
إلى من يعينه لكي يواجه مشكلاته الخاصة، سواء كانت هذه المشكلات مادية أو نفسية،
قد يلجأ المرء إلى صديق مقرب أو إلى أخ شقيق أو قد يبحث عن حل لها عبر الكتب.
فالبحث عن حل للمشكلة هو كل ما يتمنى أن يجده من يتخبطون في مشكلاتهم، ولأجل
ذلك يسلكون أي طريق يرونه مخرجاً من مشكلاتهم. لكن في كل عصر تستفحل ظاهرة
تجارة بيع الأوهام يحترفها بعض الناس، يتلاعبون بهؤلاء الذين يعانون من مشاكل وأزمات.
فمنذ القديم وُجد من يزعم أنّه يمتلك وصفات سحرية تحل جميع المشكلات العويصة ك:
مشكل الفقر، والزواج، والصحة والعلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية. وإذا كان تجار
الأوهام القدماء قد اشتغلوا على وصفات السحر والشعوذة والطلسمات مدّعين أنّ لهم

تواصل مع قوى غيبية خارقة تمنحهم القدرة على إنقاذ الناس وتحقيق أمانهم، فإنّ عصرنا هذا لا يخلو من مثل هؤلاء.

مثل هذه الأوهام نجدها في كتب التنمية البشرية التي تزرع تصورات تضخّم وتُبالغ في قدرات الإنسان، كونه يحوز على قدرات خارقة وعجبية يستطيع لو اكتشفها وبخطوات بسيطة أن يُحقق أهدافه وطموحاته، وذلك بإتباع التخيّل وجذب الهدف والتنفس العميق والكتابة على الورق.

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

هذا الكلام يُوهم القارئ ويُشعره بسعادة مؤقتة وتنفخ في نفسه ثقة كبيرة، ولكنها للأسف الشديد زائفة.

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

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

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

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

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

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

فكرة الجذب بين الفلسفة الإلحادية والعقيدة الإسلامية:

من المؤكد أنّ التنمية البشرية ظهرت بدني أمريكا وفي أوروبا، حيث عرف الغرب نهضة صناعية، وتقنية، واجتماعية هائلة. وكان يُحتاج في ذلك إلى تنشيط الإرادات الخاملة، وبعث الهمم من أجل حث الناس على العمل. ففي الغرب المصانع موجودة، والشركات الاقتصادية تبحث عن موظفين وعمّال، لذا جاءت التنمية البشرية في بيعتها كخطاب

تحفيزي للإنسان الغربي لكي يعمل وينشط وينتج ويتحرك. فما على الإنسان سوى التحرك فقط لكي يحقق هدفه.

ومن زاوية أخرى، ينطلق مشاهير التنمية البشرية في البلاد الإسلامية من أفكار إلحادية وأفكار علمانية في جذب والدعوة الناس إلى أفكارهم، ذلك أنّ تلك الأفكار مأخوذة من الفلسفة المادية الغربية. فالإنسان في الغرب لا ينطلق من فكرة تأثير الله في أحداث العالم، بل يتصور أنّ الإنسان له كامل الإرادة في التحكم في مصيره. إذ يعتقد أنّه بمجرد ممارسة الجذب والتركيز سوف تتحقق جميع أهدافه وكأن الإنسان إله، أو في مكان الإله يقول لشيء: كن فيكون فتتحقق جميع أهدافه.

ولكن في الإسلام، يؤمن المسلمون بأنّ أحداث الحياة تعود إلى إرادة الله، وأن لا إرادة مطلقة للإنسان يفعل ما يريد. يقول تعالى:

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [سورة الأعراف: 54]

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

وهذا لا يعني أنّ الإنسان محكوم بالقدر أو بالمكتوب. بل هناك مجال واسع جدا للإرادة الإنسانية. فالإنسان هو الذي يختار بين الإيمان والكفر، الجنة أو النار، بين أن يكون إنسان خير أو شرير، بين أن يعمل أو لا يعمل.

إنّ دور الله في تصور الإنسان الغربي في حياته يكاد يكون معدوماً أو هو غائب، بينما نحن كمسلمين يجب أن نضع هذا بعين الاعتبار: لا يستطيع المرء أن يحقق أمراً ما، إلا بإذن الله.

العالم لا يحكمه البشر. بل لله الأمر من قبل ومن بعد، الله هو الذي يهب ويمنع، يرزق ويبسط، مالك الملك يؤتي الملك من يشاء وينزعه ممن يشاء، وهذا ما يغفل عنه أشهر مدربي التنمية البشرية في الغرب.

تخيّل معي وافترض أنّ هناك شخصية مشهورة: لاعب كرة قدم عالمي، أو فنان، أو ممثل سينمائي. لا شك أنّ شخصية من هذه الشخصيات هي حلم للكثير من الفتيات في هذا العالم ليكون لها شريك حياتها وتتمناه كزوج. فإذا مارست كل فتاة قانون الجذب على هذا الفنان، فهل سيكون لمن جميعاً كزوج؟ أم يكفي بزوجة واحدة فقط. فكم من شخص مارس بما يسمى بالجذب ولم يحصل على مراده ولم يرتبط بذلك الشخص الذي تمناه.

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

ومثال آخر: إذا تمنى كل شخص ممارسة الجذب أن يكون غنياً ويمارس في فكره وخياله جذب الثروة، وتخيّل أنّه غني وكان له تفكير إيجابي في ذلك. هل سوف يكون غنياً؟ إنّ الثروة تتطلب الاجتهاد والعمل والسهر، ولا يتم تحصيلها من خلال التخيل والجذب.

عندما يطلع قارئ كتب التنمية البشرية على تلك الأفكار يشعر وكأنه يمتلك العالم وأنه محور الوجود. ولكن السلي في تلك الكتب أنها تدفع بك إلى الوهم إلى حد بعيد، فهي تشحنك بطاقة وهمية وتُمنّي في الإنسان تضخّم الأنا، وعندما يتضخّم الأنا ويتم تكبيره وتفخيمه لن يرى الشخص الواقع كما هو، ولن يرى العلاقات البسيطة بين الأشياء كما هي. فهي تدفع المرء لكي يحقق أهدافه على مستوى الخيال، وليس على مستوى الواقع. بينما في الحقيقة أنّ تحقيق الأهداف لا يكون من خلال تفخيم الأنا، بل يجب أن يتم ذلك من خلال معرفة حقيقة الذات وإمكاناتها ومعرفة الواقع وتفصيله.

وهذا لا يعني أنّ الإنسان لا يجب أن يكون إيجابيا وواثقا من نفسه ومتفائلا، بل هذه الإيجابية والثقة تعتبر من أساسيات النجاح وجوهره الذي من المفترض أن يقوم عليهما. ولكن هناك فرق بين الثقة في النفس على نحو واقعي بمعرفة حقيقة إمكاناتها وخصائصها النفسية والعقلية وبين ثقة في النفس منفوخة من خلال الوهم والخيال باعتبار الذات هي مركز الكون ومحوره.

فعندما نسمع أو نقرأ كتب تنفخ في ذواتنا بالأوهام والاكاذيب، لن نرى عيوبنا وأخطاءنا، بل نتكبر على كل نصيحة تُوجّه إلينا ونستصغر الناس ونحتقرهم. وسنفرح بشخصيتنا حتى ولو كانت تافهة، وهذا ما ينطبق على بعض أصحاب بعض القنوات على وسائل التواصل الاجتماعي، إنّه يثق بالتفاهة التي ينشرها، لأنّه واثق من نفسه على أساس النفخ الذي تلقاه من كتب التنمية البشرية.

إنّ الثقة المطلوبة هي الثقة القائمة على التواضع والتعلم المتواصل والواقعية.

فبعض الأخطاء والانحرافات: الأخلاقية والعلمية والسلوكية التي يقع فيها البعض ناتجة كونهم لا يسمعون للغير ولا يتقبلون النصيحة نتيجة لانتفاخ ذواتهم. فالثقة الحقيقية ليست تلك التي تضخم الذات وتحييها في الوهم والتي توصل إلى الديكتاتورية واحتقار الناس. بل تلك الثقة في النفس التي تقوم على التواضع وتُبنى على تقبل النصائح والتعلّم المتواصل.

ما سبب انهزام هتلر؟

تذكر كتب التاريخ أنّ سبب انهزام هتلر أمام الاتحاد السوفياتي يعود إلى المعلومات المغلوطة التي تسرّبت إلى المخابرات الألمانية حول قدرات السوفيات العسكرية. فالألمان عندما توغلوا في الاتحاد السوفياتي لم يستطيعوا التوغل أكثر ولا الصمود. لأنهم تجاوزوا قدراتهم وإمكاناتهم. أيّ أنهم هاجموا عدواً أكبر منهم بكثير ولم يحسبوا لهذا الأمر، فكَذلك بالنسبة إلى الإنسان الذي لا يعرف قدراته الحقيقية وحجمه الطبيعي، لن يحقق أهدافاً أكبر منه، فتحقيق الهدف مرتبط بمعرفة حجم وإمكانات الذات.

كان هتلر مصاباً بتضخّم الذات وبجنون العظمة. الأمر الذي أغراه إلى مهاجمة الاتحاد السوفياتي. وبما أنّ هتلر استصغر الاتحاد السوفياتي، قد دفعه ذلك لإعلان الحرب عليه، وبذلك فقد وقع في الفخ، فقد تجاوز حلمه قدراته بكثير .

والنتيجة من هذا الدرس التاريخي: لا يجب على الإنسان أن يحلم بأحلام تتجاوز قدراته وإمكاناته بكثير. وهذا لا يعني أنّ الإنسان لا يجب أن يحلم، ولكن الحلم يجب أن

يرتبط دائما بالواقعية وبالحسابات الدقيقة. كان بإمكان هتلر أن ينتصر في الحرب لو لم يهاجم الاتحاد السوفياتي وتفرّغ بدل من ذلك بالانتهاء من احتلال إنجلترا.

إنّك لا يمكن أن تحقق أهدافك في الحياة وأنّك لا تعرف حقيقة أهدافك وما تتطلبه من إمكانيات، فالنرجسية المفرطة والوهم بالعظمة، قد تكون هي أسباب خسارتك لكل شيء، الإنسان ليس إلها حتى يستطيع أن يُحقق من تخیلاته جميع أهدافه.

لهذا فإنّ الخيال يبقى خيال من حيث له القدرة على تصور واقع جميل ومثالي، وتميّي أشياء غير موجودة على أرض الواقع. ولكن الواقع الفعلي الذي يعيش فيه الإنسان ملئ بالصعوبات والعراقيل، وهو مجال الصراع القائم بين البشر. هكذا، فليس بالوهم والتخيل يستطيع المرء حل مشكلاته، وليس الإنسان محور الكون كما ترى ذلك الفلسفة الغربية. فمن الأفكار التي تدعو إلى التخيل الذي يدعو إلى الخمول والكسل فكرة: أنّ سر العالم كامن في الإنسان، وأنّه كلما فكرت في هدفك، كلما تحرك العالم نحوك ليحققه لك. ويُخيل إليك: أنّ العالم مائدة تأكل منها ما تريد من خلال التركيز على الهدف ببعض الخطوات.

إنّ هذه الأفكار ليست إلا مهدّئات للألم الذي يعيش فيه البعض نظرا للفشل الذي يعانونه في واقعهم، أو كمسكّنات للرغبة الإنسانية في نزوعها لتحقيق حاجياتها المختلفة. فيحقق القارئ من خلال هذه الأفكار إشباعا مؤقتا في لحظة القراءة. وهي في الواقع نوع من السّحر الذي يحوّل حقيقة الحياة الفعلية من ألام، وصعوبات، وعوائق إلى حقيقة سهلة، فيحسبون أنّ كل مشكلات العالم تزول بمجرد التفكير الايجابي بمعزل عن دعاء الله.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

لا شك أنّ الشباب في مستقبل العمر تسحرهم وتجذبهم أفكار التنمية البشرية وخاصة قانون الجذب. وهذا طبيعي أنّ يتأثر الشباب بهذه الأفكار، حيث تكون طموحاتهم بلا حدود وتكون إرادتهم في عنفوانها، فينجذبون إلى مثل قانون الجذب الذي ملخصه: كن مريدا ويأتيك كل شيء. وهو يعبر بلا شك: عن طموحات كل شاب في العالم.

لكن شخصا بعدما عرّفني الحياة على تجارب قاسية ومريرة، وبعد أن عرفت أنّ الحياة ليست مجرد مائدة يأخذ منها من يريد ما يشاء، أدركت حقا أنّ إرادة الإنسان وعقله لا يكفيان لمجابهة الأمواج العاتية التي تحملها مشكلات الحياة. وليس بمقدور إرادته لوحدها تحقيق طموحات المرء.

وتيقنت أنّ العالم لا يستجيب لك بمجرد أنّ تتخيل أو كما تريد أنت، فليست هذه إلا نظرة من يعتقدون أنّ الوجود بلا خالق، وأنّ العالم هو الأول والآخر. فمن يؤمن بقانون الجذب يعتقد شيئا فشيئا أنّ هذا العالم لا يحكمه شيء، وأنّه خاضع فقط لأفكارنا. لكن الإيمان بهذا القانون سيفقد معه الإنسان الطمأنينة والأمان والراحة النفسية التي لا نَجدها إلا في الإيمان، بأنّ هناك رب للعالم يتحكم فيه، ينصر الضعيف والمظلوم ويستجيب دعوة المضطر.

والكثير من الناس راحوا ضحية لهذه الممارسة الخرافية: فتمنوا وطمحوا وأرادوا بكامل قوتهم وتخلّوا أنّ تتحقق جميع أحلامهم، وطموحاتهم. ولكن مع ذلك لم يتحقق

منها شيء. فالعالم الذي اعتقدوا أنه يستجيب لهم لم يستجب. كما أن أعداء المسلم من شياطين الإنس والجن سيجدون له مراً وقدرة على التمكن منه إذا آمن بمسلماتهم بالاعتقاد أن العالم هو الذي يحقق المطلوب بمجرد أن تجذبه بأفكارك. هذه الفكرة لا يجذبها إلا الملاحدة والزنادقة والشياطين وتواز من يؤمن بها. فالمؤمن بالله لا يعتقد بربوبية الكون. بل إن الله هو خالقه ومدبره.

الإرادة الإنسانية لا تحقق مرادها إلا بالاستعانة برب العالمين. فهو مالك السماوات والأرض، وهو الذي نلجأ إليه في قضاء شؤوننا كلها. فعندما تؤمن بأن العالم يجذب لأفكارك ويحقق طموحاتك فأنت هنا تُرب الكون، وتجعله إلها يُعبد بدون أن تشعر. فعندما تمارس جذبه فأنت بهذا المعنى أو ذاك تدعوه خفية وتعبد. ولكن حتى ولو مارست هذا الجذب لساعات طويلة فلن يحقق لك مرادك، وما تعتقده أنه تحقق من خلال الجذب، ليس إلا تحيزات من عقلك، وتأكيدات مزيفة منك على إثبات هذا المبدأ لأنك تنسى المرات الكثيرة التي لم يستجب فيها لك.

وبدل أن أمارس الجذب ومختلف الخرافات الأخرى علي أن أثق في الله رب العالمين ليحقق لي جميع طموحاتي، ويكشف عني كل سوء

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

فالكون جامد غير حي يسير على قوانين طبيعية سخرها الله ليسير عليها، وهذه القوانين غير عاقلة لا تبالي بأحد، أمّا الله فهو الحي القيوم يقول للأمر: كن فيكون. فالله

مع الإنسان في وقت ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ ذَاخِرِينَ ﴿[غافر: 60]

معرفة الحياة بواقعية وبتفاصيلها هي أساس نجاح المرء فالإنسان كائن ضعيف، كما
أنّ العالم مليء بالأخيار والأشرار، بالآلام بالمفاجآت بالمصائب بالصعوبات. هذه هي
النظرة الواقعية التي يُعَيِّبها مدرّبو ومؤلفو كتب التنمية البشرية. فهل يمكن أن ينجح المرء
دون أن يعرف حقيقة الواقع والحياة؟

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

والمسلم لا يستطيع عن طريق الجذب والتفكير الايجابي أن يحقق أهدافه، بل إرادته
تبقى قاصرة عن تحقيق مطلوباته إلا إذا استعان بالدعاء مثل: "يا حيّ يا قيّوم برحمتك
أَسْتَغِيثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ". ولتسهيل أموره يستعين
بدعاء: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً". فدعاء
الله والتوكل عليه هو الذي يجذب إلينا أهدافنا بتقدير الله لمصلحتنا. والحق أن نعرف العالم
بواقعية دون تسهيله وتوبيعه كما تفعل ذلك كتب التنمية البشرية التي تعتمد على أفكار
التخيل والجذب. كما يجب أن نعرف أن للإنسان رسالة يجب أن يؤديها وهي عبادة الله
مع تحقيق أهداف دنيوية تعينه على ذلك.

الحياة وظل الشجرة:

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

تسارع الزمان؟

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

هذا القريب أو هذا الصديق كان بالأمس فقط يمشي ويأكل الطعام مثلك، كانت له أحلام

وطموحات مثلك أيضا. بل يتجاوزك في أحلامه وطموحاته وفي
عنفوان وصلابة إرادته. وهو الآن في عداد الموتى. أمّا بقاؤك حيا فلكي تقرأ
كتاب الموت وكتاب السفر جيّدا لكي تتعلّم.

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

بالأمس فقط، كانوا رجالا عظام: ستالين، هتلر، جمال عبد الناصر،
هوارى بومدين، عبد الحليم حافظ، فريد الأطرش، مارادونا... عبد العزيز
بوتفليقة، والسادات... بالأمس كانوا يصنعون الأحداث وقتلهم بهم الصحف،
وتتهافت عليهم الجماهير من كل جانب ويأتون إليهم من كل حذب وصوب.
نراهم الآن في عداد الذين يلقّهم الصمت، ولا يُذكرون إلا قليلا في الحديث.
وقد كانوا بالأمس القريب يصنعون الحدث العالمي، ويُتسابق، ويُتزاخم حولهم
لالتقاط الصور لهم أو معهم.

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

بالأمس فقط، كان يتحرّك، ويأكل، ويلبس، ويقود السيارة. يلتقط
صوراً، يحلم، ويُريد، يغضب، ويضحك، ويتسم ويكي. وهو الآن في عالم
الصمت بالنسبة إلى الأحياء. وهو الآن في عالم آخر.

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

وإذا كان السفر إلى بلاد بعيدة لا يتطلب الكثير من المؤونة والمتاع.
لكيلا يُثقل كاهل الإنسان في الطريق لأنه كلما كان الحمل خفيفاً، كان السفر
والوصول أسهل وأسرع. لكن الإنسان نسي قانون الموت الذي يسري على
الجميع. ونسي أنّ الإنسان هو كائن فاني، ونسي أيضاً أنّه كائن مسافر في
الأصل. ولو أنّه يعلم يقيناً أنّه مسافر لن يحمل معه ما يثقل كاهله من المتاعب.

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

لا داعي للحزن:

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

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

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

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

ظل الشجرة

إنّ من يفكر بعمق أنّ عمر الإنسان لا يتجاوز زمن ظل الشجرة في استوائه النهار لا يحزن لعدم امتلاكه القصور، ولا الضيعات، ولا الشركات، ولا يحزن لعدم حصوله على منصب راقى، أو منصب وزير، أو منصب رئيس جمهورية. ولا دخل أيضا في منازعات، ومعارك، ومشاجرات دامية مميتة. فهل يحارب الإنسان لأجل شيء سوف يتركه؟ فالمرء حتى إذا امتلك هذه الأشياء سيتركها لغيره. فلو كانت لك لما وصلت إليك.

المنصب الذي أنت فيه ستتركه كما تركه أناس من قبلك، والذي يمتلك الثروة لو كانت له حقيقة، لما تركها غيره له. فهذه الثروة ستبقى عنده لمدة ثم تذهب لغيره.

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

الآلام التي أحيّاها الآن لأني أعيش قهرا وظلما وتعاسة وفقرا وابتلاء يمكن أن أزيلها من خلال رؤية الأشياء والأحداث من منظور أنّ الحياة وما فيها لا يتجاوز قدرها مدة استواء ظل الشجرة، فحتى الآلام لا تدوم.

العلاج بلا حول ولا قوة إلا بالله

عن النبي عليه السلام أنه قال:

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

وقود الإرادة:

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

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

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

فكما أنّ السيارة المعطوبة لا يمكن أن تصلح نفسها، وتحتاج إلى صانع ليكتشف فيها العطب، كذلك الإنسان عندما يعيش لحظات ضعف وحزن وأزمة يحتاج فيها إلى الله، لأنّه خالقه وصانعه. ومهما بذل الإنسان من جهود ذاتية لكي يخرج من حالة الضعف التي هو فيها والحزن العميق الذي يعانيه والأزمات التي تخنقه، لن يستطيع ذلك لوحده. بل سيخرج من حالة سيئة ويدخل في حالة أخرى أسوء.

وإذا كان الإنسان الغربي يستعين بعلم النفس والتنمية البشرية في علاج الحزن والكآبة بتدريب المخيلة على التركيز وجذب السعادة والقوة والعزيمة مع إعطاء العقاقير المهدئة والمنشطة. ومع ذلك فإنّ هذه المحاولات ليست إلا تخفيف من الحالة السيئة التي يعاني منها الإنسان. والكثير من أفراد المجتمع الغربي توجهوا إلى تناول المخدرات وتعاطي الكحول والكوكايين وممارسة الشذوذ الجنسي، والتوجه نحو العبادات الشيطانية المختلفة. والهدف من كل هذا هو: الوصول إلى حالة من الطمأنينة والسلام مع النفس بدل التوجه نحو الانتحار، أو إيذاء النفس.

مصدر استقواء الإرادة: قول: لا حول ولا قوّة إلا بالله.

أمّا المسلم فله البديل عن الممارسات التدريجية التي ظهرت في الغرب، ومصدرها عقيدته وهويته الدينية. يتعلّق الأمر بأخذ القوّة والطاقة والأمل عن طريق تكرار ذكر: «لا حول ولا قوة إلا بالله»، والتأمل في معناها، أي: أنّه ليس في وسع الإنسان، ولا في مستطاعه، ولا في قدرته تحويل الأوضاع التي يعيشها ويعانيها إلّا بمعونة ومساعدة الله الذي وحده القوي والغني والكامل.

والانتفاع من هذا الدعاء يكمن في تحقيق معناه وهو أن: أن يُلغى الإنسان في لحظة الذكر غرور الأنا ووهم قوّة الإرادة في تغيير الأشياء والأوضاع، وترك كل الأمور بيد الله.

والتأمل الذي يكون ب: "لا حول ولا قوة إلا بالله"، يُدخل الإنسان في حالة تسليم، حيث يسلم الأمر الذي يشغله لله. فوحده الخالق الذي يملك تقدير كل شيء، وهو الذي بمقدوره تحقيق المطلوب.

أمّا ممارسة عبث الجذب الروحي أو التخيلي وإهدار طاقة الإرادة في التفكير وجذب الأهداف والسعادة. هو نسيان حقيقة أنّ الله هو الذي يسيّر الكون وهو الذي يرزق من يشاء بغير حساب ويرزق الصحة النفسية لمن يشاء.

ومن معاني: "لا حول ولا قوة إلا بالله": أن انتظر القوة من الله، وهو الذي يملك العالم، وينظّمه، ويقدره في كل لحظة، وفي كل يوم. وليس الأمر متعلقاً، بتكرار ذكر: لا حول ولا قوة إلا بالله باللسان. وإنما بتأمل معانيها، واستحضارها في القلب والمخيلة، والفكر: ومن معانيها: أن ليس لي قوة ولا

قدرة على تغيير أوضاعي في هذا العالم إلا بمعونة الله الذي يملك مقادير كل شيء.

السر الأعظم: أن تتزود الإرادة بطاقة مصدرها قوة إلهية

السر الأعظم في نيل المطلوب في الدنيا والآخرة قائم على فهم هذا الذكر، حيث يقوم جوهره على تسليم الإرادة والعقل والقلب لله مدبر الكون. عكس ممارسة الجذب الذي يدعو إليه البعض، فالجذب هو دعاء الكون لكي يحقق الأهداف وهذا عبث، لأنّ الكون كائن غير عاقل، ويترك الله الذي هو خالق الكون. فليس الكون إلها حتى يحقق كل شيء بمجرد التفكير فيه، وهناك فرق بين أن يعيش الإنسان في الأوهام، والخيالات كأنّ يدعو الكون لتحقيق أهدافه، وبين إنسان يعترف بعجزه ويدعو الله ليمدّه بالعون.

طريقة الانتفاع بلا حول ولا قوة إلا بالله:

- 1 - تكرر: لا حول ولا قوة إلا بالله، باللسان، والتفكر في معانيها.
- 2 - الاعتراف بأنّ إرادتي، وعقلي لا يقومان إلا بالله الذي هو مغير الأشياء ومحوّلها وأنّ القوة بيده وحده
- 3 - الدخول في حالة سكونية وطمأنينة بتسليم الأمر الذي يشغلك الله.
- 4 - ترك الأمور بيد الله الخالق، والصانع، والحكيم الذي بيده مقادير كل شيء.

5-إلغاء وهم عظمة الأنا، ووهم قوّة الإرادة في تغيير الأشياء، وتركها

لله.

ممارسة هذا التأمل بالتكرار الدائم يبرمج في العقل قانون التوكل على الله الذي يتولّد من خلال تكراره، مما يولّد في النفس سكوناً وطمأنينة من خلال انطباعه في شعور ولا شعور الإنسان، فإذا تم انطباع هذا الذكر ومعناه في العقل الإنساني يحیی ويبعث إرادة الإنسان الداخلية، ويؤثر على تفكير وسلوك الإنسان، ويقضي على كل خوف داخلي من المستقبل، أو من أي عدو داخلي، أو خارجي. فهذا الذكر بالإضافة إلى كونه كنز من كنوز الجنة ويُثاب ذاكره بالأجر العظيم. هو ذكر يُساهم في تغيير الأشياء التي تحيط بالإنسان، ويمكّن الإنسان من تحقيق أهدافه، لأنّه يستعين بالله مدبّر الكون. كما يساهم في علاج الكثير من الأمراض النفسية التي يعاني منها الإنسان كالخوف والقلق.

العلاج النفسي بواسطة: لا حول ولا قوة الا بالله:

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

يتم التهرب من الوسواس، أو تجنبه. لأنّ ذلك يزيد الوسواس قوة، بل يجب الانغماس، وتفجيره من الداخل. حتى يتم إذابته، وكلما جاءت الفكرة الوسواسية يمكن مواجهتها ب: لا حول ولا قوة إلا بالله، لأنّ الله أعظم من كل شيء.

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

علاج القلق: باستحضار أنّ الله هو القوي الذي يحول كل شيء بقدرته وإرادته، وأنّ الله أعظم من هذا الشيء الذي يقلقني.

- علاج الخوف من المستقبل: باستحضار أنّ الله الذي سيدبّر كل الأشياء من أجل مصلحتي.

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

1- كسب الأجر العظيم

2- علاج الأمراض النفسية

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

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

فتثبيت الإرادة القوية وبناء الشخصية القوية يكون من خلال ترديد هذا الذكر وإن أمكن أكثر من 100 مرة في اليوم، أو أكثر من ذلك. في كل ساعة أو ساعتين مع الله، وبذلك ستصبح عندك عادة تكسب منها الكثير في الدنيا والآخرة.

الفرح في اليقين.

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنّه قال "مَنْ لم يسأل الله يغضب عليه"
صحيح الترمذي

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنّه قال " ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله
ما سأل أو كف عنه من السوء مثله، ما لم يدع بإثم أو قطعية رحم".
رواه الترمذي

بؤس الشكوى؟

عندما نتأمل في الكثير من كلام الناس نجد أنّ أغلبه عبارة عن شكوى وتظلمات
حيث يذكرون كل كبيرة وصغيرة عن همومهم وألامهم ومشكلاتهم. ويعتقدون بذلك أنه
عبر التشكّي سيخففون من ألامهم حيث يفتحون قلوبهم لأي كان، ويفشون أسرارهم من
أجل أن يشاركوها مع الآخرين لعلهم بذلك قد يجدون بعض التعاطف من طرف الآخرين.

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

وفئة أخرى من الناس تعيّد من مشكلاتها، فإمّا أن تُفكّر في الانتحار، أو أن
الدخول في عالم شرب الخمر، وتناول المخدرات والممنوعات. وهم بذلك يزيّدون من تعقيد

مشاكلهم تعقيدا. والبعض الآخر يفضل المكوث في دائرة الأوهام، ويقضي وقته في العلاقات العاطفية في عالم الانترنت، وفي مشاهدة الأفلام بحجة أنها تخفف من آلام وضعيته الراهنة.

ولكن بدل من الشكوى، والتذمر، وبدل من التوجه نحو تأزيم الوضع بشرب الخمر، وسب الدهر. لماذا لا نجد مخرجاً لمشكلاتنا بدعاء الله تعالى؟ فالوعي الإنساني لا يقبل بطبيعته الفراغ، فإما أن تجعل الناس متنقّساً لهمومك من خلال إسماعهم لشكاويك لعلّهم في اعتقادك قد يُزيلون عن بعض ما بك. وإما أن تدعوا الله الذي هو مالك الملك مُجيب المضطر ليفتح لك أبواب لك الأمل.

في الماضي، لم أكن أعرف خطورة الشكوى، ولا طبيعة الناس الذين اشتكي لهم همومي. اعتقدت أنّ إسماعهم همومي، والآمي، ومخاوفي سيزيل البعض من غمي وخزني. واعتقدت أيضاً أنّه بإفراغي همومي لهم، قد أستطيع بذلك الاستئناس بهم. لم يكن ذلك صحيحاً، لقد تبين لي عكس ذلك تماماً. فلما تخرّجت من الجامعة، ولم يكن تخرّجي قد تجاوز شهراً، أو شهرين، استعجلت العمل والرزق. وبدل أن أتخلى بالصبر، وحسن الظن في الله، والبدء في إجراءات وضع ملف طلب العمل في المؤسسات، بدلا من كل ذلك، رحت أشتكي للبعض من جيراني، ومعارفي، وأصدقائي أوضاعي، ومخاوفي المستقبلية. بل وقد تلفظت بالكثير من الألفاظ غير اللائقة، معترضاً على الدهر، والحياة والبلاد. لقد اكتشفت لاحقاً أنّ الكثير من الذين لم يكونوا يحملون الشهادات يستمتعون بأحاديثي الممتلئة بالتذمر، والسخط وخاصة عندما اشتكي عن عدم جدوى الدراسة، والشهادة في هذا البلد، لأنّ ظنونهم في عدم أهمية الدراسة قد تحققت، وكانوا يروني نموذجاً في ذلك الشاب المتعلّم، والجامعي الذي لم يستفد من دراسته شيء. من فضل الله تعالى، لم يمر

الكثير من الوقت إلا وكنت في منصب عمل. وبعد هذه التجربة تعلمت قواعد في الحياة من أهمها:

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

- ويعجبني البعض من الناس الذين اعرفهم من بعيد، بالرغم من حالتهم الاجتماعية المزرية والفقر الذي يعانونه. ولكنهم مع كل ذلك، لا يُبدون أي سخط أو تذمر، ولا يعرف الناس عنهم أي شيء، تبدو هذه النوعية من الناس في نظر العامة: بمظهر الوقار والاحترام، ولا يعرفون عنهم أي خصوصيات أي يَحْسِبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ وَهُمْ الَّذِينَ يَنْطَبِقُ عَلَيْهِمْ قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى: "لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُحْصِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسِبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (273). سورة البقرة.

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

من سلبيات الشكوى والتشكي: أن يتعد الناس عنك، ويستكروهم الجلوس معك. والأخطر من ذلك يستقلون كلامك، لأنهم يعرفون أنك كثير الشكوى والسخط فينفرون منك ويتعدون، ويهرون كلما وجدوك في طريقهم، لأنهم لا يريدون أن يحملوا هموما جديدة مع همومهم. فهم أيضا ينتظرون من يبشرهم ويفرحهم ويفرج شيئا عن كربهم.

- فكل إنسان له هم في هذه الحياة أو هموم كثيرة: هموم العمل، هموم الأولاد، هموم الزوج أو الزوجة، هموم المستقبل، هموم المرض، هموم الديون. وليس للمرء متسع من الوقت أو مكانا في قلبه لكي يحمل همومك.

ومن الناس من يأخذ همومك بمحمل السخرية والاستهزاء وقد ينقلها للآخرين ويجعلونك حديث العام والخاص. أما نفسك التي بين جنبيك، فإذا أكثرت عليها الشكوى والحسرة والوم والجلد من خلال حديثك الداخلي معها، فإنك ستحطم ركائزها من الداخل، وتضعف ارادتك وتقتل طموحاتك وتسود رؤية الحياة عندك.

تغيير الاستراتيجية:

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

فوعيك إذا لم تشغله بدعاء الله فإنَّك ستشغله بأن تشكو للناس همومك، أو تتجه إلى دعاء الأوهام والخيالات، أعني تمارس خرافة وتقنية الجذب التي يزعمهم تجلب لك الأهداف.

فبدل من قول: لقد انتهيت، لماذا لا أقول يا ربي فرِّجها عليّ؟ وبدل من قول: إنَّ هذا الأمر صعب، فلماذا لا أقول: يا ربي سهل لي ذلك الأمر؟ يتعلَّق الأمر بتغيير الألفاظ التي ارَّدها في داخلي، فبدل من ترديد كلمات بائسة محزنة، أرِّد كلمات إيجابية تبتدئ بكلمة: يا ربي، أو يا إلهي. بهذا يمكن أن أغير ما هو سلمي في نفسي إلى ما هو إيجابي، بالاستعانة بخالق الكون. إنَّ الإنسان ليس لوحده في هذا الكون، بل هناك إله مدبِّر لكل شيء، وإذا تعلَّقت نفسي بالمدبِّر، مالك الملك، سيزول عنها كل خوف سواء من المستقبل، أو من الأعداء، أو من المهالك والفتن. أما إذا اعتقدت أنَّ الكون يحكمه قانون الجذب، فكأنَّك تؤلِّه العالم، وإذا اعتبرت الكون بوصفه إلهًا يحقق لك كل شيء، فأنت في هذه اللحظة تعبد الكون، ليحقق لك ما تريد، وبدل من دعاء الكون، أو العالم توجّه إلى دعاء رب العالم والكون، والسموات والأرض.

والإنسان شغوف بتحقيق كل ما تريده نفسه، ولكن ليس كل ما تريده النفس معقول، منهم من يريد حكم العالم، ومنهم من يُريد أن ينتقم من إنسان، أو من شعب، ومنهم من يريد أن يتزوَّج من أجمل النساء، ومنهم من تُريد أن تتزوج من الممثل الفلاني، وهذه الأهداف غير معقولة. فالدعاء يجب أن يكون واقعيًا ومناسبًا لك، حتى يتحقق.

كما أنَّ البعض غير مؤهل عقليًا ونفسيًا، أو تاريخيًا لذلك الشيء الذي يطلبه في دعائه. فليس العالم ألعوبة للبشر، يأخذ فيها الواحد فينا ما يريد وما يشاء. بل هناك مدبِّر

الكون مقسّم الأرزاق بقدر وبعلم. وهذا لا يعني أن يجلس الإنسان وينتظر هدفه أن يأتيه. بل يجب أن يتعلّق وعينا بسؤال الله تعالى. لأن إرادة الإنسان تكون قوية، بالاستعانة بإرادة الله. وكلّما مارس الإنسان سؤال الله كلّما اكتسب عزة، وكلما ابتعد بالضرورة عن رفع الشكوى للناس. بدعائك لله أنت رابح، رابح في كل الحالات، إن لم تحقق هذا سيتحقق ذلك. عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال " ما من مسلمٍ يدعو، ليس بإثمٍ ولا بقطعةٍ رَحِمَ إِلَّا أعطاهُ إحدى ثلاثٍ: إمّا أن يُعَجَّلَ لَهُ دعوته وإما أن يَدَّخِرَهَا لَهُ في الآخرة وإما أن يَدْفَعَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا " البخاري في ((الأدب المفرد))

الدعاء واليقين

من أهم شروط استجابة الدعاء العزم في المسألة والقطع فيها. قال رسول الله: " إذا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلْيَعِزِّمْ الْمَسْأَلَةَ، وَلَا يَقُولَنَّ: اللَّهُمَّ إِنْ شِئْتَ فَأَعْطِنِي، فَإِنَّهُ لَا مُسْتَكْرَهَ لَهُ " صحيح البخاري ٦٣٣٨. فكلّما كان الدعاء واضحاً وصريحاً في طلب الحاجة من الله، وحرص الإنسان على طلبها وامتلاء القلب باليقين بغير تردد وشك وارتباب كان أقرب للاستجابة. وضعف اليقين يتمثل في أن يعتقد الإنسان الذي يدعو، أنه ليس أهل للرزق، والصحة، والأولاد فهذا ضعف في الدعاء، لأنّ فيه شك، ولا يصل إلى درجة اليقين. فأَنْ يدعو الإنسان بيقين معناه: أن يكون واضحاً فيما يريد من الله، محدداً مسألة ورغبة بعينها، متيقناً في استجابة الله، فالذي يعرف ما يريد وقد حدد مطلوبه ومقصده على نحو دقيق ويطلبه من الله على نحو قاطع ويقيني سيستجيب الله له.

كأن أقول في دعائي: يا الله يا رازق، يا رحمان: أرزقني وارحمني واحفظني إنك أنت السميع العليم. فعليّ أَنْ أتلفظ بهذا القول وأعي ما أقوله في دعائي مستحضراً في ذهني أَنْ طلبي موجهها إلى الله. وأتيقن بأنّ الله سيستجيب لي. وبعدها أوقف في ذهني جميع

الشكوك أو الظنون التي أكون أنا سببها المباشر. أما بعض الوسوس الطبيعية التي تأتي على الإنسان لا تؤثر على استجابة دعائك، لأنك لم تتعمدها بقلبك. وبعبارة أخرى واضحة: تلفظ بالدعاء بيقين مع حضور ذهني دون أن تشك على نحو إرادي في استجابة الدعاء، انطق الدعاء بيقين وكفى دون أن ترتاب على نحو متعمد وإرادي.

أسوار الذات.

مَنْ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ
وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. ثَلَاثَ مَرَاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فِجَاءٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ
يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فِجَاءٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ.

صحيح أبي داود

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

صحيح أبي داود

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

المصدر: صحيح البخاري

التَّعَوُّذُ هُوَ الْإِلْتِجَاءُ، وَكَلِمَاتُ اللَّهِ هِيَ أَسْمَائُهُ الْحَسَنَى، وَصِفَاتُهُ الْعُلَى، وَالْكَتُبُ
الْمُنَزَّلَةُ مِنْ عِنْدِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَوَصَفَهَا بِالتَّامَّةِ؛ لِخُلُوقِهَا عَنِ النَّقْصِ

. وَالْهَامَّةُ: هِيَ كُلُّ مَا لَهُ سَمٌّ، وَقِيلَ: إِنَّ الْهُوَامَّ حَشَرَ الْأَرْضِ.

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

كيف يعمل السحر؟

انتشرت في عالمنا العربي والإسلامي أفكار وأساطير حول ظواهر خارقة: كالسحر وتأثير العين، وأصبحت فكرة الناس عن هذه الأشياء تخيفهم أكثر مما تسببه هذه الأشياء نفسها. وقد نسجوا حولها الأساطير والأعاجيب. ويجب أن نشير أنه ليس السحر هو الذي يخيف. بل أفكار الناس عنه. فالطبيب بإمكانه معالجة المرض ولكنه لا يمكن أن يعالج فكرة المريض عن المرض كأن يعتقد المريض الذي شفي من المرض تماماً بأنه لم يشفى أبداً من مرضه. هذا المثال ينطبق على السحر، فالسحر شيء وفكرة الناس عنه شيء آخر. فقد يكون السحر في الحقيقة أبسط وأضعف مما هو عليه في واقع الحال. ولكن الناس تُضفي عليه مبالغة وتضخيم. وهذا التضخيم وهاته المبالغة هي التي أبعدت الناس عن علاج أنفسهم بسرعة باعتقادهم أنهم تحت تأثير شيء مهول وعظيم. وهذا في الحقيقة ليس إلا وهمهم وخيالهم.

كما أنّ الكثير من الناس أصبح يبرر فشله بتأثير العين والسحر، وهذا الذي يجعل الإنسان يعيش في تبريرات واهية ووهمية من خلال تبرئه نفسه من الكسل والفشل. وهذا هروب عن الحقيقة وعدم القدرة على مواجهة ومصارحة الذات على البحث عن الأسباب الواقعية والذاتية لفشلها.

وليس السحر بذلك الشيء السري والمعقّد والغامض والمرعب كما يعتقد بعض الناس، فيكفي أن نفهم كيف يعمل السحر، ويزول عنه العجب والتهويل التي يُتصور حوله، فإذا عرفنا آليات عمله والمبدأ الذي يقوم عليه، يمكن للإنسان من معالجة نفسه دون الدخول في مشقة علاج طويلة وتهويل في

الأمر. بل إنّ التهويل من أمره، وإعطائه مكانة فوق ما يستحق هو المرض ذاته.

وإذا أردنا أن نفهم عمل السحر وآليات تأثيره، علينا أن نفهم أنّ السحر أولاً: ليس بحقيقة واقعية وإنما يقوم على خداع الأعين وعلى التخويف. هذا استنباطاً من قوله تعالى: "قَالَ أَلْقُوا" فلما أَلْقُوا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ واسترهبوهم وجاءوا بِسِحْرِ عَظِيمٍ (الأعراف-116)

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

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

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

والعلاج الفعّال للسّحر هو أنْ تفجّر نفسك فيه وتفكّكه من الداخل، وتنغمس فيه. أي لا تهرب وتهرب منه، فكّلما هربت منه، كلّما تمكن منك من خلال الوسوس التي يقذفها في قلبك. والسحر في النهاية ليس إلا تلك الوسوس والخيالات والظنون التي تأتينا. وعلاجها ليس بتجنبها والخوف منها، وإنما بتفجيرها من الداخل من خلال المواجهة، وأنْ ترمي بذاتك في داخلها مردداً ذكر: لا حول ولا قوة إلا بالله. أي تسيقن فعلاً بغير شك ولا ارتياب بأنّ القوة لله وحده. صحيح أنّ اليقين لا يأتي مباشرة، دفعة واحدة. ولكن بالتكرار والمحاولة، ثم بالتكرار والمحاولة سينهزم السحر ووساوسه. وليس هناك أشد فتكاً على السحر من اليقين والشجاعة. فمن خلال اليقين يتبدد الريب والشك التي يتغذى منها السحر، ومن خلال الشجاعة والمواجهة بالتوكل على الله يتفكك السحر من تلقاء نفسه

إنّ اعتقادك اليقيني الذي لا يُدخله شك في قدرتك على هزيمة الأباطيل بمعونة الله، سيبطل كل عمل سحري سراي. لأنّه مجرد خدع، وأباطيل. ولا تصمد الأباطيل أمام الحقيقة، فهي أشبه بالزبد والفقاعات التي تظهر ثم تختفي. { فَأَمَّا الزُّبْدُ فَيَدْهَبُ جُفَاءً ۖ وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ } [الرعد: 17].

فالسّحرة لا يقدمون شيئاً للعالم غير الأوهام والخيالات والظنون، ولو كان السحر حقيقة لفكّروا في تغيير وضعياتهم الاجتماعية لأنفسهم ولبلداهم. وعندما نتأمل من غيّر العالم نجد: الأنبياء والفلاسفة، والعلماء، والأبطال الذين يجابهون الواقع ويغيرونه.

خطر التوهم

إذا كان الإنسان مسحورا فعلا. فبإمكانه الشفاء عاجلا، أم آجلا. ولكن لا يمكن أن يشفى إذا اعتقد نفسه بأنه مسحور. فالكثير من الناس ليس بهم شيء، ولكن باعتقادهم أنهم مسحورين، فإنهم يغذون أوهامهم، ويفسرون كل شيء يحدث لهم، أو بالقرب منهم أنه سحر وُضع لهم. وهذا هو التوهم، أو الوسواس القهري. فلنحذر، عندما نتوهم بأننا مسحورون، فسيطلق الدماغ أحاسيس في الجسم، تشعرك بأنك مسحور. وهذا ليس سحر حقيقي، وإنما مجرد أوهام.

فإن كنت ممن يعتقد أنه مسحور، فأجبني على أسئلة بسيطة وهي: هل تعرف اسمك؟ هل تعرف ماذا تفعل الآن؟ هل تميز بين الخير والشر؟ هل تعرف في أي مكان أنت فيه الآن؟ هل لك الحرية في أن تفعل ولا تفعل؟ إذا كانت إجاباتك بنعم، فأنت غير مسحور. وأن ما تعتقده مجرد أوهام. اعلم أن اعتقادك بأنك مسحور هو الأخطر من السحر نفسه، لأن السحر يُعالج، أما الاعتقاد فهو ظن كاذب. فاستمرارك على الاعتقاد بأنك خاضع لسحر، فأنت تعزز الأوهام لديك. فما دمت حرا تريد ما تفعل، ولست خاضع لأي قوة تخيم عليك فعل هذا، أو ترك ذاك فأنت على ما يرام.

ولكن قد تقول لي: أنني اشعر بالكسل، والحزن، وأموري لا تسير على ما يرام. أقول لك: السحر لا يؤثر في قدرك، ولا يتحكم في الكون، وفي مصيرك. أصلح نفسك يصلح لك الحال. فلو كان يؤثر في القدر والمصير. فلماذا لا يصبح السحرة أغنياء العالم؟ ولماذا لا تصبح دول أفريقية كالكاميرون، والموزمبيق التي هي معروفة بالسحر دولاً غنية؟ ولماذا لا تفوز هذه الدول بكأس العالم؟ إن العالم تتحكم فيه قوانين خلقها الله، ومن يتبع

تلك القوانين يتقدم، ويتطور. فأغلب سحرة العالم لا يستطيعون حتى الخروج من مشكلاتهم الذاتية.

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

التشافي الذاتي:

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

إنّ رقية الإنسان لنفسه هي اقتداء بالنبي كما تبعده عن دوامة لا خروج منها من حيث تنقله من راقى إلى راقى، ومن موقع إلى موقع آخر، ومن كتاب

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

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

نحن مصدر الشرور:

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

الشعور بعدم الأمان يُذهب معنى الحياة الحقيقي، لهذا يحتاج الإنسان إلى قوّة عليا تحميه وهي قوة الله، فإليه يستكين الإنسان، إذ كلما كان سياج الحماية متينا وموثوقا فيه، كلما كان الإنسان أأمن وسائر إلى تحقيق إمكاناته الوجودية وأهدافه على أكمل وجه.

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

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

وأتذكّر جيداً، أنّ أغلب الشرور التي وقعت فيها أنا شخصياً، كانت مما كسبت يداي، سواء من حيث اختياري لأصدقاء غير مناسبين، أو من خلال الكلام الذي كنت ألقيه وأقوله لغيري بغير تروّي، أو من حيث طريقة تعاملتي

مع الآخرين. فعندما أشعر بالألم، فأعرف أنني أنا المسؤول المباشر عن ذلك. فإذا ما راجع المرء ماضيه، وتصفح تاريخ المصائب، والشُرور التي وقع فيها، والألم التي عاناها، لوجدها أنها كانت مما كسبت يده، وكانت من نتاج تفكيره وفعله، ولم يكن أحدا مسؤولا عنها غيره. أما الشرور العامة التي هي من طبيعة الحياة: كموت أحد أقاربنا، أو معاناتنا من كوارث طبيعية أو حادث مرور غير مقصود تسبب لنا في ضرر، فهي شرور عامة تمثل نسبة ضئيلة بالمقارنة مع الشرور التي نعملها بأيدينا.

إن إرادتنا وحدها هي التي تكسب الشر وترتكبه، ونحن من يعاني من ويلاته. لا شك، أن هناك الكثير من الأفعال التي يجب علينا أن نتجنبها، لكيلا تكون علينا وبالا وهما، ولكيلا تكون مصدر خوف نجنيه على أنفسنا. فكم من خوف سنتجنبه بمجرد الابتعاد عن الأفعال القبيحة. إذ يقول النبي عليه السلام: «إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحرّر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه» صحيح الجامع (2328). وهذا يعني، أن الشر ليس مكتوبا بل بإمكاننا اجتنابه بقول النبي: "ومن يتق الشر يوقه".

أسلوب الكلام

الكثير من الناس قد يكون أسلوبهم في الكلام هو الذي يجلب لهم أصدقاء أو أعداء، فعندما يحكي المرء عن نجاحاته أمام الزملاء بأسلوب مثير للغيرة وللحسد كقوله: اجتزت المسابقة ونجحت فيها بجدارة، نجحت في البكالوريا بقوة ومن خلال تصميمي، أو تقول: أنا واثق من نفسي أنني سوف أنجح في الدراسات العليا، أو اشتريت سيارة بأموالي. هذه الطريقة في الكلام

وهذا الأسلوب في التعبير سيخلق للمرء أعداء وحساد كثر قد يتعرّض لأذاهم كثيرا.

لكن المرء لابد من تغيير طريقته في الكلام إذا ما تكلم عن نعم الله عليه. فيقول مثلا: من فضل الله عليّ أيّ نجحت، أو بفضل الله، ونعمته قد توفّقت. هكذا من خلال هذه الطريقة في الكلام، أكاد أجزم أنّ لا أحد سيتعرّض للحسد، أو لالأذى من أيّ أحد، إلا قليلا جدا. فالمستمع عندما يسمعك، وأنت تتحدث عن نعمك، بأنّها من فضل الله. لا يمكن أن يتمادى في الحسد. لأنّك ذكرته أنّ الله هو سبب نعمتك، لأنّه هو الوهاب الرزاق. أمّا إذا تحدثت بالضمير: أنا وأنا، وابتعدت عن إلحاق هذه النعم بالله ونسبتها إلى قوّتك وذكائك، فإنّ الحاسد يغيظ وتثير لديه الشعور بالدونية والنقص وتذكّره بالفشل. وهو بهذا تدفعه ليتميّ زوال هذه النعم عليك.

فلا تقل: اشتريت سيارة رائعة بعد سنوات من الادخار، بل قل: وفقني الله بفضلّه إلى شرائها، ولا تقل أيضا: كنت جديرا بالفوز، بل قل: من فضل الله تعالى أيّ فزت. فمن خلال طريقة كلامنا يمكن أن نتجنب الحساد، والكثير من المشاكل التي يمكن أن تصدر منهم.

ومهما يكن فهناك حساد وأعداء لا تراهم، ولا تستطيع تمييزهم، فإذا كنت ناجحا في حياتك، سيكثر أصدقاؤك. ولا شك أنّ منهم حسده، وأعداء يمكنهم لإيقاعك في الخطأ، أو السقوط. لهذا علينا أن نأخذ الحذر اللازم منهم، والتحوّط من مكرهم. ولكن لا يعني هذا الانشغال بهم والتفكير فيهم وفي مكرهم. لأنك بهذا قد نجحوا في تنغيص حياتك. بل علينا أن نتوكّل على الله ونقول حسبنا الله ونعم الوكيل. فالانتصار على حاسدك، وعدوك يكون

من خلال عدم الانشغال بالتفكير فيه وعدم الاشتباك معه على مستوى
الذهن والتفكير.

ولا يمكن معرفة الأصدقاء إلا عندما تنجح وعندما تسقط، فالصديق
الحقيقي يفرح بنجاحك ويواسيك عند فشلك، وهذا هو الصديق الحقيقي.
ولكن عندما تنجح يكثر الأصدقاء المزيّفون والمدّاحون، والذين يمارسون معنا
لباقة زائفة.

وفي سقوط إنسان يكثر الشامتون والمتفرّجون وعندما تتحقق في الأمر
تجد أنّ هؤلاء ليسوا إلا أصدقاءه القدامى الذين كانوا من المزيّفين والمدّاحين،
والحسدة. لكن ليس بصديقك الذي يفرح بسقوطك وبانتهاء أيامك.

كلمات الله التامات

من أجل علاج الإنسان من الأمراض المختلفة، هناك مجال لعمل العلم
الطبيعي ويعتبر الطب يعتبر كأحد فروع، وهناك مجال لعمل الإيمان والعقيدة،
فمجال الطب العلمي هو علاج الجسم من علله، وأمراضه. ويستخدم في ذلك
الأجهزة المختلفة: كأجهزة الكشف المبكر، والمجهر، والسكاير، ويستخدم
أدوية، وعقاقير، وحقن. أما مجال الإيمان فهو الآخر يقدّم أدوية، وأذكار معينة،
ومخصصة لمعالجة الروح الإنسانية من أمراضها.

يمكن أن تصيب الجسم الإنساني، فيروسات، وميكروبات تقضي على
مناعة الجسد، ويصبح الجسم بسبب ذلك في تعب ويفقد توازنه، ويفقد نشاطه
العادي. إذ تصبح أجهزة الجسم، وأعضاؤه لا تقوم بدورها العادي، والطبيعي.
فإذا أصاب فيروس جهاز التنفس، يكون هناك مشاكل في تنفس الإنسان، فإذا

تَكُن الفيروس من الرئتين، فقد يصاب المريض بالاختناق، والموت في النهاية، وإذا أصاب الجهاز الهضمي جرثوما، يكون هناك عسرا في الهضم، وستكون أعراض تصاحبه: كالتقيؤ، والاسهال، وصفرة الوجه. وعلى الطبيب أن يقدم تشخيصا دقيقا لهذه الأمراض من أجل تقديم مضادات حيوية وأدوية مناسبة للقضاء على هذه الفيروسات، وإعادة إرجاع عمل أجهزة الجسم لعملها الطبيعي.

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

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

-الخوف من أعداء الإنس والجن، التعوذ بـ «أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه ومن شرّ عباده ومن هزات الشياطين ومن أن يحضرون». أما الخوف من أذى حسد الحاسدين، فالتعوذ بـ "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ غَيِّ لَآمَةٍ"

والتطهر من كل الشرور، فمن خلال: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالتَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ. إنَّ الله هو الضامن لسكينة الإنسان، لأنه قوي. ونحن نعلم أن الإنسان لا يستكين في ثقة تامة وعلى نحو كامل إلا للقوي حقيقة، الذي يعلم السر والعلن. فكلمات الله التامات التي يقوم عليها الكون تحمي المؤمن بها حقا من: القوى الخفية والظاهرة.

غد مشرق

عن ثوبان رضي الله عنه مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يَزِيدُ في العُمْرِ إلا البر، ولا يَرُدُّ القَدَرَ إلاَّ الدُّعاء، وإنَّ الرجلَ لِيُحْرَمَ الرِّزْقَ بالذَّنْبِ يُصِيبُهُ رواه ابن ماجة.

من قال: أَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيمَ الَّذِي لا إِلَهَ إلاَّ هُوَ الحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ غُفِرَ لَهُ وإنْ كانَ فَرًّا مِنَ الرَّحْفِ المصدر: صحيح الترمذي

فتح الباب لا يكون إلا بإزالة ما يعيق حركته

إذا كنت تُريد أن تهيئ لذاتك شروط الفرح وابتغيت استقبال السعادة في قلبك بعدما غابت عنك لمدة طويلة، وكنت قد عاشرت التعاسة والكآبة بما يكفي من وقت. بعدما انهكتك سمومها، وظلاميتها، عود نفسك على الاستغفار الذي يغسل الروح من أخطائها وذنوبها، وسيئاتها. فإذا تطهّرت الروح من خلال الاستغفار، أصبحت طاهرة، ونقية، وتستحق أن تُفتح لها أبواب الفرح من الرزاق الكريم.

تأمل معي، عندما تريد أن تفتح باب من أبواب بيتك، وكان خلفه شيء ما: كيس، أثاث. فإنك مهما حاولت، لا تستطيع فتحه، إلا بإزالة تلك

الأشياء. كذلك، لن تأتينا الدنيا والآخرة إلا إذا أزلت ما يمنع فتح باب رزقك.

الاستغفار الحقيقي

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

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

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

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

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

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

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

الفرح والاستغفار

الحرية الحقيقية هي تخلص الروح من عذابات الضمير، ومن وخز الأفعال القبيحة التي كانت من الماضي. وكم من شخص لا يهدأ له بال، عندما يتذكّر ذنوبه وخطاياهم. وهو يعلم أنّه لم يبق له الكثير من الدنيا. فهل سيمضي بقية حياته وهو بين يدي ذنوبه متخوفا وناما. وكيف به التخلص منها؟ من هنا يكون الاستغفار هو رجوع وكف عمّا كان، هو استعادة للطهر الذي افتقده الإنسان، واستعادة لقلب الطفولة الطاهرة.

ليست الحرية أن تفعل ما تشاء، وتقول ما تشاء. بل هي استراحة الضمير، وغياب أشباح الخطايا السيئة. والكثير من الناس تعاود لهم الخطايا الماضية بالظهور مجددا وتحرم عليهم نومهم، وهدوءهم. الاستغفار يخلص الإنسان من تبعات ذنوبه ويمنحه الفرح في داخل قلبه، وضميره. ولن يكون للفرح وجود.

الشخصية المؤثرة

قال النبي عليه السلام: لا يَكُنْ أحدُكُمْ إمعة، يقول: إن أحسن الناس أحسنتُ، وإن أسأؤوا أسأت، ولكن وطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إن أحسن النَّاسُ أن تُحَسِّنُوا، وإن أسأؤوا أن تُحَسِّنُوا)). رواه البخاري

إتباع الكثرة ليس حجة منطقية

أَنْ تكون أنت نفسك، هذا هو الأهم في حياتك كلها. بل هو هدفك النهائي من وجودك. وما أتفه تلك الحياة التي تكون مجرد تقليد للآخرين، لأنَّه يتم تغييب الذات لصالح من أقَلِّدهم، وتغييب الذات هو أبشع طريقة لاحتقار النفس، وبخسها حقها لتكون هي هي. فما أبشع أَنْ نمحي ذواتنا ونلهث وراء تتبع خطوات الناس فيما يفعلون، ويقولون، ويلبسون. أليس لذاتك الحق لتكون ذاتا مستقلة، بعيدا عن كل تقليد أعمي؟ ثم من هم؟ هؤلاء الناس المشاهير حتى أقَلِّدهم؟ ألا تستحق ذاتي، ليكون لها هوية مختلفة، ومميزة.

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

ولو أنك اتبعت طريقك الخاص، لتجنب الكثير من سقطات الناس، وأخطائهم. والناس يا صديقي تحتمي ببعضها البعض. لأنها كثيرة، إنهم يحتمون بالقطيع.

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

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

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

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

ولكن لا يعني أن لا يقلّد الإنسان من الأساس، فالتقليد في البداية هو أساس التعلم والتعليم. فالابن يقلد والديه، والتلميذ يقلد أستاذه، والفنان والعالم والفيلسوف والأديب يقلدون في بداياتهم من عُرفوا في العالم بحرفيتهم في هذا المجال. التقليد يكون سلبيا عندما يكتفي المقلّد بتقليد النموذج واعتباره شيئا مقدّسا وإلهيا. وما سقوط الأمة العربية والإسلامية في هاوية التخلف إلا تبعا لهذا التقليد السلبي للأجداد، أو للغرب. ولم يسمحوا لأنفسهم أن يوجدوا لذاتيتهم الخاصة مكانا في الوجود. والإبداع هو وثوق النفس في ذاتها من حيث ما ينتجه تفكيرها محافظة على أصولها وجذورها.

لا تكن مهرّجا في مسرحية الحياة

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

التقليد هنا يكون أفضل من سلوك طريق التميز الكاذب، فطريق الشهرة يشبه الفقاعة ما إنّ تنتفخ وتعلو حتى تنفجر وتتلاشي. مبدأ خالف تُعرف: مبدأ بُحار الشهرة الذين يبحثون عن الأضواء، باقتحام مجالات جديدة، ونيتهم في ذلك، ليس البحث عن الحقيقة والإتيان بشيء جديد إلى العالم - لأن هذا الأمر محبوب - وإنما نيتهم أن يُعرفوا، ويشتهروا. ببساطة كن ذاتك أنت، مقلّدا مواهبك، وخصوصياتك، وتكون قد مررت على التقليد الذي يَعلم، ولكن دون أن تكون مهرّجا، من خلال مبدأ خالف تعرف. أفضل أن اختفي من عالم الشهرة على أن أظهر كفقاعة ثم تختفي فجأة.

الخلود الحقيقي:

عن ابي هريرة رضى الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا مات ابن ادم انقطع عمله الا من ثلاث: صدقة جارية او علم ينتفع به او ولد

صالح يدعو له». رواه مسلم

خُذُوا جُنَّتَكُمْ مِنَ النَّارِ قُولُوا: سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، فَإِنَّهُنَّ يَأْتِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُقَدِّمَاتٍ وَمُعَقِّبَاتٍ وَمُجَنَّبَاتٍ، وَهُنَّ الْبَاقِيَّاتُ الصَّالِحَاتُ. النسائي - صحيح الجامع.

الروح التي لا تموت بموت الجسد:

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

فعلا، هناك من الناس لم يموتوا، وعزموا على البقاء هنا في الحياة، وما أحياءهم إلا تلك الأعمال الخالدة التي تركوها في حياتهم. وما تركوه أحياء وأفاد كثيرا من أبناء البشر من بعدهم. وسواء كان هذا الذي تركوه: علما، فلسفة، أخلاقا، حكمة، عمراناً، نظريات، كتباً. هؤلاء الناس خلّدتهم أعمالهم عبر السنين، والقرون، والعصور.

صحيح أنّ نفوسهم فارقت أجسادهم، ولكن مبادئ أرواحهم، وكلامها، وحكمها، ونداءاتها، وعلمها تجسّدت في الأعمال والكتب فبقيت بذلك نفوسهم خالدة.

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

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

ومن الموتى وهو في قبره، يُسجّل في صحيفته في كل يوم الملايين من الحسنات، بسبب علم وعمل تركه خلفه ينتفع به الناس، عدد الحسنات التي تدخل في صحيفته، قد يفوق عمل الآلاف، أو الملايين من الناس الأحياء. فكم هو ثواب البخاري ومسلم اللذان جمعاً سنة النبي عليه السلام؟ فكل شخص يقرأ أو يطلع على تلك السُنّة التي في كتبهما إلا وأخذاً على ذلك الأجر والثواب. الإنسان الذي يخلف وراءه أثراً، كأَنْ يترك دواء، أو علاجاً لمرض ما، أو كتاباً يمتلئ بالخير، أو بئراً ينتفع الناس بمائه، ستصبح تلك الآثار مصدراً لا ينقطع في جلب الحسنات لصاحبة وهو ميت.

إنّ من يخلف وراءه بئراً، مساكن للفقراء، مسجداً، علماً أو أي أثر بعدما يموت، هو في الحقيقة يخلف وراءه كائن حي، مهمته تحصيل الحسنات والثواب لصاحبه بعد مماته، بعدما جسّد ونقل روحه في ذلك الأثر. وهكذا لم يمت هذا الإنسان بموته، وإنّما استمر في عمله. فهو إنّ مات بيولوجيا فهو لا يزال حياً عقلياً وروحياً في عمله.

النملة والادّخار

في حياة النمل أشياء تستحق التأمل، فتلك الحشرة الصغيرة، لها نظرة اقتصادية بالفطرة، حيث تجمع القمح، وتنقله، وتخزّنه في مسكنها. لتدّخره ولتأكل منه في فصل الشتاء. ففي خارج مسكنها في هذا الفصل: المطر، والثلج، والبرد، واستحالة وجود المؤونة. وهذا ما نفعله نحن البشر، نخزّن بعض الأموال ليوم الأزمة، أو ليوم الحاجة. والكثير ممّا يخزّن الشعير، والقمح، والأرز، وجميع ما يمكن تخزينه لفصل الشتاء. أتذكّر أمّي التي كانت تخزّن الكسكس الجزائري لفصل الشتاء. في فصل الصيف كانت تُخبّئه، ليصبح على حالته الأخيرة، إذ يمرّ على مراحل: فبعد طحن القمح، تقوم بفتله (أي تحويله إلى حبيبات صغيرة، من خلال تحريك الطحين في قصعة بيديها، بقليل من الماء)، وبعد فتله، تضعه في وعاء خاص به، ليتعرّض للبخار، وبعدها يتم بسطه على الأرض، ليتعرّض للشمس ليجف، وبعدها تضعه في الأكياس، وتخرجه لنا في ليالي فصل الشتاء.

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

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

مدخرات في بنك النفس

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

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

إنّ الخوف من المصير غريزة إنسانية، وإذا كان الادّخار الاقتصادي وسيلة لاجتناب الوقوع في الأزمات الاقتصادية في الدنيا، فإنّ الذكر التالي مثلاً: سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة الا بالله، تملأ الحساب البنكي للمؤمن دون أن ييذل أي جهد يُذكر. ماذا نخسر لو أنّنا ندّخر لنفوسنا وذلك بوضع برنامج يومي ملء حسابنا من الحسنات باختيار ساعة من كل يوم لا نفعل فيها شيئاً إلا ذكر الله تعالى. ولو كان ذلك بتخصيص ساعة في الأسبوع، أو في الشهر.

عندما نملاً صحيفتنا بالحسنات يزول عنّا كل خوف من المستقبل البعيد، وهناك الكثير من أنواع الخوف والقلق لا يعرف الإنسان سببها

وتفسيرها. وقد يكونها مردّها إلى خوف غريزي من المصير، لأنّنا قد لا نملك الحسنات الكافية للوقاية من عذاب القبر، وعذاب النار.

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

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

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

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

الخطأ هو أن تبرر للناس الخطأ:

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

الطريق المستقيم هو محاولة مستمرة للهداية

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

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

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

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

الخطأ هو أن تبرر للناس الخطأ

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

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

الخطأ الأكبر عندما نريد أن تكون لنا صورة مثالية عنا في أذهان الناس، وليس هناك صورة مثالية أبداً في عالم البشر عن بعضهم البعض، ما

دامت هناك حياة تتقلب، وتتبدل. ومادام هناك علاقات بشرية مختلفة، ومتعددة يحكمها الصراع، والمصالح، والمنفعة.

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

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

حدث مرة، أن صديقي الجامعي دخل للسجن لمدة ثلاثة أشهر، بسبب جنحة معينة، وعندما أطلق سراحه، بدأ يبرر للناس خطؤه: بقوله: لقد كانت هفوة، وقوله: حتى الأنبياء اخطئوا، وقوله: حتى يوسف دخل السجن. قلت له: هل طلب منك الناس: أن تبرر لهم سقوطك. ونصحت صديقي أن يكمل حياته العادية. قائلًا: لا تضيع وقتك في التبرير. بل اعتبرها عثرة، واشتغل على مستقبلك، وهو الآن، في منصب محترم، وقد حقق نجاحاً في حياته.

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

يا ليتة كان جديدا، يا ليتها كانت مكتملة

في حديث أبي قتادة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- مرَّ عليه جنازة، فقال: "مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ" قالوا: يا رسول الله، ما المُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ؟ قَالَ: "الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ، وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ، وَالشَّجَرُ وَالِدَوَابُّ" الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

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

أترك أثرا جميلا

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

ألا يستحق منا الأمر، أن نترك شيئا جميلا وراءنا؟: كلمة طيبة يسمعها الآخرون منا، معروف نقدّمه لاحتاج، ساعة، أو ساعتين مع الله، دعوة صادقة صادرة من قلوبنا، لندعو الله فيها، لأنفسنا، وللمؤمنين، والمؤمنات، والمسلمين،

والمسلمات الأحياء منهم والأموات: بالرحمة، والمغفرة، والعفو. قبل أن ندخل القبر، ونندم على لحظات حياتنا، ويقظتنا. على دعوة فرطنا، وتكاسلنا في قولها.

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

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

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

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

أكتب أثرك من أجل كتابك

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

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

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

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

لا شيء أجمل يا صديقي من أثر جميل، تتركه وراءك وترحل. تقول كلمتك الصادقة، وترحل. تقدّم معروفا كبيرا كان، أو صغيرا، وترحل. لأنّ كل شيء، يزول، ويمر، ويمضي، وتفتى عظامك. ولكن أعمالك الجميلة مكتوبة، ومسجّلة في الكتاب الخالد الذي ستقرؤه يوما.

الناس صباحا معك ومساء ضدك

ولكن، ليس هذا معناه: أن أترك شيئا جميلا، ليقال: عني أيّ كنت طيّبا، أو كنت فاضلا، أو كنت رجلا صالحا. لأني بهذا، ضربت كل أعمالي في الصفر. لأني دخلت في دائرة الرياء الذي يبطل الحسنات. لأنها لم تكن لله. ففي يوم القيامة، الله هو الذي يحاسب، وليس الناس. وكل واحد منهم، في شأن يغنيه.

عبادة الناس عبادة باطلة، والعمل لهم عمل باطل. ومهما عملت للناس، وصنعت لنفسك صورة مثالية، وجميلة عن نفسك عندهم. فلن يقدّروك ولن يعترفوا بجميلك أبدا.

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

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

نقرأ كتابنا في يوم القيامة، دون خجل، ودون خوف. والناس يا صديقي مهما فعلت لهم، فهم دائما مع الأقوى، فهم مع من يخدمهم من السياسيين، ورجال الأعمال، أما أنت البائس، فلا يهتمهم أمرك.

أترك أثرا جميلا وامضي، لأنك ستلاقي نفسك في قبرك.

وما أجمل أن نغادر هذه الحياة، وقد تركنا كل أماكننا بيضاء، وناصعة. ما أجمل أن نغادر هذه الحياة، ولم يسمع منا أحد كلمة سيئة، أو قبيحة جارحة للمشاعر. دعهم يؤذوك، ويسبوك، ويغتابوك، ويمكروا بك. فلا ترد عليهم بأسلوبيهم، بل رد عليهم بلسان واقع الحال: سأغادركم بالمعروف، وبالحسنى. سأترك أثري جميلا عندكم، لأن أذاكم، وسبكم، ومكركم سيمضي عاجلا، أم آجلا، وسأتحملكم مهما كان. لا ترد على أعدائك. أترك أثرا جميلا، فقط وامضي. وتذكر قوله تعالى: وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ (85) سورة الحجر

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

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

يا ليته كان جديدا يا ليتها كانت مكتملة

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

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

لا تتعلّق بأحد

أحبّ حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك
هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما

صحيح الجامع

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

لا تمنح قلبك كله لأحد

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

العلاقة التي تربط بين شخصين، يمكن أن تكون مهنية، أو علاقة جوار
في السكن، أو علاقة حب، أو علاقة صداقة، أو علاقة سياسية، أو علاقة
اقتصادية.. الخ من العلاقات المختلفة. والعلاقة في النهاية هي وصال، أو رباط
يربط بين شخصين. وكلّما كانت العلاقة تندرج ضمن المشاعر، والعواطف،

والثقة المتبادلة كلما كانت نهايتها قاسية، ومؤلمة. وقد تنتهي في بعض الأحيان إلى مآسي.

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

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

الحب كقهر وإذلال

ولا شك أن الكثير منّا، قد عاش قصة حب في مراهقته، أو في بداية شبابه، أو سمع عن علاقة حب مضمونها، أن يمارس المحبوب قهراً لحبيبه، وما كانت غلطة الحب كونه كان حبا، بل كونه كان عنيفا، وصادقا، وصادرا من القلب. وكلما كان الحب صادرا من القلب، وغُذّي من عواطفه، ومشاعره، وصاحبه الصدق، والإخلاص، وهيجان الخيال وتكوّن الأحلام، كلما كان المحب ضعيفا من حيث السيطرة. فمشكله ذلك الحب، أو تلك العلاقة أنها

تخضع لقانون القوي والضعيف. حيث يحاول أن يسيطر الواحد منهما على الآخر.

ويكون القوي ذلك الذي لا يحب بجماع قلبه، أو أنه لم يرد أن يرتقي عنده ذلك الحب إلى درجة الهم، والغم، والحزن، والسعادة، والأحلام، والطموح. أما الضعيف فذلك الذي أحب بصدق، وبعشق فأخذ يسرح في أحلامه، وخياله، وبدأ يكتب كلمات شعره الأولى.

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

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

ومن المفروض أن يخلو كل حب صادق يريد الانتهاء بالارتباط، من أي شيء يتعلّق بالقهر، والسّطوة، والتحكم، ولا يجب أن تكون فيه، علاقة قوي بضعيف. ولكن بما أنّ زماننا طغت عليه المادة والشهرة لم يعد

للإخلاص وجود، ولا للوفاء وجود. وكل ما هنالك البحث عن شريك حياة مشهور، وثري.

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

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

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

إنّ الحب الذي لا يصدر من الطرفين بنفس المقدار والدرجة ليس بحب حقيقي. وإنما حب تحكمه علاقة قوي بضعيف، ويخضع بالتالي لقهر أحدهما للأخر. والحب الذكي هو ألا تمنح قلبك كله للطرف الآخر. حتى لا يضعك تحت سلطته فيمارس عليك أمراضه الدفينة. فيثير غيرتك تارة، ويهجرك عمدا تارة أخرى، وفي النهاية يبدلك. وحده الزواج المبني على المودة، والرحمة، والتفهم المتبادل لا يخضع لتأثير القهر والإذلال.

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

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

إذا أحببنا علينا أن نحب هونا، وأن نجعل بيننا، وبين من نحب مسافة أمان، وحذر. ونأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي يمكن أن يمارسها الطرف الآخر علينا، ونأخذ بعين الاعتبار أيضاً، طبيعة الكائن الإنساني الذي يمكن أن يتغير، ويتبدّل. بهذا لن تصدمنا قرارات هذا الذي نحبه، ولا مواقفه إذا ما تغير علينا في المستقبل وغير اتجاهه لأننا كنّا مستعدين لذلك. فالحياة لا تنتهي عنده بل، هناك الكثير من يعوضونه بل وأحسن منه. والواقع يخبرنا أن هناك الكثير من علاقات الحب التي دامت لسنوات، وكان يتصور أنّ هذا الحب سوف يدوم للأبد، ولكن تبين في النهاية، أن أحد الطرفين، قد غير من رأيه،

واختار شخصا آخر، بكل برودة دم. فوقع الطرف الآخر في صدمة عميقة لم يكن يتصورها ابدا.

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

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

فلنتعلم كيف نفارق

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

وإذا كنا نريد الفراق بغير رجعة، فلا يتطلب الأمر سبا، وشتما، وعنفا، وتشهيرا بالشخص، وفضح تاريخه أمام الناس. فإن كان الفراق هو ما تريده، فلا يستحق الأمر، كل تلك القسوة. الفراق في ذاته ألم فعذابه يكفي لوحده،

لأنّه يمزق الإنسان، فلماذا نزيد على ألم الفراق، ألم الكلمات الجارحة وألما فوق ألم؟

فحتى الفراق وإن انتهى بالطلاق، لا يجب أن يكون على نحو عنيف، وقاسي، وسيء، بل على نحو راقى. والقرآن الكريم علّمنا ذلك ف "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان" البقرة: 229. وفي آية أخرى "فَإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ..." الآية الطلاق: 2. فالمرأة التي طلقها يكفيها ألم ذلك الطلاق والفراق، ولا يحتاج الطلاق إلى سب، وشتم، وتجريح، وفضح.

ثم لا بدّ للمخاصمة حدود، وقواعد لا تتعدّاها، فقد يأتي حين من الدهر وتدور الدائرة، وقد تحتاج إلى من خاصمته، فقد تربط الحياة بينكما من جديد. فإن كنت من الذين عرفوا كيف يقتصدون في الكراهية، والخصومة؟ فقد يتحوّل ذلك الخصم إلى صديق عزيز، ونادر. قد ينفعك في الدنيا وفي الآخرة. ومن الناس إذا خاصموا، فجروا، ويمنعون بخصامهم العنيف، وبطريقة فراقهم أي إمكانية في إعادة الرجوع المحتمل بينهم، وبين من خاصموا. فلا ربّما، قد يكون هذا الذي خاصمته بطريقة لا رجوع فيها، في أمس الحاجة إليه في أمر لا يقدر عليه إلا هو، ولكن بطريقه خصامك التي اتخذتها معه، لن تتمكّن من الوصول إليه، ولا التواصل معه.

حدّثني صديقي بقوله: أن كان لي زميلان في العمل، لا تربطني بهما أي علاقة عن قرب غير العلاقة المهنية. كان أحدهما يخاصمني بطريقة فيها الكثير من العنف مستخدما ألفاظا غير لائقة وغير محترمة، والآخر كان إذا خاصمني، فإنّه يخاصمني بطريقة لا تمتلئ بالكراهية والبغض، أي لا يتجاوز حدوده. ودارت الدائرة، وتغيّرت بعض الأشياء في المؤسسة التي اشتغل فيها، وكان من اللازم أن يتعاملا معي عن قرب. فأما الزميل الأول الذي لم يعرف كيف

بخاصم، قد بدى عليه الخجل والتحرج في علاقته المهنية معي، أمّا الزميل الآخر فقد أصبح صديقاً لي ومن المقربين.

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

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

وإنَّ فارقت حبيبك التي طالما كانت في ماضيك: حلماً، وأنشودة، وشعراً، وتمنيت بقوة، أن تكون لك، فليكن فراقك لها في الحاضر بإحسان، وبمعروف. فلا تزيد من تعاستها بكلمات جارحة تبقى في عمق ذاكرتها طوال سنين قادمة. حتى وإن لم يعد الرجوع بينكما ممكناً، وقررت فراقها فلا تجعلها

تبكي لأمرين: خسرتها لك، وكلماتك القبيحة. لأنّ تلك المرأة، قد تنسى، وتتغاضى عن فراقك، وقد تنسى اللحظات الجميلة. ولكنها لا يمكن أن تنسى تلك الكلمات الجارحة. وهل جزاء الماضي الجميل، بكلمات قبيحة، وبخصومة عنيفة.

وإنّ فارقتي حبيبك، فلا تفارقيه بخيانة، وغدر، بل مهّدي فراقك له، بكلمات جميلة، وقولي له: لم يكتب المكتوب بيننا. ولطفّي الفراق الذي سيحدث. فإذا ما رآك حبيبك زوجة لرجل آخر، فلا يصطدم بوقع الخيانة، بل سيتقبل الأمر، لأنّه كان جاهزا، ومستعدا لذلك. فلا تصدمي حبيبك بخيانة قد تجيء فجأة، بل مهّدي له بالفراق الحسن.

لا تكسر الزجاجاة:

العلاقة العاطفية هي علاقة تربط بين قلبين، وهي رباط عاطفي. وكل تمزّق في هذا الرباط، يُحدث ألما في القلب، واضطرابا على مستوى شخصية الإنسان. سواء على مستوى التفكير، أو على مستوى الشعور. وكلما كان الرباط قويا كان تمزيقه وتقطيعه أشدّ ألما، ووقعاً على الإنسان. لذلك فإذا فكرنا في الفراق. بسبب ما، أو بآخر. فعلى معرفة كيف نحل هذا الرباط بلطف وبطريقة تجعلنا قادرين على التأقلم مع الوضع الجديد، وبطريقة نحافظ فيها على قلب من تشاركنا معه ماض جميل. فإذا لم يكتب القدر نهاية سعيدة لهذا العلاقة، فلا يجب أن نحطّم قلوبنا، وقلوب من نحب. بالسب، والشتّم، وبإشاعة الفضيحة للطرف الآخر، والتقول عليه، وإفكّه، وبهتانه، ووصفه بأبشع الصفات. إنّ الانفعال، والغضب مهما طال سينطفئ، ولا يبقى بعد انطفاء انفعالك وغضبك غير الأثر ولا يبقى غير تلك الكلمات المسمومة

التي اسمعتها لهذا الذي ربطتك به علاقة في يوم ما. هذه الكلمات ستوجع ذلك الشخص، ولكنها ستوجعك أنت أيضا في قادم الأيام.

إن حدث بينك وبين زوجتك مشكل صغير، أو مشاجرة يومية، فلا تكسر الزجاجاة، لا تمرّق كل العلاقة، لا تدمّر كل شيء بنيت في لحظة. فالزجاجاة إذا انكسرت لا تلتئم، لأنّه إذا أردت استرجاع العلاقة كما كانت، يستحيل ذلك.

إن أردت أن تفارقي حبيبك، أو زوجك، لا تكسري الزجاجاة، فلا تغدري به ولا تحوينه، فإنّ فعل ذلك، لن يُشفي قلب حبيبك أبدا، ولن يعود إليك. لأنّ القلب إذا فارق بسبب الخيانة له عذر أقوى، ولن يستطيع الرجوع ولو أراد ذلك. فالخيانة هي كسر للعلاقة على نحو تام، تماما كما تنكسر الزجاجاة، ولن تعود الزجاجاة للالتئام مرة أخرى حتى ولو أعدنا جمع شظاياها. كل علاقة صداقة، أو حب تشبه قارورة من زجاج. فلنحافظ عليها كما نحافظ على عسل وضعناه في إناء من زجاج. وإذا ما أردنا الفراق، فلا يجب أن نكسر العلاقة من أساسها، بل علينا أن نفارق بمعروف.

لا تحب بغير عقل

بعض الناس عندما نحبهم، يعتقدون أنّهم قد تمكنوا منّا، وقد ضمنونا. هم بذلك لا يحرصون على بقاء هذا الحب، ولا يهتمون بأمره أصلا، وبذلك ومن خلال ذلك الإهمال، يجرحوننا بقصد، أو بغير قصد.

ومن الناس عندما تحبهم بصدق وكما ينبغي عليه الحال، يجعلون حبك لهم وسيلة ضغط يستغلونها ضدنا، بل ويمارسون قهرا على شخصك. لذلك

تجدهم يمارسون عليك تعذيباً وإيلاًما ببعض سلوكياتهم وأقوالهم. ولو أننا لم نمنحهم حبنا بصدق وبإخلاص، لما مارسوا تلك الأشياء التي تؤذيكم وتجرحكم. لهذا لا يجب أن نثق في أي أحد تمام الثقة، ولا يجب أن نحب ونهتم فوق المعقول وفوق ما ينبغي. فقد يستغل البعض ذلك الاهتمام الذي نحيطهم به بالنيل من شخصيتنا، والخط من كرامتنا. والحب الذي يجب أن يصدر منا هو الذي لا يهتم فوق الاهتمام العادي، أو فوق ما لزم الأمر، لأن ذلك سيكون نقطة ضعفنا، ومن خلاله يمكن الضغط علينا وإيلاًما، وايدائنا. أحياناً تكون اللامبالاة، ووضع مسافة أمان إزاء الطرف الآخر هو الذي ينجينا من سطوتهم، وقهرهم، وايدائهم. وإذا لم نأخذ مسافة الأمان ستأذى بعمق من علاقتنا بالبشر. وأمثلة الحب المجنون واللامعقول في واقعنا كثيرة، فالكثير من فتيات اليوم يهبون قلوبهم بغير شروط لشباب طائش، وشهواني، ولا يحمل في ضميره أي مسؤولية أخلاقية. وعندما تسلم الفتاة قلبها لشاب طائش، ستمنحه كل شيء. ويستغل الشاب الفرصة ليلتقط عن عاشقته صور، وفيديوهات في أوضاع خادشه للحياء، وتكون بذلك وسيلة ضغط على الفتاة، لتسلمه أموالها، أو تشاركه في تجارة الممنوعات. وقصص من هذا النوع موجودة بالآلاف في مجتمعاتنا العربية والإسلامية.

الحب أعظم شيء في هذه الحياة، وعندما لا يتبعه عقل، ولا تبصر سيصير عذاباً وجحيماً على صاحبه. نعم، مشاعر الحب جميلة، وتوقظ الخيال، والأحلام، ويهب حياة جديدة للشخص. ولكن هو نفس ذلك الحب، الذي يتحول إلى نقبضه، ليجعلك تقدّم على الانتحار، بسبب صور أخذت منك، والتي ستفضحك على وسائل التواصل الاجتماعي.

الحب في الله والكراهية فيه

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

أما الكراهية في الله، فتعني: أنْ تكره إنسان بسبب أفعاله، وسلوكياته السيئة، والذي يؤدي بك بسوء أخلاقه إلى النار. فأنت إذْ تكره ذلك الشخص ليس من منطلق دنيوي: كالحسد، والمنافسة، والغيرة. بل كونه مبتعد عن طريق الخير والجنّة. وهذه هي الكراهية في أسمى معانيها. لأنّ منطلقها أخلاقي. وهذا لا يعني أنْ كراهيتك له تجعلك بعيدا عن نصحه، وتتمنى غرقه في طريق الظلال. بل تحاول أنْ تنصحه لكي يركب الطريق الصحيح. فإذا ما سار على الطريق الصحيح، أحببته في الله. فمن خلال المحبة في الله والكراهية فيه. تستطيع أنْ تغربل جميع علاقاتك. فأما الذي يزيدك قربا من الجنة، فهو أولى بالحفاظ على علاقتك به. أمّا الذي يقربك من النار، ويجب إليك الدنيا، ففراقك له شفاء لك من حب الدنيا. وأغلب الخصومات التي نجدها في هذه الحياة، آتية من العلاقات القائمة على المصلحة الدنيوية، التي تولّد النزاع والتحاسد، والتنافس. فالتناس لا تعيرك أي اهتمام إذا ما انتهت مهامك، ودورك، ومصالحهم بك، ويتم رميك خارج دائرة الاهتمام، وإن كانت لهم عندك مصلحة ودور، فأنت هو العزيز المقرب، والاتصالات التي تأتي على

هاتفك فأغلبها لأجل مصالح دنيوية، فإذا أخذ الإنسان التقاعد أو أبعد عن منصبه، فلن يرّ الهاتفف.

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

التفكير الاستراتيجي:

يروى أن رجلاً قال للنبي - صلى الله عليه وسلم - : أوصني. قال: «لا تغضب»، فردد مراراً، قال: «لا تغضب». رواه البخاري
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس أن فيك خصلتان يحبهما الله الحلم والأناة. رواه مسلم

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

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال أعرابي في المسجد فقام الناس ليقعوا فيه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (دعوه وألقوا على بوله سجلاً من ماء أو ذنوباً من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين)
رواه البخاري

الغضب والسقوط في الهاوية

الكثير من المشكلات التي يقع فيها الإنسان، مردّها إلى الغضب، بل بعض من السقطات القوية، والصاعقة التي قد تقضي على مستقبل الإنسان، هي ما يجنيه فعل الإنسان المباشر على إثر غضبه. فكم هي حالات الطلاق،

وحالات القتل، وحالات الأمراض الجسدية، والنفسية المستعصية التي يعود أصلها وجذرها إلى الغضب؟

قد يغضب الإنسان، لشيء لا يُرضيه ولا يرضاه، كأن يُستثار بكلمات، وأفعال من طرف الآخرين. الغضب انفعال إنساني طبيعي، فالغضب إذا كان عقلائي وفي حدوده الطبيعية فهو من الانفعالات الطبيعية، ولا يمكن أن نتصور إنسان لا يغضب، فحتى الأنبياء يغضبون فيما يتعلق بأمور الدين، وقد جاء في سورة الأعراف: "وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ ۚ وَفِي نُسْحَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ (154)"

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

إنّ الغضب هو غليان الدم، والمشاعر، واضطراب للتفكير السليم. وكون الغضب هو تفكير انفعالي، ويعرف تضخما، ومبالغة في المشاعر، فهو يبحث عن متنفس آني، وعن مخرج له في هذه اللحظة بالذات بغض النظر عن نتائج مآلات هذا التنفيس. وهو بذلك لا ينتمي إلى التفكير العقلاني الذي

يرى في مآلات الأشياء، والأمور من حيث نتائجها الدنيوية والأخروية. بل لا يعطي للنتائج قيمة.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وفي ليلة من الليالي تم استدراج هذا الصديق القديم من طرف غرباء من خلال إغوائه بوجود مشروبات كحولية وفتيات إلى مكان نائي. وفي ذلك المكان البعيد تم قتله. ولما أصبح الصباح، انتشر خبر وفاة هذا الشخص في المدينة. وعبر تحقيقات قامت بها الجهات المختصة، أُكتشف أن القاتل هو

ذلك الشاب التائب والمتخلق. وقد حُكم عليه بخمسة عشر سنة سجنًا وقد مضى عليه الآن أكثر من عشر سنوات.

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

انظروا كيف أنّ غضبة واحدة فقط، كانت وراء خطأ كارثي، غير من مسار حياة هذا الإنسان.

فعل ارتكبه، لم يدرس مآلاته، فأوقعه في ظلمة السجن سنين طويلة. خطأ أحمق، أودى بأحلامه إلى الانكسار، وبوالديه إلى الحسرة، والحزن والتفجع.

غضبة لم يضع لها حسابًا، فجعلته قاتلاً، وظالمًا، ومنكسرًا. وكان بإمكان هذا الشاب أن يجد حلاً لمشكلته مع صديقه القديم من خلال تغيير المدينة فقط، وخاصة وقد كانت حالته الاجتماعية جيدة.

في لحظة متهورة وبخطأ واحد، يمكن أن نخدم كل ما بنيناه. بغضبة واحدة، يمكن أن نهدم أحلامك، ونذرف دموعاً إلى الأبد.

الحلم والأناة في تحقيق الأهداف:

كلنا يسطر أهدافاً ويود ويطمح إلى تحقيقها، حتى يشعر الواحد منا بالسعادة وبالفرح. ولكن بما أنّ طبيعة الإنسان هي طبيعة متعجّلة. فإنّه وبسبب هذا التعجّل، لا يمكن أن تتحقق تلك الأهداف التي سطرناها. أو على الأقل لا تتحقق على نحو كامل ومثالي كما كنا نرغب. بل تتحقق في

شكل ناقص. لهذا نشعر ببعض الحزن وبعض التعاسة. ومرد ذلك كوننا كُنّا متعجلين في تحقيق هذا الهدف، أو ذاك. وعندما تكون العجلة في إتمام وتحقيق هذا الهدف أو ذاك. يكون رهاننا هو إتمامه في أسرع وقت ممكن، وبذلك لا يمكن أن ننظر في الأوجه الناقصة التي يمكن أن تعترى عملنا، وبعد مضي قليل من الوقت نكتشف تلك الأخطاء والنقائص التي وقعنا فيها ونندم على تسرعنا. فالأناة تستدعي منا النظر في الشيء من جميع وجوهه، حتى ولو أخذنا وقتنا أطول بقليل، وتتطلب منا عدم إصدار أي قرار أو حكم ما، لم يتم قلب الأمر على جميع زواياه.

وأمثلة ذلك كثيرة من الواقع:

- رأيت فتاة جميلة، سحرك مظهرها، وكلامها، فتمنيتهما على وجه السرعة، لتكون زوجتك. وكونك لم تكن متأنيا في الأمر. رحت تخطبها، وفعلا قد تم الزواج. وأخيرا اكتشفت سوء أخلاقها، وعلاقاتها المتعددة، وإهمالها لشؤون منزلها.

- أردت تأليف كتاب، وكونك كنت متعجلا في إتمامه وطبعه، ونشره. اكتشفت في النهاية بعدما حصلت على نسخة مطبوعة، ومنشورة من كتابك على أخطاء لغوية، ونحوية، وتراكيب أسلوبية غير لائقة، فتندم على عدم تأنيك في الأمر، فتمنيت لو تأنيت في الأمر وراجعت له كان أفضل لك.

- رأيت شخص تبدو ملابسه غير مرتبة، وغير متناسقة. فعدم تأنيك حكمت على الشخص، بكونه إنسان جاهل ومجرم. ولو دققت في الأمر، لوجدته باحث في جامعة أمريكية حائز على جوائز في العلوم.

- ناداك صديقك لمأدبة غداء، تسرّعك جعلك تحكم عليه: بأنّه يريد منك مصلحة، في حين كان يريد شكرك والحديث معك في أمر يخصك وينفعك.

- رأيت تلميذك في حالة من الفوضى، وحالة من عدم الاهتمام، تسرّعك جعلك تظن أنّه تلميذ كسول ومتهاون. ولو حققت في الأمر لوجدته يتيم الوالدين ويعيش ظروفًا عائلية صعبة.

- شخص متسرّد طلب منك مساعدة مادية، تسرّعك جعلك تظن أنّه مجرّد شخص يقوم بخداع الناس.

- شخص اعتدته على معاشرة شرب الخمر، وإتباع الشهوات، والابتعاد عن المساجد، تسرّعك جعلك تظن أنّه من أصحاب جهنم، وبئس المصير. ولكنه الآن قد تاب واستغفر، ولا يفارق صلاة الصبح في المسجد ولا يبدك فيها أصلاً.

الحلم صفة من صفات رجل الدولة:

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

ويكشف الحافظ ابن كثير كيف كان معاوية يسود الناس بحلمه فيقول: قال معاوية: يا بني أمية فارقوا قريشًا بالحلم، فوالله لقد كنت ألقى الرجل في

الجاهلية، فيوسعني شتْمًا، وأوسع حِلْمًا، فأرجع وهو لي صديق، إن استنجدته أنجديني، وأثور به فيثور معي، وما وضع الحلم عن شريف شرفه، ولا زاده إلا كرما. وقال: لا يبلغ الرجل مبلغ الرأي حتى يغلب حلمه جهله، وصبره شهوته، ولا يبلغ الرجل ذلك إلا بقوة الحلم.

والواقع يؤكد أنّ سقوط الدولة الأموية يرجع إلى كون الخلفاء الذين أتوا بعد معاوية، لم يكونوا يتمتعون بتلك الصفة المتمثلة في الحلم. فالحلم يُرجع العدو صديقا، والصديق أكثر صدقا ووفاء. كما أنّ الحلم يمنع من تشوير الناس على الحاكم، ولو مارس الحاكم الاستبداد في كل موضع من مواضع حكم الدولة، لأثار الكثير من البغضاء والعداوة ضد حكمه.

فالحلم يستهدف إبقاء الصديق صديقا، ومغازلة العدو حتى يصير صديقا. لهذا تمكن معاوية من تأييد الأنصار له، وإدامة حكمه. ولو أنّه كان متسرا متعجلا لما بقي له من صديق يؤيده. فصفة الحلم هي صفة من صفات الأنبياء، ومن خلالها نشروا دعوتهم، وهي نفس الصفة الخلقية التي مكنت معاوية من تأسيس أكبر دولة في التاريخ الإسلامي تسهر على الفتوحات.

الحلم والتربية:

من الطبيعي أن نجد بيننا أناس لا يتصفون بالصفات الخلقية الحميدة، فصفاتهم الذميمة تمنع من وجود أيّ تواصل بيننا وبينهم ولو على نحو عادي. وذلك تبعا للتربية التي تلقوها من وسطهم العائلي، أو الاجتماعي. وأغلبنا يتجه إلى قطع أي علاقة تربطه بهؤلاء، بسبب سوء أخلاقهم. ولكن الحديث الذي ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بال أعرابي في المسجد فقام الناس ليقعوا

فيه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (دعوه وألقوا على بوله سجلا من ماء، أو ذنوبا من ماء، فإنما بعثتم ميسرين، ولم تبعثوا معسرين). هذا الحديث يعلمنا شيئا واحداً، أنّ نشر الأخلاق الحميدة يتطلب حلما قبل كل شيء، وخاصة على مستوى المؤسسات التربوية والجامعية. بل حتى على مستوى المؤسسات الاقتصادية. ذلك أنّ تربية الأفراد تختلف من عائلة إلى عائلة، ومن مجتمع لآخر. وقد تلعب الظروف الاجتماعية دورا في فرض بعض الأخلاقيات والسلوكيات على بعض الأفراد. فالأستاذ، والمعلم، والمدير، ورئيس المؤسسة، وحتى رئيس الدولة يجب أن يفترضوا وجود هذه الفروقات على مستوى الناس، ويلزم الأمر من هؤلاء أن يمارسوا الحلم لتطوير المجتمع. ولا يمكن أن يتقدم المجتمع، ولا أن يزدهر إذا قمنا بفصل وعزل كل فرد لا تتفق تربيته مع مستوانا التربوي.

الجمال والقبح.

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

متى يظهر معدن الإنسان

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

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

كنت أعرف صديقا، كثيرا ما حدّثني عن العدل، والمساواة، والتواضع. ولما اعتلى منصبا حيث يعود إليه الأمر والنهي أصبحت تلك القيم التي تكلم

عنها من قبل أن يتسلم المنصب غريبة عنه في سلوكه، وأقواله. وأصبحنا لا نجده، كما كنا نجده في أماكن البسطاء والفقراء.

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

الجمال المُفخخ

الحياة تأتي على الإنسان في صورتين اثنتين وهما: إما أن تأتي الحياة في صورة حقول مخضرة مليئة بالمناظر التي تبهج، وتسرع العين، حيث الورود، والأزهار الياض، والنباتات المختلفة، ويشق أرض هذه الحقول انهارا وسواقي تسقي التبت من كل جانب وإذ تنظر حولك، تحيط بك ألوان الزهور الحمراء والصفراء والبنفسجية التي تقف على بساط من لون الخضرة الشديدة، مؤلفة لوحة طبيعية في غاية الجمال. هذه الخضرة مثيرة للعين، وجالبة للنظر، ومريحة للقلب. يود الإنسان لو أن هذه الصورة لا تفارق عيناه ومخيلته. إنها تحمل رسائل الطمأنينة، والفرح، والإحساس بالخلود للقلب.

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

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

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

وعندما نتأمل الطبيعة، نجد فيها المتناقضات، وقد يتحوّل النقيض فيها إلى النقيض. فالحقل ينتقل من الخضرة إلى اليبوسة، وتغير الفصول من الحرارة الناعمة إلى الحرارة الشديدة، ومن الشتاء القارس إلى نعمة الربيع وروعته، من جفاف الصيف إلى أنهار الشتاء، وفي الكرة الأرضية: صحاري رملية، وصحاري ثلجية. ولا تخلو الحياة البشرية من هذا التناقض الذي نجده في تباين وتناقض حياة الناس، بل ونجده في داخل حياة الفرد الواحد.

فنجده الكثير من الناس انتقلوا من صورة إلى صورة، ومن هيئة إلى أخرى. هناك من كان فقيرا وبسيطا بسطت له الحياة ذراعيها، فعانقته بشدة ووهبتة كل شيء. وقد نسي ما كان فيه ونسي ماضيه.

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

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

وإذا وهبت الحياة نفسها لفقير، وبائس فهي تأتيه في صورة فتاة حسنة جميلة. ولكن ليست إلا صورة مخادعة وسرابية. قد تتركه في أيّ وقت تشاء، وإذا لم يعرف هذا البائس الفقير حقيقتها، ستصفعه بأشد الصفعات.

إذا تأملنا تاريخ حياة الناس، نجد أنّ الحياة لا تحب نفسها لأحد. فلا يعتقد أحدنا، إذا ما بسطت الدنيا مباهجها وملذاتها عليه، قد وهبت الدنيا نفسها له إلى الأبد، وأنها مقيمة بحبه، وقد عشقته بما وهبت له من مال، وسلطة، وشهرة. فالحياة لم يُعهد لها الوفاء لعشاقها. فهي قد تعشقتك اليوم، وتفضحك غدا، وتترك بطريقة بشعة.

والكثير من ملوك العالم في العصر القديم، والحديث وهبت لهم الحياة، وعاشوا أجمل أيامهم فيها، ولكن في النهاية. انتهى بهم الأمر في السجن، أو القتل. الحياة وجدت لكي لا تكون لأيّ أحد، وُجدت لكي تحب من تشاء،

وتترك من تشاء. وقد تغدر في أي وقت تشاء. فلا أمان فيها، اليوم تملك كل شيء، وغدا لا تملك أي شيء.

اليوم أنت أمير، تمشي على السجاد، وغدا أنت مسجون، ومبتذل. الحياة هي هكذا، لا تدوم لأحد، ولا تفي لأحد. والحياة إذ تعشق إنسان، فهي تُثيره بجمالها، وبحسنها، وتمنحه مباهجها، وعطاياها. وعندما تريد أن تُسقطه، تُناوله الخديعة في إناء الجمال، والحسن لدرجة أنه عندما يشرب، يسكر، ويشمل حتى إذا أدرك في نفسه أن الحياة متيمة في حبه أردته قتيلًا.

مسافة الأمان:

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

مسافة الأمان أن أجعل الدنيا بين يدي وليس في قلبي. والشيء الذي يكون في اليد يمكن التحكم فيه. بينما الشيء إذا نزل إلى أعماق القلب، من الصعب ومن المستحيل التحكم فيه. كما أن فقدانها أو رحيلها عنا يسبب لنا ألماً في النفس. والكثير من الناس من اعتقد أن الحياة ستستمر في إنزال عطاياها عليه، وأن يستمر في عيش وضعه الجيد، والممتاز. فإذا به يفاجأ بتغيرها،

وتبدلها، فإذا به يصاب بقهر الكآبة، والتعاسة، وأصبح وحيدا، منزو في زاوية ضيقة، ويتذكر أيام المجد والعز.

أعرف شخصا كان في مؤسسة معينة في منصب الأمر والنهي. ومكث في هذا المنصب طيلة خمسة سنوات، واعتقد أنّ بقاءه في المنصب سيبقى إلى الأبد، كان هذا الشخص يمارس نوعا من الاستعلاء والاستبداد على زملائه، ويتعامل بطريقة غيرت من فطرته الأولى، ولكن فجأة حدثت تغيرات في بعض مناصب المؤسسة، وصار موظفا عاديا، وقد ذهبت عنه تلك السلطة التي كان يتمتع بها، تخيلوا بعد خروجه من المنصب، بدأ يعامل الناس بطريقة رائعة ومثالية. حينها أدركت أنّ المنصب قد لا يصلح لبعض الناس إذ يغيرهم من الأساس وتظهر شخصياتهم المريضة من خلاله، حيث يمارسون الاستبداد والعنجهية، والغطرسة، والأنانية، والتكبر. هذا الشخص للأسف، خسر الكثير من الأصدقاء القدامى، الذين فقدهم من خلال اعتلائه للمنصب. هذا الإنسان لم يأخذ مسافة أمان من الدنيا. ولو أنّه وضع مسافة أمان لتعامل بطريقة عادية، وطبيعية. فقد نسى، أو تناسى أنّ المنصب مهما بقي فيه فسيأتي يوم ويتركه لغيره.

مسافة الأمان ألا اعتبر نفسي خالدا في الموقع الذي أنا فيه، بل باعتباري إنسان سيمكث قليلا، ويغادر. مسافة الأمان هي التي تحافظ لك على الأصدقاء القدماء، وهي التي تجعلك لا تصطدم بمجرد أن تم تحويلك من منصبك.

والبعض من الناس عندما تعطيهم الدنيا شيئا، تظهر شخصياتهم المريضة، ويمارسون على الناس أمراضهم الدفينة. ولو أن الدنيا لم تعطيهم

شيئا، لبقيت شخصياتهم سوية، فالمنصب أحيانا يبرز في الشخصية أمراضها الدفينة التي لم يكن بإمكانها أن تظهر، لو بقي الشخص في موقعه العادي.

وحتى لا تصدمني الحياة بتغيراتها عليّ، يجب أن آخذ منها مسافة أمان تجعلني بمنأى عن تأثيرات تغيراتها، وذلك بأن لا أجعلها همّي الأكبر وتفكيري الأعظم.

عذاب الشهرة

المشهور من الناس، ممثل كان. أو مغني، أو صانع محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي، لا يعيش لذاته، وإنما يعيش لغيره. يجتهد، ويسهر على صنع صورة يريد بها جمهوره. وفي هذا غربة عن نفسه، وغربة عن نفسه الفطرية. والغربة عن النفس هي ألا تكون أنت بل كما يريد غيرك، فشخصيته خاضعة لمتطلبات جمهوره، وهدفه في ذلك الشهرة، والإبقاء على مكانته بين الناس.

إنّه يقسو على ذاته لكيلا يكون ذاته، بسبب أنّه يريد الحفاظ على صورة عُرف بها من طرف جمهوره. فلا يقول كلاما، لأنه يخاف من أن يفقد بعض من جمهوره، ولا يأخذ موقفا معينا، حتى لا يخسر البعض من سمعته. فكل همه هو الجمهور والسمعة، حتى تصير هذه السمعة معبودته الوحيدة.

وقد نجد هذا الفنان، أو هذا الممثل لا يعيش السعادة في حياته، بالرغم من أنّه يقوم بأداء أدوارها في الأفلام، والمسلسلات، والأغاني. تبدو حياته في الفيلم والأغنية شيء، وفي حياته الواقعية شيئا آخر. إنّهُ يعلم الناس السعادة والفرح. ولكن حياته خالية من الفرح. وهذا هو عين القهر والتعاسة. ولأنّ المشهور قد وصل إلى القمة، في عمل ما من أعماله، فهو يسعى بكامل جهده لكي يبقى على تلك القمة. ولكن هيهات، ففي كل مرة يظهر مشهورون جدد يحتلون مكانته التي كان عليها. لذلك تجد بين المشاهير بعض

العداوة والبغضاء، والحسد، والمنافسة، وتلك التصريحات العدائية التي بينهم تمتلئ بها المواقع الإعلامية. والناس بطبيعتها تبحث عن كل صغيرة وكبيرة عن المشاهير، لذلك تجد المشهور من الناس في حذر دائم من الأخطاء ومن الفضائح. فالناس مولعة بتتبع فضائح المشاهير على منصات الأخبار.

انظر كيف تنقلب متعة الشهرة والأضواء إلى نقمة من خلال تداول فضائح المشاهير. والبعض من هؤلاء المشاهير ارتبطوا في زواجهم بأقراهم في الشهرة، ولما انتهت علاقاتهم بالطلاق، يصبح الزوج يفصح زوجته أمام وسائل الإعلام، والزوجة تفصح زوجها بأشدّ العبارات. هكذا أصبحت حياتهم الحميمة والشخصية على مسمع الناس. وأي عذاب أشد من هذا العذاب، إنه عذاب الخزي والعار. لأنّ هذا الزواج لم يقام على أسس سليمة وصحيحة. بل من أجل زيادة الشهرة، والاهتمام الإعلامي والمالي.

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

واليوم بعد الثورة الإعلامية، أصبحت الشهرة حلم كل شاب، فكثر القنويات على منصة اليوتيوب، وفتحت صفحات على الفيس بوك، والتويتير... إلخ. البعض من أصحاب هذه القنوات والصفحات هم الأكبر، البحث عن الشهرة، وعن صناعة اسم له في زحمة الأسماء الموجودة بكثرة. ومن أجل صناعة الاسم وإيجاد بريق له، يذهب الأمر ببعض من هؤلاء إلى التركيز

على تلك المواضيع التي تثير انتباه الناس: كمواضيع التهريج، والجنس، والفضائح، والجرائم، وما هو شاذ من الحياة الإنسانية.

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

الشهرة لا تدوم لأحد. من هنا يكون عذابها، وتعاستها. فإن كنت اليوم تُحمل على الاكتف، ويُشاد بك في وسائل الإعلام المختلفة. فإنه غدا، ولا شك في ذلك، ستدور الدائرة عليك، وتكون نسيا، منسيا، لا يسمع بك أحد، وتموت في زاوية ضيقة من زوايا بيتك. الأخطر ما في الأمر: أنه سيأتي عليك حين من الدهر، وستقدم ككبش فداء بفضحك لتوجيه الرأي العام للتحديث عليك، حتى يتم نسيان أهم القضايا التي تهم المجتمع. الشهرة هي صنارة الحياة. بل هي جلد الحياة الخارجي، وهي التي تبدل جلدها في كل لحظة.

حكمة الصمت

[من صمت نجا] (متفق عليه).

عن عُقْبَةَ بن عامر -رضي الله عنه- قال: قلت: يا رسول الله ما النَّجَاة؟
قال: «أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتَكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ».
[صحيح] - [رواه الترمذي وأحمد].

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

الكلمة التي تتمرد

أتذكر الكثير من الكلمات التي نطقناها في شجون أحاديث مرّت عليّ
مع زملائي وأصدقائي، قد ندمت عليها ندما شديدا. فقد تخوفت وخشيت أن
يؤخذ معناها غير الذي أردت، أو يفهم مقصدها غير ما كنت أقصد. الكلمة
التي تصدر من الإنسان، إذا ما خرجت منه لا تكون مما يتحكّم فيه الإنسان،
بل تكون مما يتحكّم فيه المستمع. أعني: أن الكلمة عندما تكون في عقل
الإنسان قبل أن يتفوّه بها له كامل الحرية في عدم نطقها، أو يمكن له تهذيبها،
تعديلها، وإضافة أشياء إليها. ولكن، بعد أن يتفوّه بها الإنسان، ويتلفظ بها.

يفهمها المستمع بهذه الطريقة، أو تلك. وليس لنا عليه سلطان، في أن نحدد فهمه لها.

قد ندمت على الكثير من الكلمات التي قلتها، وتلفظت بها. ربّما، وجدت نفسي متسرعاً، أو كنت سريع الحكم على الأشياء، أو الأشخاص، أو كنت ممن تكلم في شيء، لا يعنيه، ولا يعرف عنه كل شيء.

الكلمة، أو الكلام عندما يكون بداخلك، تستطيع التحكم فيه، وإن شئت قد لا تقوله أصلاً، ولكن. بعد أن يصير مكتوباً، أو مسموعاً، فهو قد خرج منك، ولا تستطيع تعديله. ولكن ستبقى تتحمّل مسؤوليتك الأخلاقية عليه، فهو في النهاية يُنسب إليك، وينتمي إلى شخصك وفكرك.

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

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

اللسان قد يؤدي بالمرء إلى الموت، وهذه الكلمة التي لا نلقي لها بال قد تنهي حياة الإنسان إلى الأبد. بل والكثير من حالات الفتن، والصراعات التي تحدث في المجتمع مصدرها الكلام، والقبيل، والقال. ولو أنّ الناس صمتوا،

لرأيت المجتمع يعرف السلام، والهدوء، والمحبة، ولما عدت ترى الكثير من حالات الفتن، والتباغض الموجود بين الناس.

الكلمة بوصفها حياة للإنسان

وإن كانت هناك كلمات تقتل صاحبها، وتودي إلى السجن. هناك كلمات تحيي الإنسان بآتم معنى كلمة.

فالإنسان الذي يعرف متى يتكلم، ومتى يصمت يلبس على شخصيته الكثير من الوقار والهبة، وشخصه يتسم بالوقار حتى ولو لم يكن يتبوأ منصب سامي في الدولة، وحتى لو لم يكن يملك مال يصنع له احتراماً اجتماعياً. فعندما تتكلم فأنت تُعرّف نفسك من خلاله. فكم من شخص يبدو موقراً، ومحترماً. وقد ينتابك الوجل، والخوف من الحديث أمامه. فإذا ما تكلم فضح نفسه. وسأضرب مثالين واقعيين أعيشهما بنفسى:

المثال الأول: أعرف شخصا يسكن بالقرب منى، هو شخص فقير، وبسيط وليس في رأس ماله إلا طاولة لا تتجاوز المتر يبيع فوقها بعض الخضرا، والفواكه، ولكن على شخصه وقار، وهبة آتية من تصرفاته. إنه يتقن متى يتكلم ومتى يصمت، ولا يتكلم إلا فيما يهم.

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

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

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

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

أصناف المتكلمين:

الصف الأول: شخص يتكلم لأجل أن يتكلم، المهم أن يثبت حضوره بين الجالسين، حتى ولو لم يكن يفقه في الأمر شيئا، ما يهمله هو أن يتكلم، ليقل أنه هنا.

الصف الثاني: شخص ثرثار، يتكلم في شيء لا يستحق الكلام الكثير، بكلام عريض، وطويل، يأخذ كل وقت الجالسين، فتذهب بذلك متعة الجلوس، ولذة الحديث مع الأصدقاء. فالثرثار يقص عليك الحكاية من البداية، من أجل أن لا يقول أي شيء في الحكاية. وهمه في ذلك: أن يتكلم كثيرا.

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

الصف الرابع: شخص يأخذ كل وقته في التكلم بطريقة فكاكية، وهو يبحث عن إثبات الوجود بالتفاهة، تعويضا عن نقص المعلومات والثقافة.

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

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

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

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

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

الصنف العاشر: كلام الصادقين، من يتحدث في الإصلاح، وعن الخير، والفضيلة وهمه إرجاع النفوس إلى الطريق المستقيم، ويدخل في ضمنه حديث الشيوخ والعجائز وحتى من الشباب الذين اختبروا الحياة، فيحدثوك عن العبر التي اكتسبوها وفهموها من تجاربهم الطويلة.

وهناك الكثير والكثير من أصناف المتحدثين والمتكلمين. وكأنّ الإنسان هو كائن عاقل متكلم.

في جمال الصمت:

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

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

الصمت في أحيان كثيرة، يكون أفضل للإنسان من الكلام. فالصمت لا يجلب أي تأويل، وأن يعتقد الناس أننا أغبياء لأننا صامتون، خير من أن نتكلم، ونؤكد تلك الظنون كما يقول المثل. وللصمت فائدة أخرى: أن يبتعد الإنسان عن اللغو، وإهدار الطاقة، وإطلاق الكلمات المؤذية أو التي لا نتيقن من صحتها. هذا الصمت العقلاني يجلب راحة للعقل والقلب.

قال لي صديقي ذات يوم، وكنت عندها كثير الكلام: كلامك ليس له فائدة للناس فلا يهتم هذا الكلام ولا ينتفعون به، والأفضل أن تشغل نفسك وبمشكلاتك وتكتب أفكارك، وقد تحوّلنا إلى كتاب في يوم ما. أمّا هكذا فأنت ترمي الماء في الرمل. ومضت الأيام، وعرفت أنّ الكثير من الكلام الذي قلته، والأفكار التي ناقشتها معهم، بغير فائدة تذكر، فلا هذه الأفكار تغيرهم ولا هي تنفعهم. وكان الأولى، أن أهتم بالصمت وأطوّر من نفسي. فلا

داعي للكلام من أجل الكلام. وزاد صديقي قائلاً: في الوقت الذي تهدر فيه الكلام مع هؤلاء الناس، يوجد من أوجد لنفسه وضعية اجتماعية، ومادية سمحت له بتحقيق أهدافه على أرض الواقع، وأنت لا تزال تتكلم، وتسرح في أوهامك.

نعم كلام صديقي لم افهمه في وقته، إلا بعد مرور سنوات، واستنتجت أنّ الكلام لأجل الكلام مضیعة للوقت، وليس إلا إظهار لقدرات، وعضلات المتحدث على نحو جيد، أي تحقيق للذات على مستوى الوهم فقط. أما الناجحون فعلاً فهؤلاء الذين يقضون أوقاتهم في الصمت الاستراتيجي، ويبحثون عن أي فرصة لتحقيق ذواتهم على أرض الواقع.

ولعل السبب الرئيسي في فشلنا هو ذلك الكلام الذي لا يهدف لأي شيء غير الكلام.

ومن جمال الصمت أنّه وقاية من الوقوع في المشكلات، فعواصف الفتن، إذا هبت على قوم ما، فلا ينجو منهم إلا الذين صمتوا، وعرفوا متى يتكلموا، ومتى يصمتوا.

ولا شك أنّنا في زمن الإعلام، زمان الكلام بامتياز، وكل شخص له إمكانية في الكلام في أي موضوع شاء. نعم، كثر المتكلمون في كل مجال من المجالات، وقد نجد أنّ من يستحقون الكلام، لا يتكلمون، كأهل الاختصاص والعلماء. أصبح الكلام تجارة، ويجلب الأموال من المواقع الإلكترونية. وأصبحنا نتبع من يحترف الكلام، ويزخرفه، ولا تتبع المضمون، ولا المحتوى. لذلك كثر الكذب لأجل التجارة، كثر التهويل والمبالغة في نقل الوقائع، كثرت مواقع تبیع أوهام الشفاء للناس. لأنّ الكلام أصبح تجارة يجلب الأموال. وعندما نستمع للكذب، ويعجبنا جمال الكلام، نبتعد عن الحقيقة. فليس كل من

يتكلم يقول الحقيقة. وقد يكون الصمت، أفضل من بيع الأوهام، والكذب. والتاريخ يثبت أنّ حبل الكذب ليس بطويل، ولا يبقى من الكلام، إلا ما ينفع الناس، أمّا الهراء، والتفاهة، فهي تشبه الزبد، ستلاشى وتزول. فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ الرعد: 17

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

توزيع جهد الذات عبر الزمان

سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: أَذْوَمُهَا
وَأَنْ قَلَّ وَقَالَ: أَكَلُّوْا مِنْ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُوْنَ

صحيح البخاري

ارهاق الذات منذ البداية:

الكثير من الناس عندما يشعرون بأنهم بصحة جيدة، وأنهم يستطيعون فعل كل شيء بمجرد فقط أنهم يشعرون بذلك. تراهم يبذلون كل جهدهم في ذلك العمل، إنهم يسكبون كامل قوتهم في ذلك الفعل وفي ذلك العمل. وبعد مدة من العمل وبعد مرور أيام يشعرون بأنّ قواهم قد استنفذت وأن جهودهم قد أصبحت غير قادرة على المواصلة بنفس الوتيرة وبنفس الريتم.

في البداية شعروا بأنهم قادرين على تسلق الجبال وعلى خرق الارض فأفروا جهودهم منذ البداية ولم يحسبوا حسابهم للزمان الآتي، وذلك لأنهم اتبعوا شعورهم الوهمي بالقوة، لقد نفذت قواهم وطاقتهم في منتصف الطريق. وكان من اللازم أن يتم توزيع جهود الذات قبل أن يتم تفريغها دفعة واحدة، وهكذا فإنّ الانسان الذي لا يقرأ مقدار جهوده

ومقدار ما يكلفه العمل من جهد وتعب، فإنه قد يرهق ذاته قبل أن يصل الى منتصف الطريق ولن يصل الى النهاية ابدا.

توزيع قدرات وجهود الذات عبر زمان مستمر

لقد: سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ وَقَالَ: اكْلُمُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ.

يمكننا أن نفهم هذا الحديث على نحو واسع وتطبيقه على مختلف مجالات الحياة، يتعلق الأمر القيام بعمل قليل يكون دائما ومستمر ولا يكلف جهدا كبيرا من الانسان بعبارة أخرى: المدوامة على عمل قليل بحسب قدرة الانسان أفضل من إفراغ كل الجهد لدى الانسان دفعة واحدة. الشيء الذي لا يسمح بإكمال العمل في النهاية والذي من نتائجه الفشل الذريع.

فالكثير منا عندما يشعر بذلك الشعور الوهمي بأنه قادر على أداء العبادات بكثرة فإننا نجده في البداية يكثر من النوافل ويطيق صلاة الليل حتى يجهد نفسه، ولكن عندما يستنفذ قواه وعندما يعتريه الملل قد يتوقف حتى على أداء صلاة الفريضة بأركانها وشروطها الصحيحة، والبعض يصوم ايام متواصلة وشهور ثم يتوقف عن الصيام.

وكذلك الامر بالنسبة إلى العمل اليومي والحياتي والمهني، فالشعور الوهمي بأنك قادر على أداء الامر على نحو كامل ومطلق ومتواصل سيرهقك في النهاية بأن يجعلك تفرغ امكانياتك الموجودة لديك دفعة واحدة، والمطلوب هو توزيع إمكانيات الذات

وقدراتها وممكناتها على زمن مستمر دائم ممتد نحو المستقبل، لهذا عندما سُئِلَ النبي صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: أَيُّ الأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ وَقَالَ: أَكَلَفُوا مِنَ الأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ.

فأن أصلي ركعتين نافلة في اليوم الواحد ويدوم ذلك كل عمري خير من أصلي مئة ركعة من أيام عام واحد ثم اتوقف على نحو نهائي.

أن أقرأ صفحة واحدة من القرآن في كل يوم طيلة حياتي خير من أختتم القرآن في ثلاثة أيام من أيام سنة واحدة ثم اتوقف على قراءة القرآن على نحو نهائي.

أن أقول سبحان والحمد لله والله أكبر ولا حول ولا قوة الا بالله عشر مرات في كل يوم طيلة حياتي على أن أقول ذلك الذكر مئات المرات في أيام ثم اتوقف.

أن اركض ساعة في اليوم طيلة حياتي على أن أجرى خمس ساعات في اليوم طيلة شهر ثم اتوقف.

ليست العبرة بكثرة الانجاز في البداية وكثرة النتائج بقدر ما هو متعلق بتوزيع جهد الذات على سنواتي واعوامي القادمة. فالنجاح قائم على الاستمرارية وليس على الانقطاع.

اقتناص الفرص من الحياة

عن النبي عليه السلام أنه قال: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل: لو أني فعلتُ كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن (لو) تفتح عمل الشيطان." صحيح مسلم

لا شك أنّ الانسان في هذه الحياة يريد أن يترقى وينمو في جميع الاتجاهات والنواحي، فطالب العلم يريد أن يصبح عالماً، والعامل الموظف يريد أن يحقق بعمله تحقيق ما يكفيه من الحاجيات المادية التي تنقصه، والفقير يبحث عن عمل لكي يسد به حاجياته المختلفة، والغني يبحث هو الآخر عن تثبيت مكانته. وكذلك ينطبق الامر على الدول والامم، كل واحدة منها تسعى لتحقيق الارتقاء والتقدم. وتحقيق التقدم والنمو والترقي لا يتم إلا بالقيام بالواجبات والاساسيات المطلوبة. لكن في حين نجد أنّ بعض الافراد والامم تنجح في تحقيق ذلك، نجد في المقابل أفراداً وأممًا يراوحون مكانهم، ولعل من أسباب ذلك: عدم الحرص على ما ينفع الفرد أو الامة في أمور العلم والعمل، فتشتت الجهود في أمور وقضايا وأعمال لا أهمية لها، ويُهدر بذلك الوقت والجهد. فكيف يمكن أن نفكر بطريقة تجعلنا نستفيد من الحياة ونقتنص فرصها؟

لعله من الاسباب التي تركت بعض الناس في وضعهم البائس مراحين مكانهم وجعلتهم لا يخرجون من دائرة الاحباط، اشتغالهم على ما لا ينفعهم وما لا يعينهم، لذلك بقيت شخصياتهم بعيدة عن النمو والرقى المعرفي والمادي والاخلاقي، لا شك أنّه مما كان

سببا في فشلهم هذا، وعدم تقدمهم إلى الامام، اشتغالهم على أمور لا تتقدم بهم نحو الافضل. لقد كانوا مما يشتغلون على أعمال يعتقدونها ذات أهمية، في حين أنها لا تتقدم بهم ولا شبر نحو تحقيق معنى لوجودهم.

هنا قاعدة وردت في حديث النبي عليه السلام وهي: احرص على ما ينفعك، وهي قاعدة يمكن أن تكون فلسفة عامة لعمل الافراد والامم. يتعلق الامر بالحرص على ما ينفع الانسان في دينه ودنياه والا بتعداد عن كل ما يعترض الطريق لتسلك سلم الحياة. سواء نحو انجاز نجاحات دنيوية أو أعمال صالحة تكون ذخرا يوم القيامة.

فلأخذ أمثلة من واقع الامة العربية والاسلامية التي ينتشر فيها عدم الحرص على ما لا ينفع.

طالب علم يقضي كل وقته في قراءة ودراسة المسائل التي لا تُغنيه ولا تنفعه، ويهتم فقط بل يقضي كل وقته في حل المسائل البعيدة عن اختصاصه، فبدل من الاهتمام ببرنامجه الدراسي يشتغل على دروس وعلوم هي بعيدة عنه. فكان الاولى أن يهتم الطالب بدروسه لسنته الدراسية وأن يهضمها بدل الاشتغال على مواضيع لا ترتبط باختصاصه، مثل أن يشتغل طالب الفيزياء بقضايا السياسة والجدل. وهذا لا يعني أننا ضد المطالعة واكتساب المعرفة الثقافية ولكن يجب ألا نهدر وقت الدراسة اللازم للدروس المفروضة علينا.

مثال آخر، مؤمن متدين يضيع وقته في الجدالات والنقاشات حول مسائل عقائدية صعبة ومجردة ويستعيد قضايا النقاش الذي كانت بين المعتزلة والاشاعرة واهل السنة، وبدل أن يتوجه هذا المتدين إلى التقرب إلى الله بالنوافل وحفظ القرآن وتربية النفس وتعلم المسائل

البيسطة كفرائض وسنن الوضوء وأداء الصلاة على نحو كامل التي تنفعه في علاقته مع الله، نجده يشغل فكره بمسائل فلسفية وقضايا تاريخية ترهق ذهنه وتضيع وقته. فهذه القضايا للمتخصصين من الباحثين وليس لكل الناس. للأسف نجد الكثير من الذين يحوزون على شهادة دكتوراه في مجال من المجالات ولكن لا يعرف عن الصلاة إلا حركات آلية وكلمات يكررها ويُنقص ربما الكثير من واجباتها وشروطها .

ومثال آخر أكثر شيوعاً موجود بكثرة في حياتنا الاجتماعية وهو الانسان الذي يشتغل بقضايا وبجياة الناس ولا يشتغل بحياته الخاصة، ينتظر فقط أخبارهم السيئة والحسنة وينقلها ويشيعها بين ابناء حيه وقريته، يكثر النصح والانتقاد في حديثه مع اصدقائه حول هذه الاخبار وهو في ذلك يتناسى حياته الخاصة المليئة بالنقائص. ولو كان هذا الشخص يحرص على ما ينفعه لما اشتغل على حياة الناس.

ويكثر عدم الحرص على ما ينفع عندما نتصفح صفحات الفاييس بوك والانستغرام واليوتيوب، فنقضي ساعات طويلة في تتبع اخبار المشاهير والمؤثرين تقدر بالساعات الطوال من النهار، ولا نخرج في النهاية بأية فائدة.

أما بالنسبة للدول فنجد عدم الحرص على ما ينفع، تقوم مظاهره في تضييع الجهود والأموال على مشاريع لا تدرّ على الامة بأي فائدة كالإكثار من البذخ والتزيينات والبروتوكولات والمهرجانات الغنائية وبناء النُصب المخلدة، وكان الأولى أن تتوجه هذه الأموال إلى التنمية والضرورية للشعب. كتوفير الماء والسكن والتعليم.

ولما كان الانسان في حقيقته هو جوهر وكائن لا يعيش إلا في الزمان وبالزمان فإننا يمكن القول:

أنّ الوقت الذي يمر في الحياة ولا يُتّفع به هو وقت ميت وفي حكم العدم

أنّ الدقائق التي لا يُتّعلم فيها فضيلة ولا يُكسب فيها حسنات، هي دقائق أحق بالندم

أنّ الساعات التي تُقضى في تتبع أخبار الناس هي ساعات عدوّ للإنسان.

كل زمن لا ينمو فيه الانسان من حيث الفضيلة والاخلاق يستحق أن يموت.

وحده الزمن الذي يُخلّد بذكر الله سيبقى خالدا، كل زمن يترك فيه تأثيرا على النفس والآخرين هو الزمن الخالد.

ولما كان الموت هو توقف الزمان عن الانسان، لهذا فالأجدر أن نشتغل على هذا الزمن الذي بأيدينا قبل أن يتوقف نهائيا.

ولكن ماذا يعني أن اشتغل على ما ينفعني؟

يعني أن اهتم فقط بما ينفعني في الدنيا والآخرة، فالأهم أولى من المهم، والمهم أولى من العادي، والعادي أولى من التافه.

بعبارة أخرى: نشتغل على الضروري من حياتنا والأهم ثم الأقل والأقل، وإذا ما بقي لدينا وقت لا بأس أن نعطي لحياتنا فسحة من المرح من غير مضرة للآخرين وبعلقتنا بالله.

لقد كان من أهم اسباب تفوق الولايات المتحدة الامريكية، وصدراؤها للعالم اليوم، فلسفتها البرجماتية التي تقوم على الابتعاد عن الميتافيزيقا والجدل والقضايا المثالية ومن ثمة الانخراط في فلسفة العمل والفعل، أي لا تكون الفكرة صحيحة عند الامريكي إلا إذا كانت نافعة وجالبة للمصلحة أي الحر على ما ينفعهم من الناحية الدنيوية.

والجدير بالمؤمن المسلم أن يحرص على ما ينفعه من أمور الدنيا والدين ليتفوق على الامريكي الذي يقتصر فقط على امور الدنيا.

خاتمة:

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

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

الكفاح من أجل القوة والسلطة: وفئة أخرى من الناس تعتقد أن السعادة تتحقق عن طريق امتلاك القوة، والمال، والسلطة أي التمتع بامتلاك القوة، وممارستها، ليشعر

صاحب السلطة، والقوة بفاعليته، وسيادته على أرض الواقع، فيلقى بذلك: احتراماً، وتقديراً، ومهابة من الآخرين. ولكن الواقع، والتاريخ يؤكدان: أنّ الكثير من الأحرار، والآلام التي مرت على الإنسانية. كانت بسبب الحروب الطويلة، والاقتتالات، والصراعات الدموية بين الافراد، والشعوب، بسبب تناحر الافراد، والجماعات من أجل نيل القوة. إنّ حياة السلطة لا تخلو من مكائد، ودسائس، وانقلابات أوقعت الكثير من رجال السياسة في الفضائح، والسجن، والاغتيال. ففي هذه الحياة لا صديق تثق به، وجميع أصدقاؤك من الأعداء الذين يترصون سقوطك. فإذا ما أراد صاحب السلطة، والقوة أنّ يحقق السعادة من موقعه، عليه أنّ يوجه قوته نحو الخير أي تحقيق خدمة الصالح العام، لأجل تطوير الأمة. إن المكافح من أجل القوة والسلطة لن يشعر بالسعادة، ما لم يحقق شيء في غاية الأهمية، وهو زيادة القوة في المجتمع، وانمائه. لكي يكون المجتمع على مستوى التحديات الكبرى. نعم، يمكن أنّ يكون الكفاح من أجل القوة، كأحد أسباب السعادة، إذا وُجِّت هذه القوة، نحو تقوية ومساعدة الآخرين. أي يكون صاحب القوة، صاحب قضية.

الكفاح من اجل المجد: ومنا من يعتقد، أنّ سعادته تتحقق إذا حقق أشياء، ومنجزات يخلدها التاريخ. مثل: اكتشاف دواء لداء خطير، أو اكتشاف نظرية جديدة في الرياضيات، أو في الاقتصاد، أو أنّه يؤلف كتاباً في علم ما، مُحدثاً تغييراً على مستوى مفاهيم، ومناهج ذلك العلم. أو أنّ يكون فاتحاً كخالد بن الوليد، أو الاسكندر المقدوني، أو كمحمد الفاتح. حقيقة، وبالفعل لا سعادة تضاهي صاحب اختراع، ينقذ البشرية من الكوارث، والأمراض، ويسجّر الطبيعة لخدمة الإنسان. فيشعر المخترع أو الفاتح بأهميته في تغيير التاريخ، ومصير البشرية، فتغمره بذلك سعادة لا توصف. ولكن الكفاح من أجل المجد، غير متاح للجميع، فالعابرة في هذا العالم قليلون، كما أنّ طالب المجد، معرض للخطر أكثر من غيره من الناس، فيحيط به المكر، والحسدة، والأعداء من كل جانب.

وقد يموت الشخص الذي حقق مجدا عظيما. وهو في سن صغير مثل الاسكندر المقدوني الذي لم يتجاوز الثالثة والثلاثين من عمره، ولم يكن له الوقت بالابتهاج بفتوحاته .

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

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

الذي يأخذ فقط من الناس، نجد في نفسيته ضعفا واستحياء وخجلا وحزنا. ولكن، السعادة لن تتحقق في البذل ما لم يكن معه إخلاص لله .

الكفاح من اجل الحكمة: والبعض من الناس يرى السعادة في تعلّم الحكمة التي هي كل معرفة تنجي صاحبها من المهالك، والفقر، والشور التي تمكنه من معرفة كيفية التعامل والتصرف، فالحكيم هو الذي يتعامل بحلم، وتروي. لا يرمي بنفسه في مواضع الفتنة والشبهات. يمتلك القدرة على التعامل مع نفسه، ومع الآخرين، يتقن فن التصرف مع المصائب، والصبر على المفاجئ من الأخبار. لا يهلك نفسه بتفكير سوداوي. يدخل الفرحة في الآخرين. فالحياة الخصبة والسعيدة هي التي تدار بالحكمة والمعرفة.

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

الاول، الإرادة الثقيلة: وهو كل إنسان لا يريد استقبال الفرح في داخله، ينتظر نزول الفرح من السماء. وذلك لأن إرادته الثقيلة غير فاعلة، وليس لها أهداف لنفسها، أو للمجتمع يبحث عن التقليد، والاستهلاك. فالإنسان الذي ليس له هدف في حياته، لا يمكن أن يأتي إليه الفرح، إلا إذا وضع أهدافا. الثاني، القلب الحاسد: حيث يتميز القلب الحاسد بحسده. وليس له هدف غير رؤية زوال نعمة محسوده، وبالتالي فإن هدفه، هدف حقير وتافه. فأين تأتي السعادة إذا كان حلم الإنسان في زوال نعمة إنسان آخر؟ والثالث، العقل التافه: الفرح لا يكون من خلال الحديث، والاهتمام بالجوانب التافهة من الحياة.

وإنما يستطيع المرء أن يرتقي في سلم الاعتزاز بالذات، عندما يتجاوز التفاهات التي لا تعود على المجتمع بأي فائدة، ليقدم أفكارا وأشياء تخدم المجتمع.

الفهرس:

03	مقدمة.....
05	ماهي السعادة.....
11	فن الحديث مع الذات.....
18	حسن الظن بالله وبرمجة العقل.....
26	التأويل المفرح للعالم.....
32	نحو الأفق نور يسطع.....
38	الرضى بما هو موجود.....
44	التيقن أنّ في دائرة الظلمة نور يسطع هناك.....
52	في فن الرفق.....
57	ادخار قوة الذات.....
70	نظرة إلى التاريخ، لا شيء يستحق الحزن.....
77	تحرير الذهن بواسطة العفو بالعفو.....
82	الانتصار على الذات.....
89	التواضع عودة إلى الذات.....
94	من تأويل الحلم إلى تأويل الحياة.....
98	الكلمة كمفتاح للفرح.....
110	الابتهاج بما هو في اليد.....
116	الإنسان بين الوهم والواقع.....
119	الحياة وظل الشجرة.....
132	العلاج بلا حول ولا قوة الا بالله.....
139	الفرح في اليقين.....
146	أسوار الذات.....

158.....	غد مشرق.....
161.....	الشخصية المؤثرة.....
164.....	الخلود الحقيقي.....
169.....	الخطأ أن تبرر للناس الخطأ.....
173.....	يا ليتة كان جديدا يا ليتها كانت مكتملة:.....
179.....	لا تتعلق بأحد.....
192.....	التفكير الاستراتيجي.....
202.....	الجمال والقيح.....
211.....	حكمة الصمت.....
220.....	توزيع جهد الذات عبر الزمان.....
223.....	اقتناص الفرص من الحياة.....
228.....	خاتمة:.....

