

obeikandi.com

أهمية
الوقت في حياة المسلم



- مركز الحضارة العربية مؤسسة ثقافية مستقلة، تستهدف المشاركة في استنهاض وتأكيد الانتماء والهوية القومية العربية، في إطار المشروع الحضاري العربي المستقل.
- يتطلع مركز الحضارة العربية إلى التعاون والتبادل الثقافي والعلمي مع مختلف المؤسسات الثقافية والعلمية ومراكز البحث والدراسات، والتفاعل مع كل الرؤى والاجتهادات المختلفة.
- يسعى المركز إلى تشجيع إنتاج المفكرين والباحثين والكتاب العرب، ونشره وتوزيعه.
- يرحب المركز بأية اقتراحات أو مساهمات إيجابية تساعد على تحقيق أهدافه.
- الآراء الواردة في ما يصدر عن المركز تعبر عن آراء كتّابها، ولا تعبر بالضرورة عن آراء أو اتجاهات بيتناها مركز الحضارة العربية.

رئيس المركز

على عبد الحميد

مركز الحضارة العربية

4 ش المعلمين - عمارات الأوقاف

ميدان الكيت كات - القاهرة

تليفاكس: 33448368 (00202)

www.alhdara-alarabia.com

E.mail: alhdara_alarabia@yahoo.com

alhdara_alarabia@hotmail.com

د. السيد عبد الحكيم

أهمية
الوقت في حياة المسلم



المؤلف

- د. السيد عبد الحكيم السيد عبد الله
- كاتب إسلامي، وزير مفوض بجامعة الدول العربية
- من مؤلفاته: سلسلة إسلاميات، تصدر تباعاً عن مركز الحضارة العربية وتتضمن ما يزيد عن ستة عشر كتاباً
- للتواصل مع المؤلف: ٠١٠٠١٦٦٢٥٣٥

الكتاب: د. السيد عبد الحكيم

المؤلف: أهمية الوقت في حياة المسلم

الناشر: مركز الحضارة العربية

الطبعة الأولى: القاهرة ٢٠١٢

الجمع والصف الإلكتروني: وحدة الحاسوب بالمركز

تصميم وجرافيك: معهد الفنون

011 111 83 503

رقم الإيداع: ٢٠١٢/١٣٩٢١

الترقيم الدولي: 978-977-496-124-3

عبد الحكيم، السيد

أهمية الوقت في حياة المسلم: السيد عبد

الحكيم. - ط١. - الجيزة: مركز الحضارة

العربية للإعلام والنشر والدراسات، ٢٠١٢.

٩٦ ص: ٢١ سم

تدمك: ٣-١٢٤-٤٩٦-٩٧٧-٩٧٨

١- الوقت (تصوف إسلام).

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، خالق الأكوان ومدبر الأمر فيها، وخالق الملائكة والإنس والجان والطير والحشرات والدواب، ومقدر أقواتها وميسر أعمالها ومرسل الأنبياء والمرسلين لهداية البشر إلى صراطه المستقيم، وخاتمهم سيدنا محمد ابن عبد الله ﷺ الذي جاء بالدين الخاتم، وأنزل عليه القرآن الكريم، فيه هداية العالمين، إلى خيري الدنيا والآخرة، ويعدو..

فإن الله ﷻ خلق اليوم أربعاً وعشرين ساعة نتيجة دوران الأرض حول نفسها - وجعل السنة الميلادية ٣٦٥ يوماً في السنوات البسيطة^(١) أو ٣٦٦ يوماً في السنوات الكبيسة^(٢) وعدد أيام السنة الهجرية (القمرية) ٣٥٤ يوماً، وعدد ساعات الليل والنهار أو عدد أيام السنة لا يتغير ولا يتبدل إلى أن يشاء الله ﷻ.

وبالرغم من أن الزمن لم يتغير منذ آلاف السنين، إلا أننا نجد أن هناك أناساً قاموا خلال فترات حياتهم بإنجاز كم هائل من المؤلفات أو النشاطات أو الأعمال التي يبدو أثرها وفوائدها، ظاهرة للأعين حتى الآن، وفي الوقت ذاته نجد أناساً آخرين عاشوا أعواماً أكثر ممن سبقت الإشارة إليهم، إلا أن محصلة حياتهم هزيلة جدباء؛ لأن منوال حياتهم يكاد يتشابه في ساعاته وأيامه وسنواته، حيث

(١) التي لا تقبل القسمة على (٤).

(٢) التي تقبل القسمة على (٤).

يقضون ثلث أيامهم على الأقل في النوم والثلث الثاني في العمل – أي عمل – والثلث الثالث يضيع بين الأكل واللهو والبحث عما يضيع الوقت ويقتله!!

ومن غير المناسب الكلام فقط عما يجب أن يفعله الشخص في وقت فراغه؛ لأن من تصححه قد يتعلل بعدم وجود وقت فراغ لديه؛ لذا فإن من الضروري بيان تنظيم شامل لليوم، ومعرفة ما يجب أن يفعله الشخص ويحرص عليه وما يجب أن يتجنبه ويتفادى تضييع وقته فيه. ويتلخص ما يجب أن يفعله الشخص في يومه، في احتياجات معيشية له ولأسرته، فيحاول أن يلبي هذه الاحتياجات دون إفراط أو تضريط لا في حق نفسه ولا في حق غيره، مصداقاً لقول الرسول ﷺ فيما روي عن عبد الله بن عمرو قال دخل رسول الله ﷺ فقال:

”ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت: بلى. قال: فلا تفعل، قم ونم، وصم وأفطر، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزورك (جمع زائر) عليك حقاً وإن لزوجك عليك حقاً.....“^(١)

وعن عود بن أبي جحيفة عن أبيه قال قال أخى النبي ﷺ بين سلمان وأبي الدرداء، فزار سلمان أبا الدرداء فرأى أم الدرداء متبذلة (أي لابسة ثياب المبذلة والخدمة بلا تحمل وتكلف ما يليق بالنساء من الزينة ونحوها) فقال لها ما شأنك قالت أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا فجاء أبو الدرداء فصنع له طعاماً فقال: كل فإني صائم قال ما أنا بأكل حتى تأكل فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم فقال نم فنام ثم ذهب يقوم فقال نم فلما كان آخر الليل قال سلمان قم الآن قال فصليا فقال له سلمان إن لريك عليك حقاً

(١) صحيح البخاري كتاب الأدب ج٢٢ ص٩٠٨.

ولنفسك عليك حقًا ولأهلك عليك حقًا فأعط كل ذي حق حقه تأتي
النبي ﷺ فذكر ذلك له فقال النبي ﷺ صدق سلمان^(١)
وقد نصح الإمام الغزالي أولياء الأمور أن ينصحوا أولادهم بأن
"لا يمضي لهم وقت في غير عمل لله تعالى أو فيما لا بد لهم منه من
صلاح أنفسهم"^(٢)

وستحاول في هذا البحث - إن شاء الله - أن نضع المنهاج الذي
يجب علينا أن نضعه نصب أعيننا ، لكي يبارك الله لنا في أوقاتنا
وأعمارنا ونصبح أفراداً نافعين لأنفسنا ولأسرتنا ولمجتمعنا وبلدنا
ونفوز في الدارين ، وما نحققه من خير لأنفسنا نتيجة عدم تضييع
الوقت ، لا يقتصر نفعه لنا في الدنيا فقط ، إنما يصل خيره ويُدخر لنا
في الآخرة أيضاً ، فيتضاعف الخير والفوز في الدنيا والآخرة.

والله ولي التوفيق،،

د. السيد عبد الحكيم السيد عبد الله

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م

(١) المرجع السابق ص ١٢.

(٢) إحياء علوم الدين ج ٧ ص ١٢٩١.

١ - خصائص الوقت

للوقت خصائص تميزه عن غيره، تدعو من يعرفه ويعرفها، إلى التعامل مع الوقت بحرص شديد؛ لأنه دائم الحركة، بل سريع الانصرام بلا توقف؛ ولهذا يقول الشاعر:

امس الذي مر على قريه يعجز أهل الأرض عن رده
فالوقت يمتاز بما يلي:^(١)

١- سرعة انقضائه:

فهو يمر مر السحاب، ويجري جري الرياح، سواء كان زمن مسرة وفرح أم كان زمن اكتئاب وترح، وإن كانت أيام السرور تمر أسرع، ولكنها سرعان ما ينتقضان أيضاً، يقول أحد الشعراء:

مرت سنين بالوصال وبألهتا فكانها من قُصُرِها أيام
ثم انثنت أيام هجر بعدها فكانها من طولها أعوام
ثم انقضت تلك السنون وأهلها فكانها وكأنهم أحلام

ويحكي عن شيخ المرسلين نوح عليه السلام: أنه جاءه ملك الموت ليتوفاه بعد أكثر من ألف سنة عاشها قبل الطوفان وبعده، فسأله: يا أطول الأنبياء عمراً، كيف وجدت الدنيا؟ فقال: كدار لها بابان، دخلت من أحدهما، وخرجت من الآخر.

(١) يتصرف من الوقت في حياة المسلم - يوسف القرضاوي ص ١٢ - ١٧

ب- أن ما مضى منه لا يعود ولا يعوض:

فكل يوم يمضي، وكل ساعة تتقضي، وكل لحظة تمر، ليس في الإمكان استعادتها أو تعويضها، وهذا ما عبر عنه الحسن البصري بقوله البليغ:

"ما من يوم ينشق فجره، إلا وينادي: يا ابن آدم؛ أنا خلق جديد، وعلى عملك شهيد، فتزود مني، فإنني إذا مضيت لا أعود إلى يوم القيامة"
وقد قال عنه الإمام علي زين العابدين: "هذا الذي يشبه كلامه كلام الأنبياء".

ج- أن الوقت أنفوس ما يملك الإنسان:

لأن الوقت سريع الانقضاء، وما مضى منه لا يرجع، وهو وعاء كل عمل وكل إنتاج لذلك فهو رأس المال الحقيقي للإنسان على مستوى الفرد أو المجتمع، وهو حياة الإنسان التي تبدأ من ساعة الميلاد إلى ساعة الوفاة.

وفي هذا قال الحسن البصري: يا ابن آدم، إنما أنت أيام مجموعة، كلما ذهب يوم ذهب بعضك.

ومن جهل قيمة الوقت الآن فسيأتي عليه حين يعرف فيه قدره ونفاسه وقيمة العمل فيه، ولكن بعد فوات الأوان.

فالطالب الذي يضيع وقته خلال العام الدراسي، يندم - أشد الندم - يوم الاختبار، ويتأكد الندم يوم ظهور النتيجة، وسيتحسر على الأيام والشهور التي ضيعها في ملاء ومتع وقتية اللذة والمتعة، ولم يتبق منها أي شيء سوى الندم على الوقت الذي ضاع سدى.

وينطبق هذا على كل فرد في المجتمع أيًا كان عمله أو تخصصه،

فلا بد أن يجيء عليه يوم يندم على ما فاتته من كسب نتيجة تضييعه الوقت فيما لا يجدي ولا ينفع.

وقد أدرك السلف الصالح قيمة الوقت فقالوا:

- من علامة المقت إضاعة الوقت.

- الوقت سيف إن لم تقطعه قطعك.

وكانوا يحرسون كل الحرص على ألا يمر يوم أو بعض يوم، أو برهة من الزمان وإن قصرت، دون أن يتزودوا منها بعلم نافع، أو عمل صالح، أو مجاهدة للنفس، أو إسداء نفع إلى الغير، حتى لا تنقضي الأعمار سدى، وتضيع هباء، وتذهب جفاء، وهم لا يشعرون.

"ولبيان أهمية الوقت، أقسم الله تعالى في مطالع سور عديدة من القرآن المكي بأجزاء معينة منه، مثل: الليل والنهار، والفجر، والضحى والعصر، كما في قوله تعالى:

﴿ وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ ۚ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ ۚ ﴾ سورة الليل

﴿ وَالْفَجْرِ ۝ وَآلِ الْعَشْرِ ۝ ﴾ سورة الفجر.

﴿ وَالضُّحَىٰ ۝ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝ ﴾ سورة الضحى

﴿ وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكْفُورٌ ۝ ﴾ سورة العصر.

ومن المعروف لدى المفسرين، وفي حس المسلمين: أن الله إذا أقسم بشيء من خلقه فذلك ليلفت أنظارهم إليه، وينبههم على جليل منفعته وآثاره"^(١)

ندعو الله أن يجعلنا نقتدي بالسلف الصالح، ويتحقق لنا الخير في الدنيا والآخرة.

(١) الوقت في حياة المسلم - د. يوسف القرضاوي ص٩.

٢- تعريف وقت الفراغ

المقصود بوقت الفراغ، الوقت المتبقي بعد أداء المهام الأساسية والضرورية التي تمثل الحاجات التي لها الأولوية على غيرها من الحاجات أو المهام.

والمهام الأساسية تختلف من شخص لآخر، كما تختلف بالنسبة لنفس الشخص من فترة لأخرى، وفقاً لمدى ارتباطه مثلاً بالدراسة أو بالعمل أو في حالة انتفاثهما.

فالتلميذ في المدرسة أو الطالب في جامعته تمثل الدراسة بالنسبة له الأولوية التي يجب عليه أن يعطيها جل وقته، إما في معهده الدراسي في الفترة الصباحية أو في استذكار دروسه وعمل واجباته المدرسية في الفترة المسائية، أو في إعداده للأبحاث التي تطلب منه أو في قراءة دروسه المقبلة.. بحيث تكون أوقات فراغه خلال العام الدراسي محدودة، بعد استغلالها فيما سبق، وفي القيام ببعض أنشطته الرياضية في مدرسته أو جامعته أو ناديه، أو المشاركة في بعض النشاطات الاجتماعية أو الرحلات بمشاركة زملائه في الدراسة.. أما خلال الإجازات الدراسية الصيفية، فيتوفر للطلبة أوقات فراغ طويلة عليهم أن يحسنوا استغلالها، وعدم تضييعها. وفقاً لما سنبينه في هذا البحث.

وكذلك الطالب بعد تخرجه وقبل أن يلتحق بعمل من الأعمال سيتوفر لديه أوقات طويلة كانت مشغولة أثناء دراسته وأصبحت

تشكل فراغاً يحتاج إلى شغله بالنافع من الاهتمامات والأمر النافعة. وبعد أن يعمل الشخص، سيؤثر عمله وطبيعته ومواعيده علي أوقات فراغه من حيث الكم والتوقيت الزمني لها، فقد يعمل في فترات صباحية أو مسائية أو فيهما معاً أو يعمل بنظام الورديات مما يجعل فترات الفراغ تختلف من شخص لآخر حسب عمله الذي يؤديه وأوقات وساعات العمل.

وبالإضافة لأوقات العمل والدراسة، فإن هناك أوقاتاً أخرى ضرورية تقضى في النوم أو في الأكل باعتبارهما أيضاً حاجتين أساسيتين لكل إنسان.. وما يتبقى بعد ذلك من ساعات اليوم، يمثل أوقات الفراغ.

والطالبة أو الموظفة أوقاتها وأوقات فراغها، تتشابه مع أوقات من سبق أن ذكرنا، ولا يختلف الوضع إلا مع تلك التي تؤثر بعد الزواج التفرغ لتربية أولادها ورعاية شئون بيتها، فيمثل وقت فراغها الوقت الذي يتبقى بعد انتهائها من مهامها.

٣- تنظيم الوقت وأقسامه:

قال تعالى ﴿ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ يُكَوِّرُ اللَّيْلَ عَلَى النَّهَارِ وَيُكَوِّرُ النَّهَارَ عَلَى اللَّيْلِ ﴾ سورة الزمر.

فالليل والنهار متواليان، يبدأ أحدهما من حيث ينتهي الآخر وهكذا دواليك ليل فنهار ثم ليل فنهار إلى أن تقوم الساعة، وقد قال الله عز وجل عن ذلك في محكم كتابه: ﴿ وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ٣٨ ﴾ وَالْقَمَرَ قَدَرْنَاهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ ٣٩ ﴾ لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴿٤٠﴾ سورة يس.

فمن المعلوم أن حركة الأرض حول نفسها أمام الشمس ينتج عنها الليل والنهار على الأرض، في يوم واحد، يبلغ ٢٤ ساعة، تمر من أعمار جميع البشر على الأرض، فيحسن استغلالها البعض ويضيعها الكثير من الناس.

فالإحصائيات تؤكد أن الغالبية من الناس تقضي - كما سبق أن ذكرنا - ثلثي أعمارها في النوم والعمل أو الدراسة، أما الثلث الباقي فتقضيه في أمور أخرى متنوعة كانتظار الطعام وتناوله وفي أعمال مفيدة كالمسرات والترويح عن النفس وفي الرياضة والقراءة، وقليل من الناس من يحسن استغلال هذا الوقت الذي يسمى (وقت الفراغ) في أعمال مفيدة، تحقق الخير لهم ولأسرهم ولمجتمعاتهم وبلداتهم.

فالحياة الدنيا محدودة وقصيرة، فمهما بلغ الشخص من حرص وجهد للاستفادة من كل وقته، فسيظل العمر قليلاً فالعمر الإنتاجي لا يزيد في الغالب على ٢٣ سنة لمن عاش ٦٠ عاماً؛ لأن الثلث تقريباً ويبلغ ٢٠ سنة يضيع في النوم و١٥ سنة طفولة ومراهقة، وستتان تمضيان في الوجبات الغذائية وقضاء الحاجة فالباقي إذاً ٢٣ سنة^(١) ومن الأهمية بمكان، أن نقسم اليوم إلى عدة أقسام هامة، يتميز كل منها، بخاصية معينة، نشير إليها فيما يلي:

١- وقت السحر:

نبدأ بوقت السحر باعتباره بداية يوم المسلم، بعد أن ينام بعد صلاة العشاء _ بدون مغالاة في السهر في اللهو أو اللغو بما لا ينفع أو يفيد _ ليستيقظ من نومه قبيل الفجر، حسبما يعينه الله، ليبداً يومه في الثلث الأخير من الليل، تشهد ملائكة الليل والنهار.

في هذا الوقت الطيب إذا ما قام المرء وتوضأ وصلى عدة ركعات لله تعالى، تهجدًا، وقرأ فيها ما تسر من القرآن الكريم، فإنه يكون قد بدأ يومه بالطاعة إلى الله ﷻ وسيصفو ذهنه وعقله، ويكون قد نفّس عن نفسه عباءة النوم الثقيلة.

وإذا قام الطالب بعد ذلك بمذاكرة دروسه، فإنه سيجد بركة في الوقت، وفهمًا واستيعابًا، أضعاف ما سيناله لو قام بالسهر ليلاً بمعاونة بعض المشروبات المنبهة كالقهوة أو الشاي أو الحبوب التي تساعد على السهر رغم ما يعييبها من آثار جانبية، أقلها طرد النوم مع عدم جلب التركيز أو زيادة الذاكرة وسرعة الاستيعاب.

كما أن هذا الوقت يناسب الكتاب أو الصحفي مثلاً وكل من

(١) كيف تكون مليونيرًا بالحسنات _ دار التقوى للتراث ص ٨٤.

يكون لديه عمل يود إنجازه، فهذا الوقت بهدوئه وبركته يساعد على كثير من الإنجاز الطيب، لكل متخصص حسب تخصصه، أو حتى لمجرد القراءة والتثقيف، لزيادة المعلومات أو التفقه في الدين.

ومن الأمور التي يجب علينا ألا نغفلها في هذا الوقت، بل نحرص عليها (الاستغفار) فله ثواب وفضل كبير، ودلنا القرآن الكريم على استحبابه في وقت السحر وأن ذلك من صفات الذين اتقوا ربهم، قال تعالى:

- ﴿الْمُكْسِرِينَ وَالْمُكِيدِينَ وَالْمُنِيبِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ
بِالْأَسْحَارِ﴾ (١٧) سورة آل عمران.

- ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ يَأْخُذِينَ مَا أَرَادْتُمْ بِهِمْ رَبُّهُمْ إِيَّاهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتَمِيزِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجُونَ ﴿١٧﴾ وَإِلَىٰ الْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾﴾
سورة الذاريات.

وجاء في التفسير الكبير للفخر الرازي في تفسير الآية الأولى السابقة "أن الله شرح عروج العبد من الأدنى إلى الأشرف فلا جرم وقع الختم بذكر المستغفرين بالأسحار."^(١)

وجاء في الجامع لأحكام القرآن للقرطبي^(٢) في تفسيره هذه الآية، أن الله خص السحر بالذكر لأنه مظان القبول ووقت إجابة الدعاء، قال رسول الله ﷺ في تفسير قوله تعالى على لسان يعقوب **اللَّهُ لَبْنِيهِ** ﴿ قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي ﴾ إنه أخرج ذلك إلى السحر - رواه الترمذي - وسأل النبي ﷺ جبريل "أي الليل أسمع؟" فقال لا

(١) ج ٧ ص ٢٠٢.

(٢) ج ٤ ص ٣٨، ٣٩.

أدري غير أن العرش يهتز عند السحر".

وجاء في رياض الصالحين أن أنس بن مالك قال: أمرنا أن نستغفر
بالسحر سبعين استغفارة.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: "والله إنني
لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة".

والمختار من لفظ الاستغفار ما رواه البخاري عن شداد بن أوس
رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "سيد الاستغفار: اللهم أنت ربي لا إله إلا
أنت، خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ
بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي فأغفر
لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت".

ووقت السحر من أطيب أوقات النوم على النفس، فإذا أعرض
العبد عن تلك اللذة وأقبل على العبودية كانت الطاعة أكمل، فلا
غرو أن كان فضل الاستغفار في السحر كبيراً، وقد وردت آثار
كثيرة في ذلك منها ما جاء في رياض الصالحين:

"عن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: من لزم الاستغفار
جعل الله له من كل ضيق مخرجاً ومن كل هم فرجاً ورزقه من
حيث لا يحتسب" رواه أبو داود.

ب- وقت الفجر:

بحلول وقت الفجر، تجب صلاة الصبح بعد تأدية نافلة ركعتي
الفجر، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "لم يكن النبي ﷺ علي شيء من
النوافل أشد منه تعامداً على ركعتي الفجر"

وعن علقمة بن قيس: "بلغنا أن الأرض تعج^(١) إلى الله تعالى من نومة العالم بعد صلاة الصبح"

وورد عن الرسول ﷺ في ذكر الله بعد صلاة الصبح آثار عديدة منها ما روي عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله تعالى حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمره تامة تامة تامة" قال الترمذي حديث حسن.

ج- وقت الضحى:

بحلول وقت الضحى يسن أداء صلاة الضحى وهي صلاة تطوع وأقلها ركعتان وأكثرها اثنتا عشرة ركعة ووقتها يبدأ من ارتفاع الشمس قدر رمح إلى زوالها، أي من بعد طلوع الشمس بحوالي ثلث ساعة إلى قبيل الظهر يمثل هذا الوقت، وقيل إنها لم تفرض، لأنها وقت انكباب الناس على أشغالهم فخفف الله عنهم.

وجاء في البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "أوصاني خليلي بثلاث لا أدعهن حتى أموت صوم ثلاثة أيام من كل شهر وصلاة الضحى ونوم على وتر"

والاستيقاظ مبكرًا - حتى في أيام الإجازات - مطلوب ومستحب، فالتأخير في السهر إلى قرب الفجر - في أمور غير نافعة - ثم الاستيقاظ بعد فوات وقت الضحى، خسارة كبيرة، - ليست فحسب - لتضييع صلاة الضحى فقط، بل لأن الوقت من شروق الشمس إلى نهاية وقت الضحى، وقت طيب مبارك، دعا الرسول ﷺ

(١) أي تجار أو تمصيح.

بالبركة لأمته فيه، "فعن صخر الغامدي قال: قال رسول الله ﷺ: "اللهم بارك لأمتي في بكورها"، وكان صخر تاجراً فكان يبعث تجارته أول النهار فأتى وكثر ماله، وعن علي وابن مسعود وابن عباس رضي الله عنهم وابن عمر وبريدة وأنس وجابر رضي الله عنهم أن رسول الله ﷺ قال: "باكروا في طلب الرزق فإن الغدوة بركة ونجاح"^(١).

د- ما بعد صلاة الظهر إلى ما بعد العصر:

هذا الوقت الذي أقسم الله به في سورة "العصر" وهو المراد "بالأصال" أو "العشي" على رأي بعض المفسرين في قوله تعالى: ﴿ وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ۝١٢ ﴾ سورة الأحزاب، ﴿ وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ۝٩ ﴾ سورة الفتح، ﴿ وَأَذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ۝٢٥ ﴾ سورة الإنسان، ﴿ وَأَذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيراً وَسَبِّحْ بِالْعِشِيِّ وَالْإِبْكَرِ ۝١١ ﴾ سورة آل عمران، ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعِشِيِّ وَالْإِبْكَرِ ۝٥٥ ﴾ سورة غافر، والآيات والأحاديث عديدة، ولكنها تؤكد أفضلية التسبيح في هذه الفترة وذكر الله مما يشمل أيضاً تلاوة القرآن بتدبر وتفهم، إذ يجمع ذلك بين الذكر والدعاء والفكر.

هـ- قبل الغروب:

يستحب التسبيح أيضاً في هذه الفترة، وهي وقت اصفرار الشمس قبل غروبها؛ لقوله تعالى: ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ ۝٢٩ ﴾ سورة ق، ﴿ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۝١٣ ﴾ سورة طه.

(١) البركة في فضل السمي والحركة ص ١٦١.

ويستحب أيضاً قراءة سور مخصوصة تأسيساً بهدي سيدنا محمد صلوات الله وسلامه عليه مثل: سورة الشمس، والليل، والمعوذتين، بحيث تغرب الشمس وهو على ذكر الله وتسيبجه ولا ينشغل عن ذلك، حتى يتحقق فيه الامتثال لأوامر الله في هذه الخصوصية، وينال خير الجزاء من الله، ومن ذلك ما ورد عن الرسول ﷺ من قوله لأحد الصحابة: "اقرأ قل هو الله أحد والمعوذتين حين تمسي وحين تصبح ثلاث مرات تكفيك من كل شيء"^(١).

و- ما بين العشاءين:

المقصود بهما صلاتي المغرب والعشاء، وإحياء هذه الفترة مستحب مصداقاً لقول الرسول الكريم ﷺ: "عليكم بالصلاة بين العشاءين فإنها تذهب بملاغات"^(٢) النهار وتذهب آخره"^(٣).

ويستحسن قراءة آيات مخصوصة في الصلاة في ذلك الوقت مثل: أو آخر سورة البقرة وآية الكرسي وأول سورة الحديد وأواخر سورة الحشر.

ز- ما بعد صلاة العشاء إلى وقت السحر:

بعض الطلبة يفضلون المذاكرة خلال هذا الوقت، لهدوئه وعدم وجود ما يشغلهم أو ضوضاء تشتت انتباههم، وهو وقت طيب طالما يتوفر التركيز والنشاط، أما إذا أحس الطالب بعدم التركيز وعدم سرعة الاستيعاب، فعليه بالنوم حتى يجدد نشاطه ويستيقظ نشيطاً قادراً على تذكر ما سيذاكره.

(١) رواه أبو داود في سننه ٢٢١١/٤ برقم ٥٠٨٢ ورواه أحمد في مسنده ٢١٢/٥ برقم ٢٢٧١٦.

(٢) أي كثرة الأخطاء في الكلام والأفعال.

(٣) رواه مسلم ٤٤٧/١ برقم ٦٤٧ رواه البخاري في صحيحه ٢٠١/١ برقم ٥٢٢.

وفي النهي عن السمر بعد العشاء، روي عن أبي برزة عن رسول الله ﷺ أنه قال: "كان رسول الله ﷺ ينهى عن النوم قبلها والحديث بعدها"^(١)

وأفضل الذكر في هذه الفترة تلاوة القرآن والصلاة، ففي الليل يتوفر الهدوء ويتمكن العبد من التفرغ لمناجاة ربه وتدبر معاني القرآن، يقول الله ﷻ: ﴿لَيْسُوا سَوَاءً مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ﴾ (سورة آل عمران، ويقول ﷻ: "أفضل عبادة أمتي تلاوة القرآن"، "إن القلوب لتصدأ كما يصدأ الحديد فقل يا رسول الله وما جلاؤها؟ فقال: "تلاوة القرآن وذكر الموت"^(٢).

وقد قسم الغزالي في كتابه (إحياء علوم الدين) قيام الليل إلى سبع مراتب تبعاً لحالة كل شخص ومدى استعداده، تتدرج من إحياء كل الليل إلى أن يصل إلى الدرجة السابعة التي يكفي فيها ألا يهمل الشخص إحياء ما بين العشاءين والورد الذي بعد العشاء ثم يقوم قبل الصبح أي وقت السحر فلا يدركه الصبح نائماً أي يقوم بطرفي الليل.

وبالنسبة لكثيراً من الناس يتمكن من المواظبة على درجة من الدرجات حتى ولو على هذه الدرجة السابعة ففيها الخير الكثير.

(١) رواه أبو داود في كتاب الأدب باب النهي عن السمر بعد العشاء ص ٢٦٣.

(٢) مسند الشهاب ١٩٨/٢ برقم ١١٧٨.

٤- الأوقات التي يكره فيها النوم:

١- قبل شروق الشمس وقبل غروبها:

علينا _ على قدر الاستطاعة _ الاستيقاظ خلال هذين الوقتين لأن الله أمرنا بالتسبيح خلالهما ، وبالتالي ينبغي ألا يحين هذا الوقت ونحن نيام أو مشغولون باللهو أو اللغو، وهذا يتفق مع النصوص الواردة في أفضلية الاستيقاظ من بعد صلاة الفجر وحتى شروق الشمس وبالتسبيح فيهما ، وفيما يتعلق بوقت الغروب، فإن النوم المستحب وقت القيلولة ينبغي ألا يمتد من بعد صلاة العصر إلى وقت الغروب بل إنه كلما امتد النوم واقترب من وقت الغروب فإنه يكون مكروهاً ، وكلما تقدم الاستيقاظ عن هذه الفترة كان أفضل.

ب- بين العشاءين:

النوم في هذه الفترة مكروه لأنه يساعد على السهر وقد يؤدي إلى عدم القيام في الفجر، وقد سئل أنس رحمه الله عن ينام بين العشاءين فقال: لا تفعلوا فإنها الساعة المعنية بقوله تعالى في سورة السجدة: ﴿ تَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ (١٦)

ج- نهاية وقت السحر:

فالاستغفار له فضل عظيم في وقت السحر، والغفلة عن ذلك

ولو في نهاية هذا الوقت تقصير من العبد في حق نفسه تجاه ربه وعدم الالتفات لأوامره الطيبة، وقد يتسبب ذلك النوم في عدم أداء صلاة الفجر.

د- النوم مرتان بالنهار:

يكره النوم مرتين بالنهار فمن نام قبل الزوال يكره له النوم بعد ذلك، لأن الله جعل النهار معاشاً وجعل الليل لباساً، فلا ينبغي أن نكثر من النوم بالنهار وإلا انقلبت الأمور، وسرنا على عكس هدي الله، قال بعض العلماء: "ثلاث يمقت الله عليها: الضحك بغير عجب، والأكل من غير جوع والنوم بالنهار من غير سهر بالليل" السهر في العبادة طبعاً، أو فيما يحقق فائدة مطلوبة للشخص كالدراسة أو العمل مثلاً.

ويلاحظ أن من ينام في هذه الأوقات المكروه فيها النوم يستيقظ كسلاناً خاملاً غير نشيط، مهما زادت فترة نومه، لأنه أتى بعمل على خلاف نظام الله ومنهجه وطبيعته التي خلقه الله عليها، فقد جعل الله الليل سكوناً، وجعله لباساً، وجعل النهار معاشاً، وهو العالم بمصالح عباده وما يناسبهم.

٥- الأوقات المستحب فيها النوم:

أ- ما بعد صلاة العشاء إلى ما قبل صلاة الفجر:

حتى يستطيع العبد أن يستيقظ بعد ذلك، ويتابع يومه من عبادة وعمل، وآيات القرآن عديدة في جعل الليل سكناً ولياساً وسباتاً كما سبقت الإشارة.

ب- وقت القيلولة:

أي وقت الظهيرة، والنوم مستحب قليلاً في هذه الفترة لإراحة الجسم من عناء العمل ليستطيع العبد أن يستكمل يومه بهمة ونشاط حتى الانتهاء من صلاة العشاء ونوافلها وتساعدته على التهجد.

وهذه الأوقات تشير إليها الآية ٥٨ من سورة النور، في قوله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَذِنبُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَبَعْدَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَ هُنَّ طَوُّفَاتٍ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٨﴾

فالأشخاص البالغون عليهم الاستئذان قبل الدخول في أي وقت، أما الصغار الذين لم يبلغوا الحلم، عليهم الاستئذان في ثلاثة أوقات حددها الله ﷻ تحديداً واضحاً في الآية السابقة، وهذا فيه إشارة واضحة للشخص أن ينام خلالها آمناً أن يدخل عليه صغير أو كبير بدون استئذان آمناً أن تكشف عورته أو يرى الغير منه ما لا يجب،

أما إذا نام في غير هذه الأوقات فقد خالف اتباع الأمتل.

وقد يجد البعض صعوبة في اتباع النظام الذي أشرنا إليه آنفاً، وبخاصة إذا كان يتعارض مع ما اعتاد عليه سنوات طويلة، ولكن ما لا يدرك كله لا يترك كله، أي يستطيع كل شخص بعد معرفة الأوقات الفضيلة والأذكار والعبادات المطلوبة أو المستحبة في أوقات معينة، أن يحاول أن يكيف أوضاعه تدريجياً معها..، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة عمل أو دراسة بعض الناس، الذين تحتم أوقات أعمالهم أو دراساتهم، نظاماً يختلف جزئياً مع ما سبق أن ذكرناه، باعتباره قاعدة عامة، والحالات الخاصة يكون لها حكمها الاستثنائي من هذه القاعدة، إلى أن تتغير الظروف ليصبح الرجوع إلى الأصل هو الأفضل والأولى بالاتباع.

كما يحسن التنبه إلى أن هناك عادات أخرى سيئة، تعوق نشاط الإنسان وتؤدي إلى الكسل والخمول، منها كثرة الأكل والشراب والإفراط فيهما، مما يجعل الجسم بحاجة إلى النوم وعدم النشاط، ويثقل عليه قيام الليل، وعن ذلك قال الإمام الشافعي رحمته الله:

”ما شبعت منذ ست عشرة سنة لأنه يثقل البدن ويقسي القلب ويزيل الفطنة ويجلب النوم ويضعف صاحبه عن العبادة“^(١)

(١) مختصر إحياء علوم الدين ص ٢٩ - لأبي حامد الغزالي.

٦- القراءة:

ليست مصادفة أن تكون أول كلمة أنزلت في القرآن الكريم (اقرأ) وهي أمر بالقراءة، وذلك في قوله تعالى:

﴿ اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ ﴾ سورة العلق.

وقد خوطب بها الرسول ﷺ، ومن بعده الناس أجمعين.

فالقراءة هي السبيل للعلم والمعرفة، للتلميذ في مدرسته، وللطالب في كليته وبعد تخرجه وعمله في أي مجال من المجالات، وبخاصة بعد التطور الكبير في كافة العلوم والاكتشافات العلمية التي تتطور بسرعة - تكاد تكون يومية - يصعب ملاحقتها.

والوسيلة إلى معرفة ما يهم الشخص في فرع من فروع العلم الحديث تيسر بطرق عديدة، إنما يمثل الكتاب الوسيلة المناسبة للتعليم والتعلم، بحيث تصل المعلومات من الكتاب عن طريق العين إلى العقل والقلب فتثيرهما بنور العلم.

وعلى كل منا أن يقتطع من يومه فترة - تطول أو تقصر - للقراءة حسبما يتيسر له، قراءة في كتب مفيدة نافعة؛ ثقافية أو علمية أو غير ذلك من فروع الأدب والمعرفة، ولا يكتفي فقط بقراءة الجرائد والمجلات، إذ أنها لا يمكن أن تعطي القارئ القدر الكافي من الثقافة، إذ أنها تعني بالدرجة الأولى بالأحداث والحوادث الجارية.

ويكفي حثاً على العلم والتعليم قول الله ﷻ:

﴿... قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ...﴾ (٩) ﴿سورة الزمر.

ويكفي شرفاً للعلم والعلماء قول الله تبارك وتعالى:

﴿... إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ...﴾ (١٨) ﴿سورة فاطر.

والإنسان بقدراته وخبراته الشخصية، محدود العلم والخبرة، إنما بالاطلاع على معلومات وخبرات الغير، يضاعف ويطور معلوماته وخبراته، ويصبح أكثر علماً وخبرة، وهكذا فكانه يضيف أعماراً إلى عمره المحدود، "فتزيد هذه الحياة من ناحية العمق وإن كانت لا تطيلها بمقادير الحساب، ففكرتك أنت فكرة واحدة.. شعورك أنت شعور واحد.. خيالك أنت خيال فرد إذا قصرته عليك، ولكنك إذا لاقيت بفكرتك فكرة أخرى أو لاقيت بشعورك شعوراً آخر، أو لاقيت بخيالك خيال غيرك، فليس قصارى الأمر أن الفكرة تصبح فكرتين أو أن الشعور يصبح شعورين، أو أن الخيال يصبح خيالين.. كلا.. وإنما تصبح الفكرة بهذا التلاقي أفكاراً عديدة من حيث القوة والعمق والامتداد، والمثل على ذلك، محسوس في عالم الحس والمشاهدة ومحسوس في عالم العاطفة والشعور، ففي عالم المشاهدة يجلس المرء بين مرأتين فلا يرى إنساناً واحداً أو إنسانين اثنين، ولكنه يرى عشرات متلاحقين في نظره إلى غاية ما يبلغه النظر في كل اتجاه"^(١)

ويروي الأستاذ عباس محمود العقاد سبب حبه للقراءة والكتب فيقول:

"أحب الكتب لأن حياة واحدة لا تكفيني، ومهما يأكل الإنسان فإنه لن يأكل بأكثر من معدة واحدة، ومهما يلبس فإنه لن يلبس

(١) لماذا نقرأ - لطائفة من المفكرين ص ٢١.

على غير جسد واحد ، ومهما يتقل في البلاد فإنه لن يستطيع أن يحل في مكانين، ولكنه بزداد الفكر والشعور والخيال يستطيع أن يجمع الحيوانات في عمر واحد ، ويستطيع أن يضاعف فكره وشعوره وخياله كما يتضاعف الشعور بالحب المتبادل ، وتتضاعف الصورة بين مرأتين^(١)

فمن طريق قراءة الكتب يستطيع الإنسان أن يطلع على تجارب وخبرات آلاف العقول في مختلف بلاد العالم على مدى العصور ، أما من يعتمد على نفسه فقط فلن تتعدى خبراته عشرات السنين التي عاشها .

ومن الضروري أن ينوع القارئ في نوعية الكتب التي يقرؤها ، لأنه في مواجهة أمور الحياة ، لن تقتصر احتياجاته على معلومات تخصصه في عمله بل سيحتاج أيضًا أن يكتسب معلومات ومهارات أخرى ، فيبدأ المرء أولاً بفهم دينه ومعرفته أحكامه وأوامره ونواهيها ، عملاً بقول الرسول ﷺ :

”من يرد الله به خيرًا يفضحه في الدين“^(٢) .

ثم من المفيد أيضًا الاطلاع على العلوم الأخرى ، ليزداد القارئ علمًا وفهمًا لأمر حياته ، في مختلف الجوانب الإنسانية ، والعلمية والأدبية والفلسفية ، على قدر إمكاناته وأوقات فراغه وقدراته .
وصدق المتنبّي في وصف الكتاب في قوله :

أعز مكان في الدُّنْيِ سِرْحٌ سَابِحٌ وخير جليس في الزمان كتاب

(١) المرجع السابق ص ٢٤ .

(٢) صحيح مسلم ٧/٨/٢ برقم ١٠٢٧ ، صحيح البخاري ٣٩/١ برقم ٧١ .

وقول الشاعر الكبير أحمد شوقي:

أنا من بدّل بالكتبِ الصّحابة لم أجد لي وافيًا إلا الكتابا
صاحبٌ إن عبته أو لم تعب ليس بالواجدٍ للصّاحبِ عابا
كلما أخلقتُه جددني وكساني من حلي الفضلِ ثيابا
صحبةً لم أشكُ منها ريبه وودادٌ لم يكلفني عتابا
زبّ ليلٍ لم نقصّر فيه من سَمَرَ طالَ على الصمتِ وطابا
كان من همّ نهاري راحتي ونداماي ونقلي والشرابا
إن يجدني يتحدثُ أو يجد ملأ يطوي الأحاديثِ اقتضابا
تجد الكتبَ على النقدِ كما تجد الإخوانَ صدقًا وكذابا
فتخيّرهما كما تختاره وادّخر في الصّخبِ والكتبِ اللبابا
صالحُ الإخوانِ ببيغِكَ التقى ورشيدُ الكتبِ ببيغِكَ الصوابا
ولما أنشئت المكتبة الأولى في مصر، كتب على بابها: "هنا
غذاء النفوس وطب العقول".

وتتنوع أسباب القراءة وموضوعاتها، وفقًا لعمر القارئ ومتطلباته،
وقد ذكر الأستاذ حلمي مراد عددًا من هذه الأسباب منها:

- ١- (لقتل) وقت الفراغ.
- ٢- لإتقان حرفة ما.
- ٣- نسيان الهموم والهرب من المشاكل.
- ٤- العيش في الأحلام التي عجز عن تحقيقها في الواقع.
- ٥- إذكاء الخيال واختبار الذكاء بالكتب المثيرة والقصص البوليسية.

٦- لمتعة القراءة هي ذاتها.

٧- لتوسيع المدارك، واكتساب الثقافة بشتى مفاهيمها.

٨- لتنمية الشخصية وليكون مرموقاً في المجالس جذاب الحديث.

٩- ليزيد الفهم للإنسانية.

ونخلص من ذلك أن القراءة وسيلة لا غاية، وسيلة للمعرفة والعلم وتحقيق الخير للنفس وللغير، أما من يقرأ فقط للاستمتاع الوقتي بروايات جنسية أو في قراءة وتطبيق علوم السحر والشعوذة، فإنه لن يجني من قراءة كتب الجنس سوى القلق، والشروء الذهني من كثرة الهواجس والتفكيرات التي قد توقعه فيما حرم الله ولن يجني من قراءة علوم السحر إلا ضعف الإيمان، والقرب من مسالك الشيطان، بل وقد يؤدي به ذلك إلى النطق بألفاظ الكفر والعياذ بالله.

والقراءة والكتابة متلازمان، فأنت تقرأ ما سبق كتابته، ثم تكتب مما قرأته وسمعته لتقرأه مرة أخرى أو يقرؤه غيرك.. ومن مجموع ما يُكتب، تتحقق المعرفة بكافة جوانبها، التي بالاطلاع عليها والإلمام بها ومعرفتها يصبح الإنسان مثقفاً لمعرفة بالعدد من المعلومات عن مجتمعه ووطنه وتاريخه وما يجري في العالم من أحداث في مختلف جوانبه، إلى غير ذلك من صور المعرفة.

والتلميذ والطالب في مدرسته أو كليته أثناء العام الدراسي مُطالب بصفة أساسية - بإعطاء دروسه الأولوية في استغلال وقته ومعظم أوقات فراغه، لحسن تحصيلها، لاجتياز الامتحانات المطلوبة منه على مدار العام أو نهايته، وعليه في إجازة العام الدراسي ليكون من النابهين أن يقرأ كتب ومقررات العام الدراسي القادم، ويستوعبها قدر الإمكان، فإنه بذلك تثبت المعلومات في ذهنه بتكرارها بعد

بدء العام الدراسي، ويخف عنه عناء المذاكرة والتفكير طيلة عامه الدراسي، وتسهل عليه الاختبارات، وإذا وجد صعوبة في جزئية من مادة فإنه بإيضاحها له بعد بدء الدراسة لن ينساها بإذن الله، وإن كان الطالب غير قادر على ذلك فإن يمارس في الإجازة الصيفية القراءة العامة، ويبدأ بما يحبه من أنواع الكتب أو الروايات العالمية المفيدة، ويمكنه أن يلجأ إلى المكتبات العامة أو المكتبات في مراكز الشباب أو النوادي لاستعارة ما يحتاجه من الكتب، ويحافظ عليها، بحيث يعيدها سليمة نظيفة بدون أن يكتب فيها أو يضع علامات خطية على بعض الكلمات أو الصفحات، حتى يستفيد منها الآخرون.

وفي دراسة أعدت لمساعدة الطالب على أن تكون لديه "ذاكرة ذهبية"^(١)، نصح الباحث الطالب أن يخصص له من يومه ما بين ٦ إلى ٨ ساعات للنوم، يتم تحديدها بناءً على مدى إحساسه بالتعب والحاجة إلى النوم، وعلى الطالب أن يضبط درجة وعيه أثناء الاستيقاظ وكذلك درجة عمق نومه، عن طريق الحفاظ على مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ، وبناءً عليه سيجد أن أفضل ساعات يومه للاستذكار هي التي تعقب الاستيقاظ مباشرة.

وحذرت الدراسة من أن الفوضى في مواعيد النوم والاستيقاظ تؤدي إلى الإحساس بالتعب والتعاس أثناء المذاكرة، والإحساس بالأرق عند النوم، ونصحت لمقاومة الملل بالمحافظة على راحة لمدة خمس دقائق كل ساعة من المذاكرة يسترخي فيها الطالب أو يؤدي صلاته".

(١) مقالة بعنوان "مهارات المذاكرة". همام ناصف - جريدة الأهرام ٢٠٠١/٢/٢٦.

والقارئ في بداية قراءته يحسن أن يلجأ إلى من هو أكثر منه خبرة وعلماً لينصحه ويوجهه إلى الكتب التي يقرأها ، حتى لا يضيع وقته في قراءات لا تناسب سنه أو علمه أو فهمه ، وحتى يستفيد من خبرات من هم أكبر منه ليدللوا له بعض ما يعصى عليه فهمه ، ويبعدوه عن الكتب التي تتضمن أفكاراً هدامة أو تدعو إلى الإخلال بالقيم والآداب أو الدين أو بأوضاع الدولة ونظمها ، أو تحرض الشباب على الفساد والانحراف.

وأخيراً أنصح أخي القارئ ، بأن يجلس أثناء قراءته ، جلوساً مريحاً لا يسبب له ألماً في ظهره أو جنبه ، وأن يحاول أن يكون مصدر الضوء من خلفه مباشر على الكتاب دون ظلال ، وبالقدر الكافي ، الذي لا يضر العين ، وألا يقرأ وهو نائم على ظهره ، لأن ذلك أيضاً يؤدي العين وأن يأخذ بعد فترة من القراءة ، قسطاً من الراحة ، لبضعة دقائق ينظر فيها إلى بعيد ، ليريح شبكة العين ، وليتمكن من استكمال القراءة دون إجهاد لعينه أو ملل لنفسه.

٧- تعلم الحاسب الآلي (الكمبيوتر):

لا شك أن ثورة المعلومات في السنوات الماضية، تطورت تطوراً كبيراً، وذلك بفضل العلوم والاكتشافات العديدة التي تم الكشف عنها مؤخراً، بحيث يقال - بحق - إن تطور العلوم خلال هذا القرن، تفوق وتجاوز ما تم اكتشافه منذ قرون عديدة.

ومن نتائج هذه العلوم، اكتشاف (الحاسب الآلي)، الذي أصبح بدوره عاملاً حاسماً ومساعداً في تطور العلوم، بإمكاناته الهائلة وقدراته السريعة المتنامية، في هذا العصر الذي يطلق عليه "عصر المعلومات"، وجاءت أهمية المعلومات نتيجة لتأثيرها المباشر على الاقتصاد القومي لأي دولة. فالإقتصاد القومي القوي مبني على المعلومات الدقيقة والمتاحة في الوقت المناسب. ولذلك يشهد العالم في وقتنا الحاضر اهتماماً متزايداً بالمعلومات التي تخدم الأهداف الخاصة بأوجه النشاط في المجتمع.

فأجهزة الحاسب الآلي، لم تكن معروفة منذ سنوات، إلا أنها الآن أصبحت عنصراً أساسياً في كثير من جهات العمل وبخاصة شركات الطيران والبنوك والمصانع وكثير من الشركات العامة والخاصة ومكاتب المحاسبة، بل تمت الاستعانة بها أيضاً في كثير من الوزارات والأجهزة الحكومية، المدنية والعسكرية.

وقد تحولت المجتمعات الحديثة من مجرد الاهتمام بإنتاج السلع

والخدمات إلى توجيه اهتمام متزايد إلى قطاع المعلومات الذي يعتمد عليه الإنتاج بمختلف أنواعه، وبرزت المعلومات كمصدر من مصادر الثروة القومية وأصبحت سلعة اقتصادية، وظهرت صناعة جديدة تسمى صناعة المعلومات (Information Industry).

وتعتبر الحاسبات الإلكترونية إحدى الدعائم الأساسية التي يركز عليها عصر المعلومات، وأدى استخدامها إلى اكتشاف إمكانات جديدة لم تكن معروفة من قبل ويظهر أثرها بوضوح في جميع نواحي الحياة اليومية وخاصة في المجتمعات المتقدمة نظراً لاستخدامها الحاسبات الإلكترونية بكفاءة أعلى بكثير من المجتمعات الأخرى الأقل تقدماً، ولتقدير أهمية الحاسبات في هذا العصر دعونا نتخيل أننا تحولنا فجأة إلى عالم يعيش بدون كهرباء، لاشك أن معظم ما نراه من تقدم الآن نتيجة لوجود الكهرباء سوف يكون غائباً عن هذا العالم الذي تخيلناه، والشيء المؤكد أننا لن نستطيع الحياة في مثل هذا العالم، وهكذا أصبح الحال بالنسبة للحاسبات الإلكترونية^(١)

ويرجع السبب للانتشار السريع لاستخدام أجهزة الحاسب الآلي في مختلف جهات العمل والدراسة، إلى الإمكانيات الهائلة والمتنوعة له بحيث يحقق لمن يعمل عليه توفير الكثير من الجهد والوقت والمستندات، كما أنه يقوم بالآلاف العمليات الحسابية والإدارية في لحظات معدودة، بدقة متناهية.

ولازالت أهمية استعمال الحاسب الآلي في مختلف جوانب الحياة،

(١) الحاسبات الإلكترونية حاضرها ومستقبلها - موسوعة دلتا كمبيوتر ج ١ ص ٢٥.

تتزايد يوماً بعد يوم، فالطالب يستطيع استخراج ما يريد من معلومات وبيانات بالدخول على شبكة (الإنترنت)، مهما تنوعت مجالات دراسته (طب، هندسة، قانون، محاسبة، فنون.....) والطبيب أو المهندس أو المحاسب أو غيرهم، يستطيع إنجاز العديد من أعماله بدقة وبسرعة عن طريق الأجهزة التي يعمل عليها أو يستعين بها في عمله.

وبلغت أهمية معرفة استخدام أجهزة (الحاسب الآلي) والتعامل معه شأنًا كبيرًا في الوقت الحاضر، لدرجة أن بعض الدول الأجنبية تعتبر أن الشخص الذي لا يستطيع العمل على أجهزة (الحاسب الآلي) أمي، إذ أنه لا يستطيع أن يستفيد من كافة العلوم والأبحاث والمعلومات الهائلة المتاحة حالياً على شبكة (الإنترنت)، كما أن أجهزة (الحاسب الآلي) بدأت تحل تدريجياً محل الآلات الكاتبة، لما توفره من سرعة ودقة في نسخ المكاتبات وإعادة تصحيحها أو تعديلها، وكذلك الاستعانة به في حفظ الملفات والمستندات والرجوع إليها بسهولة وبسرعة بدلاً من الصورة التقليدية للأرشيف بملفاته الضخمة التي تتعرض للتلف أو الفقدان، من كثرة الاستعمال أو طول مدتها. بل إن الأطفال الصغار في بداية مرحلتهم الدراسية الابتدائية، يمكن أن يشجعهم الحاسب الآلي في إجراء تدريبات مشوقة على العمليات الحسابية البسيطة في الجمع أو الطرح أو الضرب أو المعلومات العامة التي تدخل في مجال دراساتهم في الجغرافيا أو التاريخ أو العلوم أو اللغات مثلاً، وكذلك بعض الألعاب التي تنمي مهاراتهم وذكائهم، وتحببهم في هذا الجهاز الحديث الذي سيفتح لهم آفاق العلم والمعرفة.

وعن طرق (الإنترنت) يستطيع الشخص بمجرد استخدام البريد

الإلكتروني E-Mail أن يرسل الرسائل أو صور المستندات إلى أي شخص في أي مكان بالعالم في خلال ثوان معدودة، بتكلفة زهيدة جداً لا تتناسب مع أسعار إرسالها بالبريد، فضلاً عما يحدث أحياناً من تأخير وصولها أو عدم وصولها أصلاً لفقدتها في الطريق، وفي الوقت نفسه يمكن أن يتلقى الشخص أية رسائل تُرسل إليه، عن طريق عنوانه في البريد الإلكتروني، الذي يحقق لصاحبه خدمة ممتازة وبخاصة إذا كان مسافراً ويتقل بين عدة أماكن، فإنه يستطيع عن طريق أي جهاز كمبيوتر (حاسب آلي) به "مودم" متصل بخط تليفوني، أن يستعرض الرسائل التي ترسل إليه على عنوان بريده الإلكتروني والرد عليها، وذلك عن طريق الاتصال (بشبكة الإنترنت).

ويمكن تلخيص إمكانيات وقدرات الحاسب الآلي فيما يلي:

١- السرعة الفائقة في استقبال وتنفيذ التعليمات.

٢- الدقة المتناهية في تنفيذ العمليات المختلفة.

٣- القدرة على العمل فترات طويلة دون أعطال.

٤- تعدد الاستعمالات.

٥- الكفاءة العالية في إدارة وتعديل واسترجاع البيانات.

وبعد، فهذا قليل من كثير من المجالات المفيدة التي يحققها (الحاسب الآلي)، لذلك فإنني أنصح القارئ العزيز أن يجعل من أهدافه الهامة تعلم لغة العصر، لغة الكمبيوتر (الحاسب الآلي) ويمكن أن يقوم الطالب بذلك، بالاهتمام بهذه الدروس، التي يتلقاها في

مدرسته أو كليته، وإعطائها مزيداً من الوقت أثناء إجازته الدراسية ويستطيع الموظف أن يلتحق بإحدى الدورات بعد انتهاء عمله، لرفع كفاءته في عمله وتوسيع مداركه ومعلوماته.

وقد أحسنت الدولة - جمهورية مصر العربية - عندما بدأت في تدريس مادة (الحاسب الآلي) في دور التعليم وفي غيرها من المراكز المتخصصة في هذا المجال، ويا حبذا لو مدت مراكز الشباب والنوادي، ببعض هذه الأجهزة لتعليم روادها عليها، وتشجيعهم على ذلك بمصاريف ورسوم زهيدة، حيث أن الفائدة ستعود على الجميع.

٨- ذكر الله:

ذكر الله من أشرف الأعمال التي يقوم بها الإنسان في يومه، وأطيبها، وأفضلها، وقد حث القرآن الكريم عليه، في كثير من الآيات القرآنية، وورد مثل ذلك في الأحاديث النبوية الشريفة بصيغ مختلفة وأوامر متنوعة، بلغت في القرآن الكريم أكثر من ستين آية، وأضعاف ذلك في الأحاديث النبوية ومن ذلك قوله تعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (٣١) سورة الأحزاب.

﴿يَتَّبِعُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (٤١) سورة الأحزاب.

﴿يَتَّبِعُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فُجْرًا فَاقْبَلُوهَا وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (٤٥) سورة الأنفال.

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (١٠) سورة الجمعة.

ويكفي من السنة أن نورد حديثاً واحداً وهو قول الرسول ﷺ

"مثل الذي يذكره والذي لا يذكره مثل الحي والميت"^(١)

فتمرات ذكر الله عديدة لا تحصى، فهي من نعم الله علينا،

(١) رواه البخاري في كتاب الدعوات ومسلم في كتاب صلاة المسافرين ج١ ص ٥٢٩ واللؤلؤ والمرجان ج١ ص ١٤٩.

متعددة الفوائد في الدنيا والآخرة نشير إليها بإجمال فيما يلي: (١)

أ- ذكر الله للعبد:

لقوله تعالى: ﴿... فَأَذْكُرُوا أَنفُسَكُمْ...﴾ (١٥٢) سورة البقرة.

قال ثابت البناني: إنني أعلم متى يذكرني ربي ﷻ، ففزعوا منه، وقالوا: كيف تعلم ذلك؟ فقال: إذا ذكرته ذكرني.

وشتان بين ذكر العبد للرب، وذكر الرب للعبد، إن ذكر العبد للرب هو ذكر الفاني للباقي، والفقير للغني، وذكر الرب جل شأنه للعبد إنما يكون بنفحاته وألطافه وهباته من خزائنه التي لا تعد ولا تحصى.

ب- الذكر مطردة للشيطان:

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (٣٠) سورة الأعراف.

﴿وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ﴾ (٧) ﴿وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ﴾ (١٨) سورة المؤمنون.

﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (٣١) سورة فصلت.

فالاستعاذة بالله نوع من تعظيمه عز وجل، وصيغة من صيغ ذكره سبحانه وتعالى.

وذكر الله تعالى عند دخول البيت مطردة للشيطان وفي حالة ذكرنا لله فنحن نستعين به خالقاً قادراً عظيماً، فيمنع الشيطان المخلوق الضعيف من دخول البيت، وذكره تعالى عند الطعام مطردة للشيطان.

(١) بتصرف من كتاب ذكر الله - د. الحسيني أبو فرحة من ص ٥٧ إلى ٨٠.

فالشيطان يترصدنا في أقوالنا وفي أفعالنا ليفسدها علينا من جهة،
وليشاركنا في بيوتنا وفي طعامنا بل وفي نساءنا وفي أولادنا من جهة
أخرى.

قال عليه السلام: "لو أن أحدكم حين يأتي أهله يقول: اللهم جنبنا
الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، ثم قدر بينهما ولد لم يضره
الشيطان أبداً"^(١)

وأما كن قضاء الحاجة تسكنها الشياطين وذكر الله يحمينا
منها، فقد ثبت في الصحيحين عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله
صلى الله عليه وسلم، كان يقول عند دخول الخلاء:

"اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث"^(٢)، وهما ذكور وإناث
الشياطين.

ويذكر عليه السلام من فوائد الاستعاذة بالله من الخبث والخبائث عند
دخول الخلاء أنها تسترنا عن أعين الجن، روى الإمام علي عن رسول
الله صلى الله عليه وسلم أنه قال:

"ستر ما بين أعين الجن وعورات بني آدم إذا دخل الكنيف أن يقول:
بسم الله" رواه الترمذي، وقال إسناده ليس بالقوي. قال الإمام النووي
في الأذكار تعليقا علي تضعيف الترمذي لهذا الحديث: الفضائل
يعمل فيها بالضعيف"^(٣).

(١) رواه الإمام أحمد وصححه السيوطي في الجامع الصغير ج٢ ص ٢١٦، رواه الستة.

(٢) الأذكار للنووي ص ١٢.

(٣) سنن ابن ماجه ١٠٩/١ برقم ٢٩٧ والترمذي كتاب أبواب الصلاة باب ما ذكر من التسمية عند
دخول الخلاء برقم ٦٦.

ج- الذاكرون الله تعالى يباهي بهم الملائكة:

فقد روي أن رسول الله ﷺ خرج على حلقة من أصحابه فقال: ما أجلسكم؟ قالوا: جلسنا نذكر الله ونحمده على ما هدانا للإسلام ومن به علينا.

قال: آله! ما أجلسكم إلا ذلك؟

قالوا: والله ما أجلسنا إلا ذلك.

قال: أما إنني لم أستحلفكم تهمة لكم، ولكني أتاني جبريل فأخبرني أن الله ﷻ يباهي بكم الملائكة^(١)

د- الذاكرفي معية الله:

روى الإمام البخاري بسنده عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ:

"يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت له باعاً^(٢) وإن أتاني يمشي أتيته هرولة^(٣)

وهي معية خاصة المراد بها:

معه برحمتي وتوفيقي وهدايتي، ومع الذاكر ضد أعدائه بصفات الجلال والكمال.

(١) رواه مسلم ج٢ ص ٢٠٧٥

(٢) الباع: هو طول ذراع الإنسان وعضديه وعرض صدره، وهو قدر أربع أذرع والمراد بها في هذا الحديث المجاز.

(٣) رواه البخاري في صحيحه ج٢ ص ١٢٠.

هـ- ذكر الله منجاة من عذابه ويؤدي إلى الأجر العظيم، كما أنه أيضاً من المنجيات من عذاب الدنيا ومخاوفها:

قال تعالى: ﴿... وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (٣٥) سورة الأحزاب.

قال الشيخ الصاوي في تفسيره: (١)

"بأي ذكر كان من تسبيح أو تهليل أو تحميد أو صلاة على النبي ﷺ، والكثرة مختلفة باختلاف الأشخاص، فالكثرة في حق العامة أقلها ثلاثمائة، وفي حق المريدين اثنا عشر ألفاً، وفي حق العارفين عدم خطوط غير المذكور على قلوبهم، ومنه قول العارف بن الفارض:

"ولو خطرت لي في سواك إرادة على خاطري يوماً حكمت برديتي"

وبأقل تدبر في هذه الآية الكريمة نرى فيها من ثمرات الذكر المغفرة والأجر العظيم.

ويذكر ﷺ أن الذكر أنجى العبادات للعبد من عذاب الله، عن معاذ ابن جبل قال: قال رسول الله ﷺ: "ما عمل ابن آدم عملاً أنجى له من عذاب الله من ذكر الله" (٢)

إنه ذكر الله مائدة الكرم الإلهي، يغترف منها الذاكرون من فضل الله ولا يحرم جلساؤهم.

(١) ج ٢، ص ٢٧٨.

(٢) أخرجه ابن أبي شيبة والطبراني بإسناد حسن - سبل السلام ج ٤، ص ٢٩١.

و- الإكثار من ذكر الله أفضل الطرق إلى محبة الله:

قال عليه السلام: "سبق المُضردون، قالوا: وما المُضردون يا رسول الله؟ قال
الذاكرون الله كثيراً والذاكرات"^(١)

كثرة ذكر الله أفضل الطرق إلى محبة الله للعبد؛ لأنه يؤدي إلى
محبة العبد لله، والمولى عليه السلام يقول: ﴿... يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ...﴾ سورة
المائدة

قال الإمام الغزالي: من أكثر من ذكر شيء وإن كان تكلفاً أحبه.
وقال الحسن: أحب عباد الله إلى الله أكثرهم له ذكراً
وأتقاهم قلباً.

وقال ابن مسعود: قال موسى عليه السلام: رب أي العباد أحب إليك؟ قال:
أكثرهم لي ذكراً.^(٢)

ز- الإكثار من ذكر الله يحول بين الشعراء وبين الغواية
ويطيب الشعر:
قال تعالى:

﴿وَالشُّعْرَاءُ يَتَّبِعُهُمُ الْغَاوُونَ ﴿٣٢٥﴾ أَلَمْ تَرَ أَنَّهُمْ فِي كُلِّ وَادٍ يَهِيمُونَ ﴿٣٢٦﴾
وَأَنَّهُمْ يَقُولُونَ مَا لَا يَفْعَلُونَ ﴿٣٢٧﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَذَكَرُوا
اللَّهَ كَثِيرًا...﴾ سورة الشعراء.

فالإكثار من ذكر الله يطيب الشعر، ويرفع المؤنة عن قائله،
فالإسلام له تصور سام للحياة كلها، وللعلاقات والروابط فيها،

(١) رواه مسلم ج٤ ص ٢٠٦٢ - كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار.

(٢) جامع العلوم والحكم ص ٤١٧.

فأيما شعر نشأ من هذا التصور فهو الشعر الذي يرضاه الإسلام، والإكثار من ذكر الله هو الذي يؤدي إلى التصور الصحيح.

ح- اطمئنان قلب الذاكر:

يقول الله تعالى:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (٢٨) سورة الرعد.

فالطمأنينة بذكر الله هي ثقة القلب بالله والاشتغال به عن سواه، فالمؤمن كامل الإيمان، الذاكر لله كثيرًا، هو المطمئن بالله، الواثق به، الخائف من هيئته وجلاله، فلا يعتمد على غيره، لا في جلب نفع ولا في دفع ضرر؛ لأن الله هو المالك المتصرف في الأمور خيرها وشرها ومن يتوكل على الله فهو حسبه.

"وليس أشقى في هذه الحياة ممن يحرمون طمأنينة الأُنس بالله، ليس أشقى ممن ينطلق في هذه الأرض ميتوت الصلة بما حوله في الكون؛ لأنه انفصم من العروة الوثقى التي تربطه بالله خالق الكون"^(١).

ط- الذكر أوسع أبواب الشكر:

قال تعالى:

﴿ وَلكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ... ﴾ (٣١) سورة الحج.

فذكر الله إنما شرع لشكره تبارك وتعالى على ما رزقنا من

(١) في ظلال القرآن ج٢ ص٢٠٦.

بهيمة الأنعام، ولو كان شيء أبلغ في شكره من ذكره لذكره تبارك وتعالى.

وقد روى ابن كثير بسنده عن زيد بن أسلم أن موسى عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام قال: يا رب كيف أشكرك؟ قال له ربه: تذكرني ولا تتساني فإذا ذكرتني فقد شكرتني وإذا نسيتني فقد كفرتني^(١)

وبعد، فقد أطلت بعض الشيء في الكلام عن ذكر الله - رغم أن هذا البحث محدود الصفحات - للأهمية الفائقة لذكر الله، ويفضل كثير من الناس عنها، رغم أنهم لو أعطوه بعض وقتهم الذي يضيعونه في كثير من الملهي لبارك الله لهم في باقي أوقاتهم، واستطاعوا التفوق في دراساتهم وفي أعمالهم، وحققوا في المجالات التي يمارسونها تفوقاً وتقدمًا ملحوظًا، فكم من طالب يقضي ساعات في المذاكرة، ولكنه يعاني من قلة الاستيعاب أو ضعف الذاكرة في حين يوفق الله غيره ليستوعب كل ما يستذكره من الدروس في فترة أقل.

وكم من أشخاص آخرين يعملون - كل في مجال عمله - في طب أو هندسة أو محاسبة أو سياسة أو اقتصاد أو أعمال إدارية أو مهنية، وتجد بعضهم موفقًا في عمله يتقدم فيه، وينجزه بسرعة وبدقة، والآخر يضيع الوقت الكثير في إنجاز ذات العمل، أو ينجزه بكفاءة أقل، وقد يفشل فيه عدة مرات، مما يستهلك الوقت الكثير من عمره دون أن يحقق ما يصبو إليه من ناحية الكيف أو الكم.

(١) ابن كثير في تفسير القرآن العظيم ج١ ص١٩٦

وقد أطلت - كما ذكرت - بعض الشيء في الحديث عن ذكر الله لمعرفةتي بأفضاله ، وثمراته العديدة التي يجنيها الذاكِر ، بركة في باقي وقته ، وخيرات تشمل كافة جوانب حياته ، الدنيوية والأخروية ، ولا يقدر ذكر الله حق قدره إلا من ذاق حلاوته وحنى ثمراته ، مصداقاً لقول العارفين (من ذاق عرف) ، وأكتفي بهذا القدر لتكلم عن الاستغفار ، باعتباره من صيغ ذكر الله ، وأحيل إلى الكتب الأخرى المعنية بذكر الله ، لمن أراد المزيد.

ي- فضائل الاستغفار:

يقول الله ﷻ:

﴿ قُلْ أُوذِيْتُ مِنَ الْكَلْبِ بِمَا عَلَّمَنِي بِهِ إِذْ وَجَعْتُمُ اللَّيْلَ نَدًا إِذْ كُنْتُمْ رِيًّا وَتَسْمَعُونَ لَوْلَا رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ لَأَسْتَفْزِفْتُمْ إِذِ انبَغَضْتُمْ عَنْهُ فَلْيَعْبُدُوا اللَّهَ وَارْتَضُوا اللَّهَ وَأَنِقُوا لِلَّهِ بَالِحَةً وَأُتْرَاقًا فَذَلِكُمُ اللَّهُ مَتَّعِيًّا ۝١٥﴾
 ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝١٦﴾
 ﴿ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ۝١٧﴾ سورة آل عمران.

فقد أثنى الله ﷻ على المستغفرين بالأسحار ، والله عز وجل عندما يأمرنا بشيء ، فهو يأمرنا بما يحقق لنا الخير العميم ؛ لأنه سبحانه وتعالى غني عنا وعن أفعالنا ، وقد قال لقمان لابنه: يا بني لا يكن الديك أكيس منك ، ينادي بالأسحار وأنت نائم^(١)

وقد سبق أن أشرت إلى حديث سيد الاستغفار ، فيما رواه البخاري عن شداد بن أوس عن النبي ﷺ قال:

(١) الجامع لأحكام القرآن - القرطبي ج٤ ص٤٠.

"سيد الاستغفار أن تقول: اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت" قال: ومن قالها من النهار موقناً بها فمات من يومه قبل أن يمسي فهو من أهل الجنة ومن قالها من الليل وهو موقن بها فمات من ليله قبل أن يصبح فهو من أهل الجنة"
 وقال تعالى على لسان سيدنا نوح عليه السلام:

﴿ قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ عَافَاءً ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبِينْ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾ ﴾ سورة نوح.

فقد جمعت هذه الآية العديد من فوائد الاستغفار، التي يمنحها الله للمستغفر - وبخاصة في الأسحار - جائزة له في الدنيا والآخرة، "قال قتادة: علم نبي الله صلى الله عليه وسلم أنهم أهل حرص على الدنيا فقال: "هلموا إلى طاعة الله ففي طاعة الله درك الدنيا والآخرة".

وفي هذه الآية دليل على أن الاستغفار يستنزل به الرزق والأمطار. قال الشعبي: خرج عمر يستسقي فلم يزد على الاستغفار حتى رجع، فأمطروا فقالوا: ما رأيناك استسقيت؟ فقال: لقد طلبت المطر بمجاديح السماء^(١) التي يستنزل بها المطر؛ ثم قرأ: ﴿ قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ عَافَاءً ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ ﴾ سورة نوح. وقال الأوزاعي: خرج الناس يستسقون؛ فقام فيهم بلال بن سعد فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: اللهم إنا سمعناك تقول: "ما

(١) مجاديح السماء: أنوارها، وتردد ريق الماء في السحاب، وواحدما: مجدح وهو نجم من النجوم كانت العرب تزعم أنها تمطر به - لسان العرب - لابن منظور ج١ ص ٥٥٩.

على المحسنين من سبيل" وقد أقررنا بالإساءة، فهل تكون مغفرتك إلا لمتلنا؟ اللهم اغفر لنا وارحمنا واسقنا! فرفع يديه ورفعوا أيديهم فسقوا. وقال ابن صبيح: شكنا رجل إلى الحسن الجدوبة فقال له: استغفر الله. وشكنا آخر إليه الفقر فقال له: استغفر الله. وقال له آخر: ادع الله أن يرزقني ولداً؛ فقال له استغفر الله. وشكنا إليه آخر جفاف بستانه؛ فقال له: استغفر الله. فقلنا له في ذلك؟ فقال: ما قلت من عندي شيئاً؛ إن الله تعالى يقول في سورة نوح: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ عَافَاءً ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾﴾ وأن يكون الاستغفار عن إخلاص وإقلاع عن الذنوب، وهو الأصل في الإجابة.^(١)

ك- فضائل سورة الواقعة وقراءة القرآن والصلاة على النبي ﷺ:

قال مسروق: من أراد أن يعلم نبأ الأولين والآخرين، ونبأ أهل الجنة ونبأ أهل النار ونبأ أهل الدنيا ونبأ أهل الآخرة، فليقرأ سورة الواقعة، وذكر أبو عمر بن عبد الله في (التمهيد) أن عثمان دخل على ابن مسعود يعود في مرضه الذي مات فيه فقال: ما تشتهي؟ قال: ذنوبي. قال: ما تشتهي؟ قال: رحمة ربي. قال: أفلا ندعو لك طبيب؟ قال: الطبيب أمرضني. قال: أفلا نأمر لك بعطائك؟ قال: لا حاجة لي فيه؛ حبسته عني في حياتي، وتدفعه لي عند مماتي؟ قال: يكون لبناتك من بعدك. قال: أتخشى على بناتي الفاقة من بعدى؟ إنني أمرتهن أن يقرأن سورة "الواقعة" كل ليلة؛ فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول:

(١) الجامع لأحكام القرآن ج ١٨ ص ٣٠٢.

”من قرأ سورة الواقعة كل ليلة لم تصبه فاقة أبداً“^(١)

وقد أشرت إلى هذه السورة بالأخص، لتأثيرها الأكيد على نماء الرزق، فإن رسول الله ﷺ لا ينطق عن الهوى، فمن داوم على قراءة سورة الواقعة ليلاً، واقتطع من وقته خمس دقائق أو عشرًا في قراءتها فإن الله سبحانه وتعالى سيرزقه من حيث لا يحتسب أو يمنعه عنه أبواباً من الإنفاق توفر ما لديه من أموال، بحيث يكفي ما بحوزته - من أموال - طلباته وطلبات أسرته المادية، بإذن الله سبحانه وتعالى وكرمه.

إنما يجب أن نشير - كما أشرنا سابقاً - إلى أن القراءة تكون عن إخلاص وإقلاع عن الذنوب وأن يتعلم القارئ القراءة الصحيحة حتى لا يخطئ أخطاء تغير المعنى، فينقص الأجر، ولا تكون أخرى بالقبول.

ويا حبذا لو داوم المسلم أيضاً على قراءة جزء واحد - على الأقل - من القرآن الكريم يومياً، ليختمه في الشهر، حتى لا يكون من الذين اتخذوا القرآن مهجوراً ففي ختم القرآن مرة في الشهر خير وبركة، ويزداد دارس القرآن ومن يتعلمه، علماً وفهماً وحكمة.

ويزداد الخير والبركة بالصلاة على رسول الله ﷺ، بعضاً من الوقت خلال اليوم مصداقاً لقول الله ﷻ: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ (٨٦) سورة الأحزاب.

فالصلاة على رسول الله ﷺ فيها أنواع من الخير العميم لا تحصى، ففيها ذكر الله، وتلقى من الله الخير والمغفرة والبركة والثواب..

(١) الجامع لأحكام القرآن - للقرطبي ج ١٧ ص ١٩٤. كتاب (فضائل الصحابة) ٢/٧٢٦ برقم ١٢٤٧،

(مسند الحارث (زوائد الهيتمي) ٢/٧٢٩ برقم ٧٢١).

٩- الرياضة البدنية.. ومراكز الشباب والنوادي:

الرياضة البدنية من الأمور التي تساعد على تحسين صحة البدن وتجعل الجسم معتدلاً متناسباً مع طوله وهيئته، كما تنقي الجسم من المواد الرديئة والزائدة التي لا يحتاجها بل تضره إن بقيت في الجسم لزيادتها على النسبة المعتدلة التي تناسب حاجة الجسم.

والكلام عن حاجة الإنسان إلى الرياضة البدنية قديم، فابن قيم الجوزية في كتابه الشهير "زاد المعاد في هدي خير العباد"^(١) قد أورد في ذلك ما خلاصته أن:

"من المعلوم افتقار البدن في بقائه إلى الغذاء والشراب، ولا يصير الغذاء بجملته جزءاً من البدن، بل لا بد أن يبقى منه بعد كل هضم بقية ما إذا كثرت على مر الزمان، يسد ويثقل البدن ويوجب أمراض الاحتباس، وتناول الأدوية، قد يؤدي إلى تأذي البدن لأن كثرتها سمية ولا تخلو من إخراج الصالح المنتفع به.

والرياضة مفيدة جداً في هذا المجال، ووقتها بعد انحدار الغذاء وكمال الهضم، وأي عضو كثرت رياضته قوي، وخصوصاً على نوع تلك الرياضة، فإن من استكثر من الحفاظ قويت حافظته ومن استكثر من الفكر قويت قوته المفكرة، ولكل عضو رياضة تخصه، وأما رياضة المشي وركوب الخيل والرمي والمصارعة، والمسابقة على

(١) ج٢ ص١٤٥.

الأقدام فهي رياضة البدن كله ، وهي قالة للأمراض.

ولا يجب أن يعتمد البعض أن أوقاتهم التي يقضونها في الرياضة ، وقت ضائع ، بل هو وقت مفيد للجسم وللعقل ، ويساعد الطالب على استذكار دروسه بعقل نشط وذهن صاف وقدرة طيبة على استيعاب المواد التي يستذكرها ، وقد أشار إلى ذلك الإمام الغزالي في إحياء علوم الدين فقال^(١) :

”وينبغي أن يؤذن للصبي بعد الانصراف من الكتاب ، أن يلعب لعباً جميلاً ، يسترح إليه من تعب الكتب ، بحيث لا يتعب في اللعب فإن منع الصبي من اللعب وإرهاقه في التعليم دائماً ، يميت قلبه ، ويبطل ذكائه ، وينغص عليه عيشه حتى يطلب الخلاص منه رأساً ، ولنا في رسول الله ﷺ القدوة الحسنة في ممارسته للرياضة وحثه عليها ، إما في صورة العبادات كالصلاة ، وإما بحث مباشر على أداء صورة معينة من الرياضة البدنية.”

وهذا سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول :

”علموا أولادكم السباحة والفروسية”

وكان ركانة بن عبد يزيد بن هاشم مصارعاً لا يصرع أحداً إلا صرعه ، ولما دعاه الرسول ﷺ إلى الإسلام طلب معجزة من الرسول ﷺ حتى يقبل دعوته ، فقال الرسول ﷺ ”أرأيت إن صرعتك؟“ قال ركانة : أؤمن بك. فتصارعا فصرعه الرسول ﷺ مرة وثانية وثالثة ، فأسلم ركانة وحسن إسلامه^(٢).

(١) ج ٢ ص ٦٣ .

(٢) رواه الحاكم في المستدرک ١١٥/٣ برقم ٥٩٠٣ .

والنوادي الرياضية ومراكز الشباب، باعتبارها من الأماكن التي يمكن أن يمارس فيها الشباب وعامة الشعب الرياضة وكثير من الأنشطة الثقافية والاجتماعية، يجب العمل على زيادتها لتلبي حاجة الزيادة المتنامية في السكان، وعدم المغالاة في رسوم طلب العضوية أو الاشتراكات السنوية، لإتاحة الفرصة لكل من يرغب في التمتع بالنشاطات التي تتيحها النوادي والمراكز.

وقد وردت كلمة (نادي) أو مشتقاتها في القرآن الكريم مرتين، الأولى جاءت في سورة العنكبوت / ٢٩، عندما تحدث سبحانه وتعالى عن قوم لوط، تالياً ما كانوا يفعلونه بمن يمر عليهم من المسافرين، وأنهم يأتون في مجالسهم ومجتمعاتهم المنكر، وذلك في قوله تعالى:

﴿ أَيَنْتَظِرُ أَتَأْتُونَ الرِّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيلَ وَتَأْتُونَ فِي نَايِبِكُمُ الْمَكْرُ... (٢٩) ﴾

والثانية جاءت في سورة العلق / ١٧، عندما تحدث عز وجل عن أبي جهل، وأن أهل مجلسه وأنصاره من عشيرته لن يستطيعوا الدفاع عنه من عذاب الله سبحانه وتعالى، وذلك في قوله تعالى:

﴿ فَلْيَدْعُ نَادِيَهُ... (١٧) سَدْعُ الزَّبَانَةِ (١٨) ﴾

والآية الأولى صريحة في الدعوة إلى أن لا يأتي الشخص في ناديه المنكر، بل عليه أن يستمتع بوقته مع أصدقائه في المفيد من الأعمال الطيبة والتدريبات والمباريات الرياضية، التي يستفيد منها الجسم، وتعود بالفائدة على صاحبها وعلى المجتمع.

من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى فشل وانحراف الشباب سوء استغلالهم لأوقاتهم، وقضاء أوقات فراغهم، لتلبية ميولهم وأهوائهم

التي تتلاءم مع سنهم وعدم نضجهم ، كاجتماعهم في اللهو واللغو أو في أمور أخرى لا تحقق لهم أي فائدة ينتفعون بها ، بل تعود عليهم بالضرر والخسران ، كالوقوف على قارعة الطريق ، أو في ألعاب الورق والطاولة أو في التدخين وتناول المشروبات المسكرة التي تذهب العقول ، أو الإسراف في النوم إلى غير ذلك من الملاهي التي لا تعود بالنفع .

ويجب على أولياء الأمور أن يستغلوا حب الشباب للحركة وألعاب الكرة على اختلاف أنواعها ، لتوجيههم إلى ممارسة الرياضة التي تناسبهم وتتفق مع قدراتهم وميولهم ، حتى يملأوا أوقاتهم بممارسات رياضية مفيدة ، تعود على أجسامهم بالصحة ، فيسري النشاط والحيوية في أبدانهم ، مما يعود بالنفع عليهم في ممارسة أمور حياتهم ، وفي دراساتهم وتحصلهم لدروسهم وفي أعمالهم .

وإذا رجعنا إلى الأحاديث النبوية الشريفة سنجد أنها تحث على الرياضة ، منها :

ما رواه الحاكم عن رسول الله ﷺ أنه قال : " اغتتم خمساً قبل خمس : حياتك قبل موتك وصحتك قبل سقمك وفراغك قبل شغلك وشبابك قبل هرمك ، وغناك قبل فقرك " (١) .

وروى النسائي والترمذي أنه عليه الصلاة والسلام قال : " وارموا واركبوا ، وإن ترموا أحب إلى الله من أن تركبوا " (٢) .

(١) رواه الحاكم في المستدرک ٣٤١/٤ برقم ٧٨٤٦ .

(٢) مسند أحمد ١٤٦/٤ برقم ١٧٣٥٩ ، أبو داود في سننه ١٢/٣ برقم ٢٥١٢ ، التلثاني ٢٢٢/٦ برقم

٣٥٧٨ ، الترمذي ١٧٤/٤ برقم ١٦٣٧ .

وروى الطبراني عن رسول الله ﷺ أنه قال:

"كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو، أو لهو، أو سهو، إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلمه السباحة"^(١).

وروى مسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير.."^(٢). أي أن المؤمن القوي الإيمان والقوي الجسد أفضل من غيره.

روى أحمد وأبو داود عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالت:

"سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، فلبثنا حتى أرهقني اللحم (أي سمنت) سابقني فسبقني فقال: هذه بتلك"^(٣).

ولله درسيدنا عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ الذي أوصى الآباء بتعليم أولادهم الرماية والسباحة وركوب الخيل وذلك في قوله:

"علموا أولادكم الرماية والسباحة ومروهم أن يثبوا على الخيل وثباً فالرماية رياضة مفيدة في السلم والحرب، والسباحة فضلاً عن أنها تدريب بدني مفيد للجسم، فهي قد تنفع صاحبها عند ركوب البحر إذا ما حدث عارض يدعو إلى السباحة، أو عند الزحف إلى الأعداء لو كان بينهما مجرى مائي، وركوب الخيل رياضة طيبة، ولا يخلو جيش من جيوش العالم حالياً من "سلاح الفرسان" رغم تقدم العلوم والأسلحة الحديثة.

(١) رواه الطبراني في المعجم الكبير ٢/٣٩١ برقم ٥٨٧١.

(٢) رواه مسلم ٤/٢٠٥٢ برقم ٢٦٦٤.

(٣) رواه أحمد ٦/٣٩ برقم ٢٤١٦٤، وأبو داود ٢/٢٩ برقم ٢٥٧٨.

لذلك تبرز أهمية الاشتراك في مراكز الشباب أو النوادي الرياضية لممارسة هذه الأنشطة، فضلاً عن الأنشطة الاجتماعية والترفيهية التي تسمح أيضاً بقضاء أوقات طيبة، تجتمع فيها الأسرة في حدائقها للمسامرة أو التمتع بالمناظر الطبيعية أو تنمية المهارات لبعض الهوايات مثل الرسم أو تحسين الخط أو الرحلات أو القيام برياضة المشي، التي تناسب أكثر كبار السن، باعتبار أن الرياضات العنيفة أو التي تحتاج إلى مجهود كبير لا تناسبهم.

وكل إنسان مدعو إلى ممارسة الرياضة التي تناسبه، أو التي تصبو إليها نفسه، فقد يجد الشخص أن لديه مهارات في لعبة معينة، فيكون من المناسب ممارسة هذه اللعبة والتدريب عليها، حيث يمكن أن يحقق فيها توفيقاً وتميزاً، ما دامت تحقق للجسم، للنفس مرونة وإنعاشاً.

والرياضة بتنوعها تناسب كل الأعمار، وعلى كل أن يأخذ منها بما يناسبه، حتى لمن امتد به العمر وأصبح لا يستطيع بعضاً من الرياضات التي تحتاج إلى مجهود عضلي كبير، يمكنه أن يمارس رياضة المشي، فإن فوائدها كبيرة وتنشط كافة أجهزة الجسم، وقد نصح بذلك الإمام الغزالي رحمه الله، أولياء الأمور أن يشجعوا أولادهم على الرياضة، وأن يعودوهم في بعض النهار المشي والحركة والرياضة حتى لا يغلب عليهم الكسل.

١٠ - مصاحبة الرفقاء الصالحين:

من الأمور التي في غاية الأهمية، أن يختار الشخص - بعناية - صديقه الذي يأنس له ويأمنه على سره، ويستشيريه في أموره - من بين الرفقاء الصالحين - ليكون نعم الصديق في صحبته، وليقضي أوقاتها فيما يحقق الخير لهما، ويتعاوناً معاً للاستفادة منه في خيري الدنيا والآخرة، يقول الرسول ﷺ في الحث على مصاحبة الصديق والجليس الصالح، فيما روي عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: ^(١)

مثل الجليس الصالح كمثل صاحب المسك إن لم يُصَبِك منه شيء أصابك من ريحه، ومثل جليس السوء كمثل صاحب الكير إن لم يصبك من سواده أصابك من دخانه”
وعن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال:

”الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال” ^(٢)

”المؤمن مرآة المؤمن، والمؤمن أخو المؤمن: يكف عليه ضيغته، ويحوطه من ورائه” ^(٣)

وقد جمع علقمة في وصيته لابنه رحمه الله، حينما حضرته

(١) سنن أبي داود كتاب الأدب باب من يؤمر أن يجالس جء ص ٢٥٩.

(٢) المرجع السابق ص ٢٥٩.

(٣) المرجع السابق ص ٢٨٠.

الوفاء، قال: (١)

يا بني إذا عرضت لك إلى صحبة الرجال حاجة فاصحب من إذا خدمته صانك وإن صحبته زانك، وإن قعدت بك مؤنة عانك، اصحب من إذا مددت يدك بخير مدها، وإن رأى منك حسنة عدها، وإن رأى منك سيئة سدها، اصحب من إذا سألته أعطاك وإن سكت ابتداك وإن نزلت بك نازلة واساك، اصحب من إذا قلت صدق قولك وإن حاولتما أمراً أمرك وإن تنازعتما أترك)

وقال علي بن أبي طالب:

(إن أخاك الحق من كان معك، ومن يضر نفسه لينفعك، ومن إذا ريب الزمان صدعك شئت فيه شمله ليجمعك) (٢)

وهذه النصائح الطيبة جمعها القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿... وَتُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ...﴾ (١) سورة الحشر.

ومن يحرم على مصادقة أصحاب السوء، ينطبق عليه قول الله تعالى:

﴿يَدْعُوا لِمَنْ ضَرُّهُ أَقْرَبُ مِنْ نَفْعِهِ لَيْسَ الْمَوْلَىٰ وَليْسَ الْعَشِيرُ﴾ (٢) سورة الحج.

مما سبق يتضح أن صحبة غير الصالحين، مضيعة للوقت؛ لأنهم سيقودون صاحبهم إلى أمور غير مفيدة، بل قد يشجعونه على المعاصي والمخالفات، وما لا يحقق له أولهم أي فائدة في أمور الدنيا

(١) مختصر إحياء علوم الدين ص ١١٢، إحياء علوم الدين ج ٥ ص ٩٥.

(٢) المرجع السابق ص ١١٤.

والآخرة، وقد قال مصداقًا لذلك الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله: "ما أوقعني في بلية إلا صحبة من لا أحتممه"^(١)

فالصديق الجاد الصالح، سيكون نعم العون لصديقه على الانتفاع بوقت الفراغ في استذكار الدروس أو ممارسة رياضة مفيدة للجسم والعقل أو في غير ذلك من الأمور الجادة المفيدة، أما الصديق غير الصالح فإنه سيكون عونًا للشيطان على صاحبه، وسيضيع وقته في اللهو أو اللغو، ويحاول أن يصرفه عن الأمور النافعة، بشتى الطرق والحيل بل قد يوقعه في غوائل التدخين أو المخدرات أو غير ذلك من المحرمات فيضيع وقتها وحياتها بدون فائدة أو جدوى.

(١) إحياء علوم الدين ج٥ ص٩٥٢.

١١ - مصاحبة أهل العلم وحضور مجالسهم ومشورتهم:

يقول الله ﷻ في محكم كتابه ﴿...وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ
عِلْمٌ ۗ﴾ (سورة يوسف).

وقوله ﷻ: "إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم"^(١).

لذلك فنحن مأمورون بمصاحبة العلماء للتعلم منهم، وقد بينت سابقاً أهمية العلم والعلماء، وأن الله كرمهما لعظيم فائدتهما للبشرية، وقد قال لقمان الحكيم في وعظه لابنه:

(يا بني جالس العلماء وزاحمهم بركبتك فإن القلوب لتحيا
بالحكمة كما تحيا الأرض الميتة بوابل القطر)^(٢)

وكان الإمام الشافعي رحمته الله يقسم الليل ثلاثة أجزاء ثلث للعلم
وثلث للصلاة وثلث للنوم.

فمصاحبة أهل العلم، والحضور في مجالسهم وندواتهم
ومحاضراتهم، يحقق للمرء كثيراً من الفوائد؛ لأنه يستفيد من علمهم
وخبراتهم، فقد سبق أن ذكرت أن الإنسان عمره محدود، وأن تلقيه
لخبرات من سبقوه يضيف خبرات إلى خبرته، وأعماراً إلى عمره بحيث
يتجنب الأخطاء التي وقع فيها غيره، ويستفيد من أفكارهم ونصائحهم؛
لأن ذلك يوفر له بالتأكيد أوقاتاً كان سيقضيها في تجارب قد تُضيع
منه أياماً أو شهوراً أو سنوات، فضلاً عن الخسائر المادية.

(١) رواه الترمذي ٤٨/٥ برقم ٢٦٨٢ وأبو داود ٧١٣/٢ برقم ٣٦٤١، وأحمد ٢٣٩/٤ رقم ١٨١١.

(٢) إحياء علوم الدين ج ٥ ص ٩٥٢.

وينصحنا الإمام علي ابن أبي طالب كرم الله وجهه بأن نحسن اختيار أصحابنا وألا نضيع أوقاتنا في مصاحبة ذوي الغفلة ومن لا نستفيد بأرائهم فيقول: (١)

"واحذر صحبة من يفيل" (٢) رأيه ، وينكر عمله فإن صاحب يعتبر بصاحبه ، اسكن الأمصار العظام فإنها جماع المسلمين وأحذر منازل الغفلة والجفاء وقلة الأعوان على طاعة الله .

وينصحنا صاحب كتاب "البركة في فضل السعي والحركة" بطلب العلم ومصاحبة العلماء فيقول: (٣)

البركة في طلب العلم وإكرام المشايخ والعلماء والتماس البركة في مواكبتهم ومجالستهم ، قال عليه السلام: "البركة مع أكابركم" (٤) يعني به العلماء والأتقياء .

- "من غدا في طلب العلم صلت عليه الملائكة ويورك له في معاشه ولم ينقص له من رزقه، وكان عليه مباركاً" (٥) .

- "أفضل الأعمال الجهاد في سبيل الله، والتواضع للعالم وكرامة الشيخ"

- "ما أكرم شاب شيخاً لسنه إلا قبض الله له من يكرمه عند سنه" (٦) .

قال الغزالي: وفي هذا تبشير بطول العمر ، قال في المذهب والشيخ من جاوز الأربعين سنة .

(١) نهج البلاغة ص ٦٤ .

(٢) أي يضعف .

(٣) البركة في فضل السعي والحركة ص ١٦١ .

(٤) رواه ابن حبان ٢١٩/٢ برقم ٥٥٩ ، والحاكم ١٣١/١ برقم ٢١٠ .

(٥) كنز العمال برقم ٢٨٨٤١ .

(٦) رواه الترمذي ٢٧٢/٤ برقم ٢٠٢٢ .

١٢ - الرحلات:

جاء في القرآن الكريم الأمر بالسير في الأرض، للعبظة والاعتبار ومشاهدة مخلوقات الله ﷻ، والعبظة بما يحدث للمخلوقات السابقة وعاقبتهم التي آلوا إليها، وقد ورد ذلك في حوالي أربع عشرة آية قرآنية^(١) كما مدح الله (السائحين) في قوله تعالى بسورة التوبة:

﴿التَّائِبُونَ الْعَمِيدُونَ الَّذِينَ يُتَّبِعُونَ السَّائِحِينَ...﴾

وقد قيل في تفسير معنى كلمة "السائحون" عدة أقوال^(٢)، وردت في الجامع لأحكام القرآن للقرطبي^(٣)، منها ما يتعلق بموضوعنا هذا، فقيل: هم الذين يسافرون لطلب الحديث والعلم وقد ذكر الإمام القرطبي بعد ذلك "أن لفظ "سيح" يدل على صحة الأقوال التي قيلت، لأن السياحة أصلها الذهاب على وجه الأرض كما يسيح الماء"^(٤).

فالسياحة الداخلية في بلد الشخص مفيدة جداً، لمعرفة بلده، والإحاطة بمواطن تميزها في مختلف المجالات الزراعية أو الصناعية أو الآثار القديمة، أو المناظر الطبيعية، مما قد لا يتوفر له في مدينته

(١) يوسف/١٠٩، الحج/٤٦، الروم/٩، فاطر/٤٤، غافر/٣١، ٨٢، محمد/١٠، وكذلك آل

عمران/١٣٧، الأنعام/١١، النحل/٣٦، النمل/٦٩، العنكبوت/٢٠، الروم/٤٢، سبأ/١٨.

(٢) منها الصائمون أو الذين يديمون الصيام أو المجاهدون.

(٣) ج ٨ ص ٢٧٠، ٣٦٩.

(٤) المرجع السابق ص ٢٧٠.

التي يعيش فيها ، وهو بذلك يستطيع الحديث عن بلده وتعريفها لغير أهل بلده ، وفي الوقت نفسه تتسع مداركه وتزداد معلوماته وتتوسع خبراته من خلال ما يشاهده ويكتسبه من الأشخاص الذين يقابلهم. وكذلك السياحة الخارجية في البلدان الأجنبية تتحقق بها نفس الفوائد – وقد تزيد – لمن تسمح ظروفه وأحواله المادية بذلك.

فالطالب أثناء العام الدراسي ، عليه أن يسعى إلى الاشتراك في الرحلات التي تعلن عنها مدرسته أو كليته ، وكذلك إذا سنحت له الفرصة أثناء الإجازة الصيفية بعد الانتهاء من العام الدراسي.

وكذلك العاملون عليهم العمل على قضاء بعض إجازاتهم في السياحة الداخلية أو الخارجية ، وإذا تعلقوا بنقص في الإمكانيات المادية ، فيمكنهم بشيء من نبد الإسراف أو الإقلاع عن بعض العادات السيئة مثل التدخين أو ما شابهها ، وأن يستفيدوا بما وفروه أو ادخروه في القيام برحلة نيلية أو برية لإحدى المدن السياحية مثلاً.

وأختتم كلامي بما ورد عن الإمام الشافعي رحمته الله ، وحبه للأسفار لما فيها من فوائد عديدة ، حيث كتب فيها أبياتاً من الشعر ، وأشير إلى ذلك ، للاقتداء به في أوقات أو أيام فراغنا من أعمالنا أو دراساتها ، فيما يلي :

والشافعي كثير الترحل يحب الأسفار. لقد حمل صغيراً من غزة إلى الحجاز. وفي الحجاز تنقل بين مكة والمدينة والبادية حيث تلقى الفصاحة والشعر في هذيل. وحينما اشتد عوده سافر ليتقلد بعض الأعمال في اليمن ويزور العراق غير مرة ويقوم فيها مرة ثلاث سنين ومرة أشهراً. ويختم حياته بزيارة مصر ، ومن ألف السفر ذاق لذته وأحس بقيمة ما يكتسبه منه من فوائد في العقل والنفس والبدن لا

تقدر إلا بالثمن الريح ، ولذلك فإن الشافعي يدفع نفسه إلى السفر
دفعاً رغم ما فيه من مخاطر وفجاءات فيقول:

سأضربُ في طولِ البلادِ وعَرْضِها أنال مرادي أو أموتَ غريباً
فإن تَلَفْتُ نفسي فَلِلَّهِ دَرُّها وإن سَلِمْتُ كان الرجوعُ قريباً

ولا تتلف نفس الشافعي من سفر، بل تراض على الخبرة بالحياة،
والانتفاع بكل خطوة تخطوها في رحابها، فيجعل من نفسه داعية
للارتحال، ويدعو الناس إلى مشاركته حب السفر، ويقول أبياته
النفيسة المشهورة المحفوظة عند كثرة من عقلاء الناس:

سافرْ تجدَ عوضاً عمَّنْ تفارقه وأنصبَ فإن لذيذَ العيشِ في النَّصبِ
إنِّي رأيتُ وقوفَ الماءِ يُفسدُه إن سألَ طابَ وإن لم يجرِ ثم يَطبِ
والأسدُ لولا فراقَ الغابِ ما افترسَتْ والسهمُ لولا فراقَ القوسِ لم تُصبِ
والتبرُّ كالتربِ ملقى في أماكنه والعودُ في أرضه نوعٌ من الحطبِ

كما قيل في فضائل السفر والرحلات: سافر فقي الأسفار خمس
فوائد: "تفريحهم واكتساب معيشة وعلم وآداب وصحبة ماجد"

١٣ - تعلم اللغات:

ليس المقصود تعلم اللغات الأجنبية فقط، إنما بالدرجة الأولى على كل شخص أن يتقن لغته العربية، لأنها رمز لوطنيته وجنسيته وهي اللغة التي يتعامل بها مع أسرته ومع أبناء بلده ووطنه بل وإن اللغة العربية أفضل اللغات؛ لما تحويه من معانٍ فريدة، ولأنها لغة أهل الجنة جعلنا الله منهم، فضلاً عن أنها لغة القرآن الكريم، كلام الله رب العالمين.

ويأتي بعد ذلك أهمية تعلم ما يتيسر من اللغات الأجنبية لأنها الوسيلة إلى التعرف على العلوم الحديثة التي توصل إليها الأجانب في مختلف البلدان الأجنبية.

وتعلم لغة أو لغات أجنبية ضروري لتعلم علوم الحاسب الآلي والدخول على شبكة الإنترنت إلى غير ذلك من وسائل الاتصال، التي أصبحت لا غنى عنها في تقدم البشرية، وإنجاز كثير من الأعمال بدقة وسرعة فائقة، وفقاً لما سبق أن ذكرت.

وكذلك لا غنى للعلماء والباحثين وبخاصة الأطباء والمهندسين، عن الاطلاع على الجديد من الاكتشافات الحديثة، والتقدم العلمي الذي يحدث في هذه المجالات، للاستفادة منها وتطوير خدماتهم وكفاءاتهم وقدراتهم.

واللغات الأجنبية يحتاجها المسافر الذي يسافر إلى البلاد الأجنبية

للدراسة أو العمل أو السياحة ، فتعلم لغتهم ضروري لقضاء حوائج
المسافر، وإنهاء مصالحه لدى هذه الدول.
لذلك فإن اقتطاع جزء من أوقات الفراغ _ حسبما يتيسر لكل
شخص وفقاً لظروف عمله أو دراسته _ مهم جداً لتعلم اللغات وسيعود
عليه ذلك بالنفع والخير إن شاء الله تعالى.

١٤ - نصائح وملاحظات عامة مفيدة للاستفادة من أوقات الفراغ:

هناك أمور قد يبدو للوهلة الأولى، أنه لا علاقة لها بموضوع "أوقات الفراغ" أو كيفية الاستفادة منها، ولكن بشيء من التروي والتفكير، يتضح - بما لا يدع مجالاً للشك - أنها وثيقة الصلة بهذا الموضوع، ومن هذه الأمور ما يلي:

١- المحافظة على الصحة:

- فالوقاية خير من العلاج، فعلى المرء أن يتجنب كل ما من شأنه الضرر بصحته ويشمل ذلك، مثلاً:
- الامتناع عن تناول كل ما يضر الجسم من مشروبات أو مأكولات.
 - عدم الإفراط في الطعام والشراب.
 - عدم القعود بين الظل والشمس لأن النبي ﷺ قد نهى عن ذلك^(١).
 - عدم السهر بدون فائدة وكذلك عدم الإفراط في ساعات النوم.
 - الحرص على نظافة الأسنان واستعمال الفرشاة واللسواك^(٢).
 - إرضاع المواليد رضاعة طبيعية في العامين الأولين من أعمارهم^(٣).

(١) رواه الحاكم ٢٠٢/٤ برقم ٧٧١٤، وابن ماجه ١٢٢٧/٢ برقم ٢٧٢٢.

(٢) (السواك مطهرة الفم مرضاة للرب) ابن خزيمة ٧٠/١ برقم ١٢٥.

(٣) قال ابن عباس (لارضاع بعد حولين كاملين) رواه الدارقطني ١٧٢/٤ برقم ٩.

- اجتناب التدخين وما شابهه.

- الاهتمام بالمأكولات والمشروبات المفيدة صحياً وبخاصة غسل النحل والحبة السوداء والتلبينة.

وقد أشرنا إلى بعض هذه النصائح، التي بالالتزام بها، يتجنب المرء الكثير مما يضر بصحته، مما يجعله سليماً معافى بإذن الله، يستطيع أن يمارس دراساته أو أعماله أو نشاطاته بقوة وهمة ونشاط، أما إذا أهمل في صحته فقد يسقط صريع المرض، ويضيع وقته بين الذهاب للأطباء والتحاليل وقد يصل الأمر إلى إجراء عمليات جراحية وفترات نقاهة وأدوية قد يكون لها آثار جانبية تؤثر على يقظته ونشاطه أو على بعض أجهزة جسمه، وتلتهم جانباً كبيراً من عمره أو وقته فتجعله حتى في أوقات فراغه عاجزاً عن استغلالها الاستغلال الأمثل فيما يحقق له أو لأسرته ما يصبون إليه، لأنه ينشغل بمرضه عما سواه.

ب- الالتزام بقواعد المرور وبخاصة عدم القيادة بسرعة:

إن مخالفة قواعد المرور يُعرض قائد السيارة لغرامات مالية قد تنقل كاهله، كما أن تجاوز السرعات المقررة، يُعرضه أو يُعرض غيره للحوادث - لا قدر الله - وعواقبها تتدرج من الإصابات الخفيفة إلى الشديدة والتي قد تصل إلى الإعاقة أو أكثر من ذلك ومع أن التسليم بقضاء الله وقدره واجب إلا أن الله أمرنا ألا نلقي بأنفسنا إلى التهلكة، فغالباً ما تكون الحوادث بسبب السرعة، ومحاولة توفير بضعة دقائق من وقت المسافة التي يقطعها قائد

السيارة، فتكون النتيجة تأخير يصل إلى الساعات وإهدار أوقات أخرى له أو لغيره أو لهما معاً، قد تطول أياماً وشهوراً، تتعطل الأعمال أو الدراسات أو المصالح الأسرية، حيث يستولي المرض أو العجز على الوقت كله، ولا يتبقى له أي وقت فائض لممارسة مهامه التي كان يمارسها قبلاً.

فالتهور أو التسرع في القيادة قد لا يوفّر وقتاً لقائد السيارة إنما قد يتسبب في تعطيله كثيراً، ويؤدي إلى حرمانه من كثير من أوقات فراغه التي كانت ستيسر له مستقبلاً.

ج- كظم الغيظ والعضو عن الناس:

مدح الله سبحانه وتعالى الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، بل والإحسان إليهم في قوله تعالى في سورة آل عمران:

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٤﴾ ﴾ فالغيظ والغضب، كثيراً ما يتلازمان، لكن يختلفان في أن الغيظ لا يظهر على الجوارح، بخلاف الغضب فإنه يظهر من الأفعال التي تصاحبه.

والله ﷻ يحثنا على ذلك بهدف المحافظة على صحتنا لأن الغضب ينتج عنه رد فعل وسلوك قد يؤدي إلى إيذاء الغير، فضلاً عما يسببه للشخص نفسه من آثار داخلية في أعضاء جسمه مثل ارتفاع شديد في ضغط الدم أو زيادة سرعة ضربات القلب والأرق والإرهاق.

واعتياد كثرة الغضب وإثارة المشاكل مع الناس وعدم العفو عنهم، غالباً ما يكون سبباً للأمراض المزمنة في القلب أو المعدة أو غير ذلك مما يأخذ كثيراً من وقت الشخص في العلاج أو يقعد به عن إمكانية قضاء أعماله لمرضه، وعدم استطاعته مثلاً ممارسة الرياضة أو إتمام دراساته على الوجه الذي يفييه.

د- الحرص على قضاء وقت الفراغ في المفيد من الأعمال:

إذا طلبت من أحد الأشخاص أن يقرأ كتاباً مفيداً، أو يخصص جزءاً من وقته في اليوم لممارسة بعض التمارين الرياضية، أو يحرص على تلاوة جزء واحد - على الأقل - في اليوم من القرآن الكريم، فإنه قد يتعلل بضيق الوقت، وأن الزمن في وقتنا الحاضر ليست فيه بركة، وقد تمر الأيام والأسابيع والشهور، ولا يفعل شيئاً مما نُصح به ورغم ذلك نجد ذلك الشخص، يقضي الساعات الطوال أمام التلفاز يومياً، حيث أنه يمتاز عن الراديو في أنه يُعطي المشاهد صوراً حية حقيقية عن الأحداث التي يعرضها، التي ينقلها أحياناً من أقاصي الأرض في نفس اللحظة التي يراها العالم كله، فبذلك فهو يُبصر المشاهد بالأحداث التي تقع في العالم، (لأن الإنسان بطبيعته لا يستطيع الاكتفاء بأخباره الشخصية فقط أو أخبار المجتمع المحدود الذي يحيا داخله كمجتمع القرية أو القبيلة أو الأسرة ذلك لأنه من الصعب أن تسير الحياة دون أن يتصل الناس بعضهم ببعض)^(١)، ويخاصة أن ما يحدث في مجتمع أي دولة معينة يؤثر فيما يجاورها من بلدان.

(١) الأسرة المسلمة أمام الفيديو والتلفزيون - مروان كجك ص ١٦.

ومن هنا تتبع أهمية البرامج التي يذيعها التلفزيون لأنها تؤثر أكثر من غيرها في المشاهد ، الذي يحسن به أن يتابع البرامج الهادفة والثقافية والتي تتضمن معلومات عامة يستفيد منها في إنماء معلوماته وثقافته العامة أما البرامج التي لا تهدف إلا إلى إضاعة الوقت والتشجيع على مشاهدة العري ومقارفة الأعمال المنافية للذوق والآداب والأخلاق ، فعليه أن يجتنب مشاهدتها لعدم فائدتها بل لضررها الجسيم.

أما البرامج أو الأفلام أو المسرحيات التي تتضمن موعظ طيبة أو عبرة للمشاهد أو ترفه عنه وتعمل على تسليته بالفكاهة والابتسامه فمشاهدتها مباحة ، عند عدم تأثيرها على أداء الصلوات في أوقاتها ، ومع ذلك فإن الإكثار منها مضيعة للوقت ، وحرمان للمشاهد من قضاء هذه الأوقات في أمور أخرى أكثر أهمية وأكثر فائدة ، تحقق له مصالح دينية أو دنيوية.

ويقاس على ذلك أيضاً الإكثار من مشاهدة مباريات الكرة ، فإن الساعات الطويلة التي تضيع في هذه المشاهدة ، والتي تتكرر يومياً في متابعة مباريات مسابقة أو بطولة دولية ، إهدار لعمر ووقت المشاهد والعمر هو أثنى شيء في حياة الإنسان ، بل إن العمر هو الحياة.

وهناك معيار بسيط ، يمكن عن طريقه أن نحكم على مدى فائدة ما نشاهده ، فإن وجدنا أن ما نشاهده يغذي عقولنا وقلوبنا بفائدة تستمر معنا بمعلومة أو بحكمة أو بعبظة أو بطرفة مثلاً ، فإنه بذلك يستحق منا المشاهدة وأن نعطيه بعض وقتنا ، أما

إن كانت المتعة وقتية تزول بمجرد انتهاء المشاهدة، ولا تعود علينا بالنفع، فإنها مثل كل لذة وقتية، لا لزوم لها ولا تحقق أية مكاسب أو فائدة للمشاهد.

وتتبع أضرار كثرة مشاهدة التلفزيون أن المشاهد لا يبذل مجهوداً سوى إدارة مفتاح التشغيل أو الضغط على جهاز التحكم عن بُعد الذي يعرف باسم (الريموت) ثم تلقي ما يبعته الإرسال، من القنوات المختلفة، التي زادت - بعد إضافة القنوات الخارجية - إلى ثلاثمائة أو أكثر من خمسمائة قناة أحياناً، يتضمن بعضها برامج مفيدة تعليمية أو ثقافية أو إخبارية أو دينية والغالب منها يشغل مساحة الإرسال بأي أفلام أو برامج قد يهدف من بعضها محاربة الفضائل وبرامج أخرى غير هادفة، تؤدي إلى ضياع أوقات كثيرة، يكون فيها ذهن المشاهد خاملاً، ويتم شغل حواسه في أمور كان المفروض استعمالها في أمور إيجابية أكثر فائدة، ولذلك تؤكد الإحصائيات أن كثيراً من الناس في معظم دول العالم تحولوا إلى التلفزيون طلباً للترفيه في أوقات فراغهم، وأصبحوا يتابعون الأخبار في الإذاعة أو التلفزيون لمعرفة الأحداث الجارية بدلاً من قراءة الصحف والكتب، وأن الدراسات النوعية تظهر تناقصاً في قراءات أوقات الفراغ وفي قراءات الترفيه والمتعة وفي القراءات الهادفة لتوسيع مجالات الاهتمام أو الفهم العميق للشئون الخارجية أو العلاقات الإنسانية^(١).

ويجب أن نفرق تماماً بين مشاهدة من يمارسون الرياضة، وبين

(١) بحث بعنوان "الأطفال والإيمان التلفزيوني" ماري وين.

ممارسة الرياضة ذاتها ، فالمشاهدة تكون مفيدة مثلاً للمدرب أو من يمارس لعبة معينة فقط لأنه قد يكتسب مهارات في هذه اللعبة ممن بلغوا مهارات كبيرة وتفوقوا فيها ، وقد يذهب المشاهد إلى النادي لتشجيع فريق ناديه أمام فريق آخر في لعبة رياضية من اللعاب ، تشجيعاً للفريق الرياضي لبذل مزيد من الجهد والتفوق ، أما المشاهد الذي يجعل متعته فقط في مشاهدة آخرين – في التلفزيون – يمارسون الرياضة ، لتقوية أجسامهم وعضلاتهم وتحسين صحتهم فإنه ، يعرض نفسه للكسل والخمول لجلوسه أمام التلفزيون ساعات طويلة دون أن ينشط عقله وجسمه وضغط الأعصاب ، الذي يؤدي أحياناً – إلى ما نسمع – من وفاة المشاهد ، نتيجة الانفعال الشديد فرحاً أو حزناً ، وهو أمر معروف طبيًا.

وإذا كان مباحاً – كما سبق أن ذكرنا – مشاهدة بعض المباريات في التلفزيون أو في النادي ، أو تشجيعاً للنادي الذي ينتسب إليه المشاهد ، أو تشجيعاً لرياضة من الرياضات ، أو للاستفادة لبعض المتفوقين في إحدى الرياضات ، فإن الأمر يحتاج إلى شيء من تنظيم الوقت ، حتى لا تطغى أوقات اللهو واللعب على الأوقات الجادة.

ومن المعلوم أنه من التنظيم الجيد للوقت أن يكون فيه جزء للراحة والترويح ، فإن النفس تسأم بطول الجد ، والقلوب تمل كما تمل الأبدان ، فلا بد من قدر من اللهو والترفيه المباح ، كما قال الإمام علي عليه السلام: "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمى"^(١)

(١) الوقت في حياة المسلم – د. يوسف القرضاوي ص ٥١.

يقول ابن حزم في كتابه طوق الحمامة ص ١٦ : (والأولى بنا مع قصر أعمارنا ألا نصرفها إلا فيما نرجو به رحب المنقلب، وحسن المآب غداً، وإن كان القاضي حمام ابن أحمد حدثني عن يحيى بن مالك، عن عائذ بإسناد يرفعه إلى أبي الدرداء أنه قال: أجموا النفوس بشيء من الباطل^(١) ليكون عوناً لها على الحق.

وفي بعض الأثر (أريحوا النفوس فإنها تصدأ كما يصدأ الحديد)

هـ- عدم الإطالة في المكالمات الهاتفية:

الهاتف من نتاج العلوم الحديثة التي يسرت الاتصال بين الناس بعضهم بعضاً، بحيث يستطيع الشخص أن يتكلم مع آخر في أقصى الأرض خلال لحظات معدودة، فهو بذلك يقوم بخدمات كثيرة جداً، ولكن أن يستخدمه البعض للثرثرة وتضييع الوقت للطرفين فالأمر عندئذ يتقلب من جهاز معد أصلاً لتقديم خدمات وأحياناً لطلبات طارئة لا غنى عنها، إلى وسيلة لإضاعة الوقت في أمور لا فائدة منها ... بل إن الطالب - مثلاً - الذي يتصل بزميله ويتكلم معه كلاماً عديم الجدوى لمدة ساعة أو أكثر، ثم يجد نفسه بعد ذلك مرهقاً لا يستطيع المذاكرة، فإنه بذلك يضيع وقته ويحرم نفسه من وقت كان فيه نشيطاً يستطيع أن يستوعب دروسه التي كان عليه أن يستذكرها.

وينطبق ذلك على المرأة التي قد تشغل بالتليفون عن رعاية أولادها أو الأعمال التي تؤديها في المنزل أو تشرف عليها، وكذلك كل

(١) المقصود بالباطل هنا: هو اللغو المباح لا المحرم بالطبع.

شخص يعمل أو حتى قد أحيل على التقاعد مطلوب منه أن يستفيد بكامل وقته، وأن يكون استعمانه للتليفون بالقدر الضروري وفي الوقت المناسب، دون إطالة تضييع الوقت دون جدوى؛ لأنه كما سبق أن ذكرت أن الوقت في حقيقته هو عمر الإنسان، وهو مهما طال قصير، والواجبات كثيرة، فالتقصير بترك النافع من الأعمال وتضييع الوقت في أمور أخرى غفلة عن الصواب وانسياق – بدون إحساس – في تضييع عمر الإنسان وحياته، فيما لا طائل من ورائه.

و- عدم الجلوس على المقاهي أو الوقوف على قارعة الطريق.. بدون مقتض:

البعض يقضي وقت فراغه في المقاهي لمقابلة أصدقائه وشرب القهوة أو الشاي، أو التدخين بمختلف أنواعه كالسجائر وما شابهها، ولعب الطاولة^(١) أو الدومينو، مما يجعل هذا الوقت وقتاً ضائعاً لا يستفيد منه صاحبه بشيء، إلا إذا كانت مقابلة الأصدقاء لقضاء مصلحة أو التشاور في أمر يهمهم أو يهم أحدهم، والرسول ﷺ يحذرنا من ضياع الوقت فيما لا فائدة منه فيقول ﷺ:

(نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس. الصحة والفرغ)^(٢)

ووجه الدلالة من هذا الحديث أنه ﷺ ساوى الفراغ بالصحة ولولا ثمانية الوقت وقيمته لما ساوى الفراغ بالصحة.

- (١) عن أبي موسى الأشعري، أن رسول الله قال: من لعب بالترد فقد عمى الله ورسوله سنن أبي داود ج٤ ص ٢٨٥ كتاب الأدب باب في النهي عن اللعب بالترد.
- (٢) رواه البخاري في باب الرقاق والترمذي وابن ماجه في باب الزهد، ومسند أحمد بن حنبل – المعجم ج٥ ص ١٢٦.

كما يحلو لبعض الشباب الوقوف على قارعة الطريق يتسامرون
أو يتدرون على المارة، وقد نهى رسول الله ﷺ عن ذلك، فعن أبي
سعيد الخدري، أن رسول الله ﷺ قال:

"إياكم والجلوس بالطرقات، قالوا يا رسول الله، ما بد لنا من
مجالسنا نتحدث فيها فقال رسول الله ﷺ: "إن أبيتم فأعطوا الطريق
حقه" قالوا: وما حق الطريق يا رسول الله؟ قال: غَضُّ البصر وكف
الأذى ورد السلام. والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر" وفي رواية
أخرى "وإرشاد السبيل"، "تغيثوا الملهوف"، "وتهدوا الضال"^(١)

فإضاعة الوقت في الجلوس على المقاهي - بدون فائدة - أو
الوقوف مع الزملاء ساعات على قارعة الطريق، للمسامرة، تضييع
للوقت، وأولى أن تُقضى هذه الأوقات، فيما ينفع، لأن الوقت الذي
يمر، لا يعود، وهو يقطع من عمر الإنسان مصداقاً لقول الرسول
ﷺ: "لن تزولا قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن
عمره فيم أقتاه، وعن شبابه فيم أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه
وفيم أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به" رواه البزار.

ز- عدم الغفلة:

فالغفلة مرض يصيب قلب الإنسان، بحيث يفقد الحس الواعي
بالأحداث، ويفقد الانتباه اليقظ إلى معاني الأشياء، وعواقب الأمور،
فهو يعني بالصور لا بالمعاني، وبالظواهر لا بالحقائق، وبالقشور لا

(١) سنن أبي داود ج٤ ص ٢٥٦ كتاب الأدب - باب في الجلوس في الطرقات.

باللياب وبالبيدات لا بالنهايات^(١).

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعَانٌ أَكْثَرٌ مِّنَ الْإِنسِ لَا يُفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعَانٌ أَكْثَرٌ مِّنَ الْإِنسِ لَا يُفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعَانٌ أَكْثَرٌ مِّنَ الْإِنسِ لَا يُفْقَهُونَ بِهَا... فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٦٦﴾ سورة الحج.

ودعاء أبو بكر الصديق رضي الله عنه: "اللهم لا تدعنا في غمرة، ولا تأخذنا على غرة، ولا تجعلنا من الغافلين".

فالإنسان الغافل مثلاً، ينام بمجرد الإحساس بالرغبة في النوم، ويستيقظ عندما يشبع، أو يمل من النوم، ولا ينظم أوقات نومه أو استيقاظه فتطفئ أوقات نومه على باقي أوقاته، التي يحرص أن يخصص جزءاً هاماً منها لتناول الطعام والشراب والمشهيات، أثناء الوجبات الرئيسية، وأيضاً فيما بينها، أما ما يجب عليه لعبادة الله تعالى الذي خلقه، ورزقه، ومنّ عليه بنعمة الإسلام التي هي أكبر نعمة وذلك بتأدية الصلوات الخمس في أوقاتها، وما يعينه الله على أدائه من النوافل فإنه لا يعطيه حقه، ومثل ذلك دراساته أو عمله أو واجباته الاجتماعية والأسرية، فإنه لا يعطيها ما تستحقه من القدر والاهتمام.

وأسباب الغفلة عديدة متعددة، منها ما يكون بسبب الإفراط في إشباع شهوة البطن، فتمتلئ المعدة، ويثقل الجسد، ويقل النشاط

(١) الوقت في حياة المسلم ص ٦٥ ٦٨ بتصرف.

العقلي والحركي، وهناك غفلة بسبب شهوة الفرج، فيضيع وقته في النظرات ومشاهدة المحرمات والسعي وراء الملذات، وهناك غفلة بسبب شهوة القلب، يتمنى ما ليس في يده، وقد يسعى إلى ما في يد الغير، وقد تقصر إمكانياته وقدراته عن تحقيق ما يتمناه، فيبقى غير راض عما حققه، وتمتلئ نفسه حسرة وندامة، وهناك غفلة بسبب شهوة الفكر والإعتداد بالعقل، فيبقى الغافل متعصباً لأفكاره منشغلاً برأيه لا يحيد عنه إلى الحق والصواب، حتى ولو افتتح برأيه.

ومن يدرك أهمية الوقت، ويعطي متطلبات حياته حقها فإنه يحافظ على أوقات العبادة وينظم أوقات نومه واستيقاظه وفقاً لمواعيد دراساته أو عمله وللحاجات الهامة التي يلزمه قضاؤها في يومه حتى تكون حياته مليئة بالأعمال النافعة له ولغيره، ويكون عبداً صالحاً وعضواً نافعاً في أسرته ومجتمعه.

ح- أمور جامعة:

أي يجب أن يعطيها الشخص اهتمامه وحقها من وقته لأنها تجمع له خيراً كثيراً فمنها ما هو واجب وضروري لا بد وأن يفعله، إما يومياً كالصلوات المفروضة لأداء الفريضة لمن تيسرت له سبل الاستطاعة وإما مرة واحدة كل عام كصوم رمضان وإما ولو مرة واحدة في العمر كالحج وغيرها من الأمور التي لها فضل وثواب كبير، ومن الخير الحرص عليها وعدم تضييع ثوابها، لأن قضاء أوقات الفراغ فيها أفضل استثمار للوقت، وسيؤدي إلى البركة في باقي الوقت والعمر، مما

يسر النجاح في العمل وفي الدراسة وفي باقي ما يقدم عليه الشخص من أعمال أو أفعال وتقصيل ذلك في الآتي:

- المحافظة على الصلوات الخمس وبخاصة في الجماعة وفي المسجد ، بدلاً من صلاة الإنسان منفرداً في منزله لأن الصلاة مع الجماعة تزيد على صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة.

- المحافظة على صلاة الجمعة.

- صلاة الضحى _ قدر المستطاع _ وأقلها ركعتان ، وأكثرها اثنتي عشرة ركعة.

- الصلاة في المساجد التي لها فضل خاص: مثل الصلاة في الحرم المكي لها ثواب مضاعف لأن ثواب الركعة تعدل ثواب مائة ألف ركعة في أي مسجد آخر، والصلاة في الحرم المدني تعدل ألف صلاة والصلاة في المسجد الأقصى تعدل خمسمائة صلاة.

- الحج لمن استطاع إليه سبيلاً.

- العمرة وبخاصة في رمضان.

- المحافظة على السنن المؤكدة الواردة عن الرسول ﷺ وهي: ركعتان قبل الفجر، وأربع ركعات قبل الظهر، وركعتان بعدها، وركعتان بعد المغرب، وركعتان بعد العشاء، والوتر.

- العمل الصالح أيام عشر ذي الحجة، وكذلك طوال شهر رمضان.

- زيارة المريض.

- صلة الرحم.

- قضاء حوائج الناس.

- قيام شهر رمضان وإحياء العشر الأواخر وصيام ستة أيام من شوال والأيام البيض الثلاثة من كل شهر عربي.

هذه - أخي القارئ - في مقدمة أهم الأعمال التي يجب أن يضعها كل شخص في حساباته بعد الشهاداتتين، وليثق أن ما يقضيه فيها لن يقلل من أوقات فراغه، ولن يعوقه عن ممارسة هواياته، أو نشاطاته أو أعماله الهامة التي يرغب في أدائها، بل سيجد - بفضل الله - بركة في باقي الوقت، وقد سئل أحد الصالحين عن معنى البركة، فقال: ^(١)

"البركة أن يحصل الخير الكثير في الشيء القليل بقدرته وكرمه"

والبركة ليست تحصل في شيء مخصوص بعينه، بل تحصل

في نمو المال بالزكاة، والصدقة، وأعمال البر، وطيب النية في

التعامل، قال تعالى: ﴿... وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ، وَهُوَ خَيْرُ

الرَّزَاقِ ﴿٣٨﴾ سورة سبأ، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ

مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴿٣﴾ سورة الطلاق، وتحصل في

الأعمال الصالحة بتقوى الله تعالى في السر والعلن، وأدائها خالصة

لوجه الله خالية من الرياء والسمعة، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَحْسَنَ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٧﴾

سورة العنكبوت، ووجه الدلالة من الآية: أن الله تعالى لا يقتصر على

مجازاة عباده الذين يؤمنون به ويعملون الأعمال الصالحة على إثابته

(١) كتاب سيرة ومناقب الشيخ محمد أبو خليل ص ٢١٢.

لهم على أعمالهم فحسب، بل ويزيد بمحو خطيئاتهم عنهم، وهذه من أفضاله التي لا تعد ولا تحصى، وهي من مباركة الله للأعمال الصالحة.

وتتحقق البركة في باقي الوقت، للطالب - مثلاً - بتحصيل واستيعاب ما يستذكره بسرعة، بأن يلهمه الذاكرة القوية لاسترجاع دروسه وبخاصة أثناء أداء الامتحانات سواء أكانت شفوية أم تحريرية.

ويعكس ما سبق فكم من أعمال أعيدت لعدم مطابقتها للمواصفات المطلوبة أو تم تعديلها لأنها لم تتم وفقاً للمطلوب أو استغرق أداؤها ضعف أو أضعاف الوقت المحدد لها، كل ذلك لأنها تتم، ولكن غير مصحوبة ببركة الله وتوفيقه، لأنه هو القادر على إمداد عباده بمعاونته وبركته التي بحصولها تتم الأعمال، في أسرع وقت وعلى أحسن حال.

ط- آيات قرآنية.. لها فوائد لا غنى عنها:

هناك بعض الآيات القرآنية - لها فضل خاص - لو داوم الشخص على تلاوتها في أوقات فراغه، ستيسر له كثيراً من أمورهِ في العمل أو في الدراسة، أو في أحواله الأسرية والعائلية، ولا شك في نيتها، لأن الله - رب العالمين - هو الذي تكفل بالإجابة ووعد بالنتيجة في كتابه الكريم، ومن ذلك ما ورد عن الإمام الحسن البصري رضي الله عنه من قوله:

وعجبت لمن ابتلي بالغم وغفل عن قول ﴿... لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ سورة الأنبياء.

وعجبت لمن ابتلي بمكر الناس وغفل عن قول ﴿... حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٣٢﴾﴾ سورة آل عمران، و﴿... حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٣٦﴾﴾ سورة التوبة.

عجبت لمن ابتلى بالضرر وغفل عن قول ﴿... وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿١١﴾﴾ سورة غافر.

وبالرجوع إلى الآيات السابقة، وإلى ما يسبقها أو يلحقها من الآيات نجدها تنص على ما يلي:

١- ﴿... فَسَتَذَكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿١١﴾﴾ فوقه الله سيئات ما مكروا وحاق بقال فرعون سوء العذاب ﴿١٥﴾﴾ سورة غافر.

٢- ﴿... وَذَا التَّوْنِ إِذْ ذَهَبَ مُغْنِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾﴾ فاستجبنا له وبعثناه من الغمر وكذلك ننجي المؤمنين ﴿٨٨﴾﴾ سورة الأنبياء.

٣- ﴿... الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدِ جَمَعُوا لَكُمْ فَاصْحَوْهُمْ فَرَأَوْهُمُ بِمَعْنَى وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٣٢﴾﴾ فاقبلوا بِنِعْمَةِ مِّنَ اللَّهِ وَفَضِّلْ لَمْ يَمَسَّهُمْ سُوءٌ وَأَتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٣١﴾﴾ سورة آل عمران.

٤- ﴿... لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ

حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ يَا مُؤْمِنِينَ رَهْوَفٌ رَجِيمٌ ﴿١٢٨﴾ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ
حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾
سورة التوبة.

فقد ذكر الله ﷻ في الآية الأولى أنه من نتيجة الدعاء وقاية
الداعي مكر الماكرين وأنه حاق بهم سوء أعمالهم.

والآية الثانية واضحة الدلالة على الاستجابة للدعاء وإذهاب
الغم، وكذلك يستجيب الله للمؤمنين الذين يدعون الله أيضاً بهذا
الدعاء.

والآية الثالثة روى عنها البخاري عن ابن عباس: "قالها إبراهيم
الخليل عليه السلام حين ألقى في النار، وقالها محمد صلى الله عليه وسلم حين قال لهم
الناس: ﴿... إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ ...﴾ سورة آل عمران، وقال
علمائنا: لما فوضوا أمورهم إليه، واعتمدوا بقلوبهم عليه،
أعطاهم من الجزاء أربعة معان: النعمة، والفضل، وصرف السوء،
واتباع الرضى، فرضاهم عنه ورضى عنهم" وما ذكره المفسرون
لا يحتاج إلى بيان.

والآية الرابعة تضمنت دعاء جامع شامل إن تولى الناس عن
المساعدة والمعونة، فاللجوء إلى الله رب العرش العظيم، يُغني عن
كل المخلوقات.

ونجد في كتب التفسير، أن المفسرين تنبهوا إلى بعض الآيات
وما أشارت إليه من فضل ومن ذلك قول الله عز وجل:

﴿ وَمَا كَانَتْ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ ۗ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ

يَسْتَعْفِرُونَ ﴿١﴾ سورة الأنفال.

فذكروا أن الرسول ﷺ أمان لقومه الذين يعيشون في حياته ﷺ لوجوده بينهم، أما بعد وفاته فقد جعل الاستغفار أمان لمن بعدهم من العذاب، والعذاب يشمل كل ما يشغل بال المستغفر سواء ما يتعلق بالدراسة أو العمل أو نفسه أو أفراد أسرته أو حياته العامة.

- ﴿يَتَابِعُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ سورة الأنفال.

والله ﷻ يدعوننا في هذه الآية عند مواجهة العدو، أن نصمد ونثبت مع الدعاء لله والذكر الكثير، لكي ننال الفلاح في مواجهة أعدائنا، والعبارة التي وردت في هذه الآية لا تقتصر على مواجهة الأعداء في الحرب، بل اللفظ يحتمل أي مواجهة وخلاف أيًا كان بين فئتين، فالثبات وذكر الله مفتاح النجاح في كل مواجهة، وكل شيء.

ومن ذلك قول الرسول ﷺ: "من قال لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة ومحيت عنه مائة سيئة وكانت له حرزًا من الشيطان يومه ذلك، حتى يمسي، ولم يأت أحدًا أفضل مما جاء به إلا أحد عمل أكثر من ذلك، ومن قال: سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت خطاياها ولو كانت مثل زبد البحر"^(١).

(١) صحيح مسلم ١٧٠٢/٤ برقم ١٩٦٢ والبخاري ٨٩١١/٢ برقم ٨٩١٢.

فضلاً عن الحسنات التي تُكتب للذاكر والسيئات التي تمحى عنه ، مما يمثل ادخاراً هائلاً وطيباً ، ينفعه في آخرته ، فإن ذلك يكون حرزاً له من الشيطان ووقاية له من كافة العلل البدنية والنفسية التي قد يسببها له ، والتي تؤثر _ بلا شك _ على دراسته وعمله وحياته الأسرية.

فهذه الآيات القليلة لو حرص كل منا على تلاوة كل آية منها مائة مرة في اليوم ، لوجد لها نتائج باهرة وتحسناً ملموساً في كافة جوانب حياته فضلاً عن ثواب الآخرة.

وسبق أن أشرنا إلى سورة الواقعة وفضل قراءتها لئلاً لنفي الفقر ، ومن يتفكر في كيفية تأثير قراءة سورة الواقعة لنفي الفقر ، يجد أن التأثير الحقيقي لهذه السورة لا يقتصر على زيادة السيولة المالية للقارئ ، بل سيجد مثلاً ، تمتعه وأفراد أسرته المسؤولين منه ن بالصحة الجيدة ، حتى لا يحتاج إلى إنفاق أموال للعلاج ، وإن حدث المرض فإنه يزول بقليل من العلاج ، فضلاً عن حماية القارئ من أية عوارض أو مشاكل أو حوادث ، كانت تحتاج إلى كثير من الإنفاق ، أى أن تحسن الأحوال المالية للقارئ يكون بالرزق المالي ، كما يكون بعدم تحميل القارئ بنفقات إضافية ، تجعله في حاجة إلى المزيد من المال للإنفاق على طلباته المستجدة ، وصدق القائل " على قدر أهل العزم تأتي العزائم " فبقدر حسن تلاوة القارئ ، ويقينه في صدق الرسول ﷺ ، يأتي الفرج إن شاء الله تعالى.

خاتمة

أود في نهاية هذا البحث الموجز، البالغ الأهمية - لارتباطه الوثيق بحياة الشخص - أن أدعو عزيزي القارئ لأن يكون من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه، فيحاول فوراً ابتداءً من يومه هذا الذي انتهى فيه من القراءة، أن يطبق ما جاء فيه من كيفية تنظيم الوقت، وذلك على قدر استطاعته.

فمن حق يومك عليك أن تغمره بالنافع من العلم، والصالح من العمل، ولا تسوف إلى غد حتى يفلت منك حاضرك فيصبح ماضياً لا يعود، فعليك أن تزرع في يومك لتحصد في غدك، وإلا ندمت حيث لا ينفع الندم.

فقد دعا أحد الأمراء رجلاً صالحاً إلى الطعام، فاعتذر بأنه صائم، فقال الأمير: أفطر وصم غداً، قال: وهل تضمن لي أن أعيش إلى الغد؟

وقال الشاعر الصالح:

تزود من التقوى فإنك لا تدري إذا جن ليل هل تعيش إلى الفجر
فكم من سليم مات من غير علة وكم من سقيم عاش حيناً من الدهر
وكم من فتى يُمسي ويُصبح آمناً وقد نسجت أكفانه وهو لا يدري

وقد وعظ النبي ﷺ رجلاً فقال له:

”اغتمم خمسًا قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك“
رواه أحمد في الزهد بإسناد حسن عن عمرو بن ميمون مرسلًا، ورواه النسائي، وأبو القيم في ”الحلية“ والبيهقي في ”الشعب“، وذكره الألباني في صحيح الجامع الصغير^(١)

ومن الحكم المشهورة: اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا.

وموضوع تنظيم أوقات الفراغ ليس موضوعًا ثانويًا بل هو جوهري، وفي منتهى الأهمية، لذا يجب أن يكون على رأس اهتمامات الشخص، لأهميته البالغة في إثراء حياته وجعلها ذات قيمة، نظرًا لما تحققه من أعمال إيجابية مفيدة للشخص نفسه ولغيره أيضًا.

ونرجو أن يحقق هذا البحث الغرض المنشود منه، لإيقاظ الغافلين من سباتهم وغفلتهم، وأن يبدأوا فورًا في الانتباه إلى كثير من الأوقات التي يهدرونها بلا عائد ولا فائدة، ويعيدوا تقويم نظرتهم إلى الوقت وأهميته، ليحافظوا عليه، لأنهم في الوقت نفسه يحافظوا على حياتهم التي يحرصون عليها أشد الحرص، ليجعلوها غنية بالأعمال النافعة.

وعلى كل منا أن يقتدي بالسابقين من الرعيل الأول الصالح ومن تبعهم ونهج منهجهم، فقد كانوا أحرص الناس على أوقاتهم، لذلك فقد تقدموا في كافة المجالات على العالم أجمع ولم يأت التأخر إلا عندما أصبح المال واللغو واللعب هو محل اهتمامنا الأول.

(١) بتصرف من ”الوقت في حياة المسلم“ د. يوسف القرضاوي ص ٦٧، ٦٦، صححه الحاكم في

المستدرک ٣٤١/٤ برقم ٧٨٤٦.

ولنحذر جميعاً من وسوسة النفس الأمارة بالسوء، التي إن رأت اقتتاع صاحبها بشيء من الخير، تُزين له مجرد تأخير البدء فيه، بأعذار تبدو مقنعة وحسنة، ولكن هدفها ونتيجتها هو التسويف والتأجيل يوماً وراء يوم وأسبوعاً وراء أسبوع ثم شهر وسنة وراء أخرى، ولا يحدث البدء في أداء الخير أو ترك المعاصي.

وهذا أيضاً هو سبيل الشيطان لصرف بني آدم عن الخير، فله وسائله العديدة التي لا تنفد في صرفه عن الخير ودفعه للشر، وقد تكلم عن ذلك الإمام ابن القيم، وذكر أن الشيطان يتدرج مع ابن آدم من حثه على المعاصي الكبيرة فإن امتنع يزین له قضاء وقته في الصغائر التي "إذا اجتمعت فربما أهلكت صاحبها كما قال النبي ﷺ: "إياكم ومحقرات الذنوب" ولا يزال يسهل عليه أمر الصغائر حتى يستهين بها، فيكون صاحب الكبيرة الخائف منها أحسن حالاً منه"^(١)

ثم استطرد الإمام ابن قيم فقال:

"فإن أعجزه العبد من هذه المرتبة، وكان حافظاً لوقته، شحيحاً به، يعلم مقدار أنفاسه وانقطاعها وما يقابلها من النعيم والعذاب، نقله إلى المرتبة التالية وهي: أن يشغله بالعمل المفضول عما هو أفضل منه، ليزيح عنه الفضيلة، ويفوته ثواب العمل الفاضل، فيأمره بفعل الخير المفضول ويحضه عليه، ويحسنه له إذا تضمن ترك ما هو أفضل وأعلى منه وقل من يتبته لهذا من الناس، وأعلم أن الشيطان قد يأمر بسبعين باباً من أبواب الخير، إما ليتوصل بها إلى باب واحد من الشر، وإما ليفوت بها خيراً أعظم من تلك السبعين باباً وأجل وأفضل"^(٢)

(١) التفسيرالقيمص٦١٢.

(٢) بتصريف من التفسيرالقيم للإمام ابن القيمص٦١٢.

وفي الحقيقة، لوراجع كل منا برنامج يومه، لوجد أن هناك أوقاتاً ضاعت دون استغلالها فيما يفيد، أو على الأقل لم تُستغل الاستغلال الأمثل، فكم من أوقات يقضيها كثير منا في انتظار الأوتوبيس أو الميكروباص أو المترو أو القطار، أو في انتظار موعد الصعود أو الإقلاع للطائرة، فضلاً عما تقضيه من أوقات في وسائل المواصلات لحين الوصول إلى المكان الذي نقصده، وتتراوح هذه الأوقات _ التي تُقضى في الانتظار أو في وسائل المواصلات نفسها _ ما بين ساعة وأكثر، وقد تصل إلى عدة ساعات في اليوم الواحد.

وكم من ساعات يقضيها الباحثون في كثير من المحلات، في انتظار العميل يقضونها في النظر إلى الخارج ومشاهدة السيارات والمشاة الرائحين والغادين.

وكم من ساعات قد يقضيها بعضنا في انتظار حلول دوره في زيارة طبيب أو محام أو مسئول كبير.

والأمثلة على ذلك كثيرة، تختلف من شخص لآخر، وتختلف أيضاً بالنسبة للشخص نفسه من وقت لآخر، ولكن الهدف واحد وهي أنه على كل واحد منا ألا يجعل وقتاً يمر دون جدوى.

وأدعو القارئ ألا يستكثر ما دعوت إليه من أن يجعل له في برنامج يومه وقتاً للقراءة ولتعلم الكمبيوتر وأداء شيء من الرياضة أو ذكر الله، وأن يحرص كلما سنحت الفرصة للقيام برحلة سياحية أو ثقافية، فإن في تجنبه لبعض الأمور التي لا فائدة منها، سيبارك الله له في أوقات فراغه، وإن لم يتمكن يوماً من أداء بعض الأعمال الفاضلة، فيكفيه أنه وضع يده على الأعمال الصالحة فيحاول أن يزيدها على قدر طاقته، وبيتعد عما فيه إضاعة للوقت أو الجهد

حماية لوقته وصحته وحياته.

فلنعزم عزمًا أكيدًا من اليوم، أن نستثمر كل أوقات يومنا وأن نشغلها بما ينفعنا، وأن نتجنب تضييعها فيما لا ينفع ولا يحقق لنا الخير في الدنيا والآخرة، وإلا فإننا بذلك نضيع أوقاتنا وأعمارنا هباءً منثورًا. وندعو و الله جميعًا أن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا، وأن نك ون يكمن قال الله فيه م: ﴿... وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿١٨٥﴾ سورة البقرة.

﴿إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥١﴾ سورة النور

وندعو الله جميعًا أن يجعلنا ممن يرون الحق حقًا ويوفقنا لاتباعه ويرون الباطل باطلاً ويوفقنا لاجتنبه.

د. سيد عبد الحكيم

المراجع

القرآن الكريم وتفسيره:

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- التفسير الكبير - للفخر الرازي (الطبعة الثانية - دار الكتب العلمية - طهران).
- ٣- الجامع لأحكام القرآن - للقرطبي - لأبي عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي - مطبعة دار الكتب المصرية.
- ٤- تفسير القرآن العظيم، للحافظ عماد الدين أبي الفداء اسماعيل ابن كثير القرشي الدمشقي - مطبعة دار إحياء الكتب العربية.
- ٥- التفسير القيم - لابن القيم - تحقيق محمد حامد الفقى - دار الكتب العلمية - بيروت - ١٣٩٨هـ - ١٩٧٨م.

الأحاديث النبوية:

- ٦- شرح صحيح البخاري - للكرمانى - طبعة المطبعة المصرية سنة ١٩٣٣م.
- ٧- صحيح مسلم - لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري - تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء الكتب العربية - مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه.

- ٨- سنن أبي داود - تحقيق محمد محيي الدين عبد الحميد - دار إحياء السنة النبوية.
- مراجع عامة:
- ٩- إحياء علوم الدين - لأبي حامد الغزالي - طبعة دار الشعب.
- ١٠- مختصر إحياء علوم الدين - لأبي حامد الغزالي - تحقيق د. شعبان محمد إسماعيل - مكتبة نصير - ١٩٧٨م.
- ١١- البركة في فضل السعي والحركة - لأبي عبد الله بن عبد الرحمن بن عمر الوصابي الحبيشي - دار المعرفة للطباعة والنشر - بيروت - ١٣٩٨هـ - ١٩٧٨م.
- ١٢- الأذكار المستحبة من كلام سيد الأبرار ﷺ - محيي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف النووي دمشقي الشافعي - مكتبة المتنبى.
- ١٣- جامع العلوم والحكم - لابن رجب الحنبلي - تحقيق د. محمد الأحمد أبو النور - وزارة الأوقاف - ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م.
- ١٤- في ظلال القرآن - سيد قطب - دار الشروق ١٤١٤هـ - ١٩٩٤م.
- ١٥- ذكر الله - د. الحسيني أبو فرحة - دار الطباعة والنشر الإسلامية - ١٩٨٨م.
- ١٦- نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب - شرح الأستاذ الإمام محمد عبده - دار البلاغة - بيروت ١٤٠٥هـ - ١٩٨٦م.

١٧- سيرة ومناقب الشيخ محمد أبو خليل - للمؤلف - ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦

٣

١٨- الوقت في حياة المسلم - د. يوسف القرضاوي - دار الصحوة

- ١٩٨٤ م.

١٩- كيف تكون مليونيراً بالحسنات - دار التقوى والتراث.

٢٠- لماذا نقرأ - لطائفة من المفكرين - دار المعارف بمصر.

٢١- الحاسبات الإلكترونية حاضرها ومستقبلها - موسوعة دلتا

كمبيوتر.

لغة:

٢٢- لسان العرب - لابن منظور - دار المعارف.

فهرس

مقدمة	٥
١- خصائص الوقت	٨
أ- سرعة انقضائه	٨
ب- ما مضى منه لا يعود	٩
ج- أنه أنفس ما يملك الإنسان	٩
٢- تعريف وقت الفراغ	١١
٣- تنظيم الوقت وأقسامه	١٣
أ- وقت السحر	١٤
ب- وقت الفجر	١٦
ج- وقت الضحى	١٧
د- ما بعد صلاة الظهر إلى ما بعد العصر	١٨
هـ- قبل الغروب	١٨
و- ما بين العشاءين	١٩
ز- ما بعد صلاة العشاء إلى وقت السحر	١٩
٤- الأوقات التي يكره فيها النوم	٢١

- أ- قبل شروق الشمس وقبل غروبها ٢١
- ب- بين العشاءين ٢١
- ج- نهاية وقت السَّحَر ٢١
- د- النوم مرتان بالنهار ٢٢
- ٥- الأوقات المستحب فيها النوم ٢٣
- أ- ما بعد صلاة العشاء إلى ما قبل صلاة الفجر ٢٣
- ب- وقت القيلولة ٢٣
- ٦- القراءة ٢٥
- ٧- تعلم الحاسب الآلي (الكمبيوتر) ٢٢
- ٨- ذكر الله ٢٧
- أ- ذكر الله للعبد ٢٨
- ب- الذكر مطردة للشيطان ٢٨
- ج- الذاكرون الله تعالى بياهي بهم الملائكة ٤٠
- د- الذاكر في محبة الله ٤٠
- هـ- الذاكر في منجاة من عذاب الله ٤١
- و- محبة الله للذاكر ٤٢
- ز- أهمية ذكر الله للشعراء ٤٢
- ح- اطمئنان قلب الذاكر ٤٣
- ط- الذكر أوسع أبواب الشكر ٤٣
- ي- فضائل الاستغفار ٤٥

- ك- فضائل سورة الواقعة والصلاة على النبي ﷺ ٤٧
- ٩- الرياضة البدنية.. ومراكز الشباب والنوادي ٤٩
- ١٠- مصاحبة الرفقاء الصالحين ٥٥
- ١١- مصاحبة أهل العلم وحضور مجالسهم واستشارتهم .. ٥٨
- ١٢- الرحلات ٦٠
- ١٣- تعلم اللغات ٦٣
- ١٤- نصائح وملاحظات عامة مفيدة للاستفادة من أوقات الفراغ
- أ- المحافظة على الصحة ٦٥
- ب- الالتزام بقواعد المرور وبخاصة عدم القيادة بسرعة ٦٦
- ج- كظم الغيظ والعفو عن الناس ٦٧
- د- الحرص على قضاء وقت الفراغ في المفيد من الأعمال ٦٨
- هـ- عدم الإطالة في المكالمات الهاتفية ٧٢
- و- عدم الجلوس على المقاهي أو الوقوف على قارعة الطريق بدون مقتض ٧٣
- ز- عدم الغفلة ٧٤
- ح- أمور جامعة ٧٦
- ط- آيات قرآنية لها فوائد لا غنى عنها ٧٩
- خاتمة ٨٤
- المراجع ٨٩

المؤلف

- د. السيد عبد الحكيم عبد الله
- كاتب إسلامي
- وزير مفوض بجامعة الدول العربية

من مؤلفاته:

سلسلة اسلاميات، وتصدر تباعاً عن مركز الحضارة العربية.

- ١- الوهاب جل جلاله.
- ٢- أهمية الأيام العشر الأولى من ذى الحجة.
- ٣- أهمية الرضاعة الطبيعية.
- ٤- إعفاء اللحية وقص إشارب.
- ٥- أهمية قراءة القرآن الكريم وحق تلاوته.
- ٦- أهمية الصلاة.
- ٧- أهمية الصوم.
- ٨- أهمية الوقت.
- ٩- أهمية الكلمة.
- ١٠- الوسطية في الإسلام ودلالاتها من السنة النبوية.
- ١١- من أسرار العددين ٧، ٣ في القرآن والسنة.
- ١٢- معاملة غير المسلمين في القرآن والسنة.
- ١٣- سارعوا للفوز في الحياة الدنيا والآخرة.
- ١٤- إعجاز الطب النبوي.
- ١٥- الطلاق والخلع وحقوق الإنسان.
- ١٦- الحيابة المحرمة في الإسلام.

من قائمة الإصدارات إسلاميات - فكر ديني

ترجمة: د. علي فهمي خشيم	نظرة الغرب إلى الإسلام
التجاني بولعوالي	المسلمون في الغرب بين تناقضات الواقع وتحديات المستقبل
د. صابر محمد دياب	نظام الحكم في الإسلام
مجدي رياض	العروية والإسلام
مجدي رياض	المقدس وغير المقدس في الإسلام
أحمد نور الدين سيد	فقه الصلاة
أحمد نور الدين سيد	عقيدة الإسلام
محمد إبراهيم مبروك	الإسلام والغرب الأمريكي
محمد إبراهيم مبروك	الإسلام التنضحي (الإسلام الذي تريده أمريكا)
أسامة عبد الحق	الإسلاميون الجدد .. إلى أين؟
د. سعيد اللاوندي	عبد الرحمن بدوي فيلسوف الوجودية الهارب إلى الإسلام
عبد الخالق فاروق	التطرف الديني ومستقبل التغيير في مصر
حمادة إمام	الإخوان والسلطة (تحالفات واهية وصراعات دامية)
حيدر طه	الإخوان والعسكر (قصة الجبهة الإسلامية والسلطة في السودان)
د. جمال الحسيني أبو فرحة	الخروج علي الحاكم في الفكر السياسي الإسلامي
صالح الورداني	الكلمة والسيف "محنة الرأي في تاريخ المسلمين"
صالح الورداني	الحركة الإسلامية في مصر
خالد السيوطي	الشيعة الإسماعيلية الدعوة العقيدة والأثر
جمال عبد الرحيم	مدعو النبوة
ترجمة: سيد حسان	الحكومة والسياسة في الإسلام
د. جمال الحسيني أبو فرحة	النبي الخاتم، هل وجد؟ ومن يكون؟
د. جمال الحسيني أبو فرحة	حقيقة الكتاب المقدس
محمد عطا الرحيم، ترجمة: عادل حامد	عيسي المسيح والتوحيد
هالة أحمد فؤاد	الكون يشهد لله بصفاته
د. سعيد اللاوندي	إشكالية ترجمة معاني القرآن الكريم
د. علي فهمي خشيم	هل في القرآن أعجمي؟
تحقيق: محمد عمارة	رسالة التوحيد للإمام محمد عبده
حسن سليمان	علمني يا أبي (حوار حول رسالة الصلاة)
عبد الرحمن حافظ	تفسير الأحلام من القرآن الكريم

بالإضافة إلى العديد من الكتب الأدبية؛ رواية.. قصة.. دراسات ونقد
وكتب متنوعة: سياسية، قومية، دينية، معارف عامة، تراثه أطفال.
خدمات إعلامية وثقافية

الآراء الواردة في الإصدارات لا تعبر بالضرورة عن آراء بيتناها المركز