

## **الباب الرابع**

### **الحزن**



## المقال الأول الحزن

أول ما يتبادر للذهن فى كلمة الحزن، نرى أن القلب يحدث له انقباض، ترى العين ما لا ترى والأذن لا تسمع ما تسمع، وكأن الأشياء توقفت رغم الحواس، تخرج كل حواسنا من مكانها الحاضر فى الذهن وترجع خطوة إلى الخلف، نعم إن الحزن هو إطلالة على ذكريات التمنى، وذكريات التمنى حين تدور فى الذهن تبدو قصرا نبنيه، ينهدم حين نفيق على الواقع، هل نرفض الواقع ولا نرضى به؟ ذكريات التمنى لقاء فى زحمة العمر، ننسج من أحرف الكلمات أجمل قصص التمنى، تعيش بداخلنا فقط تفاصيلها، فكثير من التفاصيل قد لا نبوح بها حتى ولو كانت للمقربين منا، وهنا يدق القلب حين يرتدى العمامة السوداء وجلباب السواد، وتظل الذاكرة تنسج فى الخيال التأسى على ماض، يظل معلقا فى الذهن، فأين بصيص الأمل من كل هذا، من يرد العقل للإفاقة من غرفة إنعاش الذكريات، حين تشعر بدوامات الذكريات، ويحدث الهرج والمرج داخل ساحة التفكير، ما عليك إلا أن تعطى لنفسك إشارة هامة، فتستعد بالله من الشيطان الرجيم، وتقرأ كلمات الله: {قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} - سورة الزمر (٥٣).

حالة الحزن تنتاب الإنسان، فلنسأل أنفسنا؟ لماذا؟ وقول الله فى كتاب العزيز من سورة الحديد {مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا- إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ} (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ} (٢٣).

فالحزن إطلالة الذكريات التى لا نستطيع قياسها بقياساتنا المحدودة، فنحن البشر حساباتنا تختلف عن حسابات الله الذى خلقنا ويعرفنا نحن عباد الله،

ومن أرحم من الله علينا؟! نحزن على مفقود، نحزن على عهد، نحزن على الرحيل، نحزن على مرض، نحزن على رفيق، كم يسع القلب من الحزن، كيف يصل بنا الحزن إلى درجة الاكتئاب، إن الحزن بوابة الاكتئاب التى لا نستطيع معها فك كوابح العمر الذى سيمضى رغما عنا، مهما أوتينا لن ننال أكثر مما لنا، ثم توفى كل نفس بما كسبت وهم لا يظلمون.

إن الحزن المبني على إطلاقات الذكريات يبعث بداخلنا قلقا، وأرقا بداخلنا، إن وقود الحزن داخلنا هو التبرم داخل أنفسنا، هو الصراع فى النفس اللوامة التى تجلد الذات مقابل النفس الأمانة بالسوء، وتحترق النفس المطمئنة إلى جانب من تنحاز، وحين تتصارع الأنفس بداخلنا، لتعيد ذاكرة الإنسان إلى الخلف وتقرع بداخلنا سوط الجلد القوى، فلا عين نامت، وبالقلب دقات زادت، فتضطرب بداخلنا الدقات، ونصاب بأمراض الجسد، من الضغط، ولأن الحزن يصل بنا إلى درجة الاكتئاب والقلق النفسى فيبدأ الجسم بإفراز مواد ضارة تؤثر علينا جميعا، وقد أثبتت الدراسات أن الحزن يولد الاكتئاب والمرضى النفسى، إذا ما استمر الإنسان فى هذه الحال مدة طويلة، إنه بكاء الماضى، إنه ضيق الصدر الذى ينتقل من الرحب إلى الضيق، إن إطلالة التباكى على ما أصابنا فى مخيلة الذكريات قد تدعونا إلى أن نرى الموت فىنا شافيا، وهل كل المنايا تحسب لنا من الداء شافيا، وقد تؤدي حالة الحزن إلى التطرف فى التصرفات وتنعكس على من حولك، إنها حالة الإضرار بالنفس وتصل إلى درجة أذى النفس، إن أصعب ما نعيشه، هو التعامل مع عواطف الذكريات، فإن ثورة الاعتراضات بداخلنا والاضطرابات السلوكية ما هى إلا تخبط عقائدى، داخل العقيدة الضعيفة التى لا تسلم قدرها إلى قضاء الله، إن الصبر والرضا مفتاح سحرى لا يأتيه إلا كل صاحب عزم، مؤمن بالله، مؤتمن على أمانته، إن إدمان الأشياء وحبها لدرجة أن تحركنا لا أن نضبط بداخلنا الساعة العاطفية، لهى حالة مشاعر الإدمان التى نعيش بداخلها فنرى نصف الأشياء، لا كل الأشياء، إن الفراق والمفارقة لمن دواعى الحزن، حين تغيب الصورة الذهنية الجميلة، حين نصدم من تصرفات أنفسنا مع أنفسنا، وحين نصدم من تصرفات الآخرين، فنحبس أنفسنا وبداخلنا غيظ كبير، فحين نغمض عيوننا، ونخلو بأنفسنا،

تتصارع بداخلنا النفس المطمئنة واللوامة والأمانة، فتذهب تدريجياً بنا إلى طريق الوسوسة التي تلتحف الحياة بغطاء السواد، فنطفئ كل بصيص أمل ونسينا قول الله: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ:}. (الزمر-٥٣).

إن سوء التعامل مع الواقع الذى نعيشه هو من أمراض عدم التكيف، وإن رفض الواقع لهو تمرد على العقيدة، إن المتأمل للشخص الذى ينتابه الحزن، يجمع بقايا الذكريات فى سلته الرمادية.

يعلن بين نفسه رغبته فى الرحيل عن كل الناس، عن كل البشر، فمن أوصلنا إلى ذلك، هل على فقد عزيز، أم على مرض يصيبنا، أم على غدر أصبنا به من الخلف، كثير فى الدنيا من صولات وجولات، ولن نأخذ منها غير ما كتب علينا، وإن الحزن يؤدي إلى إطفاء نور العين، ألم نسمع قول الله تعالى: {وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ}. (يوسف-٨٤)، وكيف أن الحزن قد فقد معه سيدنا يعقوب عليه السلام بصره، وماذا كان الجواب، فاسمع إلى قول الله: {فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ}. (يوسف-١٨)، إن شكوى المصائب من بشر إلى بشر، كمن يشكو من يرحمك إلى من لا يرحمك، فإن من شكا من مصيبة نزلت وألمت به فكأنما شكا ربه، إن حالة الحزن التى نصاب بها هى حالة قد يفرح معها آخرون، فإن الحزن الذى يصل بنا إلى الكآبة، قد يساء فهمه من آخرين، وكم من النفوس لا تدرى ما يلزم المرء، فكلنا صناديق مغلقة .

هل قرأت قول الله تعالى يقول الله تعالى فى سورة البقرة: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ \* أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ}. (البقرة ١٥٥ - ١٥٧).

نعم إننا مصابون، وإن التسليم بقضاء الله، والصبر على ما نصاب به، نرى نتيجته فى الآية {أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ}.

إن الحياة لا تدوم على حال وإن الدنيا تتقلب بين عز وذل وفقر وغنى وصحة ومرض وأحزان ومسرات، وهنا لنعلم أننا بين الابتلاء فى صفتين هما الخير والشر،

كما قال تعالى: {وَنَبَلُوكُمْ بِالْأَسْرَىٰ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ} (الأنبياء: من الآية ٣٥) .

إنها الدنيا إن ضحكنا فيها أبكىنا فيها، فلا ضحك لا يقابله بكاء، ولا فرح لا يقابله حزن، ومعيار النجاح فى الدنيا هو الصبر على البلاء، وحب العطاء، وشكر النعم رغم الابتلاء.

إن طبع الحياة أن يعترينا الحزن، وهى الفطرة التى لا يمكن إنكارها ولا الهرب منها، وإن القوى هو من يواجه حزنه بصبره، وبعقيدته القوية، وإن الاستسلام للحزن يصل بنا إلى الأمراض النفسية والعضوية ويصل إلى حد قتل النفس، فإذا ما أصبنا بالحزن فلنتذكر قول رسول الله عليه الصلاة والسلام: «اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن..» .

ولنعلم أن من يصاب فى هذه الدنيا من أحزان، ومصائب ابتلى بها إلا وكفر الله من خطاياه كما فى الحديث: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله من خطاياه».

وكما بينت فإن أسباب الحزن كثيرة، من مفقود أو مكروه أو مرض، أو غلبة الحاقدين، وللحزن أسباب متعددة، فقد يكون الحزن بسبب فوات شيء من الدنيا، وقد يكون لتوقع مكروه فى المستقبل، وقد يكون بسبب مرض أو فقد عزيز أو حبيب، وقد يكون لتسلط الأعداء وغلبتهم أو استهزائهم وغير ذلك من الأسباب. والمسلم مطالب فى كل أحواله ألا يستسلم للحزن أيا كانت أسبابه ودواعيه، كما قال تعالى: {وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (آل عمران: ١٣٩).

إن إبليس اللعين يدخل الحزن علينا، لا يرغب فى إدخال البهجة فى قلوبنا، {إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} (المجادلة: ١٠).

إن حالة الحزن تختلف من شخص إلى شخص، وتتوقف على قوة العقيدة. وأعراض الحزن كثيرة أجزها فى ضيق الصدر وسرعة الانفعال والغضب والتفكير وضعف الثقة بالنفس، وقد يلجأ المصاب بالحزن إلى العزلة والشعور بالملل والضجر، ويصل إلى حد الانتقام الذاتى، ويبدو على الحزين الإجهاد

البدنى والخمول والإحساس بآلام فى سائر الجسد وصداع بالرأس وضعف الشهية والإمساك واضطرابات فى النوم والإحساس بحرارة فى أطراف البدن وهى مراحل تمر مع الحزن حتى يصاب المهموم والمحزون بالاكتئاب.

إن أصعب ما يصاب به الحزين هو الإحباط وشلل الهمة وسرعة الإجهاد البدنى وسوء الظن بالآخرين، ويصل الأمر من كثرة الوسوسة أن يعتقد المهموم أنه على يقين فى حزنه وانفعالاته، إن الحزن يؤدى إلى شيخوخة مبكرة والامراض مزمنة، ويتحول تدريجيا إلى الاكتئاب.

إن الحزن ينقلنا من الرحب إلى الضيق، لا نرى معه فى الدنيا دارا متسعة، ولا زوجة حسناء أو زوجا عظيما، ولا مالا وفيرا، ولا منصبا، ولا أولادا تسر العين، فبالحزن تختفى معه كثير من النعم واجبة الشكر، فالحزن يرى الدنيا صحراء قاتلة موحشة جرداء بلا رطب وماء، وإن كلمة الحمد لله تكسر الحزن وتشق رأس الوسواس فيه، إن الحزن الذى ينتاب المرء ليعلم أن ذكر الله بترطيب اللسان يهدأ المشاعر وتبرد الأعصاب ويثوب الرشد ويستقر اليقين {اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ} (الشورى- ١٩)، فتذكر أن الملك لله سبحانه وتعالى: {لَمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ}. {غافر- ١٦}. تذكر ما حولك من نعمة من أعطاك، من أمذك {وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ}. {النحل- ٥٣}. فلنقل الحمد لله رب العالمين على ما نحن فيه.

ولنسمع ما قال سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، وَكُنْتُ طَلَبْتُ الْغَزْوَ فَأَخَفَّتْ وَأَنْفَقْتُ مَا كَانَ مَعِيَ فَأَتَانِي حِينَ بَلَغَهُ خَبْرِي وَقَدْ كَانَ عَرَفَنِي قَبْلَ ذَلِكَ بِطُولِ مُجَالَسَتِهِ فَقَالَ لِي لَا تَأْسَ عَلَى مَا فَاتَكَ وَأَعْلَمْ أَنَّكَ لَوْ رُزِقْتَ شَيْئًا لَأَتَاكَ، ثُمَّ قَالَ لِي: أَبَشِّرْ فَإِنَّكَ عَلَى خَيْرٍ تَدْرِي مَنْ دَعَاكَ؟ قَالَ: قُلْتُ: وَمَنْ دَعَا لِي؟ قَالَ: دَعَا لَكَ حَمَلَةُ الْعَرْشِ، وَدَعَا لَكَ نَبِيُّ اللَّهِ نُوحٌ قَالَ: نَعَمْ، وَدَعَا لَكَ خَلِيلُ اللَّهِ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قُلْتُ دَعَا لِي هَؤُلَاءِ كُلُّهُمْ قَالَ: نَعَمْ وَدَعَا لَكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قُلْتُ فَأَيَّنَ دَعَا لِي هَؤُلَاءِ قَالَ: فِي كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؟ أَمَا سَمِعْتَ قَوْلَهُ عَزَّ وَجَلَّ: {الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا} [غافر: ٧] قَالَ: قُلْتُ: فَأَيَّنَ دَعَا لِي نَبِيُّ اللَّهِ نُوحٌ؟ قَالَ: أَمَا سَمِعْتَ قَوْلَهُ عَزَّ وَجَلَّ {رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ} [نوح: ٢٨] قَالَ: قُلْتُ فَأَيَّنَ دَعَا لِي خَلِيلُ

اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ قَالَ: أَمَا سَمِعْتَ قَوْلَهُ {رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ} [إبراهيم: ٤١] قَالَ: قُلْتُ فَأَيَّنَ دَعَا لِي مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: فَهَزَّ رَأْسَهُ، ثُمَّ قَالَ: أَمَا سَمِعْتَ إِلَى قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: {وَاسْتَغْفِرْ لِدُنْيِكَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ} [محمد: ١٩] فَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَطْوَعَ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَأَبْرَ بِأُمَّتِهِ وَأَرْأَفَ لَهَا وَأَرْحَمَ مِنْ أَنْ يَأْمُرَهُ بِشَيْءٍ فَلَا يَفْعَلُهُ».

اللهم اجعل اللوعة فى القلب سلوة، والحزن جزاءه السرور، واجعل من الخوف أمنا، ومن النفس المضطربة سكيئة، ومن البصر الحائر نورا، اللهم أزل الوسوس بنور صادق، وأزهق باطل الضمائر بفيلق من الحق، ورد كيد الشياطين من الإنس والجن بمدد من جنود عونك مسومين، وأذهب عنا الحزن، وأزل ما بنا من ألم، واطرد اللهم من نفوسنا القلق، نعوذ بك من الخوفِ إلا منك، والركونِ إلا إليك، والتوكلِ إلا عليك، والسؤالِ إلا منك، والاستعانةِ إلا بك، أنت وليُّنا، نعم المولى ونعم النصير.

## المقال الثانى هامش النفس تشرق أركانها

كيف تشرق النفس رغم الهموم، أما رأيت الشمس تشرق وإن غابت فى ظل الغيوم، إن النفس تتقلب فى جوانب مأساوية من جوانب القلق المتكرر والحيرة والحزن والهم والكدر واليأس والقنوط، بل إلى درجة الإحباط المطلق فيؤدى إلى فقد الثقة، ونسى الإنسان قول الله تعالى: {قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله}. (الزمر- ٥٣)، إن الله سبحانه وتعالى يرحمنا برحمته ولا نرى من النعم ما يحيط بنا، وهل تعمقت داخل نفسك لتسأل عما الم بك؟ إن ما قد يللم بنا هو من شرارة المعاصى، ومن جانب الابتلاء لنا، إن المشكلة الكبرى التى يعيش الفرد فيها أنه لم يتخذ من قواعد إيمانه وعقيدته منهجا، إن المفاهيم إن أدركت المعنى توصلت للمغزى، وإن بعدت ضلت، ومن الحزن سكبت، وإن كتاب الله هو المرشد الأول والأخير، وهو أمر يحتاج إلى التدبر والتحلى بالتفكير فى كل حرف وآية، والحزن نراه مصيبة، نراه إطلالة ماض نندب حظنا فيه، فهل قرأت قول الله تعالى: {وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ} الشورى ٣٠، إننا حين نعيش فى دوامة الحزن لم نفظن إلى ما قدمت أنفسنا، وما قدمت أدينا، فطهارة الأمانة فى جوارحنا، هى الشموع التى تنير لنا الطريق فدع نفسك تخاطب ذاتك وتتمعن فى كلمات الله: {أَوْكَا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَيْ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} آل عمران ١٦٥، إن الإنسان عليه أن يعلم أنه حامل أمانة، إن حافظ عليها، أعادها نقية طاهرة، إن مفاتيح السعادة الحقيقية أن نتعلم أننا وما نحمل من جوارح بالجسد ما هى إلا أمانات ترد، فهل ضيعنا الأمانة؟ ثم نعاود البكاء على اللبن المسكوب؟ إن الحزن ما نحن نصنعه، فالحزن حالة نعيش بداخلها، فكلما نقصت الأمانة زاد الحزن فينا،

ولم لا؟! حين تظهر النفس اللوامة تعاتبنا أنها النفس التي تصحح ما فعلناه، فلا تبك ولا تأس على ماض، وباب التوبة مفتوح إلى أن نغرغر.

إن محصلة الأحران من تفاعلات تحيط بنا تبدو بما كسبت أيدينا (ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) الروم ٥٩، وقد لا نكون سببا ولكن ما من مشكلة إلا ونحن منها طرف على مسرح الحياة، فكلنا على خشبة المسرح إما مؤدون لأدوار أو متفرجون، والكل إما يلعب دوره، وإما مشاهد للدور، والكل مشارك تحت سقف واحد مسرح الحياة فلا استثناء في الخطيئة، والفضيلة تميز.

وعجبا فيما يدور حولنا، حين نشعر بالسعادة ننسى ما رزقنا الله من نعم، وحين نصاب بمكروه، نصاب بالسأم، فهل تدبرت قول الله: {وَإِذَا أَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ} الروم (٣٦)، وإذا كانت الذنوب والمعاصي مهلكة، وهي بوابة الحزن المفرط، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - في الحديث القدسي العظيم - الذي يرويه عن ربه تعالى قال الله عز وجل: «إنما هي أعمالكم أحصيتها لكم ثم أوفيكم إياها فمن وجد خيرا فليحمد الله ومن وجد غير ذلك فلا يلوم إلا نفسه».

ورغم كل ذلك تطل علينا آية الإشراق برحمة الله في قوله تعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} - الزمر (٥٣).

إذن ما هي مفاتيح إزالة غمام الحزن؟ أولا أن التوبة وهجر المعاصي، هي ما تنعص علينا أركان الغرف بالقلب وتؤلب علينا النفس اللوامة، وان هجر القرآن {وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا} (٣٠) الفرقان، كم منا يفكر أو يبدأ يومه بقراءة جزء، صفحة أو آية ليبدأ يومه بركعتين قبل الفجر، وبتلاوة كتاب الله، كم منا ذهب في الظلمة إلى المسجد، بدلا من السهر على ما لا ينفع بل يضر، كم منا تشغله أشياء تبعد أقدامه لتغرسه في أرض الحزن، إننا نذهب بأرجلنا إلى أرض لزجة إلى طين الخطيئة، فيزداد في القلوب الحسد والحقد والغش، فهي أمراض القلوب، إن العيش على أطلال

الماضى يفتح باب الندب المستمر والنكد المفتوح، فلا تندب حظا، وانظر إلى مفاتيح السعادة حولك، ما أنت فيه من نعم تغفل عما فى يدك حتى تذهب بغتة من بين قدميك، إن الحزن يخطط فى أذهاننا نظرية المؤامرة، فى محطة وصول ما تعرف بمحطة انتظار المكاره، وإن العين يغريها ترف الدنيا، فإن النعم لا تدوم واحمد ربك ولو بالقليل فى يدك، {وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ} (٧) سورة إبراهيم

إن مطاوعة النفس فى الجرى وراء خيالات وأفكار سيئة ظلماء سوداء تجعل القلب لاهثا حائرا غير مستقر فيظهر دم الحزن ويمد الرئتين بدلا من هواء الله النقى، وهو نعمة لا يملكها إلا الله سبحانه وتعالى، فتخيل ولو للحظة إن الهواء يباع، هل تملك حق الشراء، إن التعقل فيما نملك من نعم رغم ما نراه من قلة، فهى أعظم من المصائب التى تحل بنا، وانظر وخذ نفسك لحظة إلى المستشفيات، إلى المرضى وكم يعانى الكثير منهم فاحمد ربك على نعمة الصحة ولا تغرنك الحياة، وتدبر قول الله تعالى: {وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلِلدَّارِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (الأنعام: ٣٢). وأيضا فى العنكبوت {وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ} (العنكبوت: ٦٤). ولننظر إلى سورة محمد الآية ٣٦ {إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِن تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ}، وكذلك فى سورة الحديد آية ٢٠ {اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوٌّ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ}

إن المراهبة حين نرغب أن ندخل فيها لنعلم أن النعم التى فى أيدينا أعظم بكثير من المصائب حتى لو فقدنا جزءا من أعضائنا، ولا انسى فى حياتى شخصا، زميلى بالدراسة أصابه الله سبحانه وتعالى بالخبيث، وكنت ممن أذاكر معه وعشت معه آلام المرض، وهو شخصية قوية جدا أطال الله فى عمره، إنه من أصدقاء عمرى وهو الآن أستاذ دكتور يضىف بعلمه على الجميع، وكنت أرى فى عيونه الإيمان، وكنا نأكل ونذاكر معا، بل كنا باب سر مشترك، تعلمت منه الكثير وما زال كبريائه وإيمانه القضاء باب الصبر الكبير، فأنعم الله عليه وفتح له بابا فى العلم، أدام الله فى عمره. إن إرادة الإنسان وتشبثه بالعقيدة والارتكان إلى قضاء الله والحمد مفاتيح نجاحات البشر، فالنعم تحتاج إلى الشكر

والفضل بيد الله، وإلا تخرج من بين أيدينا النعم يوم لا ينفع الندم، {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} {الرعد: ١١}، إن التغيير يتطلب فهماً لمعنى المقادير والتقدير، وإن تفسير الأهواء لهو من باب الإغواء، وباب الإغواء ابتلاء، فاطلب من الله الرجاء. إن فتح باب المجهول، من فصول الجاهل الجهول وباب من أبواب الشيطان ليترك به الحزن بداخلنا، فإن مصارعة الظل فى الذكريات درب من دروب الشيطان {الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا} البقرة (٢٦٨) فلنقرأ آيات الله من ١١٨ حتى ١٢١ من سورة النساء لنعلم أن وراء كل هذا الشيطان {لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا (١١٨) وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَأَمْرئُهُمْ فَلْيَتَّبِعَنَّ آذَانَ الْاَنْعَامِ وَلَأَمْرئُهُمْ فَلْيُغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ: وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا (١١٩) يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيَنَّهُمْ: وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (١٢٠) أُولَئِكَ مَاوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَلَا يَجِدُونَ عَنْهَا مَحِيصًا (١٢١)} .

اللهم لا تحرمنى وأنا أدعوك، ولا تخيبنى وأنا أرجوك، اللهم إنى أسألك يا فارح الهم، ويا كاشف الغم، يا مجيب دعوة المضطرين، يا رحمن الدنيا، يا رحيم الآخرة، ارحمنى برحمتك. اللهم لك أسلمت، وبك آمنت، وعليك توكلت، وبك خاصمت وإليك حاكمت، فاغفر لى ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، وأنت المقدم وأنت المؤخر. لا إله إلا أنت الأول والآخر والظاهر والباطن عليك توكلت، وأنت رب العرش العظيم. اللهم آت نفسى تقواها، وزكها يا خير من زكاهها، أنت وليها ومولاها يا رب العالمين. اللهم إنى أسألك مسألة البائس الفقير— وأدعوك دعاء المفتقر الذليل، لا تجعلنى بدعائك رب شقياً، وكن بى رءوفاً رحيماً يا خير المثلين، يا أكرم المعطين، يا رب العالمين، اللهم اعصمنى من فتن الدنيا ووفقنى لما تحب وترضى، وثبتنى بالقول الثابت فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ولا تضلنى بعد أن هديتنى وكن لى عوناً ومعيناً، وحافظاً و ناصراً آمين يا رب العالمين. اللهم استر عورتى و اقبل عثرتى، و احفظنى من بين يدى و من خلفى، و عن يمينى و عن شمالى، و من فوقى و من تحتى و لا تجعلنى من الغافلين. اللهم إنى أسألك الصبر عند القضاء، و منازل الشهداء، و عيش السعداء، و النصر على الأعداء، و مرافقة الأنبياء، يا رب العالمين.

## المقال الثالث الدعاء والبسمة في قلوب البشر

هل فكرت يوماً حين ترى الجمال في العين بارزا أمامك، هل فكرت كيف يبدو الجمال في العين؟ هل حاولت أن تفهم ولو مرة واحدة لم يجب علينا أن نكون في أجمل زى؟ ألا يضيء المظهر الجميل على نفسك السرور؟ إن العين تدخل السعادة على العين، فهل حاولت إسعاد الآخرين في ثياب جميلة وقورة ذات ألوان تدعو إلى البهجة؟ فالعين مفتاح انشراح للقلب، هل تعمقت في الآية {يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} (٣١) - الأعراف، إن الخطاب في الآية هو للعموم رغم أن مقصود الآية بمن كان يطوف بالبيت الحرام عريانا، وهنا توجيه لكل البشر أن تتجمل بما يستر العورة وأن تتحلى بلباس زينة تحترم فيه القواعد ولا تؤذى في ثياب غير مريح أو عار.

إذن فالجمال مطلوب، تشرح به صدر الآخرين، بما لا يخالف شرعا، إن الآية السابقة فيها وجه الجمال وفيها أيضا علم الطب {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} لأن هناك علاقة بين ما نأكل وبين ما نصاب به من حزن، إن الحزن له علاقة بما يسمى باضطراب الأكل القهري، وهو ما يطلق عليه متلازمة الشره القهري، وهو مرض مصدره نفسى، فنتيجة الحزن قد يلجأ الإنسان نتيجة نمط عاطفى أو سلوكى، أن يتبع عادات ضارة، سبحانه ربي حين قلت {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} إن الحزن يجرنا إلى الإصابة بالأمراض البدنية؛ لأن الحزن يولد الاكتئاب وعادات اضطراب الأكل القهري ترتبط بالحزن واضطرابات تناول الطعام.

إذن الانشراح في الجمال، والخير في حياتنا أن نستنعم نعمة الله، فإسعاد البشر بأن تظهر في أجمل صورة وأن تبعث في عيونهم رؤية الجمال الراقى، وأن تقدم طعاما لا يضر، وألا تسرف، وكلها عوامل ترتبط بمفهوم العقيدة، إن الأفعال الخيرية، وعائد الخير النفسى بما تقوم به للآخرين لتبعد عن قلوبهم

الحزن والكدر وألا تكون مصدرا للإزعاج، وأن تكون ممن يحسن للآخرين حتى ينشرح صدرهم ويأخذوا من صيدلية البر والإحسان عقاقير البهجة لما نقوم به نحو الآخرين، إن الحزن إذا قابلته ابتسامة مشرقة على وجوه فاقدى الابتسامة أو فقير الوجه من الابتسامة، ربما تغير فى القلب أشياء، وان من يعبس فى وجوه الآخرين فيصابون بالحزن المنقول أو عدوى العبوس فى الوجه، فلا تكن ممن يحارب الآخرين بالعبوس فى الوجه، فالابتسامة صدقة، فوزع صدقات الابتسامة لتخرج الحزن من القلوب.

الحزن الذى يدهمنا سواء من أنفسنا فى إطلالة الذكريات أو من الغير صاحب الوجه العابس أو الشاكى أو المتشاكى فإن نقل المشاعر من خلال العين فى لباس منفر نراه أو من خلال الأذن من خلال كلمات كثيية تدخل آذاننا فتتأثر بها سلبا، أو من خلال لسان يبيث سموما ولا ينتقى لفظة أو عبارة، وكأن الآخرين جماد، إن الحزن من أنفسنا ومن غيرنا، فلماذا لا يحافظ الغير على ألا يجرحنا؟! فلنسارع جميعا إلى حديقة غناء نملؤها بزهور المعروف والعطاء وحسن ضيافة الغير فى لباس أو لفظة أو طعام، فالسعادة متعددة الألوان، ذات مذاق، وأذواق. فافعل الخير مع الغير لإدخال السعادة فى قلوبهم، إن وجوه الخير كثيرة، فادخل البهجة فى قلوب الآخرين بعمل الخير، وافعل الخير من الخير الذى آتاك الله منه إنه شكر النعم ورد النعم، فوجوه الخيرات كثيرة، فافعل الخير، لتسعد قلوب الآخرين فتظفر بثواب رضى الله.

{وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَىٰ {١٩} إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ} {٢٠} وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ} سورة الليل.

إن الحزن ابتلاء، وإن الدعاء يذهب الحزن، إذا ألم بك الحزن ارفع يديك إلى الله وتذكر قوله: {أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَدَّكَّرُونَ} (٦٢) أَمَّنْ يَهْدِيكُمْ فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَنْ يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ ۖ مَعَ الَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدِّينَ إِذْ هُمْ يُسَلِّمُونَ} سورة النمل تذكر أن ربك يغفر لمن يستغفر، ويتوب على من تاب، ويقبل من عاد، تذكر دوما قول الله {ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} .

إذا الحزن ألم بالقلب فادعُ، وتأمل الآية ٦٢ من سورة النمل، من لنا سواه، من عون لنا، من ينصر المظلوم، من يفرج عنا الكرب؟ فلنلح بالدعاء لينفرج الكرب.

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي.

## المقال الرابع ماذا تفعل فى مساحة الفراغ

توقفت مع نفسى تارة، أنظر فى محيط دائرة، فعدت إلى مبادئ الهندسة الفراغية، والتي كانت من المواد التى أعشقها، وسألت نفسى، هل نستطيع أن ننظر إلى عقولنا أو إلى أنفسنا من منظور نظرية الفضاء أو الفضاء الإقليدى؟ وهو ما كان يعرف بالفضاء الثنائى أو الثلاثى، السؤال الذى من أجله بدأت هذه المقدمة أن الهدف من النظر إلى الفراغ هو إظهار الدقة فى الأشكال أو الفراغ داخل أنفسنا، فهل نستطيع أن نعيش إفراغاً بداخلنا أو أننا لا نتحكم فيه حتى يصبح جسماً هلامياً يسيطر علينا، إن الفضاء الذى يحيط أنفسنا أو بداخلنا إن لم نستطع التحكم فيه فسوف ينقلنا من المعروف إلى المجهول، و من خلال خبرتى الإدارية، وجدت أن الفراغ مستهان به، بل هناك من يبحث عن الفراغ ليعيش حالة فراغ، وأكاد اجزم أن كثيراً من الموظفين أو غيرهم، يتبادر بذهنهم: كيف أقضى عدد ساعات العمل؟ إننى أرى أن الفراغ لا يمكن تقديره إلا عندما يسأل الإنسان نفسه كما فى سورة الفجر الآية ٢٤ {يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي}، فهل تعلمنا قياس فراغ الزمن؟ إن الفراغ ما هو إلا تفريط فى الصالحات من الأعمال فى الدنيا، وما التفريط إلا ويتبعه الندم، يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب حسن، إن أول أمر لفت نظرى فى كثير مما رأيت إلا من رحم انه لا يوجد لديه صورة ذهنية عن يوم عمل أو ساعة عمل، وحين يتيقظ كثير من البشر يسأل ماذا أفعل الآن؟ فأصبحت المشكلة هى ماذا نفعل ثم نفعل ماذا، وإذا كان الفراغ عندك به الكثير من الطرق التى تعالج زحف الأقدام فى الحياة فسوف تمر على المستقيمات والمستويات والنقاط الفراغية فى عقلك، لتكون شكلاً فراغياً جميلاً تملؤه الأعمال الطيبة أو كل عمل طيب يضيف إلينا الجمال فى حياتنا وإن قضية الفراغ تنحصر فى عدم

استخدام ما نملك مع قدراتنا، وبالتالي فنحن إلى حاجة إلى إعادة استخدام كل ما لدينا من نعم منحنا الله إياها، بدلا من سوء استخدام أنفسنا للفراغ، فإن سوء الاستخدام الباطل من اليدين والعينين والقدمين وكل ما منحنا الله، لهو بالكلية فراغ من العقيدة، {يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (٢٤) - سورة النور.

إن من لا يدرك معنى الفراغ، كمن يمسك فأسا في محيط يرغب في أن يحرث به البحر، ويا ليت البحر يُحرث، إن الفراغ يشابه البطالة، و تأثير البطالة ممرض للنفس، محزن لنا، وإن الفراغ ما هو إلا خلاء، فحين تخلو مع نفسك، تخلو من وحدة الزمن، فكيف تملأ وحدة زمنك، فوحدة زمنك ما هو إلا مجموع الجزئيات الزمنية التي تشكل في مجموعها عمرك المقدر بقدر أعمالك المنجزة، فكم تبقى من عمرك، ولا تقل ما عمرك، إن سألت نفسك ما عمرك، سل نفسك كم فقدت من عمرك وكم تبقى لك حتى تعالج الفراغ المتبقى لتتنز معادلة الفراغ في حياتك!

لقد وردت كلمة الفراغ في القرآن الكريم في سورة الانشراح {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ(٧)}

ما أجمل قرآننا، حين نعلم أن الآية ٧ من سورة الانشراح تعنى ببساطة، انه حين تفرغ من عمل في أمر دنياك فانصب في عمل آخرتك، إن الفراغ محسوب علينا ومن عمرنا، من سجلاتنا، فكيف نملأ السجلات الفراغية، هل يقبل أن نلطح الصفحات الفارغة بما لا يعود علينا بالمنفعة ورضى الله، إن الإنسان مهما بلغ جبروته أو غواية الشيطان له إلا انه يوجد بداخله النفس اللوامة التي تعاتبه، ويا له من عتاب خاص فيخلف خلفه الحزن، فهل قرأت قول الله: {أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَا عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ} (٥٦) - سورة الزمر، إن سوء استخدام الوقت هو تفريط حسرة وتفريط ندم وتفريط سخرية، فإن الحسرة من التفريط الفراغى هو ندم نابع من اللهو والسخرية بقيمة الوقت والفراغ، إن الفراغ نعمة مغبونة فهل تذكرت حديث الرسول عليه الصلاة والسلام: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة

والفراغ» وكلمة مغبون هي من فعل غَبِنَ، و غَبِينَ يَغْبِنُ، غَبْنًا، فهو غابن، والمفعول مَغْبُونٌ وهي تعنى نقص أو قل، و غَبِينَ رَأْيُهُ أَى ضَعْفَ، نَقَصَ ذَكَوُّهُ .

إن ملاً الفراغ مطلب ملح لكل إنسان، وإلا غادر الدنيا فارغاً لا يملك من دنياه غير الحسرة على ما فرطت فيها، إن الشمولية فى ملء الفراغ هو اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة و الباطنة، وليست بالمعنى الضيق والمحدود فى العبادات من صلوات وصيام وزكاه وحج وعمرة وغيرها .

إن الوقت كالبناء، إن لم تضع قواعده المتينة فإن المبنى معرض للانهدام، والوقت غير مبنى على أساس كموج بحر يلاطم رمال الشاطئ يجرفها إلى الداخل أو يقذف بها على الشاطئ وتطأ أقدام العابرين عليها فلا تعترى الأقدام بما تطأ. إن الفراغ أصبح عدوى منتشرة بين البشر، حتى أصبح الملل من الفراغ نفسه يصيب الإنسان بالاكنتئاب والملل، ولم يفكر اى منا فى أن يقرأ آية أو يحمل على كتفيه ركعتى الفجر فى خطوات تمحو السيئة وتزيد من الحسنات، فرتب كيف يكون عمارة فراغك، إن عمارة الفراغ إن لم تستطع بناءها، ستهدم على رأسك.

إن الفراغ يحتاج إلى عملية جراحية هذه الأيام خاصة، حين نرى كل من هب ودب يريد أن يملأ الفراغ وراء أشياء مبتذلة سوف نحاسب عليها، وتحاسب جوارحنا عليها، وإن الإعلام البصرى أو السمعى أو المكتوب له دور فى زيادة رقعة الفراغ، إن ثياب العمر وحدوده و رقع الفراغ تزداد لنغادر الدنيا بثياب عارية ومثقبة الفراغ ولا نجد ما يسترنا عند الحساب.

إن الفراغ أراه أقصى من العذاب نفسه، وأرى فى الراحة غفلة، وإن الزمن يسرقنا من لص اسمه الفراغ، وإن الفراغ الوهمى المتأسد فينا يأخذ العقل فريسة فتنهار قيمنا وأخلاقياتنا، إن أخطر ما أراه فى الدنيا هو الفراغ، {يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (٨٨) إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (٨٩)}. سورة الشعراء.

إن الفراغ إن لم تملأه بالخير أصبحت فريسة سهلة تنحدر على جبال الشهوات وتقلب فى برائن الفكر المنحرف، فهل يمكن أن تمسك سكين العقل لتذبح به فراغ العقل وفراغ الوهم؟

إن الفراغ الذى يفرغ حياتنا من مضمونها ومعناها، إنما هو فراغ نذوق منه مرارة الاكتئاب والملل والحزن.

هل تعلم أن لكل عمل فرغنا منه دعاء، فهناك دعونا عند الانتهاء من الطعام، وعند الانتهاء من الصلاة، وبعد قراءة القرآن الكريم؟ إن جدول الحصص فى التربية والمنهج الإسلامى جدول متكامل لا يعانى الفراغ منه جانبا، فكل الحصص مشغولة، ربنا يا وهاب نسألك بركات ما أنزلت من السماء وما أخرجت من الأرض، ربنا امنحنا ولا تمتحننا، أنزل رحمتك وبركتك وعافيتك علينا ولا تبتلنا، نعوذ بك من فراغ العين و القلب، نعوذ بك من حب الدنيا و التعلق بشيء منها أو الانشغال به عنك.

## المقال الخامس نقد الغير وأثره على النفس

توقفت لحظة حين رأيت زميلا جاء لى على وجه العبوس، والغضب، وصدرة ضيق، فقلت له: ما يزعجك يزعجنى، وما يؤلك يؤلنى فنحن البشر يتكون الجسد فينا من معادن وكل معدن له درجة من الصلابة والسيولة والتطاير، وبين مزيج المعدن البشرى تتفاعل مع بعضنا البعض، فقال لى زميلى: النقد الجارح من أفواه الآخرين، والنقد المستمر كطلقات الرصاص، فقلت له: وهل رأيت مخرجا من ذلك؟ فقال لى: ما رأيت لى مخرجا من سلوكيات البشر، فقلت له: اقرأ الآية التالية {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)} سورة الطلاق، فقال لى: وما علاقة ذلك بما انا فيه؟ فقلت له: رغم أن القضية هى عن الغير حين ينتقدونك، والآيات المذكورة هى عن الطلاق إلا أن الأخلاقيات هى عموم التعامل، فإن ثمرات التقوى تقيك الكثير من نقد الآخرين، هل سمعت قول الله تعالى فى سورة الأحزاب: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِغِ اللَّهُ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)} الأحزاب، فقلت: هل سمعت عن مفهوم التقوى حين عرفها على بن أبى طالب رضى الله عنه حين قال: «هل سرت فى أرض ذات شوك؟ قال: نعم، قال فماذا تصنع؟ قال: أشمر وأنظر موضع أقدامى، فقال: تلك التقوى. أن تتقى الله سبحانه وتعالى فلا يراك إلا حيث أمرك ولا يراك حيث نهاك».

واعلم أنه على الرغم من كل هذا لن نخلو من النقد، فالنقد بالعين تبدو، والأذن بالكلمات تسعى والنقد قد يسرى بداخلنا كسم الأفعى، والتقوى فى كل

الحالات وقاية وجنة، إن النقد من البشر والإهانات فى المشاعر والأحاسيس من تصرف أو قول أو عمل ليس غريبا، فإن حرب النقد تستخدم سهام الكلمة، والجبال ما تخلو من الحصى، التى تُقذف بها من الغير.

إن البشرهم خلق الله، أمدهم بالرزق ليشكروه، ومع ذلك هناك من يجحد بالنعمة و غمط الحق و غمط النعمة أى أنكرها، ولم يشكرها، جحدها، بطرها لقد تناول البشر فى قولهم على الله سبحانه وتعالى تنزهه وتقدهما عما يقولون المفترون الظالمون فى القدسى «يؤذيني بن آدم يسب الدهر وأنا الدهر بيدي الأمر أقلب الليل والنهار» ولنقرأ فى كتاب الله: {وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُّبِينٌ. أَمْ اتَّخَذَ مِمَّا يَخْلُقُ بَنَاتٍ وَأَصْفَاكُمْ بِالْبَنِينَ. وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ. أَوْ مَنْ يَشَاءُ فِي الْجَلِيَّةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ. وَجَعَلُوا الْمَلَائِكَةَ الَّذِينَ هُمْ عِبَادُ الرَّحْمَنِ إِنْنَا أَشْهَدُوا خَلْقَهُمْ سَتُكْتَبُ شَهَادَتُهُمْ وَيُسْأَلُونَ} الزخرف، ١٥-١٩.

هذا هو التناول من البشر، وكذلك التناول على رسول الله وعلى الرسل لم يسلم منهم أحد، فلقد تجرأ البشر على أنبياء الله: فنوح يتوعد بالرجم، و إبراهيم يلقى فى النار، وموسى يتهم بالسحر، بل يطلب ليقتل، ويتوعد قوم لوط لوطا بإخراجه من بلده، وشعيب يطالبه قومه بالعودة إلى ملتهم، ويقتل سيدنا زكريا، والمسيح عليه السلام يحاول اليهود قتله، فقرأ قول الله تعالى: {يَسْأَلُكَ أَهْلُ الْكِتَابِ أَنْ تَنْزِلَ عَلَيْهِمْ كِتَابًا مِنَ السَّمَاءِ فَقَدْ سَأَلُوا مُوسَى أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ فَقَالُوا أَرِنَا اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْهُمُ الصَّاعِقَةُ بِظُلْمِهِمْ ثُمَّ اتَّخَذُوا الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمْ الْبَيِّنَاتُ فَعَفَوْنَا عَنْ ذَلِكَ وَأَتَيْنَا مُوسَى سُلْطَانًا مُبِينًا. وَرَفَعْنَا فَوْقَهُمُ الطُّورَ بِمِيثَاقِهِمْ وَقُلْنَا لَهُمْ ادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُلْنَا لَهُمْ لَا تَعْدُوا فِي السَّبْتِ وَأَخَذْنَا مِنْهُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا. فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ وَكُفْرِهِمْ بِآيَاتِ اللَّهِ وَقَتْلِهِمُ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَقَوْلِهِمْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِكُفْرِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُونَ إِلَّا قَلِيلًا} النساء، (١٥٣-١٥٥).

التناول البشرى على رسول الله لم يسلم منه سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام {وَلَا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلَّا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا} الفرقان (٢٥) لقد لقى الرسول كثيرا من الأذى وتناول عليه سفهاء الأمم.

النقد والتطاول أو السخرية أو التلفظ على الآخرين سبقنا فيه الكثير من البشر، وأسباب التطاول والنقد كثيرة منها الحسد ومنها الكراهية والبغضاء، ومنها الخوف، ومنها التقليد الأعمى.

وبعد أن عرضت ذلك على زميلى قلت له: إن البشر لن تسكت عن عادة النقد التى يُرمى بها الآخرون وإن من ينصب نفسه لنقد الآخرين فليعلم أنه ليس من حق أى فرد أن يهين غيره، فلنتق يوم الحساب هل نسيتم قول الله {وَعَرِضُوا عَلَىٰ رَبِّكَ صَفًا لَّقَدْ جِئْتُمُونَا كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ بَلْ زَعَمْتُمْ أَلَّنْ نَجْعَلَ لَكُمْ مَوْعِدًا} (٤٨) الكهف.

إن الإهانات أو النقد التى توجه لك أعلم أسبابها وإن المنقوص لا يكتمل إلا بك، واعلم أن من يبنى ويسطع ويلمع يرى أمام الآخرين، وإن الحقد الأعمى فى القلوب هو مبرد النقد المستحرف فى ألسن المتطاولين، فلا تحزن من تصرفات الغير وتذكر قول الله تعالى: {وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} (١٢٧) إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ (١٢٨) النحل .

النقد الذى تواجهه لا تجعله يحزنك ولا يبكيك أو يدمى عينك وينغص عليك قلبك بالوجع، فكل هذا من ضعف العقيدة، ولم نتعلم كيف يكون القول، إن ضعف العقيدة من أسباب ما نراه فى التطاول على الآخرين دون ضابط أو رابط. إنه اللسان المتطاول بالنقد على الآخرين دون حجة بينه

إن ضعف العقيدة وراء كل ما نرى، هل نتذكر قول النبى صلى الله عليه وسلم «أَوَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمْوهُ تَحَابَبْتُمْ أَفْشُوا السَّلَامَ». إن سلامة الصدور من الغل والحقد والكراهية وبذاءة اللسان هى مفتاح الراحة بين البشر، ولكن كيف الراحة والشيطان مترصد لبنى البشر، فالشيطان مُضعف العقيدة، ولنستمع إلى قول رسول الله « قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَى النَّاسِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: كُلُّ مَخْمُومِ الْقَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ. قَالُوا: صَدُوقِ اللِّسَانِ نَعْرِفُهُ فَمَا مَخْمُومُ الْقَلْبِ؟ قَالَ: «هُوَ التَّقَى النَّقَى لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغَى وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ» إن

تصفية الأحقاد في القلوب واتخاذ النقد على البشر لأمر يحتاج إلى المراجعة، إن النقد والحققت متلازمة في قلوب الضعفاء، وترجمة على رفعة مكانك وتذكر قول الله { قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ } - آل عمران (١١٩).

إننا لن نستطيع أن نكتم الأفواه من طول لسان في نقد أو تناول في إعلان الحق بالصدور، أو بذاءة إنسان في حسد بقلبه يفور، فكل فم ينطق بما فيه، فجمال لسانك ما استطعت، فالكلمة طليقة لا ترد، فجمال الخلق من جمال اللسان.

نسألك اللهم من خفي أظافك، لطفاً تهدي به قلوبنا فتفرح بالحق وتحبه وتألفه وترضاه وتثبت عليه، ولطفاً تصرف به عنا ما يؤذينا أو يضرنا، ولطفاً تدفع به عنا البلاء والفتن.



(محمد-٢١) ، وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ (أى يبالغ فيه ويجهتد) حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقًا، وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا.» رواه مسلم.

إن الصدق يهدى إلى البر ويبعد عنا الحزن، وإن الميل والانحراف عن الحق هو ما يجعلنا نشعر بالكآبة حين نتحرك بداخلنا ضمائر اليقظة، وإن الفجور بالكذب والبر بالصدق ضدان متقابلان.

هل سألنا أنفسنا لماذا نحزن؟ هل قرأنا كتاب الله حين قال سبحانه: لا تحزن، تأمل قول الله في أسباب الطمأنينة في قول الله تبارك وتعالى: {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} (٤٠:التوبة).

فالحزن حين يبتلى به تذكر قول الله في الآية: {إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا} إذن فالخوف من ينزعه عنا؟ إنه الله سبحانه وتعالى، بل أضف إلى ذلك سكينته التي تنزل علينا، وممن؟ إنها سكينه الله. وكلمة سَكِينَةٌ اسم مصدر من سكن ويعنى الطمأنينة والاستقرار، بل يمدنا الله بجنود لا نراها، إذن، فأول خيط لنا من أن ننزع من أنفسنا الخوف هو اعتقاد اليقين بعون الله لنا، فمن يدافع عن عباده؟ من أرحم بعباده؟ من يمدنا بالعون؟ فضع ثقتك بالله.

إن الإنسان عليه أن يعقل في الكثير في كتاب الله {إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}. (الشرح-٦).

إن الكرب مهما طال فله نهاية، وإن الظلام البادى أمام أعيننا يحمل في أحشائه فجر المنتظر، فرحمة الله واسعة، إن الحياة أرجوحة نمتطيها بين النجاح والانكسار وبين الإقبال والإدبار، فالابتلاء صنوف من زهور الحياة، يمتد بطول ميسم الزهرة فيصل إلى عنق الزهرة فنحمل معنا الكثير، إن الاختيار

نجده يصعب على الكثير، ويسهل حين نطلب العون من الله، إن الرخاء لا يزامن الشدة بل يعقبها، وانجلاء الكرب يقرب، فهل استبشرت بعون الله؟

إن روح التشاؤم واليأس بدت فى كثير منا، لماذا؟ لأننا نرى الكثير من الإحباطات والهزائم وألوان القهر على جداريات الأجساد، وإن تداول أدب الطرق المسدودة من الشكوى الدائبة والدائمة والمستمرة من كل شيء، فلم نشكو؟ والله كفل وضمن الرزق أيًا كان مسماه لعباده؟ فلم نحزن؟ إن ما نراه من خذلان وتآمر من تصرفات فى البشر فيما بينهم أمر يدعو ظاهريا إلى الحزن، ولكن تعال معى وانظر إلى قول الله تعالى: { إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ } (٥٦) سورة القصص.

إن الاستسلام للظروف والمتغيرات، يفرز بداخلنا قطرات الحزن، فلا تستسلم فربك معك، فوثق عقيدتك وإيمانك برياط اليقين.

إن من يتتبع المواقف التى تتبع الحزن الناتج من الخوف والقلق من الغد أو من الإحساس بالتآمر، أو من تصرفات الغير التى لا تعرى أى اهتمام بمشاعر الآخرين، ثم يسبح فى كتاب الله فينتقى من الدرر ومن الآيات ما تدعو إلى السكينة، ففي سورة التوبة آية ٤٠ نرى الطمأنينة التى بثها الله فى قلب سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام وأبو بكر الصديق، وفى آية ٤٦ من سورة طه { قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى } . إن الإنسان بطبيعته تتذبذب مشاعره بين الخطر والأمن، ويأتى الله عز وجل بسكينته بعدها على عباده الصالحين ليزدادوا إيمانا.

إن المتأمل فى الآيتين السابقتين يرى أن المواساة والدعوة لذهاب الحزن فى الآيتين مع تقديم الحجة لاستحقاق السكينة كما فى { لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا } . (التوبة- ٤٠) ، وكذلك { لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى } . (طه- ٤٦) .

إن الحزن الذى ينتابنا والمتولد من قلق المشاعر، حتى يصل إلى درجة الخوف، ليظهر لنا أن الخوف أشد بل أعلى من الحزن نفسه، يدعونا للتأمل بأن الخوف قدم وقالب يشل حركتنا إلى الأمام وهو نابع من شدة الحزن.

إن السؤال لماذا نحمل الهم على رؤوسنا، إن المتعمق في دينه وعقيدته يعلم أن إزالة كل أنواع الحزن ( الهم والغم والحسرة والأسف والبث والكآبة والكرب ) لن تتأتى نهايتها ويقضى عليها بغير طريق واحد، الاعتقاد في قول الله تعالى {إن الله معنا}، وهنا يجب أن يكون ارتباط العقيدة قولاً وفعلاً صدقاً لا كذباً، فالحزن ضعف عقيدة أيا كان نوعه أو مسيباته.

إن مظلة الحزن يتكون شراؤها من الغم، وهو يعنى انقباض القلب في ضرر، وحبال الهم كثيرة، في رغبتنا لإزالة المكروه وجلب المحبب لنا، وحين يتكاثف الهم نرى الحزن، فالحزن كثافة في غم، والكرب تكاثف غم مع ضيق صدر و أن بدا الحزن على الوجه ظهرت الكآبة، فالكآبة دلالة حزن، و الحسرة تجديد غم، والأسف حسرة مع مخلوط الغضب والغيظ و إن تجديد الغم المستمر بداخلنا والحزن المكتوم في الصدور إذا انطلق دون أن نكتمه تطاير منه الأسى وانبث، وان علاج الحزن في القرآن في قوله (إنما أشكو بثي وحزني إلى الله )، فإن اللجوء إلى الله هي الرحمة المهداة والسكينة الممنوحة من الله إنها وقايتنا من الحزن فإن الله معنا.

نسأل الله سبحانه وتعالى أن يغفر لنا أجمعين، وأن يتوب علينا ويلحقنا بالصالحين، اللهم اقض ديوننا، واكشف غمونا، اللهم اغفر ذنوبنا، واهد ضالنا، واشف مريضنا، وارحم ميتنا، واجمع على الحق كلمتنا، اللهم إنا نسألك الأمن والإيمان، يا رحمن أخرجنا من ذنوبنا كيوم ولدتنا أمهاتنا، أدخلنا الجنة مع الأبرار، أعتقنا بفضلك من النار، اللهم إنا نسألك في ساعتنا هذه وأنت على كل شيء قدير، وأنت الكريم الرحيم الحليم العلي العظيم أن تبعد عنا الحزن.