الفصل الخامس
ابتسم، واشكر

فى نهاية هذا الكتاب أريد أن انهيه بالابتسامة، والحمد.

فَهُمْ من أعظم النعم التي منحها الله إلينا كن مبتسمًا دائمًا فقد قال رسولنا الكريم تبسمك في وجه اخيك صدقة هل تتخيل أن مجرد ابتسامتك صدقة كأنك أخرجت مالا؛ لأن الإنسان المسلم يجب أن يكون بشوش الوجه ليس عبوسا عندما يروه الناس ينفرون منه بل كن مبتسما تكسب قلوب الناس تبسم في وجه عائلتك زوجتك حين تحضر الطعام إليك أصدقائك في العمل من حولك تبسم دائمًا

تعدّ الابتسامة إحدى لغات الجسد التي منحها الله لبني الإنسان، وهي وسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن البشري، تعتبر الابتسامة من أقل الضحك، وأحسنه، وهي عبارة عن انفراج الشفتين وبروز الأسنان مع انبساط الأسارير. نعم، الابتسامة طريق مختصر؛ لكسب القلوب، ومفتاح لهداية الكثيرين، وباب يوصل إلى النفوس، وهي وسيلة حية للتعبير عما يجول في خاطر الإنسان تجاه أخيه المسلم، الابتسامة سلاح قوي يُستخدم منذ الطفولة للاقتراب، وحسن التوجيه، والتودد للآخرين، وهي تعبير صادق ورونقُ جمال،

وإشراقة أمل تَميّز بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية لتضفي على وجهه قمة الراحة، وذروة الانشراح، ونهاية الانبساط. .

لا شك أن المسلم في حياته تعتريه أكدار، وهموم، وأحزان وغموم، مما يحتاج حقيقة إلى من يجلوا حلكتها، ويخترق ظلمتها بشيء من الابتسامة االرفيع، والضحكة المتزنة والدعابة المرموقة، والجدّية سمة بارزة في حياة المسلم، وهي مطلب ملح وأمر مهم، فإذا كانت صارمة فإنها لا تزرع الابتسامة على الوجه، ولا تدخل السرور على النفس. . إن البلسم الناجع، والدواء النافع في ترويح النفس، وطرد الآلام، وتخفيف الأحزان عن المسلم، رسم الابتسامة على شفتيه بضحكة متزنة، ودعابة بريئة وابتسامة مشرقة. .

أحاديث في البسمة والابتسامة.

١ـ عن جرير بن عبد الله البجلي (ﷺ) يقول ما رآني رسول الله – صلى الله عليه وسلم ـ منذ أسلمت إلا تبسم في وجهي (رواه البخاري).

٢ـ يقول جابر بن سمرة (ﷺ) في وصف النبي – صلى الله عليه وسلم ـ . . . . كان لا يضحك إلا تبسما. . . (رواه الحاكم).

٣ـ عن عبد الله بن الحارث بن جزء (ﷺ) ما رأيت أحداً أكثر تبسما من رسول الله (ﷺ) (رواه الترمذي).

٤ـ عن سماك بن حرب قال: قلت لجابر بن سمرة: أكنت تجالس رسول الله – صلى الله عليه وسلم ـ؟ قال: نعم كثيراً، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلي فيه الصبح حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت قام، وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية فيضحكون ويبتسم (رواه مسلم).

٥ـ عن عبد الله بن الحارث (ﷺ) قال: ما كان ضحك رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ إلا تبسما (رواه الترمذي).

٦ـ كان النبي ـ صلى الله عليه وسلم كالرجل من رجالكم، إلا أنه كان أكرم الناس، وألين الناس ضحّاكا بسّاما (مكارم الأخلاق لابن أبي الدنيا ص ٣٩٧).

٧ـ تبسمك في وجه أخيك لك صدقة (رواه الترمذي).

٨ـ إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم فليسعهم منكم بسط الوجه، وحسن الخلق (رواه مسلم).

الابتسامة في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم.

لقد كان رسول الهدى ونبي التُقى محمد بن عبد الله صلوات ربي وسلامه عليه من أشرح الناس صدرا، وأعظمهم قدرا، وأعلاهم شرفا، وأبهاهم وجها، وأكثرهم تبسما – صلى الله عليه وسلم، وما كان يتكلف الضحك، ولا يختلق الابتسامة، بل كان يمتلك نفوس أصحابه (ﷺ) بابتسامته المشرقة، وضحكته البريئة، الهادئة اللطيفة؛ ليكسب قلوبهم، ويفوز بودهم؛ ليقبلوا عليه

إذا كان نبي الله سليمان (عليه السلام) قد تبسم لنملة صغيرة في واد مترامي الأطراف عندما سمعها تحذر قومها من جيشه كما قال تعالى: ﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿١٩﴾﴾ (سورة النمل)

فما أحوجنا إلى تبسم الأخ في وجه أخيه، والجار في وجه جاره في زمن طغت فيه المادة وقلت فيه الألفة، وكثرت فيه الصراعات، وما أحوجنا إلى تبسم الرجل في وجه زوجته والزوجة في وجه زوجها في زمن كثرة فيه المشاكل الاجتماعية فلا ترى إلا عبوس الوجه، وتقطيب الجبين، وكأنك في حلبة صراع من أجل البقاء وما أحوجنا إلى تلك الابتسامة من مدير في وجه موظفيه فيكسب قلوبهم ويرفع من عزائهم بعيداً عن (العنجهية) والتسلط، والكبرياء... ما أجمل أن نبتسم في

وجوه الأيتام! والأرامل، والمحتاجين في أمتنا فندخل السرور إلى نفوسهم ونمد يد العون لهم، ونرسم البسمة على شفاههم وإن ذلك لمن أحب الأعمال وأعظمها أجراً عند الله بالنسبة للإنسان.

فتوصلوا إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية، و تساعد على تخفيف ضغط الدم، وتعمل على تنشط الدورة الدموية بل، و تزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض والضغوطات النفسية، والحياتية، والابتسامة تساعد المخ على الاحتفاظ بكمية كافية من الأوكسجين، ولها آثار ايجابية على وظيفة القلب، والبدن والمخ، وتزيد الوجه جمالاً وبهاء، وتعمل على التخفيف من حموضة المعدة، وزيادة إفرازات الغدد الصم مثل غدة البنكرياس والغدد الكظرية، والدرقية والنخامية، كما أنها تقهر الأرق والكآبة.

وإلى جانب هذه الفوائد الصحية للابتسامة فإنها أيضًا باب من أبواب الخير، والصدقة.

لنتعلم فن التبسم بصدق ولننشر ثقافة الوجه الطلق والسماحة، والسعادة بيننا، وفي مجتمعاتنا ففي ذلك الضمان الأكيد لحياة سعيدة، وعلاقة أخوية مترابطة ولنتأسى بأعظم رسول صلى الله عليه وسلم.

هناك موضوع آخر هو البشاشة، وهي سرور يظهر في الوجه، يدل على ما في القلب من حب اللقاء، وفرح بالمقابلة، وجه مبتسم

وجه طليق بالتعبير اليومي، يوجد وجه خاص لأخذ الخاطر، والعياذ بالله لا يبتسم أبداً، هذا مصمم خصيصًا للأحزان، أما المؤمن طليق الوجه، بالقرآن: قال الله تعالى: ﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاضِرَةٌ ﴿٢٢﴾ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ ﴿٢٣﴾ ﴾ (سورة القيامة).

قال الله تعالى: ﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾ ﴾ (سورة عبس).

قال الله تعالى: ﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ ﴿٨﴾ لِّسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ ﴿٩﴾ ﴾ (سورة الغاشية).

قال الله تعالى: ﴿ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٤﴾ ﴾ (سورة المطففين).

البشاشة: طلاقة في الوجه، وابتسامة، و مودة.

عن أَنَس يَقُولُ: (قَالَ عَبْدُ الرَّحْمَن بْنُ عَوْف: رَآني رَسُولُ اللَّه – صلى الله عليه وسلم ـ وَعَلَيَّ بَشَاشَةُ الْعُرْس، فَقُلْتُ: تَزَوَّجْتُ امْرَأَةً منَ الْأَنْصَار، فَقَالَ: كَمْ أَصْدَقْتَهَا؟ فَقُلْتُ: نَوَاةً، وَفي حَديث إِسْحَقَ مِنْ ذَهَبٍ) أخرجه النسائي في سننه.

يوجد بشاشة خاصة في الزواج، وخاصة بالنجاح، نال شهادة عليا، يوجد بشاشة خاصة بالعمل، أحيانًا بالتجارة: عنده صفقة لم

يستطع أن يسوقها لمدة طويلة، ثم جاء من يشتريها، و تشعر أنه يوجد بشاشة.

عَنْ أَبي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبـيِّ – صـلى الله عليـه وسـلم ـ قَـال: (مَـا تَوَطَّنَ رَجُلٌ مُسْلِمٌ الْمَسَاجِدَ للصَّلَاة وَالذِّكر،

إلا تَبَشْبَشَ اللَّهُ لَهُ كَمَـا يَتَبَشْـبَشُ أَهْـلُ الْغَائِـبِ بِغَـائِبِهِمْ إذا قَـدِمَ عَلَيْهِمْ).

أكثـر أوقاتـه في المسـاجد، مـن درس، لصـلاة، لعبـادة، لخدمة. . . .

هذا معنى دقيق جدًا، يعني أن الله (ﷻ) يشعره، ويلقي في روعـه أنـه يحبه: قَالَ لِيَ النَّبِيُّ ـصلى الله عليه وسلم ـ : لا تَحْقِرَنَّ مِـنَ الْمَعْـرُوف شَيْئًا، وَلَوْ أن تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهٍ طَلْقٍ. أخرجـه مسـلم في الصـحيح، والترمذي في سننه

فحافظ على الابتسامة على وجهك تفتح لك الأبواب من اوسعها واحمد ربك دائما على جميل نعمه عليك كن من الشاكرين في السـراء، والضراء

فهذا واجبك تجاه الله إنها أول آية في سورة الفاتحـة (الحمـد لله رب العالمين) الحمد لله تعالى على كل شيء

قال الله تعالى : ﴿ ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ﴿٣﴾ ﴾ (سورة الإسراء) (١)

وقال الله تعالى : ﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾ ﴾ (سورة النحل) (٢)

وقال الله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾ ﴾ (سورة لقمان) (٣)

فالإنسان حينما يؤمن، وحينما يشكر يكون قد حقق الهدف من وجوده، يؤكد هذا أن الله سبحانه وتعالى يقول : ﴿ مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا ﴿١٤٧﴾ ﴾ (سورة النساء).

واشتق له اسمًا من أسمائه، فإنه سبحانه هو الشكور، وهو ينقل الشاكر إلى مشكور، تشكر فتشكر، وهو غاية الرب من عبيده، وهو ثمن الجنة، وأهله قليلون جدًا.

قال الله تعالى : ﴿ . . . وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ ﴿١٣﴾ ﴾ (سورة سبأ).

قال تعالى: ﴿ . . . وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ ﴾ (سورة البقرة).

قال الله تعالى: ﴿ . . . وَٱشْكُرُوا۟ لِى وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾ ﴾ (سورة البقرة).

قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ إِبْرَٰهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِّلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ ﴿١٢٠﴾ شَاكِرًا لِّأَنْعُمِهِ . . . ﴿١٢١﴾ ﴾ (سورة النحل).

قال الله تعالى: ﴿ . . . إِنَّهُۥ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ﴿٣﴾ ﴾ (سورة الإسراء).

قال الله تعالى: ﴿ وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾ ﴾ (سورة النحل).

غاية الآيات الكونية أن نشكر.

قال الله تعالى: ﴿ . . . وَٱعْبُدُوهُ وَٱشْكُرُوا۟ لَهُۥٓ ۖ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿١٧﴾ ﴾ (سورة العنكبوت).

ينبغي أن تشكر لمن ترجع إليه:

قال الله تعالى: ﴿ . . .وَسَيَجْزِي ٱللَّهُ ٱلشَّٰكِرِينَ ﴿١٤٤﴾ ﴾ (سورة آل عمران).

ووعد الله (ﷻ) الذي يشكر أن يزيد من عطائه.

قال الله تعالى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ ﴾ (سورة إبراهيم).

هناك إنسان يتوهم نفسه موحداً، يقول: أنا لا أشكر إلا الله، جيد هذا الكلام، لكن هذا الذي ساق لك الخير على يديه هو إنسان ومخير، واختار أن يقدم لك هذا الخير، وفي الحديث: مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرْ اللَّهَ. (الترمذي عَنْ أَبِي سَعِيدٍ).

ليس هناك تناقض بين شكر الناس، وبين شكر الله، لكن الله (ﷻ) هو الذي مكن هذا الإنسان أن يقدم لي هذه الخدمة، وسمح له بذلك، ووفقه إلى ذلك، إذا أنا واجبي أن أشكر الله أولاً، ثم أن أشكر هذا الإنسان، لأن هذا يقوي العمل الصالح في المجتمع، أما كلما جاءتك نعمة من إنسان فتنكرت له، وقلت: أنا لا أشكر إلا الله، ليس هذا من أخلاق المؤمن.

شيء آخر، عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: مَنْ صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَقَالَ لفَاعله: جَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا فَقَدْ أَبْلَغَ فِي الثَّنَاءِ (الترمذي عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ).

كما أن الله شكور ينبغي أن تكون أنت كذلك شكوراً، فأي إنسان قدم لك خدمة ينبغي أن تشكره عليها، والحقيقة أن الشكر يقوي العلاقات بين الناس، أية خدمة قدمت لك أية هدية قدمت لك، أي معروف صنع لك ينبغي أن تبادر، فتشكر هذا الذي قدمه لك، هذا من أخلاق النبي عليه الصلاة فلا تنسي دائما أن تبتسم، وتشكر فهذه هي سمات الإنسان المؤمن.

يا لها من أعظم شيء يمكن أن تفعله في يومك أن تبتسم، وتشكر الناس يقول دايل كارينجى في كتابه فن التعامل مع الناس إنه عندما يكون هناك صورة وأنت فيها إلى من تنظر أولاً هل تنظر إلى أصدقائك لا أنت تنظر إلى نفسك أولاً فلماذا تهتم بنفسك قبل الآخرين قال إنه كان يقف يوما في صف ليصل إلى موظف البريد يقول إنه لاحظ أن هذا الموظف لا يبتسم، وشكله مثقل من أعباء العمل فعندما وصل إليه أول كلمة قالها له، وهو يبتسم أنه لديه شعر جميل هل هذه جينات اكتسبها يقول فابتسم الموظف لهذا الاضطراء، ومسح بيده على رأسه، وقال نعم، هل رأيت إنه بابتسامة وكلمة طيبة حول عبوس شخص إلى ابتسامة بل وزاد ثقته بنفسه.