الفصل الأول

عدسة الرضا المكبرة

obeikandl.com

(١) أنت أفضل من كسرى وقيصر

هل تذكر كسرى وقيصر؟ كان كسرى ملك الفرس لـه نـصف الأرض مـن الشرق، وكان قيصر ملك الروم له نصف الأرض من الغـرب، وكـانوا يملكـون الأرض وما عليها والناس في زمانهم ينظرون إليهما على أنهما قد امتلكا كل مفاتيح السعادة، وابتعدا عن كل أسباب الشقاء .

انظر إلى حياتك اليومية وانظر إلى حياة كسرى وقيصر، وتأمل فيها بعمق من كل جوانبها، ثم اسأل نفسك من أكثر سعادة؟ أنت بكل ما في حياتك من منغـصات ومشكلات أم كسرى وقيصر وملكهم العظيم الذي عاشوا فيه؟!

على الرغم من كل أوجه النعيم الذي عاش فيه هؤلاء وغيرهم من الملـوك لـم يكن كسرى وقيصر يملكان كل هذه التكنولوجيا التي نملكها اليوم، فقد كان التنقـل في عصرهما يعتمد على الدواب بما يصاحبها من مشقة وعنـاء ووقـت طويـل للانتقال من مكان إلى آخر، وقد ضاعت أعمارهم في السفر والتنقل، وعلى الرغم من متعة السفر والسياحة إلا أن سفرهم لم يكن ممتعًا كما يتصور بعضنا، فلم تكن هناك سيارات ولا طائرات ولا سفن، وتخيل أن رحلة الحج حتى وقت ليس ببعيـد

obeikandl.com

كانت تحتاج إلى ثلاثة أشهر، أما الآن فلا تزيد على العشرة أيام، ألا يعتبر ذلك عمرًا إضافيًّا لنا نمتاز به عمن سبقونا بما فيهم كسرى وقيصر؟!!

تأمل ماذا كان يأكل كسرى وقيصر؟ إن أصناف الطعام كانت معدودة على كثرتها والمشروبات كذلك، وتأمل في الوقت الذي كانت الناس تحتاجه لطهو طعامهم مهما بلغت مكانتهم ورفاهية عيشهم، وانظر إلى نفسك الآن عندما تدخل إلى محال الأطعمة وبها ما لذ وطاب من شتى بقاع الدنيا، وتأمل نفسك وقد استيقظت من نومك لتجد ماء النهر العذب ينساب في صنبور المياه باردًا أو ساخنًا بجوارك في المنزل دون أدنى جهد منك لتفعل به ما تشاء، لم يكن كسرى ولا قيصر يتمتع بذلك أيضًا.

إن النعيم الكبير الذي عاش فيه الملوك لا يقارن بالنعيم الذي نعيش فيه الآن، وقد سهلت الحياة إلى أقصى درجة وأصبحت أعمارنا في هذه الدنيا أضعاف أعمارهم نتيجة لسهولة الحياة، ففي ثانية واحدة على جهاز الكمبيوتر تستطيع أن تتنقل بين بقاع الدنيا، وتحصل على ما تريد ... علم، ثقافة، فنون، بيع، شراء، دراسة، تواصل، حوار وغير ذلك من متطلبات الحياة المختلفة التي كانت تحتاج إلى سنوات طوال أصبحت تتحقق في ثوانٍ معدودة.

openkandil.com

لقد كانت الليالي الملاح عند كسرى وقيصر عندما يجمع حاشيته ويأتي بالجواري والراقصات وأصحاب الغناء والموسيقى، أما الآن فإن الناس على اختلاف طبقاتهم يشاهدون ما يشتهون في قنوات أرضية وفضائية لا حصر لها، إنني ما زلت أذكر جهاز الراديو عندما كان أحد المقرئين العظام مثل: الشيخ محمد رفعت، أو المنشاوي، أو الحصري، أو عبد الباسط عبد الصمد وهم يقرءون القرآن لدقائق معدودة كيف كان الناس يلتفون حول الراديو، أما الآن فإنك تستطيع بكل سهولة ويسر أن تحصل على القرآن الكريم كاملا بصوت المقرئ الذي تفضل، وما زلت أذكر أيضًا تلك الحروب الدامية والبيانات الكاذبة التي كنا نسمعها حيث مصدر الأنباء واحد يضلل الناس كيفما شاء، أما الآن فإن الأخبار تأتي لحظة بلحظة وكأنك موجود هناك.

إن الذي كان يؤلف كتابًا فإن ذلك كان يتطلب أن يكتبه بيده من نسخة واحدة أو يؤجر من يكتب له، وكذلك كان الذي يريد أن يقرأ أو يتعلم، انظر الآن إلى حجم الكتب المؤلفة في شتى العلوم والمعارف وسهولة تناولها والحصول عليها .

إن حياتنا اليوم هي بلا شك أسهل من حياتهم والمباهج كثيرة، ومع ذلك نحن لا نشعر بها ونكرر دائمًا أن الحياة الآن ليس لها طعم ولا لون، كل ما عليك أن تسأل

openkandil.com

نفسك هل لو كان كسرى أو قيصر وهو يملك نصف الأرض في زمانه يعلم الراحة التي نحن فيها الآن مقارنة بزمانهم وحياتهم، ألا يموت غيظًا من شكوانا التـــي لا تنتهي وحسرة وندمًا على حياة مرفهة لم يكن له حظ منها؟!!

obeikandl.com

(٢) احتفل

احتفل كل يوم عندما تصحو من نومك فقد وهبك الله عمرًا جديدًا بيوم جديد تفيد فيه وتستفيد ...

احتفل، وقل لمن حولك: ألف مبروك، واسمع منهم أيضًا وإن كانوا لا يفهمون ما تقصد فاشرح لهم وجهة نظرك، واجعل منهم سفراء أفكارك إلى العابسين البائسين من بني البشر .

احتفل، فلن يستطيع أحد أن يمنع عنك النسيم العليل، ولن يستطيع أحد أن يمنع عنك ضوء الشمس .....

لن يستطيع أحد أن يحول بينك وبين رؤية القمر وهو بدر ولا السير في ظل الأشجار الخضراء المورقة .

احتفل، فلن يمنعك أحد من زيارة مريض فتستغفر لك الملائكة ذهابًا وإيابًا فيغفر الله لك ، ولن يمنعك أحد من سماع تغريد الطيور ولا من الاستمتاع بقطع السحاب البيضاء الناصعة وهي تشق عنان السماء، احتفل يا بني فأنت ما زلت على قيد الحياة، وهناك ملايين الملايين من البشر يتمنون لو كانوا مكانك الآن .

obeikandi.com

لقد كان أحد الصالحين في كل يوم يقرأ قول الله ﷻ عن رجال يتمنون العودة إلى الحياة مرة أخرى: (حتّى إذا جاء أحدهم الموت قال ربّ ارجعون لعلّي أعمل صالحًا فيما تركت) [1] فيقول لنفسه إذا استيقظ من منامه: الآن وقد رجعت، فماذا أنت فاعل ؟

وما أجمل ما قيل عن الفرصة والحياة عندما كتب **(جارسيا ماركيز)**[2] الأديب الرائع والحائز على جائزة نوبل بعد ما اكتشف قرب النهاية، وبدأ يتأمل في فرص الحياة الموجودة بيدينا كل يوم ونحن نغفل أو نتغافل عنها، فكتب هذه الرسالة الرائعة التي أسألك أن تقرأها على فترات متقاربة؛ لأنها ستدفعك بلطف وهدوء إلى حياة أفضل وها هي الرسالة:

[1] سورة المؤمنون الآية رقم "٩٩"

[2] للكاتب " جارسيا ماركيز "

obeikandl.com

كم من الأشياء تعلمتها منك أيها الإنسان، تعلمت أننا جميعًا نريد أن نعيش في قمة الجبل دون أن ندرك أن السعادة الحقيقية تكمن في تسلق هذا الجبل..

تعلمت أنه حين يفتح الطفل المولود كفه لأول مرة تظل كف والده تعانق كفه إلى الأبد..

تعلمت أنه ليس من حق الإنسان أن ينظر إلى الآخر من أعلى إلى أسفل إلا إذا كان يساعده على النهوض ..

تعلمت منك هذه الأشياء الكثيرة، لكنها للأسف لن تفيدني لأني عندما تعلمتها كنت أحتضر .

قلت لكم يومًا: اكتبوا حتى لا تموتوا، وعبروا عما تشعروا به دائمًا، وافعلوا ما تفكرون فيه.

ثم تأملوا من من الناس يستحق أن تقولوا في حقه هذا الكلام.. بادروا للعيش في واقع أفضل معه حتى لا تندموا ..

ودائمًا فكّروا.. لو كنت أعرف أن هذه ستكون المرة الأخيرة التي أراك فيها نائمًا، لكنت احتضنتك بقوة، ولطلبت من الله أن يجعلني حارسًا لروحك .

openkanal.com

كم من الناس لم ننتبه إلى ضرورة العناية بهم إلا بعد رحيلهم ؟!

لو كنت أعرف أن هذه هي المرة الأخيرة التي أراك فيها تخرج من الباب لكنت احتضنتك، وقبلتك، ثم كنت أناديك لكي أحتضنك وأقبلك مرة أخرى..

لو كنت أعرف أن هذه هي آخر مرة أسمع فيها صوتك لكنت سجّلت كل كلمة من كلماتك لكي أعيد سماعها إلى الأبد..

لو كنت أعرف أن هذه هي آخر اللحظات التي أراك فيها لقلت لك:

إني أحبك دون أن أفترض بغباء أنك تعرف هذا فعلًا..

ثم تأمل كيف يستمتع الناس بالمحبة..

لو كنت مخطئًا وكان اليوم هو فرصتي الأخيرة فإنني أقول: كم أحبك، ولن أنساك أبدًا..

ما من أحد، شابًا كان أو مسنًا، واثق من مجيء الغد، لذلك لا أقلّ من أن تتحرك، لأنه إذا لم يأت الغد، فإنك بلا شك سوف تندم كثيرًا على اليوم الذي كان لديك فيه متسع كي تقول: أحبك، لن تبتسم لأن تأخذ حضنًا أو قبلة أو تحقق رغبة أخيرة لمن تحب، الغد يأتي دائمًا، والحياة تعطينا فرصة لكي نفعل الأشياء بطريقة أفضل .

obeikandl.com

إن من أجمل ما قرأت عن عادات الذين يعيشون في الإسكيمو أنهم يجيبون على سؤال (كم عمرك؟) إجابة واحدة مع اختلاف أعمارهم وهي (يوم واحد).

في كل يوم تفتح لك الحياة نوافذ صغيرة من الفرص والطريقة التي تستجيب بها لهذه الفرص هي التي ستحدد مصيرك في النهاية

روبين شارما

لم يكن زوار الإسكيمو يفهمون هذه الإجابة، وكيف يكون عمر جميع السكان يومًا واحدًا فقط، فسألوا عن ذلك وجاءتهم الإجابة: إن هذه المنطقة تتميز بظروف مناخية قاسية للغاية مما يصبح معها مجرد البقاء على قيد الحياة انتصار كبير وعظيم، ولذلك فهم لا يفكرون أبدًا فيما مضى ولا فيما هو آت، ويركزون فقط في يومهم الذي بين أيديهم، ولذلك فإن عمرهم دائما هو يوم واحد .

انظر يا بني إلى هؤلاء مع كل هذه القسوة المعيشية كيف يفكرون ونحن كيف نفكر !

openkanal.com

(٣) اقبل

اقبل كل أيامك الجميلة واستمتع بها وبكل لحظة فيها، واقبل كذلك كل أيامك العصيبة، وحاول بالرضا أن تجعلها جميلة، وتذكر قول الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: "الدهر يومان يوم لك ويوم عليك، فإن كان لك فلا تبطر، وإن كان عليك فاصبر، فكلاهما سيرحل".

إن الله ﷻ خاطب المؤمنين بعد الدرس القاسي في غزوة أحد قائلًا لهم: (إن يمسسكم قرح فقد مس القوم قرح مثله وتلك الأيام نداولها بين الناس)[1]

إن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يتعجبون من هزيمتهم في أحد بعد النصر وفيهم رسول الله ﷺ وقد أصيب في وجهه وسال دمه الشريف.

إن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة ولا بد لها من تقلبات، وهذه من سنن الله الكونية واختبارات يتعرض لها البشر لكي يظهر المعدن الأصيل من الزائف .

إن الله ﷻ يتحدث عن أولئك الناس الذين هم في أمان وسكينة طالما دانت لهم

[1] سورة آل عمران .

obeikandi.com

الحياة، فإذا ما تعرضوا لأزمة أو محنة انقلبوا ناقمين على قدر الله ﷻ: (ومن الناس من يعبد الله على حرف فإن أصابه خير اطمأن به وإن أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة ذلك هو الخسران المبين [1]) .

واعلم يا بني أن الدنيا على أربع حالات: الحسن، والأحسن، والسيئ والأسوأ، فإن جاءك الحسن فاحمد الله يتفضل عليك بالأحسن، وإن جاءك السيئ فاحمد الله يحول بينك وبين الأسوأ .

لقد قرأت لك وأنا أكتب هذا الجزء في كتاب الرائع (باولو كويلو) كالنهر الذي يجري، واسمع يا بني إلى هذه القصة الجميلة لنتعلم معًا كيف نقبل بصدر رحب ورضا تام ما يحدث لنا في هذه الحياة طالما أننا أدينا ما علينا، ولنستمر في المحاولة بشكل دائم لتطوير أنفسنا وتحسين حياتنا.

حوالي العام ٢٥٠ قبل الميلاد، في الصين القديمة ، كان أمير منطقة تينج زدا على وشك أن يتوج ملكًا ، ولكن كان عليه أن يتزوج أولًا بحسب القانون الملكي .

[1] سورة الحج، آية ١١ .

obeikandl.com

وبما أن الأمر يتعلق باختيار إمبراطورة مقبلة ، كان على الأمير أن يجد فتاةً يستطيع أن يمنحها ثقته العمياء، وتبعًا لنصيحة أحد الحكماء قرر أن يدعو بنات المنطقة جميعًا لكي يجد الأجدر بينهن .

عندما سمعت امرأة عجوز، وهي خادمة في القصر لعدة سنوات ، بهذه الاستعدادات للجلسة ، شعرت بحزن جامح لأن ابنتها تكن حبًا دفينًا للأمير. وعندما عادت إلى بيتها حكت الأمر لابنتها ، وكانت المفاجأة!!! ابنتها تنوي أن تتقدم للمسابقة هي أيضًا شأنها شأن كل فتيات القرية .

لف اليأس المرأة وقالت:

وماذا ستفعلين هناك يا ابنتي؟ وحدهن سيتقدمن أجمل الفتيات وأغناهن؟!! اطردي هذه الفكرة السخيفة من رأسك! أعرف تمامًا أنك تتألمين ، ولكن لا تحولي الألم إلى جنون!

أجابت الفتاة!

يا أمي العزيزة، أنا لا أتألم ، وما أزال أقل جنونًا ؛ أنا أعرف تمامًا أني لن أختار، ولكنها فرصتي في أن أجد نفسي لبضع لحظات إلى جانب الأمير ، فهذا يسعدني حتى وأنا أعرف أن هذا ليس قدري....

وفي المساء عندما وصلت الفتاة وكانت أجمل الفتيات قد وصلن إلى القصر ، وهن يرتدين أجمل الملابس وأروع الحلي ، وهن مستعدات للتنافس بشتى الوسائل من أجل الفرصة التي سنحت لهن .

أعلن الأمير وهو محاطًا بحاشيته بدء المنافسة وقال:

سوف أعطي كل واحدة منكن بذرةً ، ومن تأتيني بعد ستة أشهر حاملةً أجمل زهرة ستكون الإمبراطورة المقبلة.

حملت الفتاة بذرتها وزرعتها في أصيص من الفخار، وبما أنها لم تكن ماهرة جدًا في فن الزراعة اعتنت بالتربة بكثير من الأناة والنعومة لأنها كانت تعتقد أن الأزهار إذا كبرت بقدر حبها للأمير فلا يجب أن تقلق من النتيجة.

مرت ثلاثة أشهر ، ولم ينم شيء، جربت الفتاة شتى الوسائل، وسألت المزارعين والفلاحين فعلموها طرقًا مختلفة، ولكن لم تحصل على أية نتيجة، يومًا بعد يوم أخذ حلمها يتلاشى، رغم أن حبها ظل متأججًا.

مضت الأشهر الستة، ولم يظهر شيء في أصيصها، ورغم أنها كانت تعلم أنها لا تملك شيئًا تقدمه للأمير، فقد كانت واعيةً تمامًا لجهودها المبذولة ولإخلاصها طوال هذه المدة، وأعلنت لأمها أنها ستتقدم إلى البلاط في الموعد والساعة المحددين،

كانت تعلم في قرارة نفسها أن هذه فرصتها الأخيرة لرؤية حبيبها.

حل يوم الجلسة الجديدة، وتقدمت الفتاة مع أصيصها الخالي من أي نبتة، ورأت أن الأخريات جميعًا حصلن على نتائج جيدة؛ وكانت أزهار كل واحدة منهن أجمل من الأخرى، وهي من جميع الأشكال والألوان.

قل لا يستوي الخبيث والطيب ولو أعجبك كثرة الخبيث

سورة المائدة

أخيرًا أتت اللحظة المنتظرة دخل الأمير ونظر إلى كل من المتنافسات بكثير من الاهتمام والانتباه، وبعد أن مر أمام الجميع، أعلن قراره، وأشار إلى ابنة خادمته على أنها الإمبراطورة الجديدة .

احتجت الفتيات جميعًا قائلات: إنه اختار تلك التي لم تزرع شيئًا.

عند ذلك فسر الأمير سبب هذا التحدي قائلًا:

هي وحدها التي زرعت الزهرة تلك التي تجعلها جديرة بأن تصبح إمبراطورة زهرة الصدق والشرف، فكل البذور التي أعطيتكن إياها كانت عقيمة، ولا يمكنها أن تنمو بأية طريقة.

obeikandl.com

(٤) اعلم

اعلم يا بني أن العمر ليس فيه مراحل جميلة رائعة وأخرى رتيبة بائسة، ولكن لكل مرحلة من مراحله رونقها وجمالها... عذوبتها ورقتها، والمطلوب منك فقط أن تكتشف روعة كل مرحلة، والسعيد حقًّا هو الذي يعيش كل فترة من فترات حياته على أنها أسعد الأوقات، ففي مرحلة الطفولة براءة وحيوية ولعب بلا حدود إلا أنها مع كل جمالها وبريقها فإنها أيضًا مرحلة تلقي الأوامر من الجميع والسير داخل منظومات وخطوط لم يكن لنا يد في إعدادها وتحضيرها، ثم تأتي فترة البلوغ والمراهقة لتنقلنا إلى حياة أخرى تتبلور فيها الشخصية والاعتداد بالنفس وظهور ملامح الرجولة والأنوثة ونمو القوة الهائلة بداخلنا لنستمتع بذلك البركان الثائر من القوة والطاقة الذي يدفعنا للأمام ونحن نضع أقدامنا على بداية الطريق، وتتكون آراؤنا وتتشكل وجهات نظرنا ويصبح لنا دور أكبر في توجيه الأطفال الذين كنا بالأمس نعيش مرحلتهم.

ثم تبدأ مرحلة النضج والجامعة والانفتاح والخروج التدريجي من شرنقة الأسرة وبداية تكوين العلاقات الجديدة التي لا تتدخل فيها الأسرة بشكل

كبير وتظهر خلال هذه المرحلة الجميلة بوادر المستقبل الذي يبدو كشعاع قادم من بعيد بكل طموحاته ومخاوفه، ثم التخرج في الجامعة أو البدء في الحياة العملية حيث ينسى الناس بدءًا من هنا من أبيك ومن أمك وينظرون إليك أنت، وبدأت تستمتع في هذه المرحلة الجميلة بلقب (عمو) الذي يناديك به الأطفال، ويحلمون باليوم الذي يكونون فيه مثلك.

ثم تمضي الأيام الجميلة لتجد أيامًا أجمل حيث تبدأ في تكوين أسرتك الصغيرة، ولتصبح قائدا وربانًا لسفينة الحياة بكل أفراحها وبساطتها ومخاطرها، ولتصبح صانع القرار، ثم تمضي بك الحياة رويدًا رويدًا إلى مرحلة الشيخوخة التي تعتبر بحق من أجمل مراحل العمر فأنت ترى فيها العالم من فوق ربوة مرتفعة، فترى ما لا يراه الآخرون، وتستخدم حكمة السنين في توجيه دفة الحياة والتحلل من ثقل الأعباء التي كانت تثقل كاهلك من قبل، وتبدأ في التعرف عن قرب عما هي حقيقة الحياة بعدما تجولت في كل دروبها وأزقتها لتقترب أكثر وأكثر من ربك ﷻ، وأنت تشعر بعظيم فضله وبجزيل إحسانه لتستمتع بلذة القرب والمناجاة التي لا تعادلها لذة، وعندها سيقصدك كثير من الناس لينهلوا من حكمتك وعلمك، وستشعر

حينها كم أنت إنسان عظيم في هذه الحياة، وكم أضفت عليها وأنك لم تكن مجرد رقم جاء وذهب ولم يترك خلفه أثرًا.

كل شيء في الحياة له نكهته حتى الظلام والصمت وأنا تعلمت أن أكون سعيدة بصرف النظر عن الحالة التي أنا فيها .

هيلين كلر

يا بني، إن هذه الحياة التي نعيشها جميلة حقا بكل ما فيها ..... وذلك عندما نفهم لماذا جئنا إليها وما المطلوب فيها وإلى أين نحن ذاهبون بعدها، فإذا سمعت أحدهم يقول لك: إن الزمن الجميل انتهى أو أن الحياة ليس لها مذاق، وأنها أصبحت تعيسة فأرجوك ألا تجلس معهم كثيرًا ولا تصاحبهم؛ لأنهم كالأمراض المعدية التي تنتقل بالمخالطة والعشرة، واستمتع يا بني بحياتك بعيدًا عنهم وتأمل في روعة كل مرحلة من مراحلها .

(٥) أسبغ

أسبغ الوضوء، واستثمر هذه الهدية الربانية في إصلاح حياتك.

يظن البعض يا بني أن الوضوء قبل الصلاة عبئًا ثقيلا، ولا يدرك القيمة الرائعة التي نحصل عليها بهذه العبادة العظيمة، ويذكرنا الله ﷻ بقوله: (ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون). لنعلم أن الفائدة تعود علينا ماديا ومعنويا، ويقول النبي ﷺ: "من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره" .

ويقول: "ما منكم من أحد يتوضأ فيبلغ- أو فيسبغ الوضوء- ثم قال: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء " .

ويقول: " ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات ؟". قالوا: بلى يا رسول الله . قال: "إسباغ الوضوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط، فذلكم الرباط" .

obeikandl.com

ويقول: "إذا توضأ العبد المسلم -أو المؤمن- فغسل وجهه، خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينيه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل يديه، خرج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يداه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء، أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقيًا من الذنوب" .

إن رحلة الوضوء تستحق منك يا بني احتفالا كبيرا كلما تقوم بها، فانظر إلى الماء وهو يتخلل بين أصابعك وقد ذهبت الذنوب معه، وانظر إليه مرة أخرى وهو يتساقط من وجهك وذراعيك وقدميك وقد غفر الله لك الذنوب وستر لك العيوب .

وإذا كانت الأمور المعنوية لا تغري كثيرين فتعال معي إلى فوائد الوضوء المادية التي يتحدث عنها غير المسلمين .

قرأت مقالا لأحد العلماء الأمريكيين عن أثر الماء في الاسترخاء وإزالة التوتر، فيقول: "إن للماء قوة وأثرًا كبيرًا على الجسم، وإن رذاذ الماء على الوجه واليدين من أسهل الوسائل وأسرعها لتخفيف الضغوط وإزالة التوتر والوصول للاسترخاء".

obeikandl.com

تذكرت وأنا أقرأ هذه المقالة العلمية ما أخبرنا به النبي ﷺ للحد من التوتر والسيطرة على الغضب: " إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " .

obeikandl.com

(٦) ارض

ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس كما قال النبي ﷺ، وتذكر قول الله ﷻ: (خذ ما آتيتك وكن من الشاكرين) وقوله: (نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا). اعمل واجتهد وواصل السعي في الأرض، واطرق جميع أبواب الرزق فأنت لا تعلم خلف أي الأبواب ينتظرك رزقك .

وليس معنى الرضا الخمول والكسل، ولكن الرضا على كل حال مع بذل الجهد والتوكل على الله ﷻ في تحقيق نتائج السعي، فإذا ما رضيت بما قسم الله لك وواصلت السعي لتطوير نفسك فقد حصلت بذلك على أجرين عظيمين؛ أجر الرضا، وأجر السعي للتجديد والتطوير .

إن من أعظم النصائح للشعور بالرضا ما أمرنا به النبي ﷺ عندما قال: " انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم " .

obeikandi.com

تفاوت الأرزاق بين البشر هو من سنن الحياة التي لا تتبدل، والأرزاق ليست في الأموال فحسب بل كل ما في الحياة من صحة وعلاقات ومال ووظائف هو أيضًا من رزق الله ﷻ، والرضا يدفع إلى الشكر، والشكر يضمن الزيادة، وقد وضع الله سبحانه قانونًا للشكر: (وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد [1])، والرضا يا بني ينفع صاحبه في الدنيا بزيادة اليقين والهدوء والسكينة والقدرة على الإنجاز والتخلص من التذمر والسخط واليأس المفضي إلى ترك العمل، وينفع صاحبه مرة أخرى في الآخرة نفعًا عظيمًا لا مثيل له كما قال النبي ﷺ: " من قال حين يصبح وحين يمسي: رضيت بالله ربًا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد نبيًا ورسولا كان حقًا على الله أن يرضيه يوم القيامة " . أي كرامة يا بني أكبر من أن يرضيك الله يوم القيامة ؟ هذا هو الرضا الذي فيه سعادة الدارين، وهذا الذي هو أرفع مكانا وأعلى شأنًا من الصبر، فإذا كان الصبر يا بني قد قال عنه الله ﷻ: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)[2] فما بالك بالرضا ومكانة الراضين؟!

[1] سورة ابراهيم

[2] سورة الزمر

openkanoli.com

في كل يوم جديد راجع نفسك لتطمئن على حالة الرضا عندك فإنها تتفلت دون أن تدري مع أحداث الحياة، ولن يدعك الشيطان تنعم بها فلتكن دائمًا يقظا كيسًا فطنًا داخل الحصن الحصين (قدر الله وما شاء فعل).

obeikandl.com