واختر لقلبك سعادة تليق به

تنمية بشرية

ديوان العرب للنشر والتوزيع

ديــوان العـرب للنشــر والتـوزيع

عنـــوان الكتاب: واختر لقلبك سعادة تليق به

اســـم المـؤلف: مودة خيري

التصنيف الأدبي: تنمية بشرية

رقـم الإيـــداع: 16265 / 2023

الترقيـم الدولي: 978 – 977 - 998 - 677 - 7

التدقيـق اللغوي: إسراء عبد الكريم

تـصميـم الغلاف: شـــروق ســـيد

التنسيق الداخلي: محمد وجـيـــه

رقـــم الطـبـعـة: الطبعة الأولـى

المديـــر العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع - مصر – بورسعيد

تليفون: 00201030502390

بريد الدار: mohamedhamdy217217@gmail.com

واخترَ لقلبك سعادةً تليقُ به

تنميةٌ بشريةٌ

ديوان العرب للنشر والتوزيع

الإهداء

لتلك التي أهدت عمرها في سبيل سعادتنا وراحتنا، وتقديرًا لها على كل جميل صنعته لأجلي، لأصبح على ما أنا عليه الآن.
إلى أمي الحبيبة.

مودة خيري

****

المقدمة

إليك أيها الباحث عن السعادة

إن هدفي وراء هذا الكتاب، هو التفكير والتعمق في موضوع السعادة، وتحليله من جميع الزوايا المختلفة، والآراء المتناقضة، لتنتهي من قراءته إن شاء الله، وقد اخترت لقلبك سعادة تليق به.

كما قمتُ بتركيز الضوء على تحليل بعض الصفات الأساسية للسعادة أكثر من تركيزي على ما يجب على الإنسان عمله واقعيًا ليكون سعيدًا، وهذا يُخالف الكثير من الكتب التي تحدثت عن السعادة، ولم تسلط الضوء كثيرًا على الصفات الذاتية، ولنقل أن محتواهم مقسم إلى ثلاثة أقسام، وتلك الصفات الذاتية تمثل قطعة واحدة من القطع الثلاث، وحقيقة؛ أرى واقعيتهم الشديدة شيئاً مبهر للغاية، ولكنني أرى أن السعادة شيء معنوي، وأساس الحصول عليه معنوي أيضًا.

فأنت لا تستطيع إلزام أحدهم بما يجب أن يفعل ليحصل على سعادته، ولكنك تستطيع أن تتعمق معه بكل ما يؤيد ويعارض، وتمنحه كل الإجابات التي تشغل باله عن السعادة، فيحصل من خلالها على حصيلة كافية من المعلومات، تمكنه بذاته وبطريقته أن يكون سعيدًا.

فعندما تسأل أحد السعداء عن سبب سعادته، تندهش بإجابته، فتجده يُخبرك أنه سعيد بسبب صفة صغيرة يمتلكها، أو ربما اعتقد أن السعادة موجودة في شيء معين، أو أنه يشحن سعادته من شيء بسيط جدًا، ولا تجده كثير التعمق أو كثير التحدث عن أسبابه، فليست سعادته نابعة من روتين معين يتبعه بحياته ولا هي وصفة سرية. لذا فأنا أرى أمامي أن الكثير من السعداء استطاعوا الحصول على السعادة واقعيًا بكل بساطة، ودون وصفات، أو أنشطة معينة، وأنا أهدف تحديدًا لتلك السعادة البسيطة، التي توفر لصاحبها حياة مليئة بالسعادة الحقيقية.

****

السعادة

لا شك عزيزي القارئ أن السعادة من الموضوعات المثيرة للجدل، والتي مهما اختلفت مراحل عمرنا ومراكزنا نجد أننا دائمًا وأبدًا نسعى لها باجتهاد شديد ومتواصل، نبحث عنها في مال وحب وزوجة وأولاد وأصدقاء ومناصب ..... إلخ.

وحقيقة الأمر الذي لا مفر منه هو أن السعادة حال مؤقت لا يدوم، ولا أحد منا يضمن استمرار بقائها.

ولكن قبل أن تنساق وراء كلامي وتأيد صحته، وتخبرني بأنني على حق، فَكر أولاً، ودقق بعباراتي جيدًا، وسل عقلك:

هل الاستسلام لما هو مفروض علينا هو الخيار الصحيح؟!، وهل حقًا سننال سعادتنا بتقبل واقع زوالها؟!، أم أنه مجرد معتقد، نجح البعض باجتيازه وإثبات خطئه؟!

حسنًا...

لنفكر معًا ونقول: إننا اختلفنا، والآن سيصبح لدينا فريقان، أولهم سيقول: "بأن الواقع هو الواقع ولابد من تقبله على ما هو عليه". والفريق الآخر سيقول: "نحن مَنْ نصنع الواقع، ولاشك بأن لكل قاعدة استثناء خاص بها".

ولكن المؤكد أن طريقة تفكير وانحياز كل فريق تُعبر عن طريقته في مواجهة مشكلاته.

وكما يقولون دائمًا بأن طريقتك التي تواجه بها مشكلاتك، ليست مهمةً بقدر أهمية صحتها، وقلة خسائرها، وفعاليتها في تجاوز تلك العقبات..

أي لا توجد استراتيجية معينة، أو وصفة سرية أستطيع إخبارك بها، وأضمن لك السعادة الأبدية، فور التزامك بها.

وبالعودة لموضوعنا، والنظر إلى ما توصل إليه كِلا الفريقان اللذان حاولا إثبات صحة قوليهما، بالمناقشات التي انتهت بالكثير من النزاعات والاختلافات، مازلنا نتساءل:

أي فريقٍ منهما أحق بالانحياز لرأيه وما يؤيده، والفريقان يحملان شيئًا من الواقعية والصواب؟!،

فالحقيقة أن الأمر يعتمد على وجهة اعتقادك، وطريقة اختيارك لمعتقدك وطريقك، طالما أن رأيك يحمل وجهة راسخة.

فلدينا الآن فريق يقول: أن السعادة حال مؤقت، وأن هذا هو واقعنا الفعلي، وهذا يدل على بناء هذا الفريق رأيه على الواقعية الشديدة، فجميعنا نمر بابتلاءات وعقباتٍ تمرُّ وتنتهي، ثم تأتي فترات سعادة وتمر وهكذا.

أما الفريق الثاني، والذي قرر البحث عن سعادته بذاته وحاول إثبات أن السعادة تُبنى على السعي، وليس الخضوع للواقع وما يفرضه علينا.

فهؤلاء يمثلون الفئة الأخرى من المجتمع، والذين يحملون آمال وتطلعات، ويؤمنون أشد الإيمان بأن إصرارهم قادر على تغيير الواقع وما يفرض.

ولكنني الآن أرى أنهما يمثلان رأيين صحيحين من وجهات نظر مختلفة، ولكنني أريد إجابة دقيقة، أود معرفة أيهما هو الأكثر صوابًا...

إذًا فنحن نسعى الآن للإجابة على سؤال واحد، إجابته ستزيد من دقتنا في التوصل لمعرفة مَنْ فيهما يحمل الرأي الأكثر حدة وصوابًا؟!.

وهو، هل سيستطيع كلاهما تحقيق السعادة فعليًا من خلال السعي وراء معتقده، باعتبار أن كلاهما يحملان شيئًا من الصواب؟!.

وإجابة ذاك السؤال تكمن في محور الموضوع وهو: أين نجد السعادة؟!، وكيف نحصل عليها سواءً كانت مؤقتة مثلما كان رأي الفريق الأول، أو تتطلب السعي للحصول عليها مثلما كان رأي الفريق الثاني؟!.

****

أين توجد السعادة؟!

في ظل كل تلك الجدالات، قرر الفريقان الذهاب لأصحاب الخبرة والرأي السديد، ولكن أصحاب الخبرة اختلفوا فيما بينهم وانقسموا لفئات.

• الفئة الأولى قالت: أن "السعادة تكمن في أعماق قلوبنا، لذا نحن مصدر السعادة لأنفسنا".

• والفئة الثانية كانت تحمل رأيًا آخر وقالت: أن "السعادة هي أن تُعطي السعادة".

• ولكن الفئة الثالثة اختلفت مع الفئة الثانية وقالت: أن "السعادة تُسرق ولا تُهدى".

• بينما تجاهلت الفئة الرابعة آراء جميع الفئات وقالت: "السعادة حال مؤقت تأتي مع أموال وأولاد ونفوذ ثم تذهب وتعود ولا حاجه للسعي وراءها".

ولا حاجة لإخبارك عزيزي القارئ، أن الفريق الأول استقبل تلك الفئة بالحب والترحاب، فقد اتفقوا معهم، وأيدوا صحة معتقدهم، مع أنهم ابتعدوا كثيرًا عن موضع الجدل، وهو: هل سعيهم وراء معتقدهم سيحقق لهم سعادتهم؟!.

وما حدث أن الفريق الأول ذهب، وعاد كلٌّ منهم لحياته المعتادة، تاركًا كل الحيرة والتساؤلات للفريق الثاني، والذي لم يعد يملك الأجوبة على أسئلته، ولم يعد يدري أين تكمن السعادة؟!، هل هي تُهدى أم تُسرق أم بداخلنا؟!!.

ومن ثم قرروا الانقسام لثلاثة فرق، يسعى كل فريق منهم وراء رأي أحد الفئات، ويبحث عن السعادة، ومن ثم ينظرون إلى ما توصلوا.

ولنتفق معًا عزيزي القارئ، أنه لو ذهب كلا الفريقين لعدد أكبر من الخبراء، لانقسموا لأعداد أكبر من الفئات، وازدادت مصطلحات السعادة أضعافًا، ولكن الله قدر ولطف وانقسموا لأربع فئات فقط.

****

الباب الأول

"السعادة تكمن في أعماق قلوبنا، لذا نحن مصدر السعادة لأنفسنا"

بعدما قرر أصحاب تلك الفئة أن يجتمعوا معًا ويفكروا، كيف لهم أن يجدوا السعادة بداخلهم؟!.

_قال (س) منهم:

لقد صدقوا بقولهم أن السعادة بداخلنا، فمحال أن يستطيع العالم بأسره إسعاد مَنْ يرفض قلبه السعادة.

ولكن كيف لنا أن نُخرج السعادة من أعماقنا؟!.

_ثم صمت قليلًا وقال:

هل نحصل على سعادتنا بما نقدمه لأنفسنا عندما نذهب لمكان نحبه أو نتناول طعامنا المفضل أو نشتري أشياء تسعدنا؟!

_أجابه (م) وقال:

لا أظن السعادة تكمن هنا، فالنفس لا تشكر ولا تشبع، وإن سلَّمتَ لها فلن تستطيع عليها أبدًا.

فكيف للمرء أن ينال السعادة، إن كانت سعادته تحت رحمة رغباته الطاغية؟!.

_أجابه (س) وقال:

لم أفهم ما قصدت بقولك" النفس لا تشكر ولا تشبع"؟!

هل من الكثير أن أسعى وراء إسعاد نفسي بطعامي المفضل أو الذهاب لمكان يبعث بقلبي السرور؟!.

أهكذا لن أنال سعادتي؟!.

الفصل الأول:

"القناعة"

"قناعتك لا تُقدر بحجم أموالك"

_أجابه (م) قائلًا:

قليل منا جدًا مَنْ يتمتع بالبساطة والزهد، ويمكن إسعاده بأبسط وأرق الأشياء، أو بمعنى آخر تلك الأشياء البسيطة لا تستطيع أن تُسعد غير القلوب المليئة بالقناعة، وهذا النوع من البشر قليل.

كما أن للقناعة وجوها أخرى ليست مقتصرة على ما تملك من المال والمسكن والرفاهية فقط، بل تنعكس قناعتك بكل ما تملك روحًا وعقلًا وقلبًا.

ولنفترض أنك تجلس الآن على أحد المقاعد العامة القريبة من شاطئ البحر، وعلى طاولة بأحد المطاعم الفخمة، يجلس مجموعة من الأشخاص وأمامهم طاولة مليئة بما لذ وطاب.

الإنسان الفارغ من القناعة، سيشعر حينها أن سعادته ناقصة، وأنها ستكون مكتملة لو أنه كان يجلس على أحد تلك الطاولات الفاخرة وأمامه كل هذا الطعام، وليس جالسًا على إحدى المقاعد العامة القريبة من البحر.

ومن جهة أخرى،....

وتحديدًا على تلك الطاولة الفخمة، قد تكون نفوسهم أيضًا خالية من القناعة فيحسدونه ويشيرون إليه قائلين: انظروا، كم هو سعيد ومرتاح البال.

فجميعنا نحكم دائمًا من منظورنا على غيرنا، ونجهل ما يمر به وممَّ يعاني.

_الأموال والمناصب لا تضمن لنا السعادة

وأستطيع إثبات ما أود قوله وأخبرك أن السعادة لا تُقدر بحجم ما تملك أو أين تجلس وماذا تأكل، فمَنْ يجهل القناعة بما يملك دائمًا ما سيكون منقوص السعادة.

ولأكون أكثر واقعية لن أقول لك كما يقول الكثير: "أن المال والجاه والمناصب لا يصنعون السعادة"،

بل سأقول أن الأموال والمناصب، تُقلل من شعورنا بالهم والحزن، ولكنها لا تضمن لنا الحصول على السعادة.

فأنت تستطيع بها أن تحصل على ما تحتاجه، من مأكل ومشرب وملبس ورفاهية، وكل ما تريده.

ولكن يستحيل أن تحصل من خلالها على قلوبٍ حقيقية تحمل لك محبة لا تُبدل، كأصدقاء أوفياء أو زوجة صالحة أو عائلة دافئة أو قلوب تحبك بلا قيود أو مقابل...إلخ، فجميعهم أرزاق وعطايا إلهية لا يد لنا بها.

ومن يزعم أنه اشترى محبة أحدهم بأمواله الزائفة، فقد اشترى زائفًا رخيصًا، عُقدت محبته بحجم أمواله.

فالقلوب النقية والمحبة الصادقة، لا تُشترى بأموال زائفة، بل تُشترى بالحب واللين وطِيب النفس والخلق.

وكما يُقال دائمًا: "على قدر نقاء قلوبكم تُرزقون".

فالقلوب التي نُرزق محبتها، لا تُحبنا لأجل أموالنا أو هيئتنا وجمالنا، بل تُحبنا لذاتنا وقلوبنا بعيوبنا ومشكلاتنا، في سرائنا وضرائنا، وهمنا وفرحنا، بإعطائنا كل جميلٍ يحملونه، بلا مقابل.

فعطائهم ومحبتهم كنوز لا تقدر بثمن، فإن حُرمتها كنت في حاجتها وإن امتلكت أموال الكون بأسره.

_"القناعة هي السعادة"

وعلى خلاف ذاك الإنسان الفارغ من القناعة، يوجد الإنسان المليء بالقناعة، والذي لا يلتفت لكل تلك الفروق ولا يهمه ما بتلك الطاولة وما عليها.

يجلس فقط غارقًا بجمال الأمواج، وسحر الخالق الذي يبعث بنفسه السرور والبهجة.

يشبه الأمر وبكل بساطة أن تمر بجانب إحدى المنازل، فلا تُبهرك ألوانه البراقة أو روعة تصميمه ومساحته، لأنك وبكل بساطة ترى أنك تمتلك منزلًا أجمل وأوسع من ذاك المنزل.

وهكذا هو حال القناعة التي تجعلنا نرى جمال ما نملك، ولا نلتفت لما يملكه غيرنا.

فانشغالنا بما يملكه غيرنا طريقٌ لا يعرف معنى السعادة، فالله يُعطي بحكمة وقدر وهو العادل بين عباده، فلا تدري ما حُرم منه غيرك حتى عوضه الله بما تحسده عليه.

وهذا الجهل يودي بنا نحو القنط من رحمة الله والعياذ بالله، فتظل تقول لماذا هو يملك وأنا لا، فتزول القناعة ويعم البؤس وتضيع السعادة بداخلك للأبد.

****

"قناعتنا بمَنْ نختاره"

فالقناعة تشمل أيضًا قناعتنا بامتلاك أشخاصٍ لا مثيل لهم، كأن تقتنع روحك بشريكة حياتك وتطمئن لوجودها، ويدرك عقلك جمالها وجمال خصالها وقلبها، وما إن يقتنع العقل والروح حتى يهدأ القلب ويطمئن أنها الخير الذي رزقه الإله به لتكون له رفيقًا وشريكًا لآلامه ورحلته.

_"حقيقة عدم وجود الكمال"

ولنقل الآن، بأنك رجل متزوج، ومعلومٌ أن أي إنسان يمتلك مزيجًا من العيوب والمزايا، رجلاً كان أم امرأة.

فإن لم تُدرك حقيقة "عدم وجود الكمال بالجنس البشري"؛ فستقضي حياتك بأكملها تبحث عن امرأة تُكمل ما ينقص زوجتك، وإن وجدتها ستجد بها أيضًا ما ينقصها، وستظل تبحث وتبحث حتى تشيب وينقضي عُمرك هباءً دون أن تجد تلك المرأة الكاملة.

ولا تظن بحثك هذا ستقف عواقبه هنا، فأثناء بحثك عنها بين النساء، ستجد نفسك سريع الانبهار، كثير النظر، تنبهر بكل ما ترى، تجد هذه فتنبهر بها، ثم تجد غيرها فيزول انبهارك عنها ويذهب لغيرها، حتى تصبح كالطفل الصغير الذي لا يدري ما يريد.

ولن تتوقف عن الشعور بنقص ما تملك، حتى وإن كُن مثنى وثلاث ورباع. فلقد أخبرتك في بداية الأمر أن المشكلة تكمن في عدم إدراك المرء "حقيقة عدم وجود الكمال بالجنس البشري"، وأيضًا زوال القناعة بداخله. وعدم إدراك الحقائق، تتبع مشكلات "عدم النضوج العقلي للإنسان" والذي يبعد أشد البعد عن النضوج الجسدي الفسيولوجي.

فإن كنت رجلاً "ناضج العقل"، ستدرك حقيقة عدم الكمال، وستنبي اختيارك منذ البداية على ما يناسبك، لا على ما يُثير انبهارك وما يعجبك.

_" اختر قلبًا صادقًا لا جمالًا زائفًا"

فمن المؤكد أنه ليست كل العيوب بلا مزايا، فقد تحمل مشكلة تظنها أسوء ما فيك وتجد أحدهم يخبرك أنه يحبك لأجلها، فأذواقنا وميولنا مختلفة وكذلك طباعنا أيضًا.

فنحن نجتمع لنُكمل بعضنا، ومشكلةٌ لديك هي الحل لغيرك، وحلٌ لديك هو مشكلةٌ لغيرك.

فلا فرق بين أنثى وغيرها سوى عقلها وقلبها وطيب أخلاقها، تلك الثلاث هن ما يصنعنْ أنثى عظيمة لا مثيل لها، وليس جمالها وأنوثتها.

أي لا تبحث عن أجملهن وأفتكهن أنوثةً أولًا، بل ابحث عن أنقاهن وأجملهن قلبًا أولاً، ومن ثم ابحث عن أجملهن ثانيًا، فالشيء تزداد قيمته عندما يكون ذا نفع وتأثير، وليس مجرد زينة لا تنفع.

فمَنْ يضع أمامه الهيئة كأساسٍ للحكم على إنسان، فهو فارغٌ لا محال ولا عزاء له على ما خسر من جواهر ظن بجهله وحكمه الفارغ أنها قلوب عادية.

_"لن تبلغ إلا نصيبك"

فاعلم جيدًا يا عزيزي، "أن للجمال بحار سبع، وأنك لن تعبر السبع وإن ولدت بحارًا".

فكل جميلٍ فوقه أجمل، وما كل جميلٍ بكامل.

واعلم أنك مهما أبحرت لن تبلغ إلا نصيبك، وأن نجاتك من تلك البحار السبعة معقودة بمدى قناعتك، فإن أدركت ما رزقت واستشعرت جماله كُنت أغنى الناس، فالله كريم سخي إذا أعطى، وهو العلام الرحيم والخالق العظيم، الذي يعلم عنا كل كبيرة وصغيرة، فيسخر لنا كل ما فيه الخير لقلوبنا.

****

"اعلمي أيتها الأنثى أن الرجل خُلق ودين"

أيتها الأنثى، يجب أن تعلمي أن الوسامة والهيئة فخ لا محال، فلا تُلقي بعقلكِ وتتناسي حقيقة "أن الرجل خُلق ودين".

لا يكفي أن يكون صالحًا بإحداهما بل بهما معًا، فلا فائدة من دينه، إن كان سيء الخلق ذا قلب غليظ، لم يحفظ وصية رسوله، ولم يستوصِ بكِ خيرًا.

ولا يكون ذا خُلقٍ طيب بلا دين، فلا خير في مَن لا دين له.

كوني مع مَنْ ترضينه دينًا وخلقًا وفكرًا، واحذري أشد الحذر من أشباه الرجال والزائفين، الذين أهانوا معشر الرجال بانتسابهم إليهم، فما هم إلا ذكور لا يقربون الرجولة بطرف.

ولكن يا للأسف فهم يجدون تصفيقًا حارًا من بعض النساء الفارغات فيتمادون ويُهيأ لهم أنهم صفوة المجتمع والصالحون.

****

"قناعتنا بأفكارنا وعقائدنا"

"إن لم تستطع تغيير ما في بالهم، فاصرف أنت ببالك نحو ما يشبهه".
أي قم أنت بصنع مجتمع يخصك من أناس يشبهونك، ولا تلتفت لِما لا يشبهك أو يخالف طبيعتك.
فأشباه الرجال وزائفي الرجولة، يصيبونك بالحيرة من أمرهم حتى تبدأ بالشك في كل ما هو صحيح، وتعجز عن معرفة أين الصواب؟!، وأين الخطأ؟!. فلا تغرنك ثقتهم، والازدحام من حولهم فهم في غفلة وضياع.
فتشتت العقل وضياعه بين العقول الفارغة هو بداية الطريق نحو الهم والحزن، فتصبح كالمعلق لا أنت قادر على التمسك بعقائدك، ولا أنت تستطيع أن تكون منهم، ومن ثم تصبح إما ضائعًا وإما تابعًا لهم وفي كلتا الحالتين ضاعت سعادتك.
فلا تسمحوا جميعًا رجالًا وإناثًا بتبديل معتقداتكم أو إقناعكم بصواب ما ترونه خطأً كبيرًا، حتى لا يصيبكم الهم والحزن.
وهنا يأتي دور العقل ونضوجه، من تفكير وتحيل وتعمق واقتناع، ودور القلب في التمسك بأسس ومبادئ راسخة، يجعلها فساد المجتمع أقوى وأرسخ.
فصاحب التفكير السطحي، والأسس والعقائد المزحزحة، نهايته الغرق في فتن المجتمع وكبير المعاصي.

فمهمة ثباتك مهمة شاقة للغاية، تحتاج جهادًا ونفسًا صامدةً قوية، لتجنب السقوط في هاوية الرذيلة.

فهاوية الرذيلة مليئة بالهم والحزن، وليست مليئة بالسعادة كما يُخيل لك، فهم يحاولون إيقاعك بشتى الطرق، حتى تفقد سعادتك وتهيم على وجهك وراء شهواتك دون مقاومة.

_"فن التلاعب بالعقول وتوجيهها"

لقد أصبح المجتمع يتلاعب بعقولنا بطريقة في غاية الدهاء والحدة، وتلك الطريقة تُبنى على إحدى الفنون الشهيرة وهو..

"فن التلاعب بالعقول وتوجيهها".

تشبه الحيلة التي يستخدمها أحد المجرمين لخطف مجموعة من الأطفال دون أن يشعروا بمحاولة اختطافهم..

فيبدأ أولًا بتقديم الحلوى مزينة بأجمل الأشكال، فيُسرع أسهلهم خداعًا بالذهاب إليه وأخذ الحلوى، ومن ثم يسألهم: هل أنتم سعداء بتلك الحلوى؟!.

فيخبرونه أنهم سعداء للغاية، فيبدأ بلفت انتباه الآخرين الذين لم يذهبوا إليه ويخبرهم كم أن الحلوى لذيذة، وكم أن هؤلاء الأطفال سعداء كثيرًا، فيبدأ عدد آخر منهم برؤية سعادتهم والإسراع بالذهاب إليه وأخذ

الحلوى... وبعدها تكون المهمة غاية في السهولة، فلم يبقى سوى عدد قليل جداً من الأطفال وسرعان ما سيبدؤون بالتفكير بصواب ما فعله الأغلبية، ويلحقون بهم لأخذ الحلوى والوقوع في شباك ذاك الخاطف.

وتلك هي الحيلة المستخدمة لتخدير عقولنا وتوجيهها لصالحهم، ولكن الأسوأ أنهم لا يجهدون أنفسهم كما يفعل ذاك المجرم، إنهم فقط يزينون لك الشنيعة ويقدمونها لك على طبقٍ من ذهب، وأنت حر بالقبول أو الرفض، ومع أول عدد يُقبل إليهم من ذوي العقائد المزحزحة، يبدؤون بتسميم أفكارهم وتجسيد الشنيعة بأبهى الصور، حتى يدمنوها ويتمرسوها حد الاحتراف كما لو كانوا هم أصحابها، فقد قال الله تعالى: ﴿ وَإِذْ زَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ وَقَالَ لَا غَالِبَ لَكُمُ الْيَوْمَ مِنَ النَّاسِ وَإِنِّي جَارٌ لَّكُمْ فَلَمَّا تَرَاءَتِ الْفِئَتَانِ نَكَصَ عَلَىٰ عَقِبَيْهِ وَقَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِّنكُمْ إِنِّي أَرَىٰ مَا لَا تَرَوْنَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ وَاللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [سورة الأنفال: **48**]

وهنا تنتهي مهمة هؤلاء المتلاعبون، ومن ثم يجلسون ويترقبون أوراقهم وهي تحرز النقاط لصالحهم،

ويتركون هؤلاء المزحزحين يكملون ما تبقى من الخطة بإغوائك لإتباعهم وسرعان ما يزداد أتباعهم وتصبح الشنيعة عادية، فلا تُصدم ولا تغضب ولا تثور عندما ترى أحدهم يرتكب إحدى المحرمات، بل تنظر ببرود، وتردد تلك الجملة التي هي بداية هلاكك،... وتقول:

"إنه أمر عادي، فالجميع أصبح يفعل هذا".

وما إن تُصبح الشنيعة عادية، حتى تنتهي المهمة، وما هي إلا مسألة وقتٍ ويتملكون عقلك حق التملك.

فالفكرة بمجرد أن تنهش عقلك، يصبح اندفاعك نحو تحريمها أقل وأهدأ، حتى تعتادها وتصبح عادية ومتداولة، وبمجرد أن يصبح الحرام عاديًا فسلامٌ علينا جميعًا ولا عزاء لهلاكنا.

فعن المقداد بن الأسود، قال: وأيم الله، لقد سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنِّبَ الْفِتَنَ، إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنِّبَ الْفِتَنَ، إِنَّ السَّعِيدَ لَمَنْ جُنِّبَ الْفِتَنَ، وَلَمَنِ ابْتُلِيَ فَصَبَرَ فَوَاهًا» إسناده صحيح.

لذا لا بد من إدارة عقولنا وتحريرها من قيود هؤلاء المتلاعبين، بالتفكير والتحليل والبحث، وأن نضع عقائدنا من الحلال والحرام نصب أعيننا، فلا نَضل ولا نخسر ولا يصيبنا همٌ ولا حَزن.

واعلم جيدًا يا عزيزي، أن أي إنسانٍ ذكراً كان أم أنثى، يجاهد أمام شهواته وأمام ذاك الداء المسمى: "فن التلاعب"، هو إنسان عظيم، يستحق كامل احترامنا وفخرنا به وبإرادته وقوة عقله وعقائده.

فقناعتك بدينك وعقيدتك، هي النجاة من الهلاك والفتن والخسائر في الدنيا والأخرة، وهي أيضًا سبيل سعادتك وراحة عقلك التي ستريح قلبك وداخلك.

"الأنثى والقناعة"

وباستكمال حديثنا عن قناعة العقل ودوره في إرشادنا لما هو في صالحنا، فمن المهم جدًا أن نُسلط الضوء على الأنثى،

ونقول أولًا:

إن شريك حياة الأنثى بالنسبة لها هو ذاك الرجل الذي يمنحها الكثير من الدعم والأمان.

ولنتفق أيضًا أن الأنثى تقتصر في كثير من الأوقات على ما تشعره بقلبها فقط، فتقوم بإلغاء عقلها وتندفع نحو كل ما يثير مشاعرها وعواطفها.

وما أريد قوله أن الأنثى في كثير من الأوقات لا تهتم لقناعة عقلها بما تملك أو تختار، فهي تهتم لقناعة قلبها فقط، ومن ثم تقع في احتمالية خطأ اختيارها الذي لم يُبنَ منذ البداية على تفكير وتحليل بل مشاعر فقط، فيتسبب فيما بعد بحزنها.

ولنسلط الضوء بحديثنا أولًا على شعورها بالأمان نحو شريك حياتها، والذي هو أكبر دليل على أن سعادة الأنثى تُفقد دائمًا بسبب إلغائها لعقلها واندفاعها وراء مشاعرها.

فالأنثى عندما تأمن تهيم، فإن هامت عميت، وإن عميت هلكت.
والدليل القاطع على ذاك أنها لا تهتم لظاهرٍ وهيئة بقدر اهتمامها بشعورها بالانجذاب نحوه وما تشعره.
فقد تجدها تعشق رجلًا خائنًا سيء الخلق، وتجدها تتمسك به بقوة رغم كل ذلك، فقط لأنه يمنحها الشعور والاهتمام الذي يهيئ لها أن سعادتها بجواره، فتعمى عن رؤية كل سلبياته، بل وإنها تمنحه المغفرة دون تردد ومهما أخطأ بحقها وقام بخيانتها.
والسبب وراء ذلك، هي حقيقة "أن الأنثى بطبيعتها تندفع بعواطفها نحو كل شيء تحبه، حتى تُصاب بالعمى نحو كل ما أحبت" .
وتلك الحقيقة لطالما سلبت سعادة الكثير من النساء، فالخطأ يكمن في اقتناع قلبها وروحها دون عقلها.

_فخ الاهتمام

ما يزيد من سهولة تمكن الرجل من قلب الأنثى هو "فخ الاهتمام".
حيث يمنحها الرجل الكثير من الاهتمام والأولوية، وأيضًا الكثير من الاهتمام بتفاصيلها وما تحب، ومعلوم عن المرأة هوسها وعشقها للتفاصيل، فيرغمها قلبها على الانجذاب له والخضوع أمامه دون مقاومة.

فلا يجب علينا أن نركض وراء كل مَنْ يمنحنا الاهتمام، ولا يجب أيضًا تجاهل عقلنا وما يخبرنا به من حقائق، حتى وإن كانت تخالف رغبات قلوبنا، فما لا يناسبنا منذ البداية لن يناسبنا أبدًا حتى بعد سنوات طوال، فلا أحد يُغير طباعه.

****

الحب وحده لا يحقق السعادة

ولن يُحقق لنا الحب وحده السعادة، فالحب لا يستمر وحده ولا بد للكثير من الأسس أن تدعمه وتجعله صلبًا لا يميل، كالتمسك بشريكك مهما كانت الظروف والاكتفاء به مهما كثر مَنْ حولك، واحترام عقله وقلبه ومشاعره، والثقة به مهما ساءت الأمور، والفرار إليه مهما اشتدت الخلافات، كأن تكون داعمه وموطنه ومستثنى قلبه، وأن تزين ما بينكما بالمودة والرحمة والاهتمام واللهفة والاشتياق.... إلخ،

وأخيرًا بالحب.... فلا يجب علينا تجاهل كل تلك الأسس وبناء علاقتنا على مَنْ نرغبه أو مَنْ ننجذب إليه فقط، فمحال أن نجد سعادتنا بقرب مَنْ لا يناسبنا، فإن عجزت عن معرفة مَنْ يناسبك فاترك أمرك لله فهو كفيل أن يختار لك مَنْ يناسبك.

****

"توج قناعتك بالرضا"

يقولون: "اختر الرضا يهن عليك العبور".

فلا بد لك أن تقف مهما بلغت، ويمتلئ قلبك بالرضا نحو كل ما يكتبه الله لك وتعلم يا بن آدم، أن الخير فيما تملكه، وفيما اختاره الله لك، وليدرك عقلك قوة قدرته، ويعلم أن الكمال والجمال لله وحده لا غيره، وأن انبهارك بمخلوقٍ مهما كان يملك أمر مؤقت، فكل عجيب فوقه ما هو أعجب منه، فيريك عجائب قدرته بمخلوق آخر؛ ليزيد انبهارك أكثر وأكثر، وتعلم أنه القوي القادر والخالق العظيم.

فالقناعة لا شك تكتمل بالرضا، والرضا طريق مختصر للسعادة. فإن كنت رجلًا فارغًا، كثير الانبهار، تنظر لما يملكه غيرك وتنبهر به تاركًا ملكك بما يحويه من نِعمٍ تعمى عن رؤيتها، فلن تنال السعادة ولن تبلغ القناعة ولا الرضا وستظل أعمى ما دمت تحدق بما يملكه غيرك دون أن ترى جميل ما رُزقت، فجميعنا نملك نعمًا جميلة، ويبتلينا الله في غيرها ليرى أنقنط من رحمته والعياذ بالله؟!، أم ننظر لجميل عطائه ونتوج قلوبنا بالرضا؟!.

فلا شيء يدوم يا ابن آدم، لا فقر يدوم ولا غنى يدوم، وهنا أذكر قول فضيلة الشيخ الشعراوي رحمه الله في أحد حلقاته قائلاً: « من احترم قدر الله في إتيانه الرزق، وعاش في نطاق ما آتاه الله، يقول له: مش هتمر الحكاية

كدا، أنت دور بس بتأديه في الحياة، وبعد كدا "سيجعل الله بعد عسر يسرى"".

والحقيقة لامستني عباراته كثيرًا، فجزاء الرضا دائمًا ما يكون عظيمًا عند الله.

فعليك أن تعلم: "أن أحوالنا بين يدي رب العباد، يُعطي منْ يشاء ويحرم منْ يشاء، ولا شأن للعباد بما يشاء رب العباد".

فالرضا هو وجه آخر للقناعة، وهو أيضًا أن ترضى برزقك مهما كان محدودًا، وأن ترضى ببيتك مهما كان بسيطًا، وأن ترضى بحالك مهما كان ابتلاؤك، وأن ترضى بما تملك مهما كان قليلًا.

فلا بأس أن نتطلع لزيادة رزقنا، وتحسين حالنا، وشراء بيتٍ أجمل من بيتنا، فهذا ليس قنوطًا من رحمة الله والعياذ بالله، بل تطلعنا وسعينا وأحلامنا، وحالنا هو حالنا، ويملأ الرضا قلوبنا، سواءً تحققت أحلامنا أو ظل حالنا كما هو.

****

الفصل الثاني

صفات تقتل السعادة بداخلك

_أن تعقد سعادتك بوجود أحد

فالسعادة المرهونة بوجود أحدٍ، لا تدوم طويلًا، مهما كان ذاك الشخص قريبًا منك ومُحبًا لك، فستحصل على سعادة مضطربة تولد في جميل الأوقات وتموت مع أول خلاف بينكما.

فتلك السعادة ليست حقيقية، وما أقصده هو أنها تحمل لذة مؤقتة بقلوبنا تختفي فور اختلافنا أو اختفاء ذاك الشخص من حياتنا، وهذا يبعد كثيرًا عن نبض بحثنا وتحليلنا.

ولنفرض مثلًا أنك تمر ببعض الضغوطات وتود الذهاب لمكان تحبه وقمت فورًا بالاتصال بأحد أصدقائك للذهاب معك، ولكنه اعتذر عن الذهاب، فإذا بك تجلس وقد أصابك الحزن والغضب من إفساده لرحلتك، فهل تجده من العدل أن تزيد من مشكلتك فقط لأن أحدهم لم يستطع أن يكون معك؟!.

اذهب واتصل بصديق آخر، وإن اعتذر، اذهب لغيره، فإن لم تجد أحدًا فاذهب برفقة ذاتك، ولا تقضي عمرك هباءً في انتظار أحد ليسعدك.

فليس من العدل أن نعيش حياة بمزاجٍ أو سعادةٍ ترتبط بسعادة غيرنا، فلا بأس أن نشعر بهم فنفرح لفرحهم ونحزن لحزنهم، ولكن لا بد أن تكون لنا شمسنا الخاصة التي تضيء داخلنا، فلا يطفئنا انطفاء أحدهم ولا ننتظر أحدهم ليضيئنا.

نتوهج بلا انطفاء وبلا قيود بلا اعتماد على أحد، ودون تعبيد قلوبنا وانتظارنا لتحريرها، فنحن مصدر سعادتنا.

****

التشاؤم والسلبية

التشاؤم والسلبية، هما أشد أقفال القلوب إحكامًا وغلقًا، فهما يُغلقان أبواب القلوب بوجه السعادة بشدة، فالقلوب التي يملؤها التشاؤم لا تتذوق طعم السعادة مُطلقًا.

فالسعادة شعور جميل وصادق لا يتحقق بصفةٍ رذيلة، يجعل وجودُها حياتنا كابوسًا كئيبًا لا ينتهي.

فالمتشائم هو أتعس الناس قلبًا وأتعسهم حياةً، فهو ينظر لكل أموره بسلبية ويقول عن كل ابتلاءٍ مسه شر، فيعيش حياته تحت سقف البؤس، ويتجسد دائمًا بدور المظلوم، حتى وإن كانت حياته جيدة ويمتلك كثير النعم، فهو سيظل تعيسًا دائمًا، لأنه لا يحمد ولا يشكر ولا ينظر سوى لما ينقصه ويرى السلبية في كل أمور حياته.

وقد قال فضيلة الشيخ الشعراوي رحمه الله عن هؤلاء السلبين الذين يألفون الحزن قائلاً: «مَنْ يألف الحزن، يحببه الله إلى الحزن، فيقول له أنت عشقت الحزن، إذًا سنجعلك تحزن كل ساعة، كل ما تبرد تجيلك مصيبة، كل ما تبرد يجيلك أمر، فمسمر باب الأحزان بمسمار الرضا ولا تجرئ الشيطان على أن يدخلك».

أوضح لنا الشيخ الفضيل أمرًا غاية في الخطورة والأهمية، وهو أن السلبية والتشاؤم من عمل الشيطان وتجرؤه علينا، فيوقعنا في رذيلة التشاؤم، ليصيبنا الحزن الدائم، الذي لا ينتهي، فلا تدع الشيطان يظُلم داخلك ويمنع عنك فرحتك وراحة بالك.

****

تركيزك على نقاط ضعفك

تركيزنا على نقاط ضعفنا، يُعد وجهًا من وجوه التشاؤم ولكنه لا يُغلق أبواب القلوب بوجه السعادة فقط،

بل يمنحنا أيضًا جرعات كبيرة من انعدام الثقة بالذات، والضعف، وتربص الفشل، والانعزال، والاستخفاف بقوتك وقدرتك.

ومن ثم لا ترى سوى عيوبك وتصبح مؤمنًا بضعفك، وعدم قدرتك، حتى تنهش الفكرة عقلك وتقع بهاويتها دون نجاة.

فتمضي بين الناس تشعر بقلة قدرك، وتُجرِّئ عليك مَنْ هو أدنى منك، فلا ترتكب تلك الجريمة بحق ذاتك وتطرد السعادة من داخلك.

_الكِبر والحقد والحسد

أولاً الكِبر: وهو التعالي والتكبر على الناس بغير وجه حق، وهو من أنبذ الصفات التي حذرنا ونهانا عنها الله ورسوله، وبالحديث عن أنبذ الصفات فلا يوجد ما هو أشد صدقًا وبرهانًا من آيات الله، فقد قال الله – تعالى -: ﴿وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: **34**].

فكان الكِبر هو سبب شقاء إبليس إلى يوم الدين وغَضب الله عليه الذي أدى لتعاسته الأبدية.

كما أهدى سيدنا لقمان ابنه مجموعة من النصائح الثمينة كان النهي عن الكِبر إحداهم فقال: { وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ *}.

فارتكاب إثم الكِبر ليس نتيجته إغضاب لله سبحانه وتعالى فقط، بل أيضًا عمى القلوب، ونفور الجميع من حولك وعجزك عن رؤية الجمال، وكذلك عجزك عن الشعور بأبسط وأجمل أنواع السعادة، وهي رضا الخالق وحب الخلق.

وفي صحيح مسلم عن عبد الله بن مسعود -رضِي الله عنه- عن النبي –ﷺ- قال: ((لا يدخل الجنة مَن كان في قلبه مِثقال ذرَّة من كبر))، فقال رجل: إنَّ الرجل يحبُّ أنْ يكون ثوبه حسنًا ونعله حسنًا، قال: ((إنَّ الله جميلٌ يحبُّ الجمال، الكبر بطَر الحق وغمْط الناس))

بطَر الحق: دفعه ورده.

وغمط الناس: احتقارهم وازدراؤهم.

كما قال –سبحانه وتعالى-: ﴿كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ﴾ [غافر: **35**].

أي مَنْ يألف الكِبر يزيده الله كِبراً ويغرقه بتعاسته وفسقه ويعمي قلبه أكثر وأكثر.

ثانيًا: الحقد والحسد

الحسد، هو تمني زوال نعمة المحسود والذهاب للحاسد، أما الحقد فهو إمساك العداوة في القلب والتربص لفرصتها، وهو أيضًا أعلى درجة من الحسد، أي تمني زوال النعمة من المحسود ولا يشترط أن تذهب لأي شخص لكن المهم أن تزول النعمة من عنده.

وعلى خلافهما الغبطة، وهي أن تتمنى أن يكون لك مثل الإنسان المحسود، بمعنى أن يعطيه الله ويزيده ثم يعطيني مثله أو معه.

والحقد والحسد من الصفات الرذيلة، التي تجعل صاحبهما قانطًا -والعياذ بالله- تغزو حياته المقارنات والتحديق المستمر بملك الغير، وتُشعر النفس بالنقصان مهما كان حجم النعم التي تمتلكها.

وكذلك يلاحق هؤلاء الحساد الحاقدين غضب الله وضياع إيمانهم، فعن أبي هريرة قال أن النبي ﷺ قال: «لا يجتمع في جوف عبد الإيمان والحسد». صحيح مسلم.

كما حذرنا الله تعالى من تلك النفوس التي تمتلئ بالحقد والحسد، وسلط الضوء على خطورة تواجد هؤلاء في حياتنا فقد قال عز وجل: ﴿ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾. (سورة الفلق-5).

كما حذرنا رسول الله ﷺ من ضياع حسنات العبد بسبب تلك الرذيلة، فعن أبي هريرة أيضا رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «إياكم والحسد فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب أو قال العشب».أخرجه أبو داود والبيهقي.

****

الفصل الثالث

اصنع سعادتك الخاصة

_انظر للكون بعين الجمال

أي انظر لبيتك البسيط وكأنه قصر كبير مزخرف، وانظر لمالك القليل وكأنه كنز كثير لا يفنى، وانظر لشارعك الضيق وكأنه ساحة خضراء ساحرة، ولذاك الطريق الذي اعتدت عليه وكأنك تراه لأول مرة، وإلى تلك الهموم بجوفك وكأنها رفيق مؤقت، وإلى ضيق حالك كدرس يعلمك كيف تدخر، ولعملك الشاق المرهق كمعلم يعلمك كيف تصبر وتتحمل.

فإن نظرت بعين الجمال وجدت الكون بأسره جميلًا لأجلك، فالعين تُبصر كيفما تأمرها النفس، فإن أمرتها أن تصنع من كل ما هو تعيس لوحة جميلة لبَّت طائعة، وإن أمرتها أن ترى القبح بكل أمرٍ لبت طائعة.

فانظر للكون بعين الجمال يزهر ذاك الشق الكئيب بقلبك لا محال.

_عش أيامك بقلبٍ تملؤه الطفولة

أي عش حياتك بروح شابة مهما كان عمرك، ولا تأخذ الحياة بجدية أكثر مما يجب، وأخرج ذاك الطفل من جوفك وانطلق دون خوف أو قيود نحو

أحلامك وتطلعاتك، بروح طفلٍ تملؤه الحيوية والبسمة والفرح بقلبٍ حر لا يعلم استسلامًا ولا يأسًا.

فتأمل هؤلاء الأطفال كيف يركضون في الحياة بسعادة ومرح، يرون السعادة بكل ما حولهم وكل ما يمتلكون، لا يملون ولا يتعبون ولا تفارق تلك البسمة وجوههم.

فمهما كان عمرك كن ناضج العقل بما يكفي، ولكن إياك ثم إياك أن تُعَوِّد روحك على النضوج، بل اترك روحك طفلة لا تكبر، ولا تقتلها بذلك، فالحياة تحتاج الكثير من الجنون والطفولة والأمل، والنضج يحمل الكثير من الظلام والتعب والعجز، فلا تظلم داخلك بالنضج، بل أنرهُ بالطفولة والأمل.

فانظر مِن حولك تجد شخصين بنفس العمر أحدهما يبدو دائمًا سعيدًا والآخر يبدو عابسًا شديد الجدية، فتظن في البداية عندما تراهما للوهلة الأولى أن ذاك العابس هو الأكثر نضوجًا وعندما تقترب قليلًا تندهش بحكمة ذاك الرجل السعيد التي لا تقل عن حكمة صاحبه، والأعجب أنه يبدو أصغر سنًا منه، وذاك السر يكمن بتلك الروح الشابة، فأصحاب الأرواح الشابة لهم أعمار تصغر تلك الأرقام التي تدون بشهادات ميلادهم.

فأعد تلك الطفولة لقلبك، ولا تترك قسوة ذاك العالم وقوانينه الصارمة تُشيخ روحك وتطفئ نورها الوهاج.

_كن متفائلًا وإيجابيًا وإن أظلم الكون من حولك

لا بد لقوة التفاؤل أن تغير كل كئيب من حولنا، وتنير ظلام داخلنا، فالتفاؤل وجه من وجوه الثقة بالله وإحسان الظن به، واليقين أن الهم منفرج لا محالة، فبمَ سيعود عليك الحزن يا ابن آدم؟، هل حزنك هو ما سيزيح همك ومصيبتك؟!، أم أن حزنك سينهي كابوسك بغمضة عين؟!، أم أنه سيحل مشكلات العالم؟!.

لن يُجدي الحزن ولن ينفعك يا ابن آدم، فأحسن التوكل عليه وسلم أمرك له وتفاءل بالخير كما قال رسولنا الكريم ﷺ: «بشروا ولا تنفروا يسروا ولا تعسروا».

فتفاءل بالخير تجده أمام عينيك، فهو الذي قال عز وجل: «ما ظنكم برب العالمين»، أسيخذلك رب العالمين وأنت مُحسن الظن به؟!، حاشاه ثم حاشاه أن يخذل قلبًا تفاءل به وقال في نفسه «رب الخير لا يأتي إلا بالخير».

فاملأ قلبك بسعادة التفاؤل ولا تطفئها بالحزن والتشاؤم، واذكر دائمًا قول الله تعالى: (وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّـهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ).[الأنعام. 17]

_اعلم مَنْ تكون جيدًا وانظر لنقاط قوتك

اعلم جيدًا، أنك تستحق،..... تستحق أن تُقام لأجلك الحروب، تستحق أن يُحبك أحدهم بطريقة لا مثيل لها، تستحق أن يحيا أحد لأجلك، تستحق أن تعيش حياة جميلة، تستحق أن تُحقق جميع أحلامك، تستحق أن يُستجاب لك دعاؤك، تستحق أن تكون دائمًا سعيدًا، تستحق أن تكون استثنائيًا لدى كل من حولك، ويستحق قلبك سعادةً أبدية لا تنتهي.

لأنك تمتلك قلبًا لطيفًا لا مثيل له وعقلاً مميزًا وشخصية استثنائية، وتمتلك كل ما يستحق أن تُستثنى لأجله.

اعلم قدرك جيدًا، واعلم أنك تمتلك إرادة وقوة تُمكنك من تحقيق ما شئت، كن مؤمنًا بذاتك وبأحلامك تجدها واقعًا ملموسًا نصب عينيك.

فنحن لم نُخلق عبثًا، ولم نُخلق لنيأس وتنكسر قلوبنا، فنحن نملك الكثير، وقدرنا عظيم، نحن لسنا عاديين ولا مستنسخين، نحن مَن نصنع المستقبل ونحن مَنْ نسحق المستحيل سحقًا تحت أقدامنا.

لا حدود لقوتنا ولا لإرادتنا وعزمنا، فنحن أسياد الأرض وعظماء العصر وعباد الخالق الأعظم رب الكون والسماوات.

فعندما يعلم الإنسان قدره جيدًا، تجده برقًا يشق السماء شقًا لا توقفه عثرة ولا يتمكن منه إخفاق، تلتئم روحه فور جرحها، فهو يعلم قوته ومَنْ يكون، وأن بداخله شمسًا تتوهج بلا انطفاء.

اعلم أنك عظيم وتجاهل كل تلك العيوب الآدمية، فلا أحد منا يتمتع بالكمال، فالنقص حقيقة موجودة بالجنس البشري، فلا تلتفت لما ينقصك بل انظر لما يميزك، انظر لنقاط قوتك وما تستطيعه، آمن بذاتك يا ابن آدم وانطلق بالحياة انطلاق طير جامح نحو أحلامك وتطلعاتك.

_كن رفيقًا لذاتك وأنيسًا لوحدتك

أي كن أنت ما ينقصك، فكن صديقًا لذاتك يوم تفقد رفقتك، وكن داعمًا لها إن رحل داعمك، وكن أمنها ومسكنها وأنيسها، وحبيبها ومُدللُها وفاهمها ومنيرها، وكن لها كل شيء وكل جميل.

فإن شعرت يومًا بوحدتك فاجعل من روحك صديقًا لك واستأنس بوجودها، وحدثها، حدث نفسك دون حرج وأخبرها بما تشعر، أخبرها إن كنت حزينًا أو سعيدًا، مريضًا أو معافًا، وستسمع صوتها تُطمئنك وتخبرك بأنها تشعر بك، وحزينة لأجلك أو سعيدة لسعادتك، فمَنْ أفضل من ذاتك ليشعر بك ويقاسمك آلامك وسعادتك؟!.

لا تدع الوحدة تفجع فؤادك، دمر أنت ذاك الواقع الكئيب، دمر تلك الوحدة واستأنس بذاتك، فلا ضمان لبقاء أحد، فكن أنت صديقًا لك؛ فلا يُحزنك رحيل أحد.

_كن ذا قلب مُحلق

أي قلبًا مُحلقًا بالسعادة، فتُحلق بك بسمة بريئة على وجه طفل أو كلمة طيبة من قريب كانت أو غريب أو دعوة صادقة من قلب أحدهم أو مساندة لطيفة وقت حاجة.

أن تكون رقيق القلب بسيط السعادة، يُحلق قلبك من السعادة بكل جميل ترى أو يُصنع لأجلك.

أن تكون قريبًا من السعادة للحد الذي يجعلك تشعرها بكل حواسك، وتمتلك الحاسة السادسة لرؤيتها بأبسط أشيائك، وكل ما يحيطك.

أن تكون مُرحِبًا، مُحسن الاستقبال للسعادة، تجدها ضيفًا جميلًا لا يفارقك.

_فترات الحزن تقتل السعادة

_ (م): إذاً نستطيع الآن أن نقول بأن السعادة المختبئة بداخلنا نالها بالقناعة بما نملك فِكرًا ونفسًا وقلبًا، وأن سعادتنا أيضًا نصنعها بأيدينا، وبالابتعاد عن كل ما ينغص قلوبنا ويطفئ داخلنا.

_ (س): صدقت، فإن كان داخل الإنسان سعيدًا، سيرى الكون بأسره سعيدًا مُزهرًا.

_ (م) قائلاً: ولكن هناك شيء مفقود لتكتمل تلك الصورة، فمن المؤكد أن هناك ما يحتاجه الإنسان ليكون داخله مصدرًا لسعادته فعليًا، فذات المرء أقرب رفيق لديه، فإن كانت ذاته داعمةً له ومجملةً بجميل الصفات كانت سعادته داخله بلا شك.

ولكن تمر علينا أوقات عصيبة تُحزننا وتطفئ داخلنا، أو نفقد شيئا أو شخصًا عزيزًا، فتُسرق سعادتنا، ويصبح تجاوزها صعبًا، ومداواة آلامنا عسيرًا، فلا بد من خصلة ما بجانب القناعة والرضا تجعل فترات الحزن هينة وتُعيد لنا ما فقدنا من السعادة.

_قال (س): وما هي تلك الخصال؟!.

_إتقان السعادة بداخلنا

_أجابه (م) وقال: إتقان السعادة بداخلنا، أي حُسن القناعة فكرًا وقلبًا ونفسًا، وحسن الرضا بكل ما يقسمه لنا الله، وحسن التوكل وحسن التفاؤل، وحسن الإيمان بذاتك وقوتك، وحسن الابتعاد عن كل ما يعكر صفاء داخلك.

فمن السهل جدًا أن نجلس معًا، ونفكر فيما يحقق لنا سعادتنا، ولكن الإتقان هنا هو حُسن تحويل ذاك الحديث الثمين إلى واقع فعلي، نسعى من خلاله لتحقيق سعادتنا.

فلا يكفي أن نقول أننا نمتلك القناعة ونحن نقتنع ببعض ما نملك ونترك البعض الآخر، ولا يكفي أن نرضى ببعض ما نملك ونسخط على البعض الآخر، ولا نتفاءل عند النعمة ونتشاءم عند الابتلاء، ولا نتمسك ببعض نقاط ضعفنا ونترك نقاط قوتنا، فلا يجب علينا أن نأخذ ما نشاء وندع ما نشاء، فهكذا لن نعيش بسعادة ولن نشعر بها قط ما حيينا هكذا، فإن رضيت فارضَ بكل خير وشر، وإن اقتنعت اقتنع بكل ما تملك من حلو ومر، لا تأتِ بعملٍ ناقص ومن ثم تسأل أين سعادتي، أتقن أولاً زرع السعادة بداخلك، تحصدها بأطيب الثمار.

****

الباب الثاني

"السعادة هي أن تُعطي السعادة"

ولننتقل لتلك الفرقة التي سعت وراء الفئة التي قالت: "السعادة هي أن تعطي السعادة".

والذين جلسوا أيضًا يفكرون ويجمعون آرائهم.

_قال (س): لقد قصدوا سعادة العطاء، وتقديم السعادة للغير دون بخل أو انتظار مقابل، ولكن لا بد أن للعطاء أنواعًا، نحصل من خلالها على سعادات بمذاقات وأحاسيس مختلفة.

****

الفصل الأول:

"العطاء"

_تجرد من الأنانية

_أجابه (م): أجل صدقت، ولكن أولاً، لكي تكون سخيًا كريمًا مانحًا يجب عليك أن تتجرد من الأنانية تجردًا جزئيًا. فالعطاء يتطلب قلبًا يشعر باحتياج غيره، والأناني لا يستطيع سوى أن يشعر بذاته.

وسأخبرك لمَ لم أقل لك تجرد كليًا وقلت جزئيا، فحين تُقدم الكثير من التضحيات على حساب إهمال ذاتك واحتياجاتك الشخصية فأنت حينذاك تقتل سعادتك، وينقلب جمال العطاء بؤسًا لا نجاة منه.

فيجب عليك أن تُحسن العطاء لذاتك أولاً، ومن ثم تبدأ بالعطاء لغيرك.

_العطاء المادي

أول أنواع العطاء هو العطاء المادي، كأن تُهدي شخصًا عزيزًا على قلبك هدية ولو بسيطة، فتشعر بالسعادة وأنت تختارها بعناية وحرص منك على إسعاده، ومن ثم تترقب علامات وجهه بلهفة وسعادة بالغة، وهو يفتحها؛

لينظر ماذا أهديته؟! وإذا بك تقفز فرحًا عند رؤيتك لفرحته البالغة بالهدية.

فسعادتك حينها أكبر وأعمق من سعادته، فأنت من شُحنت روحه بالسعادة وجئت بها تقدمها بلطف مع هدية مادية، فرُدت إليك أضعافًا مضاعفة.

وكذلك كأن تُعطي بكامل محبتك صدقة أو طعامًا أو شيئًا لطيفًا لطفل صغير جائع أو عائلة فقيرة في أمس حاجتها، فترى وجوههم التي كان يملؤها البؤس والحزن، وقد مُلئت بالابتسامات الجميلة، حينها تجد قلبك مُحلقًا تملؤه السعادة.

-عطاء الكلمة

وعطاء الكلمة هو النوع الثاني من العطاء، ويتمثل في جبر الخواطر، ولقد تحدث الكثير على مر العصور عن أثر الكلمة، وعظم شأنها، فقال رسولنا الحبيب في حديثه الشريف: "الكلمة الطيبة صدقة"، أي إهداؤها بمثابة أجر صدقة قدمتها بمحبة وكرم.

كما قال أيضًا إيليا أبو ماضي: "من سار بين الناس جابرًا للخواطر أدركه الله في جوف المخاطر".

فالكلمة أرق وأجمل العطايا، تبعث بقلوب كلٍّ من مانحها وآخذها سعادة رقيقة متبادلة.

ستشعر أن قلبك يُحلق فرحًا عندما تجبر بخاطر أحدهم، أو تخبره أنك تحبه أو تحب ملامحه، أو كم كان جميلًا اليومَ أو رائعًا، ومن ثم يأتي ويخبرك بعد مدة أنه كان مهمومًا كثيرًا وقتها، ودفعته كلماتك الرقيقة أن يبتسم، عندها سيرقص قلبك فرحًا، وتشعر بعظيم تلك الكلمة، ويا حبذا إن قال لك: "جبر الله خاطرك كما جبرت خاطري". ستلامس تلك العبارة قلبك وتجدك تسعى بين الناس تجبر بخاطرهم أكثر وأكثر وستدرك أنك تنال السعادة من خلالها حقًا.

فأبخل الناس رحمةً، هو مَنْ كان في جوفه كلمة تُربت على قلب أحدهم ولم يقلها، أيًا كانت أسبابه.

فما فائدة أن أتلوى أمامك ألمًا، وأنت تحمل الدواء بين يديك وتقف تشاهدني دون جدوى.

فنحن لا ندري ما بداخل غيرنا ولا حجم ما يحمل، ولكننا نسعى بعطائنا علنا نهوّن على أحدهم دون أن ندري.

-العطاء العكسي

هو عندما تمنح السعادة لأشخاص قريبين منك، فتعود لك أضعافًا.

أن تمنح شريك حياتك السعادة على سبيل المثال وباعتبار أنه الشخص الذي سيحدد مجرى بقية حياتك.

ولكن أولاً كيف أسعد إنسانًا؟!،

لكي أُسعد إنسانًا، يجب عليّ أن أكون الشخص الأجمل بحياته، وأن أكون حصنه المنيع، وسنده الدائم الذي لا يميل، وأن أكون مهربه الوحيد من كل قسوة وألم.

ألا أخذله، وأن أكون بجواره دائمًا في مُر وحلو أوقاته، أن أكون داعمهُ في نجاحه ومشجعه في أوقات يأسه وإحباطه.

ولكننا نسعى وراء معنى أعمق من إسعاده، وهو أن أكون عظيمًا بحياته، ومصدرًا لسعادته، حتى ينعكس عطاء محبتي له، سعادة لقلبي.

_كيف أكون عظيمًا بحياة أحدهم؟!

ولكي أكون عظيمًا بحياة أحدهم هكذا، وأكون مصدر سعادته، فيجب عليّ أن أكون أمامه واضحًا صريحًا أخبره بما أحب وما أكره وما يضايقني، فلا أضطره للتعامل معي برسمية أو حذر، أو حتى خوف، أن أمنحه الأمان والحب، أن أُساعده على التحرر من الرسمية والتعامل بالفطرة، أن أقرب

المسافات بيننا، فأخبره بما أود أن يفعله (عندما أكون غاضبًا على سبيل المثال) وبما لا أود أن يفعله في ذاك الوقت أيضًا، حيث تطغي عليّ وقتها مشاعر معينة، فهو ما زال يجهل عني الكثير، فلا يجب أن أصيبه بالقلق من أمر بسيط كهذا، عندها سأنجح بمنحه الأمان واليسر في التعامل معي، دون خوف أو قلق من ردة فعلي تجاهه. وبعد أن أمنحه الأمان، يجب عليّ أن أمنحه محبتي فأسرق قلبه بحلو كلماتي النابعة من قلبي، وأكون دائمًا جابرًا لقلبه حريصًا على سعادته.

فالكلمة المحملة بالحنان والنابعة من قلبٍ يُحبك، كالسحر الذي يملأ بإشارة إصبع عالمك الكئيب بأزهى الألوان، ويعلق قلبك بقلبه برباطٍ وثيق من المودة لا ينقطع، فيصبح جوارك جنة لا يريد الخروج منها أبدًا.

_حلاوة العطاء

لا أحد ينسى من ساندته بوحدته ومن كان جاره وسط أشد حزنه وأقسى أيامه، ولا أحد ينسى من رآه جميلًا رغم كل عيوبه، وفي تلك الأوقات التي كان يكره نفسه وملامحه من فرط ألمه وحزنه.

فكل زهرة أزهرتها بقلبه سيُزهر لك مقابلها جنات من الزهور، وكل محبة صادقة منحته إياها سيمنحها لك أضعافًا مضاعفة، فستجد انعكاس حسن معاملتك ورعايتك له تنعكس على قلبك بسعادة دائمة.

فطيب معاملتك له ستجعله يفعل المستحيل لأجلك ولأجل سعادتك وراحتك، فما تقدمه من السعادة سيعود إليك سعادة مضاعفة، وهذا هو ما أقصده "بالعطاء العكسي"، وما إن تتبادل السعادات، حتى تمتلئ الحياة بجرعة كبيرة من الألوان والفرح.

توج عطاءك بالمحبة

اعلم جيدًا يا عزيزي، أن ما ستحصل عليه مقدمًا على طبقٍ من المحبة، أجمل بآلاف المرات من الذي ستحصل عليه بالاضطرار أو الإجبار. فالعطاء المتوج بالمحبة أجمل وأعمق من عطاءٍ لأجل الواجب فقط.

فلا تجعل عطاءك لشريك حياتك يقع تحت مسمى "الواجب والمفروض" ومن ثم تجلس وتقول:

هذا واجبها نحوي، سواءً بادلتها العطاء من قولٍ ودعمٍ أم لا، فهي ستقدمه لي واجبًا عليها.

لأنني حينها سأؤيد صحة كلامك وأخبرك أنك محق بما تقوله، ولكن موضع نقاشنا لا يكمن هنا، فنحن لا نقول أننا سنتجرد من واجبنا إن لم يمنحنا أحدهم الدعم والمساندة، بل نحن نسعى للسعادة شعورًا ومعنى.

فكيف لي أن أنال السعادة وحدي دون الحرص على سعادتها أيضًا، فنحن جميعًا سنؤدي واجبنا ولكن الاختيار لي إن كنت سأقوم به واجبًا أم أقدمه بكامل محبتي، لإسعاد شريكي، ومنه لنيل سعادتي.

****

ونستطيع القول الآن أن العطاء هو عمل يُشعر الإنسان بالبطولة والفخر بذاته فيدفعه ذاك الشعور للسعي نحو العطاء أكثر وأكثر ليستمر ذاك الشعور الذي يمنحنا لذة خاصة من السعادة.

****

الباب الثالث

"السعادة تُسرق ولا تُهدى"

الفصل الأول

السعي سعادة

_مفهوم سرقة السعادة

_قال (س): للوهلة الأولى تعتقد أنهم يقصدون أن تسرق سعادة غيرك، أو أن تعيش لنفسك فقط، وأن لا تهتم إلا لسعادتك، ولو كانت على سبيل سعادة غيرك.

ولكن تلك السرقة لا يرتكبها سوى إنسان يحمل بداخله أنانية وحقدًا بالغيين، وتلك الصفات منبوذة ومكروهة، ومحال أن تحقق الرذيلة والقبائح لصاحبها السعادة.

أجابه (م): صدقت، فسرقة السعادة، هي أن تجبر الواقع على إعطائك السعادة رغم كل الظروف، وهي أن تُرغم كل واقع كئيب أن يكون سعيدًا لأجلك، وهي أن تسرق نصيبك من السعادة بجهدك وكَدك.

_مَنْ هم سارقوا السعادة ؟!

سرقة السعادة، لا تحتاج إنسانًا عاديًا أبدًا، فسارقوا السعادة لطالما كانوا استثنائيين لا مثيل لهم، أصحاب عزيمة صلبة، وإرادة لا تعلم يأسًا ولا استسلاما، يختطفون السعادة من أحضان النجاح بسعيهم ومعافرتهم رغم كل الظروف.

يمضون رغم كل المصاعب والابتلاءات نحو ما يحقق لهم سعادتهم ومكانتهم، ويتمسكون بأحلامهم تمسك الذئب بفريسته أمام عشيرة من الذئاب الجائعة، وينطلقون نحو أحلامهم انطلاق ريحٍ عاصفٍ لا تهدئ ولا تزول، بدون يأس ورغم كل المصاعب والعثرات، لا يعلمون تعبًا ولا استسلامًا ولا أحد أيًا مَنْ كان يستطيع إيقافهم أو إحباط عزيمتهم، يؤمنون أن كل شيء يمكن تحقيقه بالسعي المتواصل والمكابدة، هؤلاء هم سارقوا السعادة.

_إدمان السعي

ما إن تُدرك سعادة السعي حتى تدمنه دون توقف أو مقاومة، وتكره الجلوس والكسل ويتملكك التعب إن جلست دون تحقيق عملٍ سامٍ بحياتك.

فيقولون: "أتعب جسدك بالعمل ولا تُتعبه بالراحة"

فتجد بعض الناس من حولك يكرهون العطلة وإضاعة الوقت في اللا شيء، ويجدون تلك الأوقات الفارغة متعبة للعقل والنفس، بل قد يصل الأمر للإرهاق الشديد والإعياء وبعض حالات الاكتئاب، وكل هذا فقط سببه توقفهم عن السعي والعمل.

_نبذة مختصرة عن الإسلام والسعي

وهذه الطبيعة الفريدة من نوعها يثبت صحتها الإسلام ويدعمها. فلقد حثنا الإسلام على العمل والسعي المتواصل واكتساب العلم، فقد قال الله تعالى في كتابه الشريف: « وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (التوبة/ **105**).

وفي تلك الآية حث صريح من الله لعباده المؤمنين على العمل والسعي، كما يخبرنا عز وجل أننا سنحاسب وسنُجزى يوم القيامة على سعينا وأعمالنا في الدنيا.

كما قال تعالى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) (الملك/ **15**)

وفي الآية أمر من الله تعالى على السعي نحو اكتساب الرزق وتعمير الأرض، وفي الآيتين دليل على تقدير الإسلام للسعي والعمل، وعظم مكانتهما في الدنيا والآخرة.

_الساعون

الساعون، هم الذين لا يملون ولا يتوقفون عن المحاولة والتقدم نحو أحلامهم وأهدافهم.

فلا يحسبون خسائرهم، ولا يلتفتون وراءهم، ولا يحسبون كم مرة حاولوا أو فشلوا، أو كم من الوقت مر جراء كل تلك المحاولات، فلا ينظرون سوى أمامهم، وكم تبقى لبلوغهم سعيهم.

فالساعون يمتلكون نوعًا مميزًا من السعادة، وتلك السعادة الخاصة بهم يضعونها على أعتاق النجاح، فيتذوقون لذتها بكل مرة يلقون نظرة فخرٍ على حصيلة سعيهم وما بلغوا من إنجازات ونجاح مبهر.

_مرارة السعي

في السعي سعادةٌ حقًا، ولكنها سعادة تأتي بعد كَدّ وشقاء وطريق طويل مليء بالصعاب، فإن كنت جديدًا في صفوف الساعين فستعلم أن الصمود في صفوفهم ليس بالأمر السهل مطلقًا، ولا تظن أن جميع مَن وصلوا إلى أعلى

المراتب كانت رحلتهم يسيرة وخسائرهم عادية، بل كانت رحلتهم تحمل الكثير من الفقد والعوض والربح والخسارة واليأس والأمل، وتحطم القلوب وجبرها، وتعب للعقل والروح وإنهاكٌ للجسد، ومن ثم لذة اقتراب الوصول وإدمان السعي، واكتساب المزيد من الخبرات والمهارات ومن ثم تحقيق الكثير من الإنجازات والتقدم.

فالرحلة مليئة بالصعاب ولا يخوضها إلا الرجال والعظماء أصحاب العزيمة القوية والإصرار الجامح، يجاهدون في سبيل أحلامهم مهما كلفتهم الرحلة ومهما كانت الخسائر.

_الساعون لا يهمهم قدر خسائرهم

لن يهمك قدر ما خسرت أو حتى فشل سعيك مرارًا، فإرادتك لا تهدأ حينها وعزيمتك لا تكل ولا تمل، فسعادة السعي التي تشعر بها وقت تحقيق ذاك الحُلم الذي عملت عليه جاهدًا، تدفعك للمواصلة دون ملل أو تعب، فتجدك تحاول مرارًا وتكرارًا لتبلغ المزيد وتحقق غايتك.

فالإنسان عندما يتذوق حلاوة أمر ما يمضي نحو محاولة الشعور بمذاقه مرارًا وتكرارًا، فكيف للإنسان أن يتجاهل مذاق لذة سعادة السعي بعد الكثير والكثير من الجهد والتعب والأوقات العصيبة؟!

فلا بد له أن يُدمن تلك اللذة ويتجاهل كل تعبه وجهده مقابل الحصول عليها.

فلذة السعي تستحق، وتستحق أن يكون ثمنها غاليًا أيضًا.

فالله يصطفي الساعي، ويمنحه بعض الابتلاءات التي تمنحه دافعًا للتقدم والإصرار ليضعه في أعلى المراتب في الدنيا والآخرة.

****

الفصل الثاني

اِعلم قدر قوتك

_أن تؤمن أنك تستطيع تغيير كل ما هو تعيس

إن كنت من أصحاب السعي فلا شك لك أن تؤمن بقوتك جيدًا، وتعلم أن الكون بأسره يسعى معك ولأجلك، وتعلم مدى عظم شأنك عند الله وأمام ذاتك.

فقد أمرنا رسولنا الحبيب أن نمضي نحو تغيير المنكر، والمنكر يجلب لصاحبه ولمن حوله التعاسة، إذًا فلا بد من تغييره وتبديله بما يرضي الله، وبما يريح نفوسنا ويجلب لنا السعادة.

فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «من رأى منكم منكراً فليُغيِّره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان». [صحيح] – [رواه مسلم]

فاسعَ أيها الساعي نحو تغيير ما تراه منكرًا بسعيك وعملك أو بقولك وحثك أو حتى بأضعف الإيمان، فالمنكر يُفسد المجتمع ويجعله كئيبًا مظلمًا.

فامضِ أيها الساعي نحو طريق سعادتك متسلحًا بقوة سعيك؛ لتغير كل ما تجده كئيبًا أمامك، وشُق طريقك نحو السعادة شقًا، فالواقع عندما يتلون يلون معه قلوبنا وحياتنا.

فآمن بقوتك وقدرتك أيها الساعي، ولا تدع ذاك الواقع المرير يسلب منك سعادتك، بل اسرق أنت السعادة منه، ولونه بأجمل الألوان.

فقوتك أيها الساعي لا مثيل لها فأنت إنسان أعطاك الله من النعم ما يميزك عن سائر مخلوقاته، فاعلم قوتك جيدًا، واعلم أنك تستطيع تحقيق ما يقول عنه هؤلاء الكسالى مستحيلًا، فلا تستسلم لواقع لا يشبهك، بل اذهب وغيِّره، غيِّر ذاك الفساد من حولك، حرر تلك الأرواح، واجعل العالم من حولك مكانًا يليق بك ويشبهك، فلا سعادة لقلب في مكان لا يشبهه، فامضِ نحو ما يشبهك تجد السعادة بجوارك أينما ذهبت.

فإن لم تستطع تغيير الواقع فغير طريقة نظرتك له، واملأ الكون بعنادك أيها الساعي، فبعض الأحوال نسيئ فهمها ونخطئ الحكم عليها، فانظر لكونك بنظرة الجمال.

لا تفرغ من الثقة

فالثقة هي تلك القوة التي تدفع الإنسان نحو تحطيم كل ما يخيفه، فإن لم تكن مؤمنًا بذاتك، وواثقًا بقدرتك لن تمضي مهما حدث، ولن تكسر

ذاك الصعب الذي وهمت به ذاتك أنه مستحيل، فسعادةُ تجاوز ما يخيفك سعادة بالغةً لا تقدر بثمن.

فاجعل ثقتك سلاحك الفتاك لتجاوز كل الصعاب التي تواجهك، ومضادًا حيويًا لكل ما تظنه مستحيلًا، فالثقة جزء من السعادة، وثقتك القوية بأنك تستحق السعادة تجلبها إليك. فالسعادة لا تأتي لمن يتردد في الحصول عليها.

لا تنظر لآلام الماضي

فإن أردت السعادة فلا تلتفت لما مضى، أي لا تُضِع حاضرك وتُهدر وقتك بتذكر كل ما فات من صعاب وآلام، فهناك مثل عامي يقول: "الكلام في اللي فات نقصان من العقل".

فما فائدة جلوسك تاركًا كل هذا المستقبل أمامك، ومتمسكًا بذاك الألم وتلك المحنة التي مضت، أتريد أن تقتل سعادتك بيديك يا ابن آدم؟!.

امضِ يا ابن آدم ولا تلتفت، وانظر أمامك وتجاهل كل ما مضى، حتى وإن كانت تلك الآلام لا تزال تنغص فؤادك، فالله يعلم ما يؤلمنا وهو كفيل بأن يهون علينا، ويعوضنا عن خسارتنا.

انظر يا ابن آدم لحالك الآن وما وصلت إليه، أكنت لتبلغ هنا إن لم تؤلمك تلك المحنة؟!.

فاعلم يا ابن آدم أن الله أراد لك خيرًا، فابتلاك ليعطيك، وآلامك ليبكيك فيما بعد فرحًا، فلا تعد ولا تحسب كم ألمًا مضى، فكل ألمٍ يصيبك يقابله أضعاف من السعادة.

_أنر عقلك

أي أنره بالعلم، فالجهل ظلمة حالكة تُظلم العقل والقلب، فحال الجهل أشبه بالسكارى يرون العالم يرقص من حولهم كلما غرقوا بسكرهم وحينما يستيقظون يفزعون من كآبة العالم.

أعلم أن ذاك التشبيه للجهل يروق للكثيرين، فيتساءل أحدهم قائلًا: ما الخطب إذًا في أن أعيش جاهلًا سعيدًا، فهناك الكثير من الأشياء التي أصابتنا بالتعاسة عند المعرفة بها ولنقل مثلا مرض كالسرطان، فالكثير من المرضى كانوا يعيشون سعداء دون أن يتألموا أو يعلموا بإصابتهم بهذا المرض، ولا يدرون أن جسدهم يحتضر ثانية تلو الأخرى، فيقضون ما تبقى من حياتهم سعداء لحين انتهاء عمرهم ظنًا أنه انقضاء أجلهم فقط.

ولكنني سأُجادلك وأكمل ذاك النقاش وأقول: أنه عندما اكتشف الإنسان ذاك المرض ووجد علاجه ساهم في علاج الكثير من البشر ومنحهم حياة أخرى، إذاً هل تجد عُمرك رخيصًا لتدفعه مقابل بضعة أيام من السعادة؟!.

وهناك أيضًا قصة ذكرتها جريدة الشرق الأوسط (جريدة العرب الدولية) الخميس – 23 شهر ربيع الأول 1438 هـ- 22 ديسمبر 2016 مـ بقلم "أستاذ فلسفة" قائلاً: « أورد الكاتب الفرنسي فريديريك لونوار، في كتابه «السعادة: تاريخ موجز»، الصادر عن دار التنوير للطباعة والنشر، ترجمة خلدون النبواني، 2015، قصة للكاتب الفرنسي فولتير، عنوانها: قصة براهمان طيب، حيث يتحدث فولتير عن ضيق أحد البراهمان الهنود الحكماء، وتعاسته الناتجة من عدم قدرته على الحصول على أجوبة، تكون مقنعة للأسئلة الميتافيزيقية التي لا يني يطرحها على نفسه، في حين كانت تعيش إلى جانبه امرأة متعصبة جاهلة، لم تفكر للحظة واحدة في حياتها، في أيٍّ من تلك الأفكار التي تشغل بال البراهمان.

ومع ذلك، فقد كانت تبدو أسعد نساء الأرض، وجوابًا على سؤال وُجه لهذا البراهمان: ألا تشعر بالخجل لكونك تعيسًا في الوقت الذي تعيش فيه إلى جوارك عجوز لا تزيد عن كونها دمية متحركة لا تفكر بشيء، وهي بذلك تعيش هانئة البال؟!.

يرد البراهمان: «معكم حق، لقد قلت لنفسي مائة مرة، إنني سأصير سعيدًا لو كنت ببلاهة جارتي. ومع ذلك، فإنني لا أرغب في سعادة كتلك».

ومن تلك القصة أجب عن ذاك السؤال، هل ترغب حقًا أن تكون سعيدًا جاهلًا؟!، وأظن إجابتك هي لا، فلو كانت غير ذلك فلماذا تقتني كتابًا فكريًا وتحليليًا عن السعادة، أغلق هذا الكتاب واتركه لذوي العلم إذًا.

فلا شك يا صاحب العلم أنك لا تود سعادة الغرق ببركة الجهل والضياع بخرافات المجتمع.

فقد كتب نجيب محفوظ في كتابه «خان الخليلي» يقول: «سعادة عجماوات .. سعادة الجهل والإيمان الأعمى، السعادة التي يعيش الطغاة بفضل تملكها رقاب البلهاء، ومن المضحك أن يجد هذه السعادة الحمقاء من يأسى عليها بين الحكماء!!، فتش عن السعادة الحقة على ضوء العلم والعرفان، فإذا وجدت مكانها قلقًا وسخطًا وشقاءً، فتلك آيات الحياة الإنسانية الفاضلة الحقيقية بتطهير المجتمع من نقائصه والنفس من أوهامها، الحقيقية ببلوغ السعادة الحقة».

عجماوات: هي جمع عجماء، والعجماء هي البهيمة.

فالمجتمع يقف في وجه من يرفض سعادة البلهاء، فابحث عن السعادة الحقيقية بالعلم والعرفان حتى وإن كان السعي وراءها مليئًا بالشقاء والسخط، فتلك هي السعادة حقًا وليس بأن تكون بليهًا تعيش سعادة عجماوات، وتسلم رقبتك للطغاة؛ ليعيشوا هم سعادتهم الحقيقية.

الفصل الثالث

مقبرة السعادة

الاستسلام للفشل

_مفهوم الفشل

اِعلم جيدًا يا عزيزي، أن الحياة دون سعي ليست حياة مليئة بالراحة، فالفشل هو استسلامنا لأول عقباتنا، وإقناع ذاتنا أننا لا نستطيع أن ننجح مهما فعلنا.

فنظن أن في الاستسلام راحتنا، ونجهل أن التعاسة تبدأ من بداية تأقلمنا مع الفشل ظنًا منا أنه الخيار الأسهل. ولكن الحقيقة خلاف ما يبدو، فالإنسان الذي يملأ الفشل حياته لا يعرف للراحة ولا للسعادة طريقًا، ففي بداية الأمر يكون الاستسلام هو الخيار الأسهل ويبدو الأمر وكأن صاحبه سينال الكثير من الراحة، ولكن الحقيقة أنه الأكثر شقاءً وبؤسًا، وأنه اختار أصعب الطرق وأكثرها ألمًا.

ويظل طوال حياته خائفًا من المحاولة، وخائفًا أن يحاول فيفشل، ويُفضل أن يظل غارقًا في بحيرة الفشل، على أن يحاول السباحة مرة واحدة، فهو

يعتقد أن النجاح صعب المنال، وأن في السعي شقاء شديدًا، ولا يدري أن الفشل هو الأكثر شقاءً وتعبًا.

_الثقة الوهمية

وهي تلك الجملة التي يقولها دائمًا متمرس الفشل عندما تسأله عن تحقيق شيء ما، وليكن مثلًا الحصول على درجة الامتياز في اختبار ما، سيجيبك حينها بتلك الجملة الثابتة التي يقولونها جميعًا:
"أنا أملك الدهاء، وأستطيع الحصول على ما أُريد اعتمادًا على عقلي"، وتلك العبارة يوهم بها متمرس الفشل ذاته، لإقناع نفسه، ومن حوله، أن السعي ليس أساسًا للنجاح، وإنما يكون مقتصرًا على ما يملك الإنسان من ذكاء وقدرة.

_النجاح قرار وليس هبة إلهية

وبالنظر إلى تلك الأوهام وتحليلها، سنطرح بعض الأسئلة، ونقول: إن كان تحقيق النجاح مقتصرًا على القدرة، فكيف استطاع رجل يفقد أطرافه السباحة؟! وإن كان بقدرة العقل فكيف استطاع رجل عادي بعقل عادي أن يصبح عالمًا عظيمًا يشهده التاريخ؟!.

أوليس هذا النجاح حصيلة سعيهم ومكافحتهم؟! ولكن متمرسي الفشل لا يحسنون التعمق بالأمور، فتفكيرهم سطحي رغم ذكاء بعضهم.

_حسن استخدام النعم

الله يهب كلا منا نعمة عظيمة؛ لتساعده في حياته، ومن الواجب عليك كإنسان رُزقت بنعمة عظيمة أن تُحسن استخدامها، والحفاظ عليها، والأهم هو السعي نحو تطويرها وإنارتها بالعلم والعمل.

فإن وهبني الله عقًلا نابغًا، فعليَّ بتطويره وتحسينه بالعلم، لأُعمر الأرض وأؤدي رسالتي وما خُلقت لأجله. ولكن إن تمرست الكسل، وجلست هكذا دون سعي نحو العلم، متمسكًا بقولهم أنني "ذكي العقل"، ومعتقدًا أنني هكذا بلغت نهاية طريقي، دون جهد ولا تعب، وأن أي مسألة، أو عقبة تصادفني، سأعتمد على حلها بعقلي فقط، فأنا آنذاك في ضياع، فعدم سعيك نحو تطوير عقلك سيقلب النعمة نقمة.

فإهمالك لعقلك، وظنك أنك تعرف الكثير دون بحث واطلاع أمر غاية في الخطورة، ونتيجته ستكون ضعف قدرات عقلك، وتثبيطك، والذي بدوره سيُغرقك بدوامة الفشل.

_نهاية الغرق بدوامة الفشل

وبعد ضياع طويل، لا بد أن يأتي ذاك اليوم الذي ستدرك به تلك الحقيقة المؤلمة، وتنظر لحالك، وكم مضى من سنوات وأنت تمكث في مكانك بلا حراك، تنظر مِن حولك، فتجد الجميع سابقوا الريح وحققوا الكثير من النجاحات، وأنت ما زلت هنا تلوم ذاتك، وتفتش عن ذاك العقل الذي لطالما قلت أنه سيضمن لك النجاح والتقدم، وأين أنت الآن؟!،

في أواخر صفوف المهمشين، تنظر بدهشة لمَنْ كنت أكثر ذكاء منه، وهو الآن في الصفوف الأولى للناجحين، بسعيه وكده وتعبه.

_كارثة معالجة الفشل بالفشل

ورغم هول تلك الحقيقة، وصدمة الاستيقاظ إلا أن ٩٠٪ من هؤلاء الضائعين لا يتعظون أبدًا، وما يحدث أنهم يزدادون فشلًا وتراجعًا، ويمتلئون بالحقد من هؤلاء الناجحين، وتزداد مخاوفهم من السعي أضعافًا، والمثير للشفقة في الأمر أنهم يعتقدون أن ذاك الفشل والألم الذي يعانونه، أهون بكثير من المحاولة والسعي ولو لمرة واحدة، فهم يرون السعي كابوسًا لا ينتهي، وأن كسلهم وانعدام شغفهم هذا هو النجاة من كابوس السعي الذي يلاحقهم.

الباب الرابع

"السعادة تذهب وتعود

ولا حاجه للسعي وراءها"

وبانتقالنا لآخر فئة لدينا وهم أصحاب الواقعية المفرطة، والذين لم يقرروا الجلوس والمناقشة نظرًا لتأييد قولهم من قبل الفئة الرابعة. ولكنهم وبعد فترة وجيزة من ممارسة حياتهم المعتادة، قرروا أن يجتمعوا معًا ويرووا تجربتهم مع تقبل الواقع دون الحاجة للسعي وراء السعادة.

ولكن المفاجأة الكبرى أنهم انقسموا لفريقين، فريق قال أنه حقق السعادة من وراء اعتقاده، وفريق آخر قال بأن تقبل الواقع لا يحقق السعادة.

ولكن الغريب أنهم اختلفوا بعد أن كانوا فريقًا واحدًا، والسؤال يكمن في كيفية إثبات طائفة منهم صحة الاعتقاد وفشل الأخرى بذلك؟!

لذا لنرَ ما سبب اختلافهم إذًا.

****

الفصل الأول

مفهوم الواقعية

_اضطراب السعادة

_قال أحد أعضاء الفريق الثاني: إن الاعتقاد خطأ، فأنا لم أشعر أنني سعيد، فالسعادة كانت عابرة وقصيرةً جدًا، وسرعان ما يُخيم الحزن، وتعود تلك المشكلات لتطفئ حياتنا، وتسلبها ألوانها.

_أجابه أحد أعضاء الفريق الأول: لقد كانت ظروفنا ومشكلاتنا واحدة، وكانت أيضًا سعادتنا عابرة وقصيرة ولكننا كنا سعداء.

"وهنا سنطرح سؤالًا وهو، كيف تتحقق السعادة لطرف دون الآخر؟!، بالرغم أن السعادة كانت عابرة لكليهما وأيضًا جمعتهما نفس الظروف؟!.

_طريقة التعايش

هذا الأمر يتعلق بطريقة تعامل كل فريق منهم مع الواقع، ولقد أخبرتك في بداية حديثنا عن السعادة أنهم يقولون أن: " طريقتك التي تواجه بها مشكلاتك ليست مهمةً بقدر أهمية صحتها وقلة خسائرها وفعاليتها في

تجاوز تلك العقبات"... ولكن عبارتهم تلك تحمل شيئا من الصواب والخطأ، فلقد كان أساس حديثنا منذ البداية واتفاقنا، هو أن لا ننساق لرأي أحدهم دون التفكير بمدى صحته، وحجم اقتناعنا به، فدائمًا وأبدًا احذر أن تنساق وراء رأي، أو جملة عتيقة، أو حتى قانونًا ثابتًا، دون أن تتعمق في تحليله، والتفكير بمدى صحته، وبعدها لك القرار، إن كنت مؤيدًا له، أو معارضًا برأي آخر.

فالخطأ الذي ذُكر بتلك العبارة، أننا لا يجب علينا أن نتغاضى عن طريقة تعايشنا مع الواقع، فالعشوائية فن صعب الإتقان، وهي تعني أن تُحسن حل الأمور والتعامل مع المتاعب بذكاءٍ وحدة دون قانونٍ ثابت ولا خطة محكمة، أي توضع الهجمة على حسب الضربة.

والصواب بتلك العبارة هو، أنه من المهم جدًا مدى صحة طريقة تعايشنا، وقلة خسائرها، ومدى فعاليتها.

_اختيار طرق صحيحة وآمنة

فمن الخطأ أن أستخدم طرقًا خاطئة، أو محرمة، أو طرقًا يعتبر سلكها جريمة في حق الوطن، ومن ثم أقول تلك طريقتي. فمدى صحة طريقتك، تتطلب منك حل مشاكلك بأقل الخسائر، دون أذية الغير أو أذية ذاتك،

وبالنسبة لما يتعلق بالنتائج، فيجب أن تكون طريقتك فعالة في حل مشاكلك، وإلا فعليك تغييرها.

فيجب أن تكون طريقتك مبنية على أسس قوية، واستنتاجات وخبرات من خلال تجاربك وأزماتك، فكيف سيكون لك طريقتك الخاصة، إن لم تُدون بذاكرتك كل ما تعلمته من أزماتك، وتختطف منها كل ما هو مفيد.

_أسباب فشل تقبل الواقع

هو الاعتقاد أن السعادة ستحقق عندما تكون حياتك مثالية، وهذا شيء مستحيل عمليًا وواقعيًا أيضًا، فلا يوجد حياة مثالية مهما كنت تملك ومهما كان مركزك.

فكف عن البكاء على اللبن المسكوب والأموال والفرص الضائعة، فلا تكن (بكَّاءً) تجلس وتنوح على كل كبيرة وصغيرة تصيبك، فلا تستطيع أن تحقق شيئًا، ولا تعلم للرضا طريقًا، فتصبح فارغًا من اليقين تعجز عن تقبل الواقع، وحقائق الحياة التي لا تتغير.

وتظل في انشغالٍ دائمًا على ما ضاع، وتلقي بمشاكلك على الحظ دون وجه حق، فإذا رزقت نعمة لم تشكر، فيعطيك الله ما تنوح به.

فمدَّعي المرض يصيبه، ومدعي سوء الحال يصيبه، فإذا قلت له انظر إلى ما تملك من كذا وكذا، سيجيبك أملك مصائب كذا وكذا. يظن الحياة بيت

راحة، وأن الجميع يعيشون بسعادة وراحة بال باستثنائه وحده، وهذا ما كان عليه حال الفريق الثاني، وفشل سعادتهم بتقبل الواقع، فهم لم يعيشوا الواقعية حق المعايشة، ولم يدركوا حقيقة عدم دوام السعادة، وأن الهدف هو العيش بسعادة والشعور بها، وليس إحكام القبض عليها ومحاولة تأبيدها.

_حُسن التعمق بما تؤيده

فاعلم جيدًا يا عزيزي، أن انحيازك لرأي محدد وتأييدك لصحته لا بد أن يكون نابعًا من أعماق تفكيرك وعقلك، فمن الخطأ أن تقول أن "السعادة هي تقبل الواقع" بينما أنت متشائم، وكثير النوح، لا تعيش الواقع. وما حدث مع الفريق الأول كان خلاف ذلك تمامًا، فقد كان انحيازهم نابعًا من تعمقهم، وتفكيرهم، فأحسنوا إثبات صحة قولهم بجدارة.

فالواقعية تكمن في تقبل وإدراك، أن الواقع يحمل حلوًا ومرًا، وأن كلاهما يتناوبان في الذهاب والعودة، "فلا بأس بالقليل من الضيق ما دام القادم سعادة" ولنكون أكثر واقعية سنقول: "لا بأس بالكثير من الضيق مادام القادم جبرًا عظيمًا".

_السعادة هي أن نكون سعداء بلا سبب

فليس المهم أن تكون حياتنا مليئة بالأشياء والحظوظ السعيدة، الأهم هو أن نكون سعداء بلا سبب، سعداء رغم واقعنا المرير ورغم تقلبات الحياة التي لا تنتهي، أن نستشعر السعادة بكل حواسنا ونتذوق شتى أطعمتها، أن تمضي أيامنا بسعادة مهما كانت تفاصيلها وآلامها ودون أن ندري من أين لنا بكل تلك السعادة.

****

الفصل الثاني

كيف أحصل على السعادة رغم مرارة الواقع؟!

_التأقلم يقودنا نحو التقبل

فالأشخاص الواقعيون دائمًا ما يميلون للمرونة، والتأقلم مع أي ظرف أو بيئة أو مجتمع جديد يُزرعون بداخله، دون أن يواجهوا صراعات ومشكلات مع قواعد هذا المجتمع الجديد. والحقيقة أنني أراه أمرًا منتشرًا بالأخص بين رجال الأعمال والمستثمرين، فتجدهم يُحسنون التعامل مع جميع متاعب الأسواق مهما اختلفت قواعدها، وانقلبت رأسًا على عقب، وهذا تحديدًا بسبب أنهم يركزون على جعل الأمور دائمًا في صالحهم واستفادتهم، وهذا ما يميز نجاحهم.

فيمكننا أن نأخذ منهم تلك المرونة كقاعدة مثالية للعيش بسعادة وواقعية، فنأخذ من كل مرارة وعقبة تواجهنا ما هو في صالحنا، أي نُغير الوصفة كلما تغيرت المقادير، فكلما انقلب المجتمع، نندمج معه وكأن شيئاً لم يكن دون أن نُغير عقائدنا أو تقاليدنا.

نحن فقط نتفاعل مع تغيراته المستمرة، بوضع حلولٍ وسيطة تتماشى مع عقائد كلا الطرفين، دون أن نتأثر بقبيح ما يفرضه المجتمع.

_كسر روتين حياتنا، عن طريق:

• **تحقيق بعض الإنجازات الصغيرة:**

فمن الجيد لك ولمستقبلك أن تضع دائمًا بعض الأهداف الصغيرة التي بمقدورها أن تغير مستقبلك وتجلب لك السعادة، كأن تقرر البدء في ممارسة الرياضة مثلًا بهدف الوصول لجسد مثالي، أو كأن تقرر البدء بالقراءة وتنمية عقلك، أو تبدأ بمشروع صغير في شيء تحبه، فتلك الأهداف الصغيرة ستضمن لك إعادة شحن شغفك، وسعادتك.

فأنت تضع الهدف، ولنقل مثلًا البدء بقراءة إحدى كتب تطوير الذات على سبيل المثال، فتقول أولًا: "أريد أن أنهي هذا الكتاب المكون من، وليكن **180** ص، خلال **30** يوم مثلًا، بمعدل **6** صفحات في اليوم.

وبمجرد أن ينقضي الشهر وتنتهي من قراءة أول كتاب، واكتساب الكثير من الخبرات والتطورات بشخصيتك وعقلك، ستستشعر أول إنجازاتك، ومن ثم تواصل قراءة المزيد، ولكن قلل تلك المدة التي تحددها للقراءة، أو أكثر من عدد الصفحات، لتنمي مهارات القراءة، والاكتساب لديك أكثر.

وبهذا تكون ضمنت تطوير ذاتك، وتجديد سعادتك بتلك الإنجازات الصغيرة.

• **قضاء بعض الوقت في التأمل**

التأمل، هو أن تجلس بمكان هادئ وتُطلق العنان لعقلك أن يتعمق بما يثير انتباهه، ورغم عدم إيمان الكثير بأهمية التأمل إلا أنني حقيقةً أجده من أهم النقاط كسرًا لضغوطات الحياة ومشاقها، فلا شك أنك قابلت أحدًا دائمًا ما يخبرك أنه يحب الجلوس وحده عندما يقلقه أمر أو يشغل تفكيره، وعلى الرغم من أن تلك المدة التي يقضيها مع ذاته هي غرق بأي شيء حوله بغرض التجرد من الواقع لفترة قصيرة من الزمن، والتي تُعد تأملًا، إلا أنهم لا يعترفون أنهم يمارسون التأمل.

فحقيقة لا أعرف ما سبب تعظيم تلك الكلمة لدى الكثيرين، وظنهم أن التأمل عمل شاق يحتاج الكثير من الإجهاد العقلي والتركيز البالغ، ولكن الحقيقة أن التأمل عمل غاية في البساطة والأهمية، فهو يمنحنا فرصة ثمينة للتجرد من الواقع، حتى أقوى من تلك الفرصة التي يمنحها لنا النوم للهرب ونسيان الضغوطات المريرة للواقع.

فالنوم ليس فعالًا للتجرد من الواقع، ففي الكثير من الأحيان قد تحلم بتلك المشكلة التي تواجهك، كما تلاحقك كوابيس تزيد من هول الواقع، فأنت تحاول التجرد من الواقع بفصل جسدك وحواسك وليس عقلك بشكل كامل، فالعقل سيستمر بتذكر المشكلة مهما طالت ساعات نومك، أما التأمل فهو فصل العقل وإشغاله، واستغلال رغبته في التفكير في شيء آخر

غير تلك المشكلة، لذا فهو أكثر فعالية للحد من توترك وغضبك ومساعدًا جيدًا لحل مشكلاتك بكل حكمة وهدوء.

وفي القرآن بعض الآيات التي تحث على التأمل في قوله تعالى: {أَفَلَمْ يَنظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِن فُرُوجٍ} [ق 6].

وفي قوله: (أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ {17} وَإِلَى السَّمَاء كَيْفَ رُفِعَتْ {18} وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ {19} وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ {20} [الغاشية: 17].

•البدء بالتغيير

التغيير من الأساسيات التي تمنحنا نظرة مختلفة على حياتنا، ولا يشترط أن يكون التغيير كبيرًا، فقد يُحدِث تغيير طفيفٌ فارقًا كبيرًا وسعادة أكبر.

ولنفرض أنك تشعر بالملل وانعدام الشغف، أعلم بعض الأشخاص يقومون بتعلم لغة جديدة، ومنهم من يذهب لتجربة شيء جديد أو لعبة جديدة، أو ممارسة مهنةٍ ما أثارت انتباهه، أو الذهاب لعطلة بمكان جديد، وبعض النساء تُحدِث تغييرًا عن طريق تغيير طريقة ملابسها، أو ديكور غرفتها، أو تذهب لشراء شيء جديد، فلا يهم ما هو حجم التغيير، الأهم هو أن يجدد نظرتك وشغفك.

فإحداث التغيير يشبه تحقيق بعض الإنجازات ولكن الفارق أن تحقيق الإنجاز يكون سعي نحو هدف محدد وحصاد نتائجه، أما التغيير يكون بدافع تجديد الشغف فقط بغض النظر أكملنا هذا العمل أم لا.

•التخطيط لموعد مع الأحباب

إن الجلوس لبضع دقائق مع أشخاص تألفهم أرواحنا، تُعادل مئات الجرعات من مضادات الاكتئاب.

فلا يمكننا تجاهل مطلقًا مدى أهمية تلك المواعيد، برفقة أصدقائنا أو عائلاتنا أو أشخاص نحبهم، وخاصة تلك التجمعات التي نتبادل بها أطراف الحديث ما بين ما يقلقنا وما يطمئننا، بين ما نرغبه بشدة وما نرفضه قطعًا. فعندما يتعلق الحديث بالنفس والذات، وإخراج المشاعر الحبيسة السلبية منها أو الإيجابية، يقلل هذا من شعورنا بالضغط، ويطلق العنان لتلك المشاعر أن تخرج من داخلنا، ويهيئ الطريق للسعادة أن تحتل تلك المساحة بداخلنا، فنعود إلى واقعنا مليئين بالبهجة والطاقة على مواجهة مرارة الواقع وكل مشكلاتنا. فدائمًا من الحين للآخر، أنت بحاجة لترى شخصًا تحبه.

****

الفصل الثالث

القضاء والقدر

_هل الإنسان مُخير أم مُسير؟!

سمعت حلقة للشيخ الشعراوي، يتحدث فيها عن القضاء والقدر، وأستطيع الإجابة عن هذا السؤال استنادًا لقوله ودلائله فأقول: أن العلماء والباحثين انقسموا لفريقين، فريق قال أنه مُسير، وذلك لقدرة الله العظيمة التي تفوق كل شيء وعلمه بكل صغيرة وكبيرة، لذا قالوا أن الإنسان مجبور على كل ما يصيبه ويختاره.

ويقول الفريق الثاني أن الإنسان مُخير، لأن الدنيا دار امتحان، والله ينظر أعمالنا ليُحاسبنا وليعلم الصالح مِن الفاسد، وتجاهلوا في قولهم حقيقة أن الله يعلم ما بداخل عبده وما سيفعله، فكل شيء مكتوب منذ بداية الخلق.

ولكنهم استندوا قولهم لقوله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَن يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مِمَّن يَنقَلِبُ عَلَىٰ عَقِبَيْهِ وَإِن كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ [البقرة: 143]

وقالوا أن هذا دليل على أن الإنسان مُخير، ولكن الشيخ الشعراوي رحمه الله قال، بأن الآية قصدت امتحان الله لهم رغم علمه بمن يؤمن ومن يكفر

نظرًا لعدل الله بين العباد، لا لأنه لا يعلم ويريد أن ينظر، ماذا سيفعلون؟!. وجاء تفسير الآية الكريمة في التفسير السعدي، موضحًا، فقال: { إِلَّا لِنَعْلَمَ }- أي: علمًا يتعلق به الثواب والعقاب، وإلا فهو تعالى عالم بكل الأمور قبل وجودها.

ولكن هذا العلم، لا يعلق عليه ثوابا ولا عقابا، لتمام عدله، وإقامة الحجة على عباده، بل إذا وجدت أعمالهم، ترتب عليها الثواب والعقاب.

أي: شرعنا تلك القبلة لنعلم ونمتحن { مَنْ يَتَّبِعُ الرَّسُولَ } ويؤمن به، فيتبعه على كل حال».

فكان استنادهم ضعيفًا جدًا، كما ذكر الشيخ الشعراوي سؤالًا يطرحه أصحاب المعصية من الشباب، فيقولون: إذا أراد الله لنا المعصية فلما يُعذبنا؟!، استنادًا للآية التي تقول: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ﴾. [فاطر: 8]

فيقول الشيخ الشعراوي، أنهم لو تعمقوا لوجدوا الإجابة، في سؤال لم يطرحوه وهو، إن كان الله يريد لنا الطاعة فلما يُثيبنا عليها؟!.

ولكن الخلاف مازال قائمًا ما بين السؤال بتخيير أم تيسير الإنسان؟!

فهناك آية تخالف قول: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ﴾.[فاطر: 8]

وهي قوله: ﴿فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ ۚ ﴾.[الكهف: 29]

ولكن الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه قال، بأن الآية في قوله: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ﴾ هي آية مجملة وليس بكتاب الله ريب ولا تناقض، في قوله: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ [سورة النساء: **82**]

فقد أوضح الله في آيات كثيرة مَنْ اختصهم بضلالته، فقال: (والله لا يهدي القوم الظالمين)، وقوله: (والله لا يهدي القوم الفاسقين)، وقوله: (والله لا يهدي القوم الكافرين).

كما جاء إثبات واضح أن الإنسان مُخير في قوله: ﴿ وَأَمَّا ثَمُودُ فَهَدَيْنَاهُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَىٰ عَلَى الْهُدَىٰ ﴾ [فصلت: **17**]

فنستطيع القول أن إجابة السؤال ليس في الانحياز لاختيار محدد، بل هو في كلامها معًا.

فالإنسان مُيسر لكل أمر لا دخل له فيه (أي: ليس هو الفاعل)، في قوله: وقال سبحانه: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا﴾. [الحديد: **22**].

ومخير في عمله وصنعه وعبادته، فقد أعطاه الله عقلًا ميزه به عن سائر المخلوقات، وترك له الاختيار إما أن يُضل أو أن يُفلح، في قوله: ﴿ لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ وَمَا تَشَاءُونَ إِلا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [التكوير: **28 – 29**].

وقوله: ﴿فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ ﴾.[الكهف: 29]

_السعادة في إدراك حقيقة القدر

﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51]

فإدراك حقيقة أن قدرك سيصيبك ولو كنت في بروج مشيدة، حقيقة تُريح القلب، وتُزيح الخوف والقلق، وتحررك من استعباد البشر، فعندما تُدرك أن رزقك بيد الله، لا تُجرِّئ مخلوقًا عليك، وتعلم أن أرض الله واسعة ورزقك سيصيبك ويأتي إليك، وإن كنت في صحراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء.

ولن يخيفك بطش أحدهم أو كبر منزلته ونفوذه، فلن يُصيبك إلا ما كتب الله لك، فلا تخافن مِن أحد، ففوقهم جميعًا رب عظيم قادر أن يسخطهم جميعًا، ولا تقلق من إتمام أمر، فإن أراد الله إتمامه تم، ولو كانت كل الظروف تدعم استحالته، وإن لم يرد إتمامه لن يُتم وإن كانت كل الظروف تُحالفه، فقدرة الله فوق كل أمر ومخلوق. وأنا أرى حقيقة أن راحة القلب تتمثل بحديث النبي ﷺ: «يا غُلامُ إنِّي أعلِّمُكَ كلِماتٍ ، احفَظِ اللَّهَ يحفَظكَ ، احفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تجاهَكَ ، إذا سأَلتَ فاسأَلِ اللَّهَ ، وإذا استعَنتَ فاستَعِن باللَّهِ ، واعلَم أنَّ الأمَّةَ لو اجتَمعت علَى أن ينفَعوكَ بشَيءٍ لم يَنفعوكَ إلَّا بشيءٍ قد

كتبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وإن اجتَمَعوا على أن يضرُّوكَ بشَيءٍ لم يَضرُّوكَ إلَّا بشيءٍ قد كتبَهُ اللَّهُ عليكَ ، رُفِعَتِ الأقلامُ وجفَّتِ الصُّحفُ» .

الراوي: عبدالله بن عباس | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الترمذي.

فقد كانت دائمًا نقطة قوة المسلمين بحروبهم على مدار العصور والأزمان، ونقطة رعب الكافرين منهم وخوفهم، هو إيمانهم أن الحياة والموت والنفع والضرر بيد الله، فينطلقون في المعارك بلا خوف ولا استسلام فإن كتب الله لهم الحياة، فمَنْ هو القادر على أن يسلب أرواحهم غيره؟!،

وإن كتب لهم الممات فقد فازوا بجنة الآخرة. فكان الإيمان بالقدر أفتك سلاح يتسلح به المسلم، ويضمن من خلاله راحة قلبه وسعادته، فلا يخيفه مخلوق ولا يخاف حربًا ولا سلاحًا.

****

الباب الخامس

الإسلام والسعادة

مقدمة

بعد اطلاعنا على آراء الفئات الأربعة، كان لا بد أن نقيس مدى صحة آرائهم بمقياس القرآن الكريم والسنة النبوية، وننظر فيما يؤيدهم وفيما يختلف عنهم، فلا يوجد ما يقطع الشك باليقين، وما هو أصدق من كلام الله وسنة رسوله ﷺ، لذا سأختص بذاك الباب تحديدًا، وأقول: أنه أساس السعادة، والأبواب الباقية اجتهادات من الإنسان من خلال تجاربه وسنواته مع الحياة.

****

الفصل الأول

مفاتيح السعادة

_مفهوم السعادة بالإسلام

وبالنظر إلى رأي الإسلام بالسعادة وكيفية الحصول عليها فلقد كان رأيه أن الدنيا دار شقاء وهَم، وسعي مستمر نحو الأحلام والتطلعات دون راحة، وأن السعادة الدائمة الأبدية بجنة الآخرة، استنادًا لقوله عز وجل: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد: 4]

المختصر في التفسير: شرح المعنى باختصار وقال: أي لقد خلقنا الإنسان في تعب ومشقة؛ لما يعانيه من الشدائد في الدنيا. كما أخبرنا الإسلام أن الحياة بهمومها وأحزانها، هي سعي للحصول على السعادة، ولكن ليس ضمانها دائمة أبدية. كما قال الكثير من علماء وأئمة المسلمين: أن الإنسان يركض وراء الحصول على أشياء لم تُخلق بالحياة، ومن ضمنهم السعادة وراحة البال، وأعتقد أنهم قصدوا بقولهم "أشياء لم تُخلق" أي ليس لها مكان فعلي تختبئ به، أو وجود ملموس، فهؤلاء الذين يظنون الحصول على السعادة وراحة البال في أشياء ملموسة كالمال والأولاد والأزواج وغيرها، يقضون حياتهم

هباءً منشغلين بحصاد زائفات الدنيا دون الشعور بالسعادة، والحقيقة أن السعادة وراحة البال شيئين غير ملموسين ومُحال أن يكونا دائمين أيضًا.
وبالنظر إلى قول أئمة المسلمين وعلمائهم، وكذلك آراء الفئات الأربعة عن السعادة، وبصرف النظر عن طريقة كل منهم للحصول عليها، نقول: أن الجميع يتفق على اضطرابها ما بين الوجود والعدم، وأن الهدف من بحثنا هو اكتساب السعادة شعورًا ومعنى، أي العيش بسعادة لا جهادًا وراء زائفات لن تُحقق لنا السعادة.

_انحياز الإسلام للفئة الأولى

كما أن الإسلام منحنا مفاتيح السعادة بالدنيا، والتي قُرنت بأجمل وأهم سعي للإنسان وهو السعي نحو رضا الرحمان الرحيم. وبالنظر لتلك المفاتيح نجد أن الإسلام انحاز بدرجة كبيرة لتلك الفئة التي قالت أن السعادة بداخلنا.
ومن أهم المفاتيح التي أهداها الإسلام لنا:

_يقين العبد بربه الأعظم

فيجب أن تكون لديك ثقة بخالقك وبرحمته، فإن كان رصيدك من الإيمان ضعيفًا، ستدفعك ضغوطات الحياة إلى الانتحار والعياذ بالله، وهذا السبب تحديدًا هو ما يتسبب بكل تلك الأعداد الهائلة من الانتحارات سنويًا، وخاصة في بلاد غير المسلمين، فهم لا يؤمنون بوجود إله يستطيع سماعهم

وتحقيق رغباتهم وتهوين تلك الأيام على قلوبهم، فيقومون بإنهاء حياتهم بأيديهم.

وعلى خلاف كل تلك الأسباب يدَّعي الكثير من الملحدين الذين تحدثوا عن السعادة، أنها لا تعتمد على وجود إله أو إيمان. وبالنظر لقولهم وتحليلنا له، نبدأ بالتساؤل، ونقول: ما هو مفهوم اليقين بالله؟!، وكيف للمرء أن يُقابل مصاعب الحياة وعثراتها وحده دون رفيق دائم يسانده ويمنحه سخي المنايا دون انتظار مقابل ودون أن يخذله؟!، وإن كانت السعادة في أعماق قلوبنا كما نزعم، فكيف سيكون الإنسان سعيدًا إن ملأ الخوف داخله؟!، وهل يستطيع إنسان مثله أن يُطمئن قلبه ويضمن له زوال همه أو أن يستطيع حل مشكلته أو شفائه من مرضه أو تعويضه عن خسارته؟!، وهل يستطيع الإنسان أيضًا أن يعيش سعيدًا وهو لا يعلم أن نهاية كل ذاك الشقاء في الدنيا جنة عظيمة أبدية بها ما لذ وطاب؟!.

إذاً لابد من وجود شيء ما، يمنح قلوبنا الأمان واليقين بالفرج، والصبر على مصائب الحياة، قبل أن تتحول تلك القلوب إلى أحجارٍ صلبة انتُزعت الرحمة منها، فنمضي بالحياة بلا تمهل نسابق بعضنا على متاع الدنيا، فيقتل القوي الضعيف، ويحكم ذوي السلطة بالباطل، وتعم الحروب، وتُسفك دماء الأبرياء بغير وجه حق، فنمضي في الحياة بقواعد صارمة وقاسية يصحبها الكثير من الخوف والقلق من القادم وما يحمله لنا. فكان لا بد من وجود ملك واحد، وقانون منظم لتلك الأرض، كي يستطيع أهلها الحفاظ

على حقهم، ونيل راحتهم وسعادتهم، والسعي نحو النجاة، وهو باتباع الله ورسوله خاتم الأنبياء والمرسلين، والسعي نحو الفوز بجنة الآخرة. فجعل الله لنا الدنيا دار امتحان، ولم يجعلها تسابقًا على متاعها الزائف، وسفكًا لأرواح العباد بغير وجه حق.

فكلٌ منا خُلق بهدف العبادة، والسعي نحو اجتياز اختباره في الدنيا، وكل امرئٍ مسؤول عن ذاته ولا تزر وازرة وزر أخرى، وكذلك أيضًا كلا منا مسؤول عن سعادته، فإن أرادها سعى لها، وأحسن العبادة والصبر والتوكل، فإن بلغها بعبادته في الدنيا كانت له أبدية بالآخرة.

_مفهوم اليقين

وهنا يأتي دور الإسلام للإجابة عن كل تلك الأسئلة المتتالية عن السعادة، بمنحنا مفتاحًا من أهم مفاتيح السعادة وراحة القلب والبال، وهو اليقين،.....

واليقين، هو ثقة العبد بربه وإدراكه لوجوده بجانبه في كل محنة وشدة، ويقينه بقدرته ورحمته الواسعة، والاستعانة به بكل أموره.

فقد كان رسول الله ﷺ يقول وقت شدته: «أنا عبد الله ولن يُضيعني».

كما قال ﷺ مطمئنًا قلوبنا، بقول الله تعالى: « أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه حين يذكرني».

فالله هو الرفيق الدائم الذي لا يرحل ولا يخذل، وهو العالم بخفايا قلبك، والعالم بما يشغل عقلك ويمزق فؤادك، فهو الذي يرى قلقك الذي لا يعلمه أحد ويرى خوفك وصراعك الدائم، وهو القادر على أن يُنزل على قلبك السكينة؛ فيهدأ قلبك ويطمئن، وهو الله الرحمن الرحيم الذي يقول لك عز وجل ﴿ وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ﴾ [الطور: **48**]

وأيضًا يُطمئن قلبك فيقول عز وجل: ﴿ رَّبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلْأَوَّابِينَ

غَفُورًا ﴾ [سورة الإسراء: **25**]

_يريدنا الله آمنين مطمئنين

في قوله ﴿ ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ﴾ [الحجر: **46**]

فرسائل الله لعباده لا تنتهي، فقد أكثر عز وجل آيات الطمأنينة في القرآن الكريم، لأن الاطمئنان هو أول خطوة نحو السعادة الداخلية، فالقلق عدو السعادة والله لا يريد الحزن لعباده، حيث قال عز وجل ليهدأ قلب أم موسى لرحيل مولودها: ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [القصص: **7**]

وكذلك أراد الله أن يُطمئن عباده أنه بقربهم وعالم بهم وبأحوالهم، فالوحدة مقبرة الحزن وانطفاء الروح، لذا فقال عز وجل "وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ" [سورة الحديد، 4].

كما قال عز وجل في أية تُريح القلب والنفس ﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: 139]

فقد نزلت تلك الآية بمثابة مواساة إلهية عظيمة لحزن المؤمنين يوم أحد، فكيف لنا إذًا أن نجد رفيقًا لا يفارق ولا يخذل، غير الله الذي يعلم ما بنا دون أن نشكو، يعلم ما نريده؛ فيحققه، يجدنا متعبين فينزل السكينة بقلوبنا، يجدنا نتلوى ألمًا لفقد شيء عزيز فيعوضنا بشيء أجمل، فالله هو إلهنا وملجؤنا الوحيد.

فباطلٌ ما يقول هؤلاء الملحدون، فلا سعادة بدون الله، ولا راحة إلا بقربه.

وهناك آية حقيقة أجدها من أعنف الآيات المثالية للرد على هؤلاء الملحدين الضالين وهو قوله عز وجل: ﴿ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِن دُونِهِ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ﴾ [الزمر: 36]

_واقع غيرته الثقة باللّه

يقول الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه: "حينما كان رسول الله ﷺ في الغار، في غار ثور، في الهجرة، ماذا قال له صاحبه أبو بكر، أبو بكر يقرر واقعًا، يقول له: لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا.

فجوة الغار باينه من تحت، الواجهة كدا مسدوده، لكن الفاتحة تحت، فلو أن واحدًا منهم نظر تحت قدميه، لرأى رسول الله ورأى صاحبه، فهذا واقع ميُكذبش مينقضش، إلا بشيء إيماني جديد.

يقول رسول الله ﷺ لصاحبه: ما ظنك باثنين الله ثالثهما.

والذي تُشير إليه الآية "لا تحزن إن الله معنا"، إذًا فأبو بكر مع رسول الله في معية مَنْ؟!، في معية الله.

هل في معية الله رد على قول أبي بكر، "لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا"؟!.

نعم، يعني معناها، اطمئن، لو نظر أحدهم تحت قدميه لن يرانا، إزاي؟!، قالك، لأن في معية الله ومدام في معية الله، والله لا تدركه الأبصار، فكيف تُدركنا الأبصار؟!.».

فكانت تلك القصة بمثابة دليل قاطع أن الثقة بالله تستطيع تغيير الكثير من الوقائع المثبتة، فدائمًا وأبدًا أحسن الظن برب المعجزات، فيقولون: "عامل الله باليقين يُعاملك بالمعجزات".

_حكمة اللّه بفقد الشيء

فثقة المرء بربه ويقينه به تجعل القلب يدرك حكمته بفقد الشيء، وثقل الابتلاء مهما كان تعلقه بالشيء شديدًا. يقول الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه: « إذا حجب الله عنك ما تشاء فاعلم أنه ادخر لك ما يشاء».

فنحن لا نستطيع القول أن ألم الفقد يمكن انتهاؤه أو تجاوزه أو أن نضمن عودة سعادتنا بسهولة ويسر، فألم الفراق ليس بهين، ففراق الأحبة فوق الأرض يُحطم القلوب فما بالك بفراقهم تحت التراب.

ولكن الله يرزق عبده المحسن الظن به صبرًا عظيمًا، ويقينًا بأن عوضه عظيم، فيهون على قلبه مرارة الفقد وينزل عليه السكينة.

فعَنْ أَنَسٍ، قالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّه ﷺ يقولُ: إن الله قال: (إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبدِي بحبيبتَيْهِ فَصبَرَ عَوَّضْتُهُ مِنْهُمَا الْجَنَّةَ يُريدُ عينيْه) رواه البخاريُّ.

_بعض الخسائر ربح

كما أنه في كثير من الأوقات تكون خسارة شيء تعلق به قلبك خيراً لك يعلمه الله وأنت تجهله.

فثقتك بربك تنير بصيرتك وتهون آلام قلبك التي كانت لتكون أضعافًا لو أنك امتلكت ذاك الشيء.

وبعد مرور وقتٍ طويل تُدرك حقيقة ذاك الشر الذي أبعده الله عنك فتردد فرحًا قائلاً: "الحمد لله".

فاعلم جيدًا يا عزيزي، "أن الله لا يخذل عبده أبدًا"، ولا شك أن الثقة بخالق عظيم قادر، هو الطريق لراحة القلب التي بدورها ستقودك نحو السعادة لا محال.

_الصبر على الشدائد

وهو المفتاح الثاني للسعادة في الإسلام، فيقولون: نُبتلى لسوء حظنا، نُبتلى لأن البلاء يلاحقنا.

فبئسًا لقولهم وما يزعمون، فحاشاه رب الخير أن يأتي بغير الخير، فعَنْ أَبِي يَحْيَى صُهَيْبِ بْنِ سِنَانٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ: "عَجَباً لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لأِحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خيْراً لَهُ". رواه مسلم.

فأمر المؤمن كله خير، وما يبتليك إلا ليُطهرك أو يردك إلى الطريق المستقيم أو ليصرف عنك مصيبة تُهلكك، فحكمته لا تنتهي ورحمته واسعة، فهو أرحم بقلبك منك وألطف بقلوبنا جميعًا.

فقد قال الله تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ *﴾ [البقرة: [155].

فالابتلاءات تُطهر قلوبنا وأجسادنا من الذنوب والخطايا، فالله يبتلي من أحب ليرده إليه ويدخله جنة الآخرة، ففي حديث آخرعن أبي سعيد الخدري، وعن أبي هريرة: عن النبي -ﷺ- قال: «ما يُصيب المسلمَ، مِن نَصَبٍ ولا وَصَبٍ، ولا هَمٍّ ولا حزنٍ ولا أذًى ولا غَمٍّ، حتى الشوكة يُشاكُها، إلّا كفَّر اللَّهُ بها من خطاياه» [6].

_مفهوم الصبر

الصبر، هو ذاك الصوت الهادئ بداخلك، الذي يهمس لك في أشد أزماتك أن الله لا يكتب إلا الخير، وأنه لا شك لكل خسارة عوض عظيم.

وهو ذاك الهدوء الذي يملأ قلبك رغم احتراقه ألمًا لفقد أعز أحبابه، وهو تلك القوة الخفية التي تُساندك في أشد أوقاتك ضعفًا.

فقد رفع الله عز وجل منزلة الصابرين وعظم أجرهم فقال عز وجل: ﴿ إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾ [المؤمنون: **111**]

_قوة الصبر تنبع من الرضا

الرضا يُهون على القلوب ألمها، ويمنح العقل يقينًا بأن الألم زائل لا محال وأن العوض قريب، فتجدك تهدأ وتحتسب وتعلم أن مصيبتك عند الله لن تهون وأن الفرج لا محال آتٍ.

فمن واجب العبد أن يرضى بما قسمه ربه، حتى وإن كان في غير حاجته، فبالرضا يُزاح البلاء والحزن وينفرج الكرب.

فقد قال الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه: "يجب أن نتربى جميعًا، في أن القضاء إذا نزل، نسلم به، أول مرحلة فيه، لا يرفع قضاء حتى يرضى به"، متابعًا: "محدش هيلوي إيد ربنا.. مش هترضى هيفضل البلاء، لذلك الذين يعيشون في البلاء طويلًا هم السبب لأنهم لم يرضوا ولو رضوا لرفع الله البلاء".

فبالرضا، ستشتد قوتك ويزول ضعفك وتجد الصبر بداخلك راسخًا يشد على قلبك رغم مرارته.

فقد قال عز وجل: ﴿ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ﴾ [الضحى: 5]

والرضا يجب أن يكون دائمًا لا متقلبًا، فلا ترضى بما تحب وتسخط عما لا تحب، فالرضا يكون بكل حال ووقت بكل جوارحك وحواسك، أن تسعد بكل ما يعطيك الله، ابتلاءً كان أم نعمة.

فإذا نظرت إلى القرآن وجدت سورة كاملة تحمل برهانًا عظيمًا للبشرية بأسرها عن قوة الصبر وعظم شأن الرضا، وجمال نهايته مهما طالت السنوات.

فكانت سورة "يوسف" برهانًا راسخًا على قوته وإثباتًا عظيمًا أن وراء كل ابتلاء خير كبير مدبرٌ من الله تعالى، فقد قال الله عز وجل عن قصة سيدنا

يوسف في بداية السورة الكريمة: ﴿ نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَٰذَا الْقُرْآنَ وَإِن كُنتَ مِن قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾ [يوسف: 3]

فقد وصفها الله أنها من أحسن القصص، فهي سورة شهدت العديد من العجائب وانقلاب الأحوال وتيسيرها لما هو خير، فينقلب فيها الضيق لفرج، والفقر لغنى، والحزن لفرح، والخسارة لعوض.

فتبدأ القصة ببشارة من الله بُحلم سيدنا يوسف الذي قصه على أبيه في قول الله -تعالى-: « إِذ قالَ يوسُفُ لِأَبيهِ يا أَبَتِ إِنّي رَأَيتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوكَبًا وَالشَّمسَ وَالقَمَرَ رَأَيتُهُم لي ساجِدينَ».

فعلم سيدنا يعقوب أن شأن سيدنا يوسف سيكون عظيمًا، فأخبره أن لا يقص رؤياه على إخوته في قول الله -تعالى-: «قالَ يا بُنَيَّ لا تَقصُص رُؤياكَ عَلى إِخوَتِكَ فَيَكيدوا لَكَ كَيدًا إِنَّ الشَّيطانَ لِلإِنسانِ عَدُوٌّ مُبينٌ».

وهنا كان لسيدنا يعقوب حكمة في تصرفه، فقد أوصاه بعدم القول لإخوته حتى لا تمتلئ قلوبهم بالغيرة والحسد من سيدنا يوسف فيحقدوا عليه ويكيدوا له كيدًا وما أدراك ما كيد الرجال.

ولكن ما حدث أن قلوبهم امتلأت بالحقد والغيرة بسبب محبة سيدنا يعقوب ليوسف عليه السلام، وأجمعوا على أذيته وإلقائه في الصحراء؛ لينفرد بحبهم ويقضي وقته معهم.

وبالفعل ألقوه في بئر بعيد ولطخوا قميصه بدم شاة، ورجعوا إلى سيدنا يعقوب وأخبروه أن سيدنا يوسف أكله الذئب، ولكنه علم كذبهم حيث لم يجد بالقميص قطع يدل على هجوم الذئب، فقال الله تعالى: «وَجاءوا عَلى قَميصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قالَ بَل سَوَّلَت لَكُم أَنفُسُكُم أَمرًا فَصَبرٌ جَميلٌ وَاللَّـهُ المُستَعانُ عَلى ما تَصِفونَ».

ومن ثم بدأت رحلة طويلة من الصبر على تلك الشدائد والرضا بما قسمه الله، فصبر سيدنا يعقوب على فراق عزيزه سيدنا يوسف، وصبر سيدنا يوسف على قسوة إخوته ووحدته في البئر، ومن ثم أذن الله له بالفرج فالتقطه من البئر بعض العابرين وفرحوا به، وباعوه بثمن بخس في مصر لينتقل بعدها للعيش في بيت العزيز مكرمًا فقد قال لامرأته أكرميه، استنادًا لقول المولى -عز وجل- ﴿ وَقَالَ الَّذِي اشْتَرَاهُ مِن مِّصْرَ لِامْرَأَتِهِ أَكْرِمِي مَثْوَاهُ عَسَىٰ أَن يَنفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا﴾.

ليكبر وتشتد قوته ومن ثم يشاء الله أن يبتليه ليسوقه إلى خير أعظم، حيث راودته امرأة العزيز عن نفسه، ولكنه أبى أن يقع فيما يغضب الله وفضَّل أن يدخل السجن على أن يخضع لأمرها، ومن ثم أذن الله له بالفرج فقد كان سيدنا يوسف يمتلك هبة تفسير الأحلام ففسر حلم الملك وشاء الله خروجه وظهور براءته من تهمة امرأة العزيز على لسانها، وأصبح ذا شأن عظيم بمصر وتحمل أعباء الدعوة لله الواحد الأحد، وصبر واحتسب فكان جزاؤه مُلك مصر ورجوعه لأبيه وإخوته.

فقد أثبتت لنا قصة سيدنا يوسف أن الله لا يبتلي عبده إلا وقد أراد أن يسوقه لخير أعظم، كما كان سيدنا يعقوب مثالًا عظيمًا نفتخر به، ودليلًا على قوة صبر ويقين المسلم بربه، والرضا بما يقسمه مهما طال الابتلاء، فكانت منزلته عند ربه عظيمة وجبره أعظم، فقد رد الله له بصره بعد فقده حزنًا على يوسف وأعاده إليه سالمًا وملكًا لمصر.

فقد قال -عز وجل- ﴿ وَكَذَٰلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ ۚ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَن نَّشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف: **56**]

فكانت قصة سيدنا يعقوب وسيدنا يوسف من أعظم القصص في التاريخ ودليلًا ثاقبًا على قوة جبر الله وعظم جبر الصابرين وعلو مكانتهم عند الله العلي الكريم.

_صبر الأنبياء

فلقد اختبر الله صبر الكثير من أنبيائه ورسله، فابتُلي سيدنا أيوب في ماله وأولاده وجسده، فأصابه "الجذام"، ولم يبقَ أحد بجواره سوى زوجته، وظل في مرضه سنوات طوال يصبر ويحتسب، إلى أن كشف الله عنه المرض، وسيدنا موسى الذي صبر على بطش فرعون، وتحمل أعباء الدعوة ومشاقِّها، وكذلك سيدنا نوح الذي ابتلاه الله في ابنه، فكان عاقًا فصبر واحتسب، وسيدنا إبراهيم الذي كذبه قومه وألقوه في النيران، فأنجاه الله منها، وسيدنا

لوط وقومه أصحاب الفاحشة، وسيدنا محمد الذي تحمل الكثير من قومه وأذيتهم له، والكثير من الرسل الذين صبروا؛ فجبروا، وعلت منزلتهم عند الله، أو كما قال الله عنهم أولوا العزم من الرسل فقد قال-عز وجل- في كتابه الكريم: ﴿ فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ ﴾. [الأحقاف:35]

فليعلم هؤلاء الجهلاء، الذين يرددون ليل نهار أن الله يبتليهم لشر أو لسوء حظهم، أن الله ابتلى أنبياءه وأحبابه ليزيدهم من فضله، ويعظم شأنهم.

فما روي عَنِ النَّبِيِّ – ﷺ – أنه قَالَ: «إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ»، حسنه الألباني.

****

الفصل الثاني

مفاتيح العبادات

_الشكر

فقد منحنا الإسلام مفتاحًا ثالثًا لسعادتنا وهو كثرة شكر الله على نعمه.

والشكر: هو عرفان الإحسان ونشره.

وتعدد اصطلاح الشكر ما بين العديد من الآراء، فقال ابن القيم: الشكر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده: ثناءً واعترافاً، وعلى قلبه شهودًا ومحبة، وعلى جوارحه انقيادًا وطاعة. "مدارج السالكين (2/ 244)".

وقال السعدي – رحمه الله – في تفسيره: (الشكر: اعتراف القلب بمنة الله تعالى، وتلقيها افتقارًا إليها، وصرفها في طاعة الله تعالى، وصونها عن صرفها في المعصية) "11".

فالمقصود بالشكر ليس فقط قول" شكرًا لك يا الله"، بل المقصود هو الاعتراف بنعم الله بلسانك وقلبك وجوارحك، وتوجيبهم نحو طاعة الله، لا في معصيته، فعندما يستشعر الإنسان النعم التي يمتلكها، وفضل الله عليه، سيشعر وقتها بلذة مميزة، وسعادة فريدة من نوعها، تملأ قلبه وداخله.

_فضل الشكر

فقد قال-عز وجل-: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: 7]

فالله يزيد الشاكرين من فضله ويرزقهم من نعمه الواسعة ويجعلهم بأعلى الدرجات.

فقد قال علي بن أبي طالب -رضي الله عنه – لرجل من همذان: "إن النعمة موصولة بالشكر، والشكر يتعلق بالمزيد، وهما مقرونان في قرن فلن ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشكر من العبد ".

أي كلما كان العبد شاكرًا لله كلما كان عطاء الله واسعًا، وكلما كانت منزلته عند الله أعظم وأعلى، ومَنْ كان عند الله عزيزًا فقد ربح الدنيا والآخرة.

فقد أمر الله قوم سيدنا نوح بالشكر في قوله تعالى عز وجل:

﴿ ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾ [سورة الإسراء: 3]

أي يا ذرية نوح اقتدوا به في شكره، واذكروا نعمة الله عليكم إذ أبقاكم واستخلفكم في الأرض وأغرق غيركم. "تفسير البغوي : مضمون الآية 3 من سورة الإسراء"

_الفرق بين الحمد والشكر

وهناك فرق بين الشكر والحمد

فالشكر يكون بالجوارح، والحمد يكون باللسان وبالقلب.

فإذا رُزقنا نعمة سجدنا سجدة شكر لا حمد، أي شكرنا بجوارحنا وتسخير تلك النعم في طاعته وهذا عمل وليس ذكر. وحقيقة شكرنا تظهر عند الابتلاءات والمصائب على خلاف الحمد فهو يكون حمدًا باللسان على كل حال ووقت.

فقد كان رسول الله ﷺ إذا أصابته سراء قال: "الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات"، وإن نزل به بلاء قال: "الحمد لله على كل حال". صحيح الجامع

_الاستغفار

والاستغفار هو المفتاح الرابع للسعادة، فكثرة الاستغفار تُفرج الهم وتُذهب الحزن. والاستغفار هو قولنا "استغفر الله الذي لا إله إلا هو وأتوب إليه"، ويكون بنية الغفران، أو قضاء حاجة، أو استجابة دعاء، أو فك كرب، أو سحر، أو ضيق، ويكون تقربًا من الله، وابتغاء عفوه ورحمته.

فقد أمرنا الله بالاستغفار في قوله: (وَاسْتَغْفِرُوا اللّـهَ إِنّ اللّـهَ غَفُورٌ رّحِيمٌ)، كما أنّه أمر رسوله محمد عليه الصلاة والسلام بالاستغفار، فقال: (وَاسْتَغْفِرْ لِذَنبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللّـهُ يَعْلَمُ مُتَقَلّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ).

فالله غفور رحيم يغفر خطايا عباده، فهو الغفار الكريم فقد قال عز وجل مطمئنًا عباده: ﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمّ يَسْتَغْفِرِ اللّـهَ يَجِدِ اللّـهَ غَفُورًا رّحِيمًا﴾. كما يدفع ويرفع الله عن المستغفر البلاء، والعذاب، فقد قال الله سبحانه: ﴿ وَما كانَ اللّـهُ لِيُعَذِّبَهُم وَأَنتَ فيهِم وَما كانَ اللّـهُ مُعَذِّبَهُم وَهُم يَستَغفِرونَ﴾.

كما أن الاستغفار يأتي بالسعادة وما بالك بالسعادة التي تأتي من عند الملك الكريم فقد قال عز وجل: ﴿ وَأَنِ استَغفِروا رَبّكُم ثُمّ توبوا إِلَيهِ يُمَتِّعكُم مَتاعًا حَسَنًا إِلى أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤتِ كُلّ ذي فَضلٍ فَضلَهُ وَإِن تَوَلّوا فَإِنّي أَخافُ عَلَيكُم عَذابَ يَومٍ كَبيرٍ﴾. فجزاء المستغفرين عظيم ولهم السعادة في الدنيا والآخرة.

_لذة العبادة

ولا أُعدها حقيقة من مفاتيح السعادة، بل أعدها من الأساسيات المفروضة للسعادة، فلا سعادة في البعد عن الله. فتلك النقاط المتعلقة بسعادة العبادات، مهمة كثيرًا، فراحة البال التي تتحقق بقيامنا وركوعنا وسجودنا، والقرب من الله والسعي نحو رضاه، لا شك هي الوطيدة المحكمة لتحقيق السعادة بداخلنا.

فيقولون: "إن السعادة هي: راحة القلب، وطمأنينة النفس، وانشراح الصدر، وهدوء البال".

فكيف لنا بكل تلك الخصال إن لم نُحسن العبادة لله الواحد الأحد؟!، فسعادتك تكمن في صلاتك، في صومك، في قيامك وركوعك وسجودك، في كل عمل يقربك من الله عز وجل.

_السعادة هي الإسلام

قال تعالى: ﴿ فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإِسْلاَمِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاء كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأنعام: **125**].

المختصر في التفسير: شرح المعنى باختصار: « فمن يرد الله أن يوفقه إلى طريق الهداية، يفسح صدره ويهيئه لقبول الإسلام، ومن يرد أن يخذله ولا يوفِّقه للهداية يجعل صدره شديد الضيق عن قبول الحق، بحيث يمتنع دخول الحق إلى قلبه كامتناع ارتقائه إلى السماء وعجزه عن ذلك بذاته، وكما جعل الله حال الضال بهذه الحال من الضيق الشديد يجعل العذاب على الذين لا يؤمنون به».

فهذا هو حال هؤلاء الضالين الشقاء في الدنيا، والعذاب في الآخرة، والعياذ بالله.

فالإسلام هو دين اهتم بجميع الجوانب المتعلقة بالبشر النفسية والاجتماعية والدينية والمعيشية....إلخ، كما اهتم بتنظيم جميع القضايا التي يمكن أن تعوق حياة البشر فهو يحمل أنظمة وحلول دقيقة لمشاكل الميراث والزواج والعلاقات، والمعاملة وتربية الأطفال.... إلخ والكثير من القضايا المعروفة التي تواجه البشرية بأكملها، كما وضع حدودًا لكل ما يعود بالضرر على الإنسان والفساد لمجتمعه، فحرم الزنا والخمر وأكل لحم الخنزير، والكثير من الفواحش والعادات التي قد تُلحق بالإنسان أشد الضرر.

فإن ألقيت نظرة على أحد البلدان التي لا يوجد بها الإسلام، تجد الكثير والكثير من المشكلات التي نتجت من قيامهم بالفواحش التي حرَّمها الإسلام علينا، ولنقل مثلًا الزنا، فهم لا يهتمون بوضع إطار لعلاقاتهم ولا ينتبهون لخطورة تعددها، فأظنك سمعت عن برنامج تلفزيوني تتداول مقاطعه في مواقع التواصل الاجتماعي وهو البرنامج الأشهر بأمريكا، برنامج (**You are not the father**)، "أنت لست الأب"، وهو عبارة عن برنامج يتناول قضية التحقق وإثبات النسب، فيأتي رجل وامرأة متزوجان أو يعيشان معًا بدون زواج ولديهم أطفال، ليقوموا بعمل فحص (**DNA**)للأب والإجابة عن سؤال واحد هل هو والد الطفل أم لا، والكارثة الكبرى أن نتائج الفحص تنتهي بجملة "أنت لست الأب"، ومن أغرب

الحالات التي جاءت إلى البرنامج هي تلك المرأة المدعوة "**Rosalinda**"، والتي قامت بدعوة "١٨" رجل على البرنامج لتعرف من فيهم والد طفلها "**Picarwa**" البالغ من العمر ١١عام، ولكن جميع النتائج كانت سلبية ولم يكن أحدهم والد الطفل، مما تسبب للطفل بحالة بكاء هيستيرية.

وبعد الآلآلف من كل تلك الحلقات التي تنتهي بجملة "أنت لست الأب"، وانهيار الأخلاقيات والعلاقات، فالكثير من الأزواج المشاركين، اكتشفوا خيانات أزواجهم وزوجاتهم لهم عن طريق النتائج السلبية لفحص(**DNA**) الخاص بهم، والذي أثبت أن أغلبهم والعياذ بالله "أبناء زنا"، يأتون بعد كل تلك الكوارث، ويطعنون بالإسلام ويشككون في نهجه وسنته، بعد أن وضع تحريمًا واضحًا وعذابًا أليمًا لمن يرتكب تلك الجريمة، وحفظ للمرأة كامل حقوقها، وتوج العلاقات وكرمها بالزواج، ولم يجعلها غابة سائبة لا قانون يحكمها. ذلك مثال بسيط على نعمة الإسلام، ودوره في الحفاظ على حقوقنا جميعًا وحماية مجتمعنا من الفساد والانهيارات التي تُهدد راحتنا وسعادتنا. فقد قال عمر رضي الله عنه: "نحن قوم أعزَّنا الله بالإسلام فمهما ابتغينا العزَّة في غيره أذلَّنا الله".

_السعادة هي الصلاة

كان النبي ﷺ يقول لبلال: "يا بلال، أرحنا بالصلاة" [رواه أحمد وأبو داود].

والمعنى: أقم الصلاة لنرتاح ونطمئن ونسعد.

فما هو أجمل من أن يضيق بك أمر، فتذهب وتصلي لله، وتشكو له ما يصيبك وما يحزنك، فالشكوى لغير الله مذلة لصاحبها، فإذا بنفسك تستريح وتهدأ ويزول همها، فأنت تشكو همك لعلي عظيم قادر على تسخير كل الأحوال لأجل سعادتك.

فإذا احترت بين أمرين، ذهبت وتوضأت واستخرت الله بأمرك، حتى إذا انتهيت، مضيت مطمئنًا سعيدًا، وأنت على يقين أن الله سيختار لك أحد الأمرين فهو يعلم الخير.

فالصلاة هي الموعد الوحيد الذي يرغب صاحبه بلقائك مهما كانت حالتك ومزاجك، حزينًا كنت أم سعيدًا، فتمضي إليه مهمومًا وتعود مجبورًا مُحلقًا.

_سعادتك بذكر الله

قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. [الرعد: **28**].

فسعادة الذكر تولد قوة بداخلك، ويصرف عنك الشعور بالوحدة حتى وإن كنت مغربًا أو تعيش وحيدًا، فأنت تستند إلى قوي عزيز قادر على كل شيء.

فذكر الله يشبه أن تخبر داخلك أنك لست وحيدًا، وأن لك إلهًا عظيمًا رحيمًا بقلبك وعالمًا بخفايا أسرارك، فيطمئن قلبك، فقد قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد:28].

وقال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ ﴾ . ورفع الله منزلة الذاكرين فقال تعالى: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: 35].

كما قال رسول الله ﷺ: (مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت) [4].

فهل تريد أن تكون كمثل الميت الذي لا يشعر، أم تريد أن تحيا سعيدًا، وتستشعر لذة الإيمان؟!.

_سعادتك في القرآن

فلقد قال الله جل وعز في قرآنه الكريم: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾[طه124]،

وقال: ﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴾ [الزخرف: 36].

فالقرآن هو دواء القلب وراحة النفس، وسعادة في الدنيا والآخرة، وفي البعد عنه شقاء وظلمات حالكة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال:

" يجيء صاحب القرآن يوم القيامة فيقول: القرآن يا رب حله فيلبس تاج الكرامة، ثم يقول: يا رب زده يا رب ارض عنه، فيرضى عنه، ويقال له اِقرأ وارقَ، ويزداد بكل آية حسنة ". هذا حديث صحيح الإسناد، ولم يخرجاه.

فالقرآن ينجي صاحبه في الآخرة، وينير طريقه ويخرجه من الظلمات إلى النور في الدنيا.

****

الفصل الثالث

إسلاميات

_أمرنا الإسلام بنشر السعادة

فقد جعل الله لنا عيدين عيد الفطر وعيد الأضحى، وأمرنا بزيارة بعضنا وصلة رحمنا، والتهادي فيما بيننا وأمرنا أن نضحك ونفرح، وأن نلبس أجمل الثياب ونبتسم في وجوه بعضنا.

ففي عيد الفطر، نحتفل جميعًا بإتمام عبادة الصوم، ونُخرج زكاة الفطر فيعم الخير بكل بيت فقير كان أو غني، ونتشارك فرحنا ونشعر بوحدتنا وشملنا، فيجتمع الأهل بعد فراقهم، وتتقارب القلوب بعد جفائها ووحدتها، ونتبادل التهنئة وتملأ الابتسامات وجوهنا، والسعادة قلوبنا.

وفي عيد الأضحى نذبح الأضحية، ونعطيها للفقراء والمساكين، فيعم الخير والسعادة.

_انحياز الإسلام لفئة العطاء

فقد سلط الإسلام الضوء على العطاء، وجعله مقترنًا بالأعياد وجزءًا من السعادة، ورغم أن الإسلام انحاز للفئة الأولى في الكثير من المفاتيح التي وضعها للسعادة، إلا أنه انحاز أيضًا مع فئة العطاء، بعيدَي الفطر والأضحى.
فسلط الضوء على إهداء السعادة، عن طريق المصافحة، والتهنئة والتهادي، وبيّنَ مفعولها العظيم بنشر السعادة بقلوب كلا الطرفين، وأثر الابتسامة في ملاطفة الأجواء ونشر الإيجابية والتفاؤل، وكذلك أثر مشاركتنا السعادة فيما بيننا على قلوبنا وسعادتنا.

_كثرة النعم تجلب الشقاء.

_﴿ ۞ وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ [الشورى: **27**]

ذُكرت تلك الآية بالقرآن منذ آلاف السنين، حيث أوضح المولى عز وجل أن بسط الرزق؛ أي تيسيره وإكثاره دون شقاء وتعب ستكون نهايته فساد البشر في الأرض بغير وجه حق، ولقد كانت تجربة العالم الأمريكي "جون كالهون" عالم **1972**م، التي أطلق عليها "**universe 25**" أي تجربة "الكون ٢٥" دليلًا ثاقبًا على أن كثرة النعم تجلب الشقاء للعباد.
فجاء في مقال بمجلة «فيتو» لرئيس التحرير عصام كامل.

بقلم /حنان عبد الهادي.

مدونةً:

" تجربة كون **25** ترعب العالم:

مخاوف تجربة كون **25** ألقت بظلالها على مواقع التواصل الاجتماعي، مبدين مخاوفهم من أن يحدث للإنسانية تجربة (الكون **25**)، التي وصفت بأنها التجربة الأخطر في العالم.

التجربة التي بدأها عالِم سلوكيات أمريكي عام **1972**، وأطلق عليها اسم تجربة كون **25**، وقام بوضع فئران في مكان أطلق عليه "الجنة" ووفر لهم كل الموارد، في النهاية انتشرت بينهم الأمراض النفسية والشذوذ وأكلوا لحم بعضهم وقتلت الأمهات أطفالهن حتى انقرضوا جميعًا.

فكرة التجربة جاءت من العالم الأمريكي، جون كالهون، الذي صنع عالم يوتيوبي[1] مُصغر للفئران، قدم لهم الطعام الوفير والأمان الدائم والمساحة الواسعة وكل شيء يحلم به الفأر البسيط، بدون الخوف من الافتراس أو الموت من الجوع.

[1] عالم يوتيوبي: هو عالم أو مجتمع يزخر بأسباب الراحة والسعادة.

وتفاعل نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي مع تجربة كون 25، فحكى محمد الطيب قائلًا: "بدأت التجربة بوضع 4 فئران (2 من الذكور، و2 من الإناث) في" الجنة المصطنعة".

وسرعان ما بدأوا في التزاوج والتكاثر، وبعد مرور 315 يوم، بدأت حالات التزاوج والتكاثر بالتناقص بشكل جذري".

وقال عبد الرحمن محمد: "لما وصل عدد الفئران ل600 فأر، أصبح هناك هرم (مجتمعي)، وهناك مجموعة سُميت بالطبقة "البائسة"، والفئران الكبيرة، بدأت تهاجم هذه المجموعة بشكل مستمر لدرجة ظهور ضرر نفسي كبير لشتى ذكور المجموعة، وبدأوا بالضمور الجسدي والعقلي بشكل تدريجي"

وعلق كوتش كريم على التجربة فقال:

"هذا الشيء ساهم في تغيير فسيولوجية الإناث وعدم اهتمامهم بحماية أنفسهم، وحاولوا صب غضبهم على الصغار وتعنيفهم باستمرار وببعض الحالات وصلت لقتلهم.."

وتبادل سلمان العنزي أطراف الحديث قائلًا: "مع مرور الوقت تغيرت أيضا فيسيولوجية الإناث بشكل كبير لدرجة الانعزال عن الذكور وعدم وجود الرغبة في التزاوج، كما أن حالات الولادة سقطت بالحضيض، وبنفس الوقت ارتفع عدد وفيات حديثي الولادة بشكل كبير، وكان كل اهتمامهم هو النوم والأكل فقط، وتزامن هذا الشيء مع ظهور "طبقة جديدة" من الفئران

مكونة من ذكور جذابي المظهر، أي بمعنى مظهر خارجي صحي وجذاب بشكل كافي لأنثى الفأر"

وقالت سنديانة جبلة: "لكن هذه الطبقة الاستثنائية من الذكور الجذابين رفضت التزاوج مع الإناث بشكل قطعي، وكان بهذا الوقت أغلب النسمات مكونة من هؤلاء الذكور والإناث المُنعزلة، ومع مرور مزيد من الوقت، وصلت نسبة الولادة إلى **0**٪ واختفى التزاوج اختفاءً نهائيًا بينهم، وانتشر اللواط[2] بين "الذكور الحسنة المظهر" بشكل كبير، وأيضًا انتشرت ظاهرة أكل الفئران لبعضهم البعض على الرغم من وفرة الطعام والشراب".

ومن ثم قال محمد سمير: "بعد مرور سنتين لهذه التجربة، ولد آخر فأر من هذه المجموعة، وقام بقتل ما تبقى من الفئران في "كون **25**"، وأجرى جون كالهون هذه التجربة لأكثر من **25** مرة وكل مرة كانت نفس النتيجة..... "

وبالنظر إلى تلك المقالة وواقعية إثباتها إثباتًا قاطعًا، للآية الكريمة، وحقيقة أن كثرة النعم تجلب الشقاء والفساد للمجتمع. وبالرغم من الوصول لنفس النتيجة بعد إعادة التجربة للمرة الخامسة والعشرين، يقول عنها البعض أنها ليست حقيقية، ولن تحدث مثل تلك المشكلات بعالم البشر، لأن البشر يمتلكون عقلًا، وهم كذلك أرقى من الحيوانات، ومن

[2] اللواط : الشذوذ الجنسي.

الخطأ أن نعتمد حقيقة تجربة أُجريت على مخلوق بدون عقل ونثبت صحتها بدون تجارب عملية على البشر.

والحقيقة أنني أرى رأيهم منطقيًا إلا أنه ضعيف جدًا وسطحي أيضًا، فنحن الآن نعيش عصرًا مليئًا بالتطور والكثير من سُبل الراحة والرخاء للجنس البشري، ويشهد واقعنا أعراض كثيرة على أرض الواقع من تلك الأعراض التي ظهرت في "الكون٢٥"، وخاصة بالطبقات المرفهة، من انهيار علاقات، ولواط، وفساد، والكثير من الكوارث التي تفوق تجربة الكون، فالبشر هم أخطر المخلوقات على وجه الأرض بامتلاكهم العقل الذي يقولون بأنه يميزهم عن الحيوانات.

والحقيقة أنه منبع الخطر، وفي اليوم الذي سنعيش فيه واقع" تجربة الكون٢٥" في عالمنا ستكون أخطر وأفتك وأشد فسادًا مما فعله هؤلاء الفئران.

ورغم أن كيفية نهاية العالم حقيقة مبهمة ذُكر بعض منها بالقرآن إلا أننا لا نستطيع حقيقة تصورها أو توقع ما ستكون عليه حالة البشر وقتها، والله أعلم.

****

الفصل الرابع

وصفات إسلامية

وإليك أربع وصفات إيمانية يقدمها لنا سيدنا جعفر، أو كما وصفها الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه:

«وصفات أربعة لما يعتري النفس الإنسانية من أشياء قد تُفسد عليها حياتها وتُكدر عليها صفاءها»

أولاً: الخوف

يقول الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه: كان سيدنا جعفر الصادق رضي الله عنه يقول: "عجبت لمن خاف ولم يفزع إلى قول الله سبحانه: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» فإني سمعت الله بعقبها يقول: » فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ». وأكمل فضيلة الشيخ قائلاً:

إذاً فقد أعطى سيدنا جعفر وصفة للخوف الذي يعتري الإنسان.

الوصفة أن تقول: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»

لأن كل ما يخيفك دون قوة الله، وما دام كل ما يخيفك دون قوة الله، فأنت تقول حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، في مواجهة ما يخيفني.

ثانيًا: الغم

يقول فضيلة الشيخ: وعجبت لمن اغتم، والغم شيء غير الخوف، فالخوف: قلق النفس من شيء تعرف مصدره. لكن الغم: كآبة النفس من أمر قد لا تعرف مصدره، وهو عملية معقدة نفسيًا. فيقول سيدنا جعفر، وعجبت لمن اغتم ولم يفزع إلى قول الله سبحانه: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»

فإني سمعت الله بعقبها يقول: « فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ»

ويكمل الشيخ رحمة الله عليه قائلاً: وتلك ليست خصوصية له، (أي للمخاطب بالآية)، والشاهد قوله تعالى "وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ" يعني أيضًا المؤمن الذي يقولها.

ثالثًا: المكر

قول سيدنا جعفر على لسان فضيلة الشيخ: وعجبت لمن مُكِرَ به -يعني من كاد الناس له، والإنسان لا يقوى على مواجهة كيد الناس، وائتمارهم، يقوم يفزع لرب هؤلاء الناس- وعجبت لمن مُكِرَ به ولم يفزع إلى قول الله: « وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ» فإني سمعت الله بعقبها يقول: » فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا».

رابعًا: طلب الدنيا وزينتها

يقول سيدنا جعفر على لسان فضيلة الشيخ: وعجبت لمن طلب الدنيا وزينتها، كيف لا يفزع إلى قول الله:

» مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ« فإني سمعت الله بعقبها يقول: » إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا * فَعَسَى رَبِّي أَنْ يُؤْتِيَنِ خَيْرًا مِنْ جَنَّتِكَ«

****

الخاتمة

ولنُنهِ حديثنا عن السعادة بهذا السؤال: هل يستطيع الإنسان تحقيق السعادة بدون أمل؟، بدون صبر وحكمة وتفاؤل وثقة بالله؟ بدون إهداء للسعادة وسعي لسرقتها بالنجاح والعمل؟ بدون إدراكٍ لحقيقة الواقع وتقلباته المستمرة؟!.

لا بأس، دعك من الإجابة عن هذا السؤال الآن، ولأوضح لك ما أود قوله بطريقة أخرى.

عندما تواجهك مشكلة، ماذا تفعل؟! تبحث عن سبب المشكلة ومِن ثَم حل يخلصك منها أليس كذلك؟!، إذًا فلنقل الآن بأنك تملك مصنعًا لصناعة سلعة معينة (الجبن على سبيل المثال)، وتستمد الموارد اللازمة لصنع سلعتك من أحد المزارع المعينة، وفي أحد الأيام ونظرًا لمتاعب وتقلبات الأسواق، قررت أن تُحسِّن من جودة سلعتك لتزيد من إنتاجك ودخلك، فقمت بالاجتماع بأصحاب الخبرة، وذوي الرأي السديد، وسألتهم: "كيف أُحسِّن من جودة سلعتي؟!"، ومن ثَم تنظر ما اقتراحاتهم، فتدور مناقشاتكم حول أهم الموارد التي يجب الاهتمام بإحضار أجود الأنواع منها لتحسين جودة المنتج، وزيادة سعره، وهذا تحديدًا ما فعله الفرق الأربعة.

فكل إنسان مر بتجارب وعثرات مريرة، عرف من خلالها الحياة وماذا تعني؟!، فأكسبته خبراته صبرًا وتحملًا وواقعية وثقة بالله وسعي نحو الأهداف بإصرار وشغف، فعندما كثرت عليه مصاعب الحياة، بدأ يفكر ويقرر البحث عن إجابة ذاك السؤال: "كيف أحقق سعادتي؟! "، وهذا السؤال الذي يشبه ذاك السؤال الذي سأله صاحب المصنع لأصحاب الخبرة وهو: "كيف أُحسن من جودة سلعتي؟!"، فبدأ بتسليط الضوء على تلك الصفات التي ستحقق سعادته، ويعمل على تحسينها وتقويتها لتحقيق هدف السعادة، تمامًا كما نصح هؤلاء الخبراء صاحب المصنع.

إذًا لا زالت الموارد التي يستخدمها المصنع هي نفسها التي كان يستخدمها قبل تحسين الجودة أيضًا، وكذلك هي نفس الصفات التي كانت تمتلكها الفِرق قبل السعي نحو تحقيق السعادة أيضًا. إذًا ما الذي تغير ليقربهم نحو أهدافهم هكذا؟.

كل ما في الأمر أنهم اهتموا بصفاء وقوة تلك الصفات المهمة لتحقيق الهدف أو الموارد، أكثر من ذي قبل، فأصبح الفارق بين قبل وبعد الوصول للهدف هو تسليط الضوء على الأساسيات المهمة لتحقيق الهدف. وبعدما كان الهدف هو (الإنتاج) فقط، أي التعايش مع الواقع والمرور بتجارب الحياة، أصبح الهدف أكبر وأسمى وأصبح سعيًا نحو (تحسين الإنتاج وزيادة الدخل) أي تحقيق السعادة.

ونستطيع القول الآن أن آراء جميع الفرق كانت على حق، وجميعها فعالة لتحقيق السعادة.

أما بالنسبة لتلك الفرقة التي عجزت عن تحقيق ما أيدت صحته، فهي وللأسف الشديد تمثل جزءًا من مجتمعنا، وما يزيد من إثارة الشفقة على حال المجتمع، أن الكثير منا يمنحونهم قيمة أكبر مما يستحقون، فنأخذ آراءهم بجدية وننبهر بها دون تعمق وتحليل، فليس من الضرورة أن يكونوا دائمًا من محدودي التفكير والبلهاء الذين يودون أن يشغلوا مكانًا لهم وسط المفكرين وأصحاب الرأي بدون كفاءة ولا وجه حق.

بل الأسوأ أن يكونوا أصحاب آراءٍ وأفكار غاية في الروعة، ولكنها بلا جدوى، أسميها "آراء سطحية"

فهم يهتمون بأن يُقال عنهم أصحاب آراء وأفكار مبهرة، على أن يُقال عنهم أصحاب آراء حقيقية وفعالة، بالرغم أنك لو تعمقت بأفكارهم تجدها أفكار بلهاء غير واقعية مطلقًا، يخدعك مظهرها ويصدمك مضمونها.

هناك كتابٌ للكاتب العظيم "علي الوردي" والحقيقة أنني لا أجد وصفًا يصف مدى إعجابي بعقله وشخصيته وقوة صياغته للفكرة، ففي كتابه "مهزلة العقل البشري"، دار كوفان- لندن، صدرت الطبعة الثانية عام ١٩٩٤م، " يُحكى أن جماعة من الفئران اجتمعُوا ذات يوم، ليُفكِّروا في طريقة تُنجيهم مِن خَطر القِط، وبعد جَدَل عَنيف، قام ذلك الفأر المُحتَرَم،

فاقترح عليهم أن يَضعوا جَرسًا رَنّانًا فِي عُنق القِط، حَتَّى إِذَا دَاهمهم؛ سمعوا بِهِ قبل فوات الأوان، وفَرُّوا مِن وَجهه.

إنّه اقتِرَاحٌ رَائِعٌ لَا رَيب في ذلك، ولكن المشكلة الكبرى؛ كَامِنَة فِي كَيفية تعليق الجَرَس عَلَى عُنق القِط، فمَن هو ذلك العنتري الذي يستطيع أن يمسك بعنق القط، ويَشدّ عَليه خيط الجَرَس، ثُمَّ يَرجع إلى قَومِهِ سَالِمًا غَانمًا؟.. نَسَي صاحبنا الفأر، أَنَّ اقتراحه لَا يُمكن تطبيقه عمليا، فالقِط سوف يأكل كُلّ مَن يُريد أَنْ يَشدَ عَلَى عُنقه جَرَسًا مِن مَعَاشِر الفئران)..!

والمقصد العميق هنا هو أنه لا يهم كم أن الفكرة رائعة وفريدة الأهم أن تكون عملية، يقدم أولاً صاحبها كيفية تنفيذها وحلولًا لجميع متاعبها، لا أن يهتم بظاهرها فقط.

فيقولون: " أن الفكرة تشبه المفتاح، لا يهم إن كان ذهبًا أو خشبًا أو نحاسًا... المهم هو أن يفتح الباب".

****

وفي الختام نقول:

إن للسعادة أبوابًا عديدة فادخل من أي بابٍ شئت، ففي النهاية جميعهم يؤدون إلى باب واحد وهو السعادة.

(أسعد الله قلوبكم وقلوبنا، وأيامكم وأيامنا).

****

محتويات الكتاب

الإهداء..... 4
المقدمة..... 5
السعادة..... 7
أين توجد السعادة؟!..... 10
الباب الأول..... 12
"السعادة تكمن في أعماق قلوبنا، لذا نحن مصدر السعادة لأنفسنا" 12
الفصل الأول: "القناعة"..... 14
"قناعتك لا تُقدر بحجم أموالك"..... 14
_الأموال والمناصب لا تضمن لنا السعادة..... 15
_"القناعة هي السعادة"..... 16
"قناعتنا بمَنْ نختاره"..... 18
_"حقيقة عدم وجود الكمال"..... 18
_" اختر قلبًا صادقًا لا جمالًا زائفًا"..... 19
_"لن تبلغ إلا نصيبك"..... 20
"اعلمي أيتها الأنثى أن الرجل خُلق ودين"..... 21
"قناعتنا بأفكارنا وعقائدنا"..... 22
_"فن التلاعب بالعقول وتوجيهها"..... 23

"الأنثى والقناعة" 26
_فخ الاهتمام 27
الحب وحده لا يحقق السعادة 29
"توج قناعتك بالرضا" 30
الفصل الثاني صفات تقتل السعادة بداخلك 32
_أن تعقد سعادتك بوجود أحد 32
التشاؤم والسلبية 34
تركيزك على نقاط ضعفك 36
_الكِبر والحقد والحسد 36
الفصل الثالث اصنع سعادتك الخاصة 40
_انظر للكون بعين الجمال 40
_عش أيامك بقلبٍ تملؤه الطفولة 40
_كن متفائلًا وإيجابيًا وإن أظلم الكون من حولك 42
_اعلم مَنْ تكون جيدًا وانظر لنقاط قوتك 43
_كن رفيقًا لذاتك وأنيسًا لوحدتك 44
_كن ذا قلب مُحلق 45
_فترات الحزن تقتل السعادة 45
_إتقان السعادة بداخلنا 46
الباب الثاني "السعادة هي أن تُعطي السعادة" 48
الفصل الأول: "العطاء" 50
_تجرد من الأنانية 50

_العطاء المادي 50
-عطاء الكلمة..... 51
-العطاء العكسي..... 53
_كيف أكون عظيمًا بحياة أحدهم؟!..... 53
_حلاوة العطاء..... 54
توج عطاءك بالمحبة..... 55
الباب الثالث "السعادة تُسرق ولا تُهدى" 57
الفصل الأول السعي سعادة 58
_مفهوم سرقة السعادة..... 58
_مَنْ هم سارقوا السعادة ؟!..... 59
_إدمان السعي 59
_نبذة مختصرة عن الإسلام والسعي 60
_الساعون 61
_مرارة السعي..... 61
_الساعون لا يهمهم قدر خسائرهم 62
الفصل الثاني اِعلم قدر قوتك 64
_أن تؤمن أنك تستطيع تغيير كل ما هو تعيس..... 64
لا تفرغ من الثقة..... 65
لا تنظر لآلام الماضي..... 66
_أنر عقلك 67
الفصل الثالث مقبرة السعادة..... 70

الاستسلام للفشل..... 70
_مفهوم الفشل..... 70
_الثقة الوهمية..... 71
_النجاح قرار وليس هبة إلهية..... 71
_حسن استخدام النعم..... 72
_نهاية الغرق بدوامة الفشل..... 73
_كارثة معالجة الفشل بالفشل..... 73
الباب الرابع..... 74
"السعادة تذهب وتعود ولا حاجه للسعي وراءها"..... 74
الفصل الأول مفهوم الواقعية..... 76
_اضطراب السعادة..... 76
_طريقة التعايش..... 76
_اختيار طرق صحيحة وآمنة..... 77
_أسباب فشل تقبل الواقع..... 78
_حُسن التعمق بما تؤيده..... 79
_السعادة هي أن نكون سعداء بلا سبب..... 80
الفصل الثاني كيف أحصل على السعادة رغم مرارة الواقع؟!..... 81
_التأقلم يقودنا نحو التقبل..... 81
• تحقيق بعض الإنجازات الصغيرة:..... 82
• قضاء بعض الوقت في التأمل..... 83
•البدء بالتغيير..... 84

•التخطيط لموعد مع الأحباب.....85
الفصل الثالث القضاء والقدر.....86
_السعادة في إدراك حقيقة القدر.....89
الباب الخامس الإسلام والسعادة.....91
مقدمة.....92
الفصل الأول مفاتيح السعادة.....93
_مفهوم السعادة بالإسلام.....93
_انحياز الإسلام للفئة الأولى.....94
_يقين العبد بربه الأعظم.....94
_مفهوم اليقين.....96
_يريدنا الله آمنين مطمئنين.....97
_واقع غيرته الثقة بالله.....99
_حكمة الله بفقد الشيء.....100
_بعض الخسائر رِبح.....100
_الصبر على الشدائد.....101
_مفهوم الصبر.....102
_قوة الصبر تنبع من الرضا.....102
_صبر الأنبياء.....106
الفصل الثاني مفاتيح العبادات.....108
_الشكر.....108
_فضل الشكر.....109

_الفرق بين الحمد والشكر.....110
_الاستغفار.....110
_لذة العبادة.....111
_السعادة هي الإسلام.....112
_السعادة هي الصلاة 115
_سعادتك بذكر الله.....115
_سعادتك في القرآن.....116
الفصل الثالث إسلاميات 118
_أمرنا الإسلام بنشر السعادة.....118
_انحياز الإسلام لفئة العطاء.....119
_كثرة النعم تجلب الشقاء.....119
الفصل الرابع وصفات إسلامية 124
الخاتمة 127
محتويات الكتاب 132

تنمية بشرية
واختر لقلبك سعادة تليق به
مودة خيري
الطبعة الأولى
1444 هـ 2023 م
دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
مصر – بورسعيد
جوال: 00201211132879
00201030502390
E-mail: mohamedhamdy217217@gmail.com

حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف،
ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر الكلي أو الجزئي،
أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه،
أو تحويله رقمياً وإتاحته عبر شبكة الإنترنت،
إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر.