

د. محمد غنايم

نادي المكتبة

مِنْ زاوية مُختلفة

نادي المكتبة

الهامون
للنشر والتوزيع

٢٧٠٥٢٦٥٠٤١

اهداء

اهدي هذا الكتاب لأبي معلمي الأول وقدوتي بعد
رسول الله - صلى الله عليه وسلم-، كما وأهديه لأمي
صاحبة الفضل بعد الله عز وجل بكل توفيق انا به،
وأخيرا اهديه لك أيها القارئ والمتابع الحبيب.

حصرياً نادي المكتبة 

المقدمة:

نادي المكتبة

بسم الله الرحمن الرحيم

لطالما كان النظر للأشياء من زوايا عدة يجعلها أوضح
لِلناظر إليها، وكذلك بالنسبة للحياة.

فكلما تمعنت بها من زوايا مختلفة؛ أصبحت أوضح
وأسهل كي تنجح فيها.

وقد اتخذت شعار (النظر للأمور من زوايا مختلفة)
منهجًا في حياتي لمعالجة كل ما أمرّ به، سواء أوافق
هواي أم كان على غير ما أهوى، فأصبحت كلما واجهت
مشكلة أو مسألة أرغب في معرفة إجابتها، كنت أنظر
إليها من زوايا مختلفة، فتضح لي الصورة، ويسهل عليّ
التعامل معها.

وإذا كان المختصون قد عرّفوا (الفكر) بأنه:

“إعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة مجهول”؛
فإنه حريٌّ بكل شاب يريد أن ينجح في هذه الحياة، وأن
يترك فيها أثرًا، أن يُعمل إمكاناته العقلية في المحصول
الثقافي المتوافر لديه؛ بغية إيجاد بدائل، أو حل
مشكلات، أو كشف العلاقات والنسب بين الأشياء.

وفي هذا الكتاب أخص لك -عزيزي القارئ- أهم
الموضوعات -في رأيي- التي يجب أن تنظر إليها من
زوايا متنوعة ومختلفة.

وقد ذكرت فيه بعض القصص الواقعية، والتجارب

الحياتية الخاصة التي تركت أثرًا في نفسي، وأحببت أن
أنقل إليك تجربتي.

وسواء عليك أتفقت أم اختلفت مع طرحي للموضوعات
-وتلك سنة الله في خلقه- فما يهمني -حقيقة- أن تقف
على موضع الشاهد من قصصي وتجاربي، وأن تأخذ منها
ما يفيدك في دنياك وآخرتك؛ لعل كلمة واحدة تنتفع بها
في هذا الكتاب، تكون سببًا للنجاة لي ولك، يوم لا ينفع
مال ولا بنون؛ إلا من أتى الله بقلب سليم.

وأختم هذه المقدمة بما كتبه القاضي عبد الرحيم
البيساني إلى العماد الأصفهاني معتمدًا عن كلام استدركه
عليه؛ كما جاء في (أبجد العلوم)، و(كشف الظنون):

“إنه قد وقع لي شيء وما أدري أوقع لك أم لا، وها أنا
أخبرك به، وذلك أنني رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابًا في
يومه إلا قال في غده: هذا لكان أحسن، ولو زيد لكان
يستحسن، ولو قُدم هذا لكان أفضل، ولو ترك هذا لكان
أجمل؛ وهذا من أعظم العبر، وهو دليل على استيلاء
النقص على جملة البشر.”

صباح القضاء والقدر

هل جرّبتُم ذلك الصباح الذي يستيقظ فيه أحدنا بمزاج سيئ دون سبب واضح؟!

ذات صباح مررت بهذه الحالة وكنت في مزاج متعكر إثر ليلة لم أذق فيها طعم النوم بسبب أحلام مزعجة متتالية (كوابيس).

استيقظت متأخرًا على عملي في المشفى، وأشعر أن مئة مطرقة تدق في رأسي، مع حالة من الإعياء العام نتيجة تلك الليلة.

لكني قاومت وتوكلت على الله -تعالى-، وقد بثت لنفسي بعض الكلمات المحفزة كي أطمئن، ومضيت في طريقي إلى عملي.

ولما خرجت من منزلي وأمام العمارة التي أسكن فيها وجدت سيارة قد تحطّم غطاء محركها، نتيجة سقوط بعض مواد البناء من عمارة مجاورة بفعل الرياح الشديدة في تلك الليلة!

قلت في نفسي:

أعان الله صاحبها حينما يستعد للذهاب إلى عمله ويرى هذا المشهد في بداية يومه، فالحمد لله الذي عافاني وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً.

مهلاً ..

هذه السيارة التي تهشمت مقدمتها تشبه سيارتي إلى

حد كبير!

وبحركة بطيئة أخرجت مفتاح سيارتي من جيبي، وأنا أطردها جس الذي دهمني حينها، وضغطت على المفتاح وأنا أوجهه نحو السيارة المحطمة، لأجدها تستجيب وتلمع أضواؤها، وتفتح أبوابها؛ وكأنها تقول لي بحزن:

«نعم.. أنا سيارتك يا دكتور محمد.. هل رأيت ما حصل لي؟»!

كان في داخلي شعوران متناقضان في هذا الصباح:

غضب عارم، وتقبل تام لقضاء الله وقدره، لكني في المجمل كنت هادئًا جدًا من الخارج، وكأن الله -تعالى- يختبرني هل أجزع أم أصبر على هذا الابتلاء؟

يومها غبت عن عملي، وشُغلت بإصلاح السيارة وما يتعلق بها، وأنا أحدث نفسي بيقين وأقول:

لعل الله برحمته قد دفع عني بلاء أكبر لو كنت قد ذهبت اليوم إلى المشفى؛ فالحمد لله على كل حال.

القضاء والقدر من زاوية مختلفة..

إن كل مسلم يجب أن يعرف أن حقيقة الإيمان بالقضاء والقدر، هي: التصديق الجازم بأن كل ما يقع في هذا الكون هو بتقدير الله -تعالى-، وأن الإيمان بالقدر هو الركن السادس من أركان الإيمان، ولا يتم إيمان أحد إلا به، وأن الإيمان بالقدر لا يصح حتى يؤمن المسلم بمراتب القدر الأربع؛ وهي:

الإيمان بأن الله -سبحانه- علم كل شيء جملة وتفصيلاً
من الأزل، فلا يغيب عنه مثقال ذرة في السماوات ولا
في الأرض.

والإيمان بأن الله كتب كل ذلك في اللوح المحفوظ قبل
أن يخلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة.

والإيمان بمشيئة الله النافذة وقدرته الشاملة؛ فلا
يكون في هذا الكون شيء من الخير والشر إلا بمشيئته
-سبحانه-.

والإيمان بأن جميع الكائنات مخلوقة لله، فهو خالق
الخلق، وخالق صفاتهم وأفعالهم.

ومن لوازم صحة الإيمان بالقدر أن يؤمن المسلم أن
للعبد مشيئة واختياراً بها تتحقق أفعاله.

وأن مشيئة العبد وقدرته غير خارجة عن قدرة الله
ومشيئته، فهو الذي منح العبد ذلك وجعله قادراً على
التمييز والاختيار.

وأن القدر سر الله في خلقه فما بينه لنا علمناه وآمنا
به، وما غاب عنا سلّمنا به وآمنا، وألا ننازع الله في أفعاله
وأحكامه بعقولنا القاصرة وأفهامنا الضعيفة، بل نؤمن
بعدل الله التام وحكمته البالغة وأنه لا يُسأل عما يفعل
-سبحانه- وبحمده.

والسؤال المهم:

هل هناك فرق بين القضاء والقدر؟!

حقيقة لما بحثت الأمر في المصادر العلمية الموثوقة وجدت أن من العلماء من فرق بينهما، ومنهم من رجّح أنه لا فرق بين (القضاء) و(القدر) في المعنى، فكلّ منهما يدل على معنى الآخر، وأنه لا يوجد دليل واضح في الكتاب والسنة يدل على التفريق بينهما.

فعلى المسلم أن يؤمن أن كل ما يقع به من المصائب والفتن في الأرض، أو في النفس، أو في الأهل، أو في المال، أو في غير ذلك، فالله -سبحانه- قد علمه قبل وقوعه، وكتبه في اللوح المحفوظ؛ كما قال -تعالى-:

((مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ))،
سورة الحديد: الآية 22.

وأهم نقطة أود أن أشير إليها هي أن الفائدة العملية التي ينبغي للمسلم التأمل فيها: هي أن كل مصيبة وابتلاء هي له خير وأجر إن هو صبر واحتسب، وأن كل ابتلاء ومصيبة هي له سوء وشر إن جزع وتسخط، فإن وُطن نفسه على تحمل المصائب، والتسليم لما قدره الله -تعالى-، فلا يضره بعد ذلك إن علم سبب البلاء أو لم يعلمه، بل الأولى به دائماً أن يثبتهم نفسه بالذنوب والتقصير، ويفتش فيها عن خلل أو زلل، فكلنا ذوو خطأ.

وأن يحسن المسلم الظن بربه دائماً وعلى كل حال؛ فالله -سبحانه وتعالى- أولى بالجميل، وهو أهل التقوى وأهل المغفرة.

أعود فأذكر ذلك الصباح الذي خرجت فيه من بيتي

متأخرًا إلى عملي لأنني لم أنم في الليل بسبب الأحلام
المزعجة.

ماذا لو خرجت مبكرًا أو في مواعي وسقطت مواد
البناء على سيارتي وأنا داخلها؟!

ماذا لو كنت خرجت في مواعي وتعرضت لحادث - لا
سمح الله- أثناء القيادة؟!

صدقوني كل قضاء الله -تعالى- خير للمسلم، ولعل
البلاء أو المصاب أو الإخفاق الذي نزل بك قد رفع الله به
عنك -برحمته- بلاء أكبر وضررًا أعظم منه دون علمك.

فالحمد لله في الأولى والآخرة!

مظلوم

أثناء دراستي الجامعية في كلية الطب، كنت أجلس في إحدى المطاعم داخل الكلية أثناء فترات الاستراحة بين المحاضرات.

وبحكم الزمالة كان من الطبيعي أن أتعرف إلى طلاب آخرين يترددون على المكان نفسه.

تعرفت يومًا إلى شاب غير عربي كان وسيقًا أنيقًا، وبعد أن تجاذبنا أطراف الحديث وأظهر ما بداخله وما يفكر فيه، اكتشفت أن جماله كان ظاهريًا فقط في شكله وفي مظهره - الذي ليس من كسبه ولا من اختياره -، أما خلقه فلم يشبه خلقه في شيء.

كان الشاب يتحدث بفخر وحماسة بلا حياء عن بطولاته من وجهة نظره (معاصيه)، وعن مغامراته النسائية (زناه)، وعن ذوقه الرفيع في مشروباته (الخمير)، وعن رسومات جسمه المنتقاة (الوشم).

كان حديثه عن أفعاله المشينة بفخر واستعلاء يجعل من يرفض كلامه وأفعاله مخطئًا أمام الجميع، وكأن هذا الشاب يفعل أمورًا مباحة، وليس يقتترف الكبائر والموبقات.

ولم أكن في حالة مزاجية تجعلني أخوض معه نقاشًا أهدم فيه أصنامهم وأوهامهم التي يصورها لنفسه، وما يريد أن يقنع به زملائه الذين يستمعون إلى حديثه الاستعراضي.

ولما علم أنني عربي قال لي بثقة يُحسد عليها:

“بالمناسبة أنا معجب جدًا بجسم فلانة، وأتمنى أن أصل إليه يومًا ما!”

وكان يقصد زميلة عربية تدرس معنا في الكلية، ثم سألني بوقاحة:

هل تعرفها؟!

قلت له بغضب:

عار عليك أن تقول هذا الكلام.

فرد بهدوء:

“لماذا غضبت؟! أنا لا أغضب إذا صاحبت فتاة من بلدي!”

حينها قررت أن أنهي الحوار معه وأنصرف حتى لا تصدر مني ردة فعل غير محمودة العواقب أثناء غضبي، ولم ألتق به بعد هذه الواقعة، ولم اجتمع معه في مكان واحد.

مضت الأيام وبعد شهر تقريبًا أثناء خروجي من المكتبة، أوقفتني زميلة وسألتني عن رأيي في هذا الشاب، وكانت الفتاة العربية التي أشار إليها هذا (الفاجر) تقف بجوارها؛ فقلت مستغربيًا:

لم تسألوني عنه؟! إنه شاب سيئ الخلق لا يُوثق به.

انتفضت الفتاة العربية وهي تقول مدافعة عن هذا الوغد:

“لا أسمح لك بالإساءة إليه”!

وتابعت:

“يجب أن تخبرني الآن عن السبب الذي دعاك إلى قولك هذا، وإلا سأخبره بما تقوله عنه”!

اتضح لي حينها أن الفتاة العربية - مع الأسف - في علاقة تعارف مع هذا الشاب - أو في بدايتها - وصرث في حيرة:

هل أخبرها بنية هذا الذئب وما يريد منها، أو أمضي في طريقي متراجعًا عن كلامي في حقه؟! ولأنني تربيت على رفض الهوان؛ فقد كررت عليها قولي:

إنه شاب سيئ الخلق لا يُوثق به.

وأمام إصرارها أخبرتها بنيتها الحقيقية وما يريد منها؛ فانصرفت وانصرفت دون تعليق.

في صباح اليوم التالي لاحظت أنه لا أحد من الزملاء والزميلات يرد على سلامي، ورأيت نظرات تدل على عدم الاحترام، ثم وصلني ما كانوا به يتهامسون ويتحدثون:

“محمد يفتري على ذاك الشاب، ويريد أن يهدم علاقة حب بين قلبين متيمين، وينقل الكلام بين الناس بهدف الوقيعة”!

كنت أقف وحيدًا في مواجهة الفتاة العربية وصديقتها

الوغد ومجموعة من أصدقائهما.

كنت مستاء إلى أقصى درجة، وشعرت بمرارة الظلم والخذلان من هذه الزميلة العربية في الوقت الذي أحذرنا فيه من هذا الذئب وما قد يدمر حياتها وربما حياة أسرتها إن استدرجها هذا الشاب الأجنبي وأوقعها في كبيرة الزنى تحت مسمى الحب.

وأمام جمع من الطلاب قلت الحقيقة بصوت عال دون خشية، وأشهدت شابًا كان قد حضر حديث هذا الشاب الأجنبي، وأنطقه الله بالحق مؤكدًا كلامي:

“نعم لقد سمعت هذا الشاب وهو يقول أمامنا: إنه يحب جسم فلانة، ويود أن لو زنى بها”!

حينها صمت الجميع وكأن على رؤوسهم الطير، لكن هذه الحقيقة - بكل أسى - لم تغير الواقع، ولم يصدقها أحد!

مرت الأيام وكنت أرى - دون قصد وتعمد- هذه الفتاة العربية مع ذلك الوغد الأجنبي في أروقة الكلية وأماكن الجلوس، في أوضاع محرمة لا تقبلها مسلمة سوية الفطرة مع أي أجنبي عنها؛ فتارة يمسك يديها، وتارة يداعب شعرها، وأخرى يحتضنها على الملأ، وما يستطيع أحد

- مع الأسف- أن ينكر عليهما ما يفعلان؛ لأن قوانين المكان لا تحرّم أو تجرّم ذلك، بل يمكنهما أن يقدموا فيك شكوى يعاقبك القانون عليها إن اعترضت على ما يفعلان!

كنت أشعر بالحسرة على هذه الفتاة وما وصلت إليه،
وصرت لا أكرث بها، ودعوت الله أن ينصفني من ظلمها.

ومرت الأيام وبعد مرور نحو ستة أشهر وصلتني
رسالة على هاتفي من هذه الفتاة العربية، تطلب مني
أن أسامحها، وأخبرتني أنه كان يجب عليها أن تصدقني
وقتها، وأنني كنت محقًا في كل كلمة قلتها في حق هذا
الذئب الأجنبي!

كنا وقتها في شهر رمضان؛ فسامحتها ابتغاء ما عند
الله -تعالى- ولا أدري هل اقتنعت بحقيقة هذا الشاب
الأجنبي قبل فوات الاوان ام بعده؟!

وماذا ستفعل في ظلمها لنفسها، وظلمها لأهلها إن
مكنت هذا الفاجر منها؟!

ورغم مرور سنوات على هذه القصة، فإنني لا أزال
أذكر تفاصيلها، ولا أزال أشعر بالمرارة مما حدث معي،
وبالحسرة على هذه الفتاة التي لا أدري ما حالها في هذه
الدنيا!

وأود أن أقول لكل فتاة:

الله -سبحانه- خلق الذكر والأنثى من نفس واحدة،
لكن ركب في أصل فطرتنا ميل كل نوع إلى الآخر؛
فالذكر يميل إلى الأنثى وال ضد صحيح، وهذه فطرة الله
التي فطر الناس عليها.

لا توجد (صداقة) بين ذكر وأنثى، وأي اختلاط بينهما
في أي مكان سيفضي إلى ما لا تُحمد عقباه، ومعظم النار

من مستصغر الشرر.

إياك ثم إياك ثم إياك..

أن تخضعي بالقول فما فوق ذلك لأي ذكر لا يحل لك،
وكل ذكر ليس من محارم الأنثى فهو أجنبي عنها.

الحب الحقيقي العفيف الشريف يكون تحت مظلة
الخطبة والزواج الشرعي الذي يصون الأنثى ويحفظ
دينها وعفتها وأخلاقها وكرامتها، وأي حب خارج هذه
المظلة -تحت أي مسوغ- يكون محرّمًا باطلًا ليس إلا
أحد أنواع الخداع التي تُستدرج بها الفتيات من الشباب
ممن لا دين لهم ولا مروءة.

فلا تسمحِي لأي ذكر كائنًا من كان أن يمسك، أو ينال
منك شيئًا خارج إطار الزواج -حتى لو كنت غير مسلمة-
فهذا أحفظ لكرامتك وعفتك وأسرتك.

وصدقيني..

الشاب الفاجر الغادر الذي يزني بالفتيات ويستمتع بهن
ويقيم معهن علاقات ويوهمهن بالحب؛ إن أراد يومًا أن
يتزوج -بإرادته أو تحت أي ضغط- فإنه سيبحث عن
الفتاة الشريفة العفيفة التي لم يمسسها غيره!

علّمتني الغربية

شاب كان منذ طفولته متحمسًا للغربة، لديه خيالات غريبة حولها، من ذلك على سبيل المثال:

أن الحياة في الغربية بعيدًا عن الوطن سهلة ومتطورة، وأنه سيقابل هناك فتاة جميلة جدًا، ثم ستقع هذه الفتاة بحبه ويتزوجها، ثم يعمل عند أبيها ويصبح (مليونيرًا)؛ تمامًا كما تصوّر بعض (الأفلام) العربية التي تبيع الوهم!

هذا الشاب هو أحد أصدقائي، وقد سألني أكثر من مرة أن يأتي إلى الغربية حيث الدولة التي أعمل بها، كي يبحث عن خيالاته الغربية، وكنت أرفض مع تأكيدي له أن تلك الخيالات لا توجد إلا في الأفلام، وأن الغربية أصعب مما تتخيل.

وبعد أن أنهى جامعته في تخصص المحاسبة، حزم حقائبه وسافر وعمل محاسبًا في البلد الذي أعيش فيه، ولم تكد تمضي إلا أشهر قليلة وسألته:

كيف الغربية؟!

فأجاب ضاحكًا باستهزاء:

“في الغربية تكون محسودًا ماليًا، منسيًا اجتماعيًا، مريضًا نفسيًا، مشغولًا ذهنيًا، محطّمًا عاطفيًا، ترى أهلك سنويًا، تشاركهم أعيادهم هاتفيًا، ينقص من عمرك يوميًا”!

فقلت مبتسما: ألم تسمع قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في الحديث الصحيح عندما قال:

«لسفر قطعة من العذاب»

صحيح أن الإمام الشافعي -رحمه الله- قد قال:

تغرب عن الأوطان في طلب العلى

وسافر ففي الأسفار خمس فوائد

تفريج هم واكتساب معيشة

وعلم وآداب وصحبة ماجد.

وأنا وإن كنت أتفق مع هذا الكلام جزئياً، لكن الحديث عن الغربة حديث ذو شجون، دونك بعضه أيها القارئ الهمام:

لن أتكلم عن معنى الغربة المعروف عند كثيرين؛ وهو ترك الوطن والأهل، فلديّ معنى عميق للغربة أذكره في نهاية المقال، لكني سأتكلم وانظر من للغربة من زاوية الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظري، ومن واقع حياتي الحالية، لعلها تفيد المقبلين على الغربة.

الغربة مدرسة تعلم المرء تحمل المسؤولية، وتعلمه الاعتماد على الذات، والقدرة على التكيف مع الظروف مهما كانت، فإنها تربي المغترب على الصبر والأناة، والبعد عن التهور في الأقوال والأفعال والقرارات، وتعوده على الاستقلال المادي، وتفتح له آفاق العمل، من بناء العلاقات وتكوين الصداقات، والانفتاح على الثقافات المختلفة، واكتساب اللغات والخبرات والمعارف والمهارات التي قد تكون غير موجودة في الوطن،

وتمنحه الفرصة لتطوير الذات، كما تكون فرصة كي يكون المغترب سفيرًا لدينه ووطنه وبيئته.

ولكن..

سلبيات هذه المدرسة (الغربة) تكاد لا تحصى، يكفي أنها تبعدك عن الوالدين والاهل وتجعل دفتر ذاكرك خالي من أي ذكريات تجمعك بهم، ولا ينبئك مثل خبير.

في الغربة قد تعتريك مشاعر شتى هي مزيج من: الخوف، والوحدة، والإحباط، والاكتئاب، وفي الغالب تأتيك (One Package)!

في الغربة ستكون مضطرًا إلى التعامل -وربما العيش- مع أناس قد يكونون مختلفين عنك في المعتقد، واللغة، والعادات، والطباع.

ولكن أخطر ما في الغربة في دول الغرب خاصة وفي المجتمعات المنفتحة:

هو تعرضك للفتن التي تهدد أمنك العقدي والفكري وثوابت دينك، مما قد يُوقعك -عياذًا بالله- في الكبائر.

ومن سلبيات الغربة أن المغترب قد يُصاب بقسوة القلب، وتبلد المشاعر، والجفاء؛ نتيجة البعد عن مصادر القيم التي نشأ فيها.

هذا فقط اذا ولدت في وطنك الام ثم تغربت كحالي وحال باقي الاخوة والاخوات، ولكن السلبية الأعظم لمدرسة الغربة -والله أعلم- هي بما يسمى بـ (طفل الثقافة الثالثة)، وهو مصطلح يطلق على الأطفال الذين

ولدوا في الغربية من اباء وامهات مغتربات.

ف معظم المغتربين الذين عاشوا سنوات طويلة في الغربية يعانون من مشكلات خطيرة مزمنة مع أولادهم -ذكورًا وإناثًا- من الجيل الثاني الذي وُلِدَ في الغربية، تتمثل في: فقدان الهوية، والانحراف العقدي والفكري والسلوكي، وانعدام الانتماء للوطن الأم الذي لا يربطه به غير جواز السفر.

ببساطة لأن كل طفل يُولد يكون لديه ميول واهتمامات تتكوّن من محيط أسرته وبيئته التي يعيش فيها، فيستمد منها أفكاره وقناعاته.

ومن ضريبة الغربية الباهظة حينما يسافر الزوج والأب خارج الوطن بحثًا عن لقمة العيش، أو لتحسين الوضع المعيشي لأسرته، فيتركهم في الوطن، فتتولى الأم المسؤولية كاملة، ثم إذا عاد الأب بعد سنوات -وقد كبر أولاده وتخرجوا في الجامعات- قد يُصدم عند عودته إلى الوطن بعد سنوات طويلة بغربة أخرى حقيقية بين زوجته وأولاده، هي أشد وأنكى من غربته خارج الوطن، نتيجة بُعدهم عنهم لسنوات طويلة، واعتيادهم عدم وجوده في حياتهم، فهو مصدر للمال والهدايا فقط.

لذلك..

أود أن أهمس -بكل صدق وإخلاص- بمجموعتين من النصائح من واقع تجربتي في الغربية، ومشاهداتي واطلاعي على أحوال كثير من المغتربين.

المجموعة الأولى من النصائح أوجهها للذين يرغبون
في اتخاذ قرار السفر والهجرة -المؤقتة، أو الدائمة- خارج
الوطن:

لا تسافر خارج وطنك إلا أن تكون مضطرًا.

وإذا كان والداك على قيد الحياة، فاحرص على أن
يكون سفرك برضاهما.

إذا كنت متزوجًا فاحرص أن تصحب أسرتك معك، فإن
تعذر فلا تُطل غيبتك، وعد إليهم على فترات متقاربة.

والمجموعة الأخرى من النصائح أوجهها إلى المغتربين:

حافظ على فرائضك وتمسك بقيمك وأخلاقك التي
نشأت عليها، واتخذ صحبة صالحة تعينك في غربتك،
واهتم بصحتك الجسمية والعقلية والنفسية، وحدد
أهدافك بدقة، وتعلم ثقافة الادخار وترشيد الإنفاق، وكن
خير سفير لدينك وبلدك، واحرص على بناء العلاقات
الاجتماعية، ونوع من مصادر دخلك، واستثمر في ذاتك،
واستفد من تجارب الآخرين الذين سبقوك إلى الغربة،
وضع خطة للحالات الطارئة، واحرص على التواصل
الدائم مع أهلك وأرحامك وأقاربك بشكل دائم، واختر
شركاء السكن بعناية، وابتعد عن مواطن الفتن والشهوات
والشبهات، وكن حريصًا على الاندماج في مجتمع غربتك
بما لا يتعارض مع دينك وقيمك ومبادئك، وافهم قوانين
بلد الغربة والتزم بها، وراعِ الأعراف والعادات بما لا
يخالف عقيدتك.

وأخيرًا: إن المعنى العميق للغربة حسب فهمي:

الغربة الحقيقة هي غربة الدين، أن تكون غريبًا
بعقيدتك وهويتك حتى لو كنت تعيش بين أهلِكَ وفي
مجتمعك وبين من يتكلمون لغتك ويشاركونك في
المواطنة.

وتلك -والله- أقسى أنواع الغربة!

لا تحتفل بنجاحاتك

من العادات السيئة المنتشرة في بعض بلادنا أن يحتفل الطلاب الناجحون في الثانوية العامة يوم إعلان النتائج بإطلاق المفرقعات النارية.

كنا نعرف الناجحين من كمية المفرقعات المطلقة من اتجاه بيوتهم، ولكن الغريب انه كلما رأينا بيتًا تنطلق منه المفرقعات سألنا عن درجات الناجح ومعدله؛ فإذا به معدل متدنٍ، بينما نجد الناجحين المتفوقين أصحاب المعدلات العالية لا يحتفلون بهذا الصخب وتلك المفرقعات، وإن احتفلوا يحتفلون بتواضع، حتى صرنا نتهامس بيننا مازحين:

“كمية المفرقعات كبيرة جدًا من البيت الفلاني، يبدو أن ابنهم معدله دون الستين بالمئة على الأغلب، أو ربما لم ينجح على الإطلاق!”

في هذا اليوم الصاخب أنا على يقين أن الطيور تكرهنا؛ لأنه لا يستطيع أي طائر أن يحلق في سمائنا سعيًا على رزقه بسبب هذه المفرقعات النارية التي تؤذي البشر والطيور والحيوان وكل الكائنات.

كان أبي - حفظه الله - لا يحب هذا النوع من الاحتفال، ويرى أنه مضيعة للمال، وإزعاج للجيران، حتى إنه لم يسمح لي ولأصدقائي يوم نجاحي في الثانوية العامة، أن نطلق هذه المفرقعات النارية فرحًا وابتهاجًا كما هو العرف السائد.

حقيقة في صغري لم أكن مقتنعا وقتها برأي أبي
الكريم، وكنت أقول:

«هو يوم واحد فقط نستمتع فيه ونفرح بالنجاح
وسيمضي؛ فلم هذا التضيق»؟!

ثم أدركت بعد ذلك صحة موقف أبي العزيز، وعمق
ما ذهب إليه، ثم رأيت أن الناجحين الحقيقيين في كل
مجالات الحياة لا يحتفلون بهذا الصخب والضجيج، أو
لا يتعجلون بالاحتفال المبكر، وإذا فعلوا احتفلوا بصمت
من غير مبالغة من باب مكافأة النفس وتشجيعها؛ لأنهم
ربما يعتقدون أن هذا النجاح ما هو إلا جزء أو مرحلة
من مراحل الحياة، وأن ما ينتظرهم أكبر من أن يسارعوا
بالاحتفال المبكر به.

ولما تأملت في حياة هذه الفئة التي لا تبادر بالاحتفال
بالنجاح كلما أحرزوا هدفاً أو حققوا إنجازاً؛ وجدت أنهم
قد وصلوا إلى مراتب عالية في صفوة المجتمع، وأنهم
هم الناجحون بصدق.

وقد أعجبني تفسير الشيخ محمد بن صالح بن عثيمين
-رحمه الله - لقول الله - سبحانه:-

((فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ))، سورة الشرح: الآية 7

حين قال:

“إذا فرغت من أعمالك فانصب لعمل الآخرة”.

يعني اذهب لعمل آخر ولا تجعل الدنيا تضيع عليك،
ولهذا كانت حياة الإنسان العاقل حياة جد، كلما فرغ من

عمل شرع في عمل آخر، لا يوجد ضياع وقت؛ لأن الزمن لا يرحم كما يقولون.

لذلك فالإنسان الحر لا بد أن يكون منشغلاً دوماً؛ إما بأمر دين، وإما بأمر دنيا مما ينفعه ولا يضره، فإن لم يكن كذلك فهذا يقدر في عقله.

أردت أن أتعلم من الناجحين وأن أقتدي بهم في حياتي؛ فتابعت أخبارهم، وقرأت سيرهم، ودرست مسيرتهم لأقدم بعضها في قناتي على (يوتيوب)، وفي كتاباتي؛ فوجدت أن النجاح يكون حليفاً على الدوام لأولئك الذين يعملون بجد وجرأة وذكاء، ويتمتعون بالرغبة والشغف والتفاؤل، ولا يتعجلون جني ثمار نجاحهم، ولا يحتفلون مبكراً بما حققوه من نجاحات في مسيرة عطائهم.

ليس معنى ذلك أنهم لا يتعثرون أبداً؛ بل يتعرضون إلى العقبات والصدمات والطعنات والإخفاقات؛ لكنهم يؤمنون أن الإخفاقات - وإن توالى - ما هي إلا مجرد (هزيمة مؤقتة) يصنعون منها فرص النجاح الحقيقية، وأن أعظم النجاحات قد تأتي بعد أشق العثرات، لذلك يواصلون المحاولة بنظرة إيجابية للأشياء رغم كل العقبات، ويجدون حلاً في كل مشكلة، ولا يسمحون لأحد أن يزعزع ثقتهم في قدراتهم، ويعملون على تحقيق أهدافهم مهما كانت الظروف، ولا يهتمون كثيراً بنظرة الناس إليهم، ويناضلون من أجل التميز.

وأعود إلى أولئك الذين يحتفلون بنجاحهم في الثانوية

العامة بإطلاق المفترقات النارية.

سواء أكانوا ناجحين بتفوق حقيقي أم يخفون (خيبتهم)، وسواء أكنت توافقهم على هذا الفعل أم تراه مضيعة للمال وإيذاء وإزعاجاً للعباد - كما يرى والذي الكريم-

فلو نظرنا إلى الأمر من زاوية مختلفة؛

نرى أن النجاح في الثانوية العامة - وإن كان خطوة مهمة، وسبيلاً للالتحاق بالجامعة - فإنه لا يعدو أن يكون مرحلة من مراحل مسيرة المرء في التعليم، وليس آخر محطاته.

بالإضافة إلى أمر آخر مهم يغفل عنه كثير من الناس - مع الأسف - في عالمنا العربي؛ وهو مبدأ:

(أنت حر ما لم تضر، وحريتك تنتهي عندما تبدأ حريات الآخرين).

افرح على الطريقة التي تراها مناسبة، وعبر عن ذلك بالكيفية التي تحلو لك؛ لكن دون أن تؤذي أحداً، أو تسبب إزعاجاً للآخرين، فما ذنب جارك المريض، أو جارتك التي لديها أطفال صغار أن تفرعهم، أو تعكر راحتهم وهم في بيوتهم، أو تكسر خاطر زميلا لم ينجح، لأنك تريد أن تحتفل بنجاحك بهذه الطريقة؟!

فلست ضد الاحتفال، بل بالعكس فأنا من مناصري الاحتفال حتى بالإنجازات الصغيرة، ولكن القصد ان تحتفل بتواضع وصمت.

أذكر أنني قرأت دراسة أعدتها

(Harvard Business School) الأميركية حول
كيف يمكن للحياة اليومية داخل المنظمات أن تؤثر في
الناس وأدائهم، هذه الدراسة حلّلت أكثر من (12000)
بريد إلكتروني من (238) موظفًا في (7) شركات،
وبتحليل النتيجة وجدوا أن:

الاحتفاء بالانتصارات الصغيرة كل يوم يعزز حافز
العمل، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويمكن
استخدام هذا الأسلوب لتحقيق النجاحات المستقبلية.

وتشير الدراسة إلى أن هناك علمًا وراء عملية التفكير
في النجاحات الصغيرة، فنحن عندما ننجز شيئًا ما،
ننشط (مركز المكافآت) في أدمغتنا، مما يسمح لنا
بالشعور بالفخر على وجه التحديد.

ويطلق (الدوبامين) الكيميائي العصبي وينشطنا
بمشاعر طيبة، حيث تساعد هذه المادة الكيميائية على
الشعور بالمكافأة، ويمكنها تحفيزنا وخلق رغبة بداخلنا
تدفعنا إلى السعي في تحقيق المزيد.

وحسب الدراسة فهذا هو السبب لأهمية الاحتفال
بالنجاحات الصغيرة؛ لأننا إن لم نفعل سنقع في مشكلة
كبيرة، وهي التقليل من الدافع الذي يبقينا على الطريق
الصحيح، لذا من المهم التأكد من احتفالك بأهدافك
الصغيرة على طول الطريق.

وخلاصة القول عزيزي القارئ:

لا تتعجل بالاحتفال مبكرًا بكل نجاحاتك مما قد يعطلك عن المواصلة، وفي الوقت نفسه لا بأس أن تحتفل كلما أنجزت هدفًا أو مرحلة أو مهمة من باب المكافأة وتشجيع النفس على الاستمرار، المهم أن يكون احتفالك دون إيذاء، أو ضجيج، أو إزعاج للآخرين؛ حتى لا يغضب منك والدي الغالي!

كثير الشكوى

في حياتك سيمر عليك - حتمًا - في أقاربك، أو معارفك ذلك الشخص كثير الشكوى، الذي لا يعجبه شيء، الذي يستمتع في سرد شكواه، وهو الذي ستشعر في حديثه أنه أكثر شخص غير موفق في العالم، وأنه لا يوجد في الكوكب من هو أتعس منه، يتفنن في عرض همومه ومشكلاته، وكأن لسان حاله يأخذ بشطر بيت للشاعر المتنبي:

وتَغْظُمُ في عينِ الصغيرِ صغارُها!

وإذا بادرتَه - من باب النصيحة، أو المساعدة - بتقديم بعض الحلول والمقترحات لشكواه؛ سيقطع حديثك مباشرة بأنه قد جرّب بالفعل كل تلك الحلول، ولم تُجد معه نفعًا، وكأنه يريد أن يشكو لأجل الشكوى فقط!

لكن الغريب - حقًا - أنك إذا أمعنت النظر في حياة هذا الشاكي المتباكي؛ ستجدها حياة ميسرة أفضل من كثير من أهل المصائب، وليست كما يدّعي، فتسأل نفسك في عجب: لماذا يشكو إذن؟!

كذلك الصديق الذي ظل يشكو لي من حالته المادية الصعبة حتى نظرت لهاتفه فإذا هو من أحدث الإصدارات وأغلاها، وإذا نظرت لملابسه وجدته لا يشتري إلا من العلامات التجارية الباهظة، وأنا على الطرف الآخر لا أملك ما يملكه دون شكوى - الحمد لله -، فكيف يكون هذا التناقض؟!

ثم تجد شخصًا محتاجًا مستحقًا؛ لكنه يكون متعففًا صامتًا، وكأن كبريائه لا يسمح له بالشكوى إلا لله - عز وجل -.

قرأت تعليقًا حول هذه الظاهرة لأحد المستشارين النفسيين - وهو د. أحمد هارون - يقول:

«إن هناك صنفًا من البشر يرى أن المشكلات والأزمات هي محور الحياة، وكونه يعاني ويتألم فهو بذلك يستحق التعاطف والمودة من الآخرين، وبعض هؤلاء الأشخاص لا يرغب في حقيقة الأمر أن تنتهي تلك الآلام»

وعلى الطرف الآخر أتذكر قول الشاعر أبي تمام حبيب بن أوس الطائي، وهو يقول:

شَكَوْتُ وَمَا الشَّكْوَى لِنَفْسِي عَادَةً .. وَلَكِنْ تَفِيضُ النَّفْسِ
عِنْدَ امْتِلَائِهَا

وشتان بين شكوى أبي تمام في زمانه، وبين (محترفي الشكوى) في زماننا!

#من_زاوية_أخرى

قد تكون الشكوى نوعًا من (الفضضة)، أو استغاثة لإيجاد الحلول من الآخرين، أو تسويغًا للتقصير في الواجبات المطلوبة أو المماثلة، أو محاولة للحصول على الشفقة والمساعدة والعطف من الآخرين، من خلال محاولة العيش في شخصية (الضحية)، كما نجد أن للشاكي تأثيرات سلبية على محيطه؛ كونه يجبر الآخرين على الاستماع إلى شكواه، وأحيانًا التصرف وفقها، فهو

ينقل الطاقة السلبية إليهم، وتنقسم مواقف الآخرين منه إلى نوع متعاطف معه، وهو الذي يمكن أن يحزن ويتأثر نفسيًا من تلك الشكوى، وصنف آخر لم يعد يطبق الاستماع إلى تلك الشكاوى، ولا يستطيع التفاعل معها.

وحذر عالم النفس (Robert Biswas-Diener) من خطورة الشكوى الدائمة، وأن (الشاكين المزمنين) سيكون لديهم مشكلات صحية، ويصبح أداؤهم غير جيد في وظائفهم، ولديهم علاقات أقل ولا تدوم طويلاً، ويكونون غالبًا بائسين بشدة.

#من-زاوية-اخرى

فكثرة الشكوى للمخلوقين تعدّ من قلة الصبر، وتقلل من أجر صاحبها، وقد تبطله، وقد تكون اعتراضًا على قضاء الله -تعالى- وتسخطًا من أقداره.

قال ابن القيم- رحمه الله- في كتابه الماتع (عدة الصابرين):

“شكوى المبتلى بلسان الحال والمقال، فهذه لا تجامع الصبر بل تضاده وتبطله”.

لهذا قرّر العلماء أنه إذا كان التذمر من المصيبة على وجه التسخط، أوقع صاحبه في الحرام.

والسؤال المهم:

هل كل الشكوى مذمومة؟!

والجواب: لا.

فهناك ما يسميه المختصون بـ(الشكوى المفيدة)؛
كإخبار المريض للطبيب بشكايته، وإخبار المظلوم لمن
ينتصر به بحاله، وإخبار المبتلى ببلائه لمن كان يرجو أن
يكون فرجه على يديه، أو يكون هدف الشكوى الأساسي
هو البحث عن حل المشكلات في الحالات التي تعتقد
أنها ستؤدي إلى التغيير الحقيقي والإيجابي.

وكما قال الشاعر بشار بن برد:

وَلَا بُدَّ مِنْ شَكْوَى إِلَى ذِي مُرْوَةٍ .. يُوَاسِيكَ أَوْ يُسْلِيكَ
أَوْ يَتَوَجَّعُ.

كيف يمكن التخلص من عادة الشكوى الدائمة؟!

يقدم الخبراء في موقع (Psychology Today)
مجموعة من النصائح لمن يريد أن يتخلص من هذه
العادة بأن يكون حذرًا وأن يكون على دراية عندما
يشتكى، وأن يراقب نفسه، وأن يفكر قبل أن يتكلم
ويدرك إن كان هناك فائدة محتملة للتعبير عن وجهة
النظر، وأن يتحمل المسؤولية عن أفكاره، وأن يراقب
شكواه والنية وراءها، وأن يستبدل الحلول الممكنة
بالأفكار السلبية، وأن يضع نفسه مكان من يشكو إليه،
وأن يكون راضيًا ممتنًا بما لديه ولا يملكه الآخرون، وأن
يركز على ما يجعله سعيدًا.

نهاية:

ما أجمل ما قاله الشاعر المصري كامل الشناوي:

“أنا لا أشكو، ففي الشكوى انحناء، وأنا نبض عروقي

كبرياء!"

أما أنا فأقول:

شكواك لله عبادة، وشكواك للعباد مهانة.

ما لم يعلمني إياه أبي

أتذكر ما حكاه أبي - حفظه الله - حول ما صنعه جدي معه يوم أن كان أبي لا يزال شابًا في الثامنة عشرة من عمره، حينما باع جدي بقرته - وهي جُل ما يملكه وقتها - ليعطي ابنه ثمنها (ألف دينار)؛ كي يتغرب عن الأهل والوطن في طلب العلم، حتى أصبح والدي - بتوفيق الله ثم برضا والديه - رجلًا عصاميًا ذا علم ومكانة.

علمني أبي أمورًا كثيرة قد يصعب عليّ إحصاءها - وهذا حال معظم الآباء مع أولادهم - لكن قد يكون هناك ما لم أتعلمه من أبي.

أتذكر أنني اختلفت معه ذات مرة حينما كنت أناقشه حول موضوع (التخطيط للمستقبل)، وأني إذا أردت أن أنجز مشروعًا ما فلا بد أن أعمل عددًا معينًا من الساعات، وأن أجمع قدرًا محددًا من المال، وأن أراعي بعض الظروف... إلخ، وهذا من أولويات التخطيط في رأيي.

وقتها غضب أبي من هذا الطرح؛ وقال لي:

“يا بني لا تحسب الأمور هكذا، خذ بالأسباب المعقولة فقط، وتوكل على الله.”

لم أقنع يومها برأي أبي - مع كل الحب والتقدير لشخصه الكريم - مع إقرارى بأهمية التوكل على الله - تعالى - الذي من جملته:

الإعداد المسبق، والتخطيط الجيد لضمان نجاح أي مشروع، أو عمل.

مضت الأيام والسنوات وأنا على قناعتني أخطط لأدق التفاصيل في أي عمل أو مشروع، وأحسب كل صغيرة وكبيرة قبل أن أقدم على أي عمل، وأضع الخطط البديلة.

نجحت مرة في مشروع تجاري صغير كنت قد بدأت فيه بجانب دراستي، فحمدت الله -تعالى- على هذا النجاح، وغمرني شعور الفخر بنفسي، وحينما ناقشت أبي مجددًا حول أهمية التخطيط، وذكرت له أن من أهم أسباب نجاح مشروعي: التوكل على الله أولاً، ثم التخطيط الدقيق، وأنا أنتظر منه أن يقرّ برأيي ويؤيد فكرتي؛ فإذا به يقول مبتسمًا:

“وأين دعواتي أنا ووالدتك لك بالنجاح والتوفيق في كل أمورك؟!”

حينها لما راجعت نفسي، وتفكرت في كلام أبي أدركت أن هناك أمورًا خفية غيبية يقدرها الله -برحمته- ويجعلها سببًا مهمًا في صنع ما هو أدق من الخطط، وتحقيق أي نجاح وتوفيق للإنسان في حياته.

من جميل ما تعلمته وقرأته منذ صباي أن التوكل على الله -تعالى- عمل قلبي من أجل أعمال القلوب، وأنه شعبة من شعب الإيمان.

لذلك تعلّمت أن الاستخارة تدريب على التوكل، وأن التوكل نصف الدين، وأن من تمام التوكل أن يبذل

الإنسان الأسباب، ويجتهد ويخطط لكل شيء بشكل مسبق جيدًا - وهي نقطة الاختلاف مع أبي الحبيب - وهذا المعنى أفهمه من قول النبي - صلى الله عليه وسلم - للأعرابي الذي ترك الناقة سائبة بدعوى أنه متوكل:

“اعقلها وتوكل”

أي: خذ بالأسباب وربطها جيدًا، ثم توكل على الله تعالى - لحفظها من الضياع.

لذلك قيل:

“من لم يخطط كي ينجح؛ فقد خطط لإخفاقاته دون أن يشعر!”

وأنا أو من كثيرًا بهذا القول، ولمسته في حياتي الشخصية والمهنية.

وإذا عرف أحدنا أن التخطيط الجيد يؤدي إلى وضع جميع الأهداف وترجمتها عمليًا حتى تصبح قابلة للتنفيذ، وأنه يجعلنا نكتشف المشكلات وطرق معالجتها ودراستها من خلال استخدام أفضل الأساليب العلمية، وأنه يساعدنا على تحديد المراحل التي يجب فيها إتمام العمل أو المشروع بدقة.

لكنَّ المعنى الخفي الجميل الذي أشار إليه أبي العزيز - حفظه الله - حينما قال لي:

“وأين دعواتي أنا وأملك لك بالنجاح والتوفيق في كل أمورك؟!”

هو الأمر المهم الذي ينبغي لنا ألا نغفله على الإطلاق.

بمعنى:

أن نجاحك وتوفيقك في هذه الدنيا في كل أمورك الحياتية لا يتوقف على تخطيطك وتوكلك (فقط)؛ وإنما هناك أمور يدبرها لك رب العالمين - سبحانه - دون أن تدري، وهناك أسباب أخرى لهذا النجاح والتوفيق تكون مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالدعوات الصادقات الصالحات من قلوب رقراقه صافية مخلصة تدعو لك آناء الليل وأطراف النهار، أن يحفظك ربك أينما كنت، وأن يجعل النجاح والتوفيق حليف دربك، وأن يسدّ خطاك ومسعاك وممشاك.

وهل في الدنيا أعظم وأرقّ وأحنّ عليك من قلبي والديك يدعوان لك وأنت لا تدري، ودون أن تطلب؟!

فيا كل من يبحث عن التوفيق والنجاح والسداد والبركة وسعة الرزق:

لا تغفل عن الدعاء والتوكل والتخطيط الجيد والإعداد المسبق في كل أعمالك وأمورك ومشروعاتك.

ولا تغدّ عيناك عن بر والديك وإسعادهما والسعي في رضاهما - ما دام في رضا الخالق سبحانه - حتى تنال صالح دعواتهما، وتحل البركة في حياتك، ويرافقك السداد والتوفيق في أمورك.

وإنّ دعاء الوالدين لأولادهما بالخير؛ لمن الدعاء المستجاب الذي لا يُردّ!

قلب الأم

طلبت مني أمي -حفظها الله- يومًا أن أصحبها في زيارة إلى أمها كي تودعها قبل سفرها إلى خارج البلاد.

استقبلتنا جدتي التي شارفت على التسعين -بارك الله في عمرها- بالترحاب والود.

وبعدما علمت جدتي بخبر سفر ابنتها (أمي)، بدأت تنصحها بقلق وبكل حنان الدنيا، وتوصيها بما ينبغي لها أن تفعله، وتدعو لها بالحفظ والسلامة في حلها وترحالها.

كان المشهد عجيبًا غريبًا مثيرًا لدهشتي، ذلك المشهد الذي يجمع ثلاثة أجيال (أمي وجدتي وأنا).

ومبعث عجبي من هذا المشهد حينما أرى أمي تلك السيدة الفاضلة المهابة تجلس أمام أمها ببر واحترام تستمع بإنصات واهتمام إلى نصائح جدتي، وكأن أمي لا تزال طفلة صغيرة.

كنت أتعجب وأتساءل في نفسي:

لماذا كل هذا القلق من جدتي ونصائحها الكثيرة لأمي التي لطالما سافرت وتنقلت وصار أبنائها وبناتها يعيشون في بيوتهم؟!

ثم عرفت الإجابة..

إنه قلب الأم الذي يضخ تلك المشاعر الجياشة تجاه أولادها -ذكورًا وإناثًا-، فهي تراهم صغارًا يحتاجون على الدوام إلى النصح والتوجيه والعطف والحنان والدعاء،

مهما تقدّم بهم العمر، حتى لو كان لديهم بنين وحفدة.

أردت أن أستثمر هذه المشهد العجيب الذي أراه بعيني وتحفظه ذاكرة حواسي بين بر أمي بجدتي، وعطف جدتي وحرصها على أمي؛ فقلت لجدتي مازحًا:

أريد أن أشكو إليك من أمي التي هي ابنتك!

إنها تدعو لأخي الصغير أكثر مني، وتمنحه من الحب أضعاف ما تمنحني.

ضحكتنا معًا وقالتا:

“لا يوجد أم تفضل ابنًا على آخر، وتستأثر واحدًا بالدعاء دون غيره؛ لكن قد تزداد مشاعرها للصغير حتى يكبر، وللغائب حتى يرجع، وللمريض حتى يُشفى.”

حينما أتذكّر الحديث النبوي الشريف -وأصله في الصحيحين:-

“إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الرَّحْمَةَ يَوْمَ خَلَقَهَا مِئَةً رَحْمَةً أَنْزَلَ مِنْهَا رَحْمَةً وَاحِدَةً، فِيهَا يَتَرَاكُمُ الْخَلْقُ حَتَّىٰ إِنَّ الدَّابَّةَ لَتَرْفَعُ حَافِرَهَا عَنْ وَلَدِهَا مِنْ تِلْكَ الرَّحْمَةِ، وَاحْتَبَسَ عِنْدَهُ تِسْعًا وَتِسْعِينَ رَحْمَةً، فَإِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ جُمِعَ هَذِهِ إِلَىٰ تِلْكَ فَرِحَ بِهَا عِبَادُهُ.”

أوقن أن قلب الأم -دون سواه- قد حاز أوفر الحظ والنصيب من هذه الرحمة التي يتراحم بها الخلق.

كنت أعجب -ولا أزال- من هذه القلب العجيب الذي يجعل الأم تشعر بأولادها مهما كانوا بعيدين عنها، فتقوم

فزعة من نومها، أو تأخذها رجفة أو رهبة فجأة بلا
مقدمات؛ فتقول: «يبدو أن هناك ما أزعج ابني فلان، أو
ابنتي فلانة»!

أو تقول: "قلبي يخبرني أن هناك ما أصاب أحد
أولادي".

فأي قلب هذا الذي يستشعر عن بُعد وإن تناءت الديار،
وانقطعت الأخبار؟!

أتراها أثناء الولادة حينما كانوا يقطعون (الحبل الشري)
لوليدها قد أودعت جهاز استشعار متصلًا بها في جسمه،
أو أنها احتفظت بنبضه في أحشائها بعد أن خرج من
رحمها لتبقى على صلة به مدى العمر؟!

(الأم) .. كلمة قليلة المبنى عظيمة المعنى، لا تستطيع
أي مفردات أو كلمات أن تعبّر عنها بإنصاف يليق بحقها
ومكانتها.

هي هبة الرحمن، ونبع الحنان، ومصدر الأمان، وبركة
الزمان، ومزيلة الأحزان، وطريق الجنان.

مهما تقدّم بك العمر سيبقى دومًا احتياجك وحنينك
إلى من حملتك في بطنها شهورًا وهنًا على وهن، ورعتك
صغيرًا وكبيرًا، وستبقى طفلها الصغير ولو كنت جدًا.

ولعظيم حق الأم على أولادها جاءت الشريعة بالحث
على برها وطاعتها ورعايتها، وحذرت من عقوقها.

قال سبحانه:

((وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَلَدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا
وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ))، سورة الأحقاف: الآية 15.

من أهم حقوق الأم على أولادها: حبها وتوقيرها في
النفس والقلب، ورعايتها والقيام على شؤونها، والدعاء
لها، وعدم أذيتها بإسماعها ما تكره من القول والفعل،
والنفقة عليها إن احتاجت إلى ذلك، وطاعتها في
المعروف، وقضاء ما عليها من كفارات والتصدق عنها
والحج والاعتماد عليها إن ماتت، وصلة أقاربها وأصدقائها
في حياتها وبعد موتها.

وما أجمل ما قال أبو العلاء المعري:

الْعَيْشُ مَاضٍ فَأَكْرَمُ وَالِدَيْكَ بِهِ .. وَالْأُمُّ أَوْلَى بِإِكْرَامِ
وَإِحْسَانِ

وفي حياتي المهنية والعملية لا أعلم إنسانًا ناجحًا
متفوقًا مبرزًا إلا وهو بار بوالديه.

ولا أعلم ذنبًا وجرمًا يعجل الله -تعالى- له العقوبة في
الدنيا كعقوق الوالدين.

اللهم ارزقنا بر أمهاتنا وآبائنا، واغفر لنا ولهم.

ويا كلَّ من كان له أم وأب، أحداهما أو كلاهما:

لا يزال أمامك باب مفتوحًا إلى الجنة؛ فإياك أن يُغلق
دونك قبل أن تموت أو يموتا، ولا يفتر لسانك عن ترديد
هذا الدعاء لوالديك أحياء وأمواتًا:

((رَبِّ أَرْحَفْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)) ، سورة الإسراء:

الاهتمام يغلب الحب

بعد أربع سنوات قضيتها بعيدًا عن أهلي ووطني في طلب العلم، كنت أشواق للناس والزمان والمكان، كانت ذاكرتي متوقفة في اللحظة التي خرجت فيها من هناك، واعتقدت عند عودتي أن النفوس والأماكن ستكون كما هي.

ولكنني لما عدت وجدتهم ولم أجدهم!

لا أنسى تلك اللحظة التي ذهبت بها لأسلم وأطمئن على جدي -حفظه الله- في بيته، ففوجئت بأنه لا يتعرّف إليّ ولا يتذكرني على الإطلاق بسبب مرض سلبه ذاكرته وصحته!

حزنت جدًّا وآلمني قلبي وقتها، وبدأت أسأله:

جدي.. أنا محمد حفيدك الأول الذي لطالما تفاخرت بي وأحببتني

جدي.. أنا محمد ابن ابنك الأكبر علي، ألا تتذكرني؟!

جدي.. ألم تعدني أنك ستحضر زواجي، وكنت كلما حدثتك قلت: «هيا لنزوجه»، ها أنا ذا!

ألا تتذكرني؟!

وينظر إليّ باستغراب، وكأنني لا أقف أمامه، أو كأنه يراني لأول مرة في حياته.

أحسن الله خاتمتك يا جدي، وأدخلك الفردوس الأعلى..

فإني أحبك! وكم تمنيت لو أخبرتك بذلك سابقا ..

من جميل ما قرأت:

“خلف الاهتمام تختبئ كل معاني الحب، وليس كل من قال: أحبك، يهتم لأمرك، بل كل مهتم بك ثق بأنه يحبك، وعندما تحب أحدهم لا تخبره كثيرًا عن هذا الحب؛ بل اجعله يراه!”

أعجبتني تغريدة على تويتر يقول صاحبها:

“أحسنوا لمن تحبون؛ فإن الشوق بعد الموت لا يُطاق!”
كل واحد منا لا بد أن يمر في علاقاته بالمحيطين به
بأحد موقفين لا ثالث لهما:

إما أن تودعهم، وإما أن يودعوك!

فرسالتني التي أثبت بها هذا المقال:

أكرموا من تحبون من المحيطين بكم (الوالدين-
الإخوة- الأزواج- الأولاد- الأقارب- الجيران- الأصدقاء-
الزملاء...) بالمواقف النبيلة، والكلمات الجميلة، والذكرى
الحسنة.

اهتموا بهم وعبروا لهم عن حبكم وتقديركم
واحترامكم.

أشبعوا رغباتهم واحتياجاتهم إلى الحب والشعور
بالأمان والثقة بناء على فهمهم وما يطلبونه -إن كان
مباحًا متاحًا- وليس بناء على تقديراتكم وأفكاركم.

واجعلوا علاقاتكم داخل دوائر مقسمة؛ فدائرة الوالدين

لها الصدارة وكل الاهتمام، ثم دائرة الأسرة، ثم الأقارب،
ثم الأرحام... وهكذا.

افعلوا ذلك الآن وليس غداً؛

فقد يأتي الغد ولا تجدون من تحبون بجواركم.

افعلوا ذلك فلا تدرون..

من سيحلّ أجله قبل الآخر!

الزواج غير مبارك

في إحدى دول الخليج تلقى مجموعة من الأصدقاء دعوة خاصة جدًا من صديقهم المقرب (أبي عبد الله) لوليمة في إحدى قاعات المناسبات والأفراح، دون أن تذكر الدعوة سبب الوليمة.

تكهن بعض الأصدقاء أن أبا عبد الله يريد أن يدخل إلى (نادي المُعَدِّدين)، ويتزوج بثانية، ولهذا دعاهم بشكل خاص إلى وليمة عُرسه الثاني.

بينما استبعد آخرون الفكرة من الأساس؛ لأنهم يعلمون حب أبي عبد الله لزوجته أم عبد الله وتقديره لها طوال فترة زواجها الممتدة على مدار ربع قرن من الزمان، وقد رزقه الله منها بسبعة من الأولاد ذكورًا وإناثًا، وتزوج بعضهم وأنجب، وصار أبو عبد الله جدًا، فلم يريد الزواج بعد كل هذا العمر؟!

وافترض آخرون أنه حقق نجاحًا في عمله الرسمي، أو في تجارته الخاصة، أو فاز بمبلغ كبير في مسابقة، أو مزاد، أو نحو ذلك.

وظلَّت كل مجموعة من الأصدقاء تضرب أخماسًا في أسداس، وتفترض احتمالات متوقعة لسبب هذه الدعوة بخكم معرفتهم بصديقهم أبي عبد الله على مدار عقود طويلة.

قطع أبو عبد الله حيرة أصدقائه، وأخبرهم أنه يدرك استغرابهم من هذه الدعوة الفاخرة الخاصة دون أسباب

معلنة مسبقًا؛ ثم قال لهم أثناء الوليمة:

“أبشركم يا جماعة الخير.. اليوم -بفضل الله وتوفيقه- سددت آخر قسط من قرض زواجي من أم عبد الله بعد 25 سنة من الزواج!”

قصة أبي عبد الله من القصص الحقيقية الواقعية، وليست من نسج خيال المؤلف، وإذا علمت أن أبا عبد الله ينتمي هو وزوجه إلى قبيلة من عاداتها في الزواج أن يكسو الزوج زوجته ونساء عائلتها ذهبًا بحجم أوزانهم، بالإضافة إلى أمور وأعراف قد لا يتصورها عقلك؛ لم تستغرب حينما تسمع قصة أبي عبد الله الذي ظل يسدد قرض زواجه على مدار ربع قرن من الزمان!

ولا أنسى ذلك الموقف عندما سألت أحد المقبلين على الزواج وترتيباته عن مقدار ما كلفه الزواج إلى الآن من مصاريف مادية، فأجاب إجابة لا تفارقني إلى اليوم حينما قال:

“يكفي أن أخبرك أن ثمن تأجير فستان العروس لمدة ساعتين فقط هو (2000) دولار أميركي، ولك أن تتخيل باقي التفاصيل الأخرى!”

لأجد بالفعل أن ما يجعل تكلفة الزواج مرتفعة جدًا هذه الأيام ليس المهر فحسب؛ بل التفاصيل الأخرى التي إما أنها لا داعي لها وقد تدخل في باب المحرمات، وإما أنها من نوع المفاخرة ومن أجل كلام الناس، وتقليدًا لعائلة فلان وعلان.

حسب التقارير الرسمية الصادرة من العديد الدول العربية، بالإضافة إلى التقارير الدولية والأممية ومراكز البحوث المختلفة؛ فإن عالماً العربي يعاني منذ سنوات طويلة من أزمة كبيرة في ارتفاع معدلات تأخر سن الزواج (العنوسة)، بل وعزوف كثير من الشباب والشابات عن فكرة الزواج بالكلية.

والواقع الأليم المرير يشير إلى أن نسبة تأخر الزواج في بعض مجتمعاتنا العربية قد وصلت إلى (85%)! هل تخيلت الرقم؟!

يعني هناك (85) فتاة من أصل (100) فتاة مؤهلة للزواج لم تتزوج.

ولا أريد أن أسمي بلداناً بعينها مع الأرقام المخيفة لنسب العنوسة فيها -منعاً لحساسية بعض القراء الكرام- رغم أنها معلنة ومنشورة وصادرة عن الجهات الرسمية، وبعض المراكز البحثية المرموقة.

حتى في وطني الحبيب (فلسطين) الذي كان -ولا يزال- يسجل أقل نسبة للعنوسة فيه على مستوى الدول العربية؛ فإن أرقام العنوسة المسجلة رسمياً قد ارتفعت خلال السنوات الأخيرة من (8%) إلى (12%).

نحن نتكلم عن ملايين الشباب والفتيات في سن الزواج في عموم بلادنا العربية المجيدة.

ورغم انطلاق كثير من الحملات الشعبية التي تدعو إلى تخفيف متطلبات الزواج؛ مثل حملات: (تزوجني

بدون مهر)، و(نبي بيثًا)، وغيرها من الحملات التي تفاعل معها الشباب بشكل كبير في مصر والسعودية ولبنان والسودان والجزائر -على سبيل المثال-؛ فإن كل هذه الحملات لم تخفّف من مرارة الواقع، ولم تسهم بشكل كبير في حل مشكلة العنوسة الضاربة في نسيج المجتمعات العربية.

ثم تجد من يسأل باستغراب ذاك السؤال (الأبله):

لماذا يعزف شباب اليوم عن الزواج؟!

يجيب عن هذا السؤال (الألمعي) بعض التقارير التي تشير إلى أن من أسباب عزوف الشباب عن الزواج، هي:

البطالة والأوضاع الاقتصادية المتردية التي تمر بها معظم الدول العربية، بالإضافة إلى هجرة الشباب، والعلاقات المفتوحة، وغلاء المهور ما هو إلا الجزء الذي يطفو فوق السطح، ليظهر الحقيقة التي يعلمها الجميع.

وبالبحث والتأمل في الأرقام نجد أن معدلات المهور تتراوح في الدول العربية في المتوسط بين (10-15) ألف دولار أميركي تزيد وتنقص حسب العادات والمجتمعات، بالإضافة لتكاليف حفل الزفاف وما يشمله من عادات محرّمة وتفاخر وبذخ وإسراف، وتجهيز بيت الزوجية، والهدايا للأهل والأقارب، بجانب قائمة طويلة من المتطلبات المكلفة التي تجعل أي شاب يقف عاجزًا أمامها لمجرد أن يفكر -مجرد تفكير- في الزواج.

فالحقيقة أن العنوسة أصبحت مشكلة في جميع الدول

العربية بسبب هذه المتطلبات التي عسّرت أمور الزواج إلى ما يشبه المستحيل لدى شريحة كبيرة من شباب هذا الزمن.

وارتفاع إحصاء حالات الطلاق ومدى تأثيرها في وتيرة الإقبال على الزواج، وزيادة رصد حالات (التطرف النسوي الشاذ) ضد الرجال.

(ناقشتُ هذا الأمر في حلقة «ميزان غير عادل» على قناتي على يوتيوب، وحساباتي على منصات التواصل الاجتماعي، يمكنك الرجوع إليها).

إن الواقع الذي نعيشه يشهد أن كثيرًا من الآباء والأمهات قد وضعوا العقبات أمام الزواج، وصاروا حائلًا دون حصوله في كثير من الحالات.

وذلك بالمغالاة في المهر، وطلبهم للكثير من الأمور التعجيزية المتعلقة بحفل الزفاف وتجهيزات بيت الزوجية، مما يعجز عنه الشاب الراغب في الزواج.

حتى صار الزواج من الأمور الشاقة جدًا لدى كثير من الراغبين في الزواج.

ولم يحدد الشرع المهر بمقدار معين لا يُزاد عليه.

ومع ذلك فقد رَغِبَ الشرع في تخفيف المهر وتيسيره.

قال النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-:

“خير النكاح أيسره”. رواه ابن حبان.

وقد ضرب -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- لأُمته المثل الأعلى

في ذلك، فعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ عَلِيًّا - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ - قَالَ:
تَزَوَّجْتُ فَاطِمَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا-، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ،
ابْنِي بِي - وهو الدخول بالزوجة -.

قَالَ: «أَعْطَيْتَهَا شَيْئًا». قُلْتُ: مَا عِنْدِي مِنْ شَيْءٍ.

قَالَ: «فَأَيْنَ دِرْعُكَ الْحُطَيْيَّةُ؟» قُلْتُ: هِيَ عِنْدِي.

قَالَ: «فَأَعْطَيْتَهَا إِيَّاهُ». رواه أبو داود، والنسائي.

فهذا كان مهر فاطمة بنت رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ- سيدة نساء أهل الجنة.

وهذا يؤكد أن المهر في الإسلام ليس مقصودًا لذاته.

وأخيرًا:

كلما ضيق الناس الحلال -وهو الزواج- وعسروه
بمتطلبات شاقة؛ سهل الحرام وانتشر -والعياذ بالله-
وعزف الشباب عن الزواج، وتفشت الفواحش والجرائم
والأمراض التي لم تكن في أسلافنا.

وكلما رضي شاب أن يبدأ حياته الزوجية بمعصية
الله -تعالى- من ليلة العرس؛ بمظاهر البذخ والإسراف
المصاحبة لحفلات الزفاف، ووجود المغنيين والراقصات
والغري والاختلاط وشرب المسكرات وغيرها؛ كان الزواج
غير مبارك ولو استمر إلى حين.

الزواج يكون مباركًا إذا كان ميسرًا لا معسرًا

كن عنيذا

أتذكر وأنا صغير أن والدي -حفظه الله تعالى- قال لي ذات مرة:

“خذ هذه الأكواب وأعدها للمطبخ، ولا تنس أن تكسرها بالطريق!”

قال هذه الجملة ساخرًا أمام جمع من الناس كانوا في منزلنا؛ وذلك لأنني كنت لا أستطيع الاتزان بحمل الأكواب، وبالفعل وقتها أخذت الأكواب، وما إن ابتعدت قليلًا عنهم، حتى سقطت من يدي على الأرض فكُسرت كلها!

ثم نظرت لوالدي، وقلت مازحًا:

«لا أستطيع أن أعصي أوامرًا! هل كسرتها بشكل جيد ولبييت طلبك؟!»

ثم هربت!

غضب والدي وقتها لكنه عندما هربت كان يبتسم.

ومضت الأيام والسنوات، فذكرته بالموقف، وقلت:

“لماذا لم تعاقبني وقتها؟!”

قال لي بكل الحب:

“أنا أحبك أن تكون عنيذا، فأجمل صفة في الشاب عناده، كما أن أجمل صفة في الفتاة حياؤها.

غضبث -يا ولدي- وقتها لأنك عصيت أمري، وأنت تعلم

أنني لم أقصد أن تكسرهما، ولكنني لم أعاقبك لأنني لا أريد لهذه الصفة أن تُفحى من شخصيتك!

فأنا لا أنصحك أن تعصي أوامر والديك -مثلاً-، أو أن تكون متصلب الرأي في كل شيء.

فالعناد هو حالة الرفض للقيام بعمل ما حتى لو كان مفيداً، أو الاستمرار بعمل ما حتى لو كان خاطئاً، مع الإصرار وعدم التراجع عنه.

وهذا العناد الذي لا أنصحك به طبعاً..

بل أريدك أن تكون عنيداً على الحق والإصرار عليه، وأريدك أن تنمي هذه الصفة في شخصيتك، وشخصية من أصغر منك عمراً."

ولا تزال كلمات أبي تترنّ في وجداني، ولا أزال أعاهد نفسي أن أكون عند نصيحة أبي الذي حنّكته الحياة.

وبحسب علماء النفس فإن العناد يمكن تقسيمه موضوعياً إلى نوعين:

عناد إيجابي، وعناد سلبي.

فالعناد الإيجابي تعبير عن التمسك بالحق، وقيم العدل، ومقتضيات العلم والصلابة، في مواجهة الباطل ومقاومة الظلم والانحراف، متى كان هذا المعنى واضحاً جلياً مصحوباً بدقة الفهم، وسلامة القصد، وصحة الوسائل المستخدمة في ذلك.

(وهذا ما أراد أبي -حفظه الله- أن يعلمني إياه منذ

صغري، وأن أنشأ عليه).

ومن أروع أمثلته في تاريخ أمتنا المجيد موقف أبي بكر الصديق -رضي الله عنه- من قتال مانعي الزكاة وثباته على ذلك رغم اعتراض بعض الصحابة -رضي الله عنهم- في البداية ثم موافقتهم بعد ذلك بالإجماع.

حتى قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- يومها، كما في الحديث المتفق عليه:

“ فوالله ما هو إلا أن رأيت الله -عز وجل- قد شرح صدر أبي بكر للقتال فعرفت أنه الحق.”

ومثال آخر هو: إصرار الإمام أحمد بن حنبل -رحمه الله تعالى- على الجهر (بعدم خَلْق القرآن) في مواجهة المأمون والمعتزلة، فيما يُعرف بفتنة (خَلْق القرآن)، وقد ثَبَّتَ الله -سبحانه- الإمام أحمد، وثبتت الأمة بثباته من بعده.

والنوع الآخر من العناد؛ هو **العناد السلبي** الذي يُقاوم الحق ويجحد الحقائق، ويصرّ صاحبه على التماسي في الإثم والغي والعدوان على مقتضيات العقل والحكمة والمنطق والموضوعية، مهما بُذل معه من محاولات الإقناع أو الحوار، وكثيرًا ما يرفض الحلول والبدائل، حتى التقارب والحلول الوسط، فهذا النوع الذي لا أريدك عزيزي القارئ أن تكون منه.

نهاية:

إن أردت أن تكون موفقًا مسددًا في حياتك، وتحتفظ

بعلاقات جيدة على مستوى الأسرة والعمل والمجتمع؛
فكن عنيدًا في الحق بالثبات عليه والدفاع عنه،
والتمسك بثوابتك ومبادئك ومعتقداتك.

وابتعد عن العناد السلبي الذي يدمر صاحبه أولاً، ويدمر
علاقات الإنسان بالمحيطين به في محيط الأسرة،
والأقارب، والجيران، والدراسة، والعمل، والمجتمع.

لماذا الصلاة ثقيلة

عند بعض الشباب؟

“وأخاف أن يعاقبني الله بذنبي فيحرمني الصلاة، فلا تحسب أنك تقوم اليها برغبتك! ولكنها اصطفاء من الله لك لأنه يحبك”.

هذه جملة اعجبتني واحببت ان ابدأ بها موضعنا،
والسؤال المهم:

لماذا تكون الصلاة ثقيلة عند بعض الشباب، بينما تكون
مريحة عند آخرين؟

سأحاول في هذا المقال أن أجيب عن هذا السؤال
المهم وغيره من الأمور المرتبطة، وأتناول موضوع
الصلاة بشكل شمولي باختصار غير مُخل، وأقدم
(وصفة) لكل شاب يريد أن يحافظ على صلاته في زمن
الفتن والملهيات.

هيا بنا أيها القارئ الجميل

الإنسان المنصف الذي ينظر بتجرد إلى منظومة
العبادات الخاصة المعروفة في الإسلام، من صلاة،
وصيام، وزكاة، وحج، وتلاوة للقرآن، وذكر لله -تعالى-،
سيدرك أنها منظومة متكاملة، شرعها الله -تعالى- لنا،
وعلمنا إيّاها رسولنا محمد -صلّى الله عليه وسلم-
لتربيتنا عقديًا وروحيًا ونفسيًا واجتماعيًا وبدنيًا، فهي
باختصار لتساعدك لا لتتعبك.

فكل منها يبني جدارًا أو أكثر في حياة المسلم، ويرتبي فيه جانبًا مهمًا أو أكثر.

ولعل أعلى هذه العبادات مرتبة هي الصلاة، فلذلك عدّها الرسول -صلى الله عليه وسلم- عمود الدين، كما ثبت في الحديث الصحيح، ورغب فيها، وحثّ عليها بالقول والفعل، وبأساليب شتى، حتى عدّها معيار الفلاح أو الخسران يوم القيامة، فأول ما يُحاسب عليه المرء يوم القيامة الصلاة، فإن صلحت صلح سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله.

والصلاة الفريضة الوحيدة التي لم ينزل بها ملك إلى الأرض، ولكن شاء الله أن ينعم بها على رسوله محمد -صلى الله عليه وسلم- بالعروج إلى السماء، وخاطبه ربه -سبحانه- بفريضة الصلاة مباشرة، وهذا شيء اختصت به الصلاة من بين سائر شرائع الإسلام.

فقد فُرضت الصلاة ليلة المعراج قبل الهجرة بنحو ثلاث سنين، وهنا يجب أن ننظر لهذا الأمر من زاوية مختلفة.

لذلك الصلاة هي أول ما يُحاسب عليه العبد يوم القيامة، وهي آخر ما يُفقد من الدين، فإن ضاعت ضاع الدين كله.

ولكن لا تحزن أن كنت مقصرًا بها، فهذا الموضوع في المقام الأول لك

وأعود للسؤال المطروح في بداية المقال:

لماذا تكون الصلاة ثقيلة عند بعض الشباب، بينما تكون مريحة عند آخرين؟

تكون الصلاة ثقيلة عند من لم يستشعر عظمة من نصلي له - سبحانه وتعالى - ومن لم يدرك شأن الصلاة في الإسلام، ولم يذق لذة الخشوع والمناجاة فيها.

فالذي تغيبت عنه هذه المعاني، ويؤديها حركات فقط مجردة من أي معنى؛ فتلك صلاة المنافقين الذين وصفهم ربنا - عز وجل - بقوله:

((وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا))، سورة النساء: الآية 142.

أما أهم وصفة أقدمها لكل شاب كي يحافظ على الصلاة باستمرار؛ فتتلخص في أن تؤمن إيماناً راسخاً بفرضيتها، وأنها أعظم أركان الإسلام، وأن تعلم أن تاركها متوعد بالوعيد الشديد.

وأن ترجو بالمحافظة عليها دخولك في السبعة الذين يظلمهم الله في ظله.

وأن تحتسب الأجر الكبير المترتب على أدائها، وأن تقرأ عن فضل الصلاة، وإثم تضييعها والتكاسل في أدائها.

وأن تختار الأصدقاء الصالحين الذين يهتمون بالصلوات ويرعونها حقها، وأن تبتعد عن رفقاء السوء.

وأن تبتعد عن الذنوب والمعاصي، إذ المعاصي من أكثر ما يزهّد العبد عن الطاعات ويقوي سطوة الشيطان عليه.

لذلك بعد هذا المقال اريدك ان ترسخ من قيمة الصلاة في نفسك فقد أخبرتك بالفعل بمكانتها، وأريد منك ألا تتكاسل عن أدائها، فتقصيرك بها كسل لا أكثر، فأنت تحب الله عز وجل وتقدر كل العبادات التي فرضت عليك.

أنت تحب الله عز وجل..

في عصرنا الحديث أجريت دراسات كثيرة عن تأثير الصلاة في حياة المسلم، حيث إن توقيت الصلوات المفروضة مع بزوغ الفجر وشرق الشمس وزوالها وغياها وغياب الشفق، يتوافق مع العمليات الحيوية المهمة لجسم الإنسان، مما يجعلها كالمنظم لحياتنا، فصلاة الفجر على سبيل المثال من الأمور التي ننصح بها كأطباء من يشتبه بهم التعرض للجلطات القلبية، فوفق الاحصائيات وجد ان أغلب من يتوفاهم الله بالجلطة القلبية تحدث ما بين الساعة السابعة الى العاشرة صباحا، ولو قام المريض قبل هذا الوقت وحرك جسده لحمى نفسه بإذن الله من الإصابة بالجلطة.

ففي دراسة علمية جديدة توصل العلماء في أميركا إلى أن أداء فريضة الصلاة في الإسلام يعدّ طريقة مفيدة لتخفيف آلام المفاصل والظهر، لما تتضمنها من وقوف وركوع وسجود، وأوضحوا أن أداء الصلاة خمس مرات يوميًا يساعد في تليين المفاصل وتخفيف تصلبها عند الكثير من المصابين بالأمراض الروماتيزمية.

وأظهرت الدراسات التي أجريت في مؤسسة البحوث

الإسلامية الأميركية أن الاستقرار النفسي الناتج عن الصلاة ينعكس بدوره على جهاز المناعة في الجسم مما يسرع التماثل للشفاء، وبينت الدراسة أن معدلات الشفاء من المرض تكون أسرع عند المرضى المواظبين على أداء الصلاة حيث يغمر قلوبهم الإيمان والتفاؤل والراحة النفسية والروحانية والطمأنينة، مما يؤدي إلى تنشيط جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم.

والدراسات كثيرة لا تنتهي حول الصلاة، حيث يصرح بعض الباحثين المهتمين بموضوع الشفاء بالصلاة أن أي نوع من أنواع الصلاة إذا تمت بخشوع وتأمل يكون لها تأثير جيد على شفاء الأمراض، وفي مقالة نشرتها جريدة (Washington post) أكد فيها الباحثون أن الذين يحافظون على الصلاة يتمتعون بصحة أفضل وباستقرار نفسي ولا يعانون من اضطرابات نفسية.

ومن الأمور العجيبة التي لفتت انتباهي، وجعلتني أتأمل بعض المعاني الرائعة؛ أن أحكام الصلاة وآدابها تجمع بين جانبين مهمين في الحياة، هما: النظام والانضباط من جهة، والمرونة والتيسير من جهة أخرى.

فالنظام والانضباط فيها يظهران في أوقاتها؛ فلكل صلاة وقت محدد معلوم لدى جميع المسلمين، بداية ونهاية.

وفي ركعاتها؛ فأعداد الركعات للصلوات معلومة ثابتة، لا يستطيع أحد أن يعدل أو يبدل فيها، وكذلك نظام كل ركعة على حدة.

وأكثر من ذلك فإن أفعال الصلاة وأقوالها المتفق عليها، هي التي تميز المسلمين أينما كانوا وأينما حلّوا.

وأما المرونة والتيسير في أعمال الصلاة فكثير جدًّا، ولا تغير من جوهرها ومظهرها العام، وإنما تعطي راحة للمسلم في التنفيذ، وحرية في الاختيار وبين أمور مستحبة أو مباحة، وحتى في المكروهات اليسيرة.

آخر همسة في أذن مَنْ لم يصلّ:

الصلاة عبادة لا تسقط عن العبد مهما كانت أعذاره؛ فهو مطالب بها مهما كانت ظروفه، يؤديها بحسب طاقته.

الصلاة اصطفاء من الله لك، لأنه يحبك

الشباب و يقين الدعاء

كان لي مبلغ كبير على إحدى الشركات الأجنبية في عمل بيننا، ولأسباب كثيرة ليس من المناسب ذكرها امتنعت هذه الشركة عن سداد هذا الدين، أو توقفت، وأسقط في يدي!

فلدي التزامات كثيرة، وأقساط، ومستحقات لآخرين، ومصروفات لا يعلمها إلا الله.

حاولت بكل الطرق والوسائل الودية والوساطات للحصول على هذا المبلغ، ولم أكن أجد جوابًا غير التسويف، والمماطلة، والاعتذار، والتهرب.

وبقيت في هذا (الكابوس) على مدار سنتين كاملتين لم أكف فيها عن المطالبة بحقوقِي المالية، ولم تكف تلك الشركة عن التأجيل، واختلاق الأعذار؛ حتى أيسث من استرداد هذا المبلغ بعد انقطاع كل السبل.

أصابني همٌ كبير صار ملازمًا لي في تلك الفترة، خاصة وأنا مكبّل بالتزامات مادية وأقساط.

ودخل علينا شهر رمضان فظللتُ ألهج بالدعاء، وأتضرع إلى الله -تعالى- أن يرّد إليّ مالي، ولم تفتّر همّتي عن الدعاء في كل الأوقات في شهر القرآن، وصار بداخلي يقين أن الله -سبحانه- سيجيب دعائي، وتعود إليّ مستحقّاتي.

وبعد انقضاء شهر رمضان، تواصلتُ مجددًا مع الشركة الأجنبية، وعرضتُ عليهم تقسيط المبلغ وجدولته -بعد

سنتين من المماثلة والتسوية- فوافقوا وبدؤوا بالسداد
بالفعل على أقساط بعد هذا العرض مباشرة!

وحتى وقت كتابة هذا المقال وصلني -بفضل الله
تعالى- نصف المبلغ، ولا يزال نصفه مجدولاً.

إنه (التوفيق للدعاء) أيها الكرام!

ورحم الله الإمام الشافعي الذي قال في بيتين رائقين:

أَتَهْزَأُ بِالدُّعَاءِ وَتَزْدَرِيهِ .. وَمَا تَدْرِي بِمَا صَنَعَ الدُّعَاءُ

سِهَامُ اللَّيْلِ لَا تُخْطِي وَلَكِنْ .. لَهَا أَمَدٌ وَلِلْأَمَدِ انْقِضَاءُ.

إن رسالتي في هذا المقال للشباب خاصة، ولكل مسلم
عامة:

إذا أردت صلاح أمرك، وقضاء حوائجك؛ فعليك
بالدعاء!، الدعاء عبادة من أجل العبادات، وأعظم
الطاعات، وأنفع القربات.

والدعاء استعانة من عاجز ضعيف بقوي قادر
-سبحانه-، وهو استغاثة ملهوف برب رؤوف، قال
-تعالى-:

((وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ
إِذَا دَعَانِ))، سورة البقرة: الآية 186.

وقد وقفْتُ على فائدة لطيفة في تفسير الإمام فخر
الدين الرازي لهذه الآية؛ إذ قال:

((وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ))

وَلَمْ يَقُلْ: فَقُلْ: إِنِّي قَرِيبٌ، فَتَذُلُّ عَلَى تَغْظِيمِ حَالِ
الدُّعَاءِ مِنْ وَجْهِهِ:

الأوّل: كَأَنَّهُ -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- يَقُولُ: عَبْدِي أَنْتَ إِنَّمَا
تَخْتَاجُ إِلَى الْوَاسِطَةِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الدُّعَاءِ، أَمَا فِي مَقَامِ
الدُّعَاءِ فَلَا وَاسِطَةَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ.

الثاني: أَنَّ قَوْلَهُ:

((وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي))

يَذُلُّ عَلَى أَنَّ الْعَبْدَ لَهُ، وَقَوْلَهُ:

((فَإِنِّي قَرِيبٌ))

يَذُلُّ عَلَى أَنَّ الرَّبَّ لِلْعَبْدِ.

وثالثها: لَمْ يَقُلْ: فَالْعَبْدُ مِنِّي قَرِيبٌ، بَلْ قَالَ: أَنَا مِنْهُ
قَرِيبٌ.

ومن الأحاديث النبوية الشريفة الصحيحة التي يقشع
لها بدني كلما قرأتها، حديث سلمان الفارسي -رضي الله
عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

“إِنَّ اللَّهَ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ
أَنْ يَرُدَّهُمَا صَفْرًا خَائِبَتَيْنِ”.

يا الله!

ربك -سبحانه وتعالى- حيي كريم رحيم، فضله على
عباده كثير، ومن كرمه -عز وجل- ألا يردّ دعاء عبده إذا
رفع إليه يديه بالدعاء يقول بخشوع وخضوع: «يا رب»!
فإن الله -تعالى- لا يردّهما فارغتين من قبول الإجابة.

فإن أردت -أخي الفاضل اختي الفاضلة- أن يقبل الله
-تعالى- دعاءك؛ فعليك بمعرفة آداب الدعاء وشروطه
وموانعه، ومن ذلك:

أن تستفتح الدعاء بالحمد والثناء على الله -عز وجل-
والصلاة والسلام على النبي -صلى الله عليه وسلم-، وأن
تتوسل إلى الله بأسمائه الحسنى، وأن تستقبل القبلة
مع رفع اليدين وخفض الصوت، وألا تتكلف السجع في
عبارات الدعاء، وأن تدعو بخشوع وانكسار وحضور قلب
ويقين، وألا تستعجل الإجابة.

ومن موانع إجابة الدعاء:

أكل الحرام، وشرب الحرام، ولبس الحرام، وفي
الحديث الصحيح:

«ذَكَرَ النَّبِيُّ -صلى الله عليه وسلم- الرَّجُلَ يُطِيلُ
السَّفَرَ، أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ،
وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغِذْيُ
بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ»؟!

وكذلك الدعاء بإثم أو قطيعة رحم لا يقبله الله.

وهناك أوقات كثيرة مستحبة لاستجابة الدعاء؛ فمن
ذلك:

في ليلة القدر (وهي تنتقل في ليالي العشر الأواخر من
رمضان)، والدعاء في وقت السحر في جوف الليل، وقبل
التسليم من الصلوات المكتوبات، وبين الأذان والإقامة،
وعند النداء للصلوات المكتوبة، وعند التحام الصفوف

في المعركة، وعند نزول الغيث، وفي ساعة من الليل، وساعة يوم الجمعة (وهي آخر ساعة قبل غروب الشمس في أرجح الأقوال)، وعند شرب ماء زمزم، وفي السجود، وعند سماع صياح الديكة، وعند الدعاء بـ "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"، وإذا وقعت على العبد مصيبة فدعا بـ "إنا لله إنا إليه راجعون اللهم أجرني في مصيبتني وأخلف لي خيرًا منها"، والدعاء عند المريض، ودعوة المظلوم، ودعاء الوالد لولده أو عليه، ودعاء الولد الصالح لوالديه، والدعاء بعد زوال الشمس قبل الظهر، والدعاء عند الاستيقاظ من الليل وقول الدعاء الوارد في ذلك كما في الحديث الصحيح: "مَنْ تَعَارَّ -أي: استيقظ- مِنَ اللَّيْلِ، فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتَجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ".

واحذر أيها الشاب من دعوة والديك، ومن دعوة المظلوم، ولا تدع على نفسك أبدًا مهما ضاق بك الحال، وتذكر أنّ لك ربًّا رحيمًا، وليس شيء أكرم على الله -عز وجل- من الدعاء، وأعجز الناس من عجز عن الدعاء، ولا يردّ القدر إلا الدعاء.

علاقة المسلم مع غير المسلمين

أثناء دراستي الجامعية كنت أسكن في سكن طلابي
خلال سنواتي الأولى.

لا أنسى ذلك اليوم الذي جاء فيه (زميل) إلى السكن
وهو في حالة غضب، ويقول لمجموعة منا مهيجًا:

“ذاك الشاب النصراني اعتدى عليّ وحاول ضربي”!

على الفور انتفض الشباب الذين سمعوا استغاثته،
وغلت الدماء في عروقهم، وهددوا وتوعدوا، وأنا في هذا
الموقف الغريب في حالة ذهول وسكون من ردة أفعالهم.

لماذا هذا الغضب المبالغ فيه؟

فنفس الشباب التي انتفضت لاحظت انهم يحتفلون
في نهاية كل سنة ميلادية بما يُسمّى برأس السنة
الميلادية، أو بميلاد المسيح، أو بـ(الكريسماس).

حينها توافدت أسئلة كثيرة إلى وعيي المتواضع:

ما ضوابط تعامل المسلم مع من يخالفه في المعتقد؟

هل يجب عليّ أن أكون متجهماً أضع جدارًا بيني وبين
غير المسلم، أو لا أصحابه من الأساس؟

ماذا يمليه عليّ ديني تجاه المناسبات الخاصة والعامة
لغير المسلمين الذين يعيشون معي سواء في بلدي أو في
بلادهم؟

أسئلة كثيرة أخذت تلح عليّ وتتجدد كلما مرّت ذكرى
أو جاءت مناسبة لغير المسلمين من شركاء الوطن
وزملاء الدراسة والعمل.

لذلك أخذت عهدًا على نفسي أن أبحث عن إجابات
شرعية وافية شافية من المصادر الموثوقة التي يشرف
عليها مختصون وعلماء وباحثون؛ وقد خرجت - الحمد
لله - بهذه المعلومات أذكرها بإيجاز غير مُخلّ:

نظرة الإسلام إلى البشرية كلها نظرة ملؤها الرحمة
والعطف؛ كما قال الله - تبارك جده -:

((وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ))، سورة الأنبياء: الآية
107.

فالإسلام هو آخر الرسالات التي شرعها الله، وأمر
الناس كافة بالدخول في هذا الدين الخاتم.

الدين الذي ارتضاه الله - تعالى - دين واحد هو الإسلام،
كما قال - عز وجل:

((إِنَّ الدِّينَ عِندَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ))، سورة آل عمران: 19.

هذا الدين - وهو الإسلام - هو دين جميع الأنبياء
- عليهم الصلاة والسلام - وإن اختلفت شرائعهم.

وفي الحديث الصحيح قال رسول الله - صلى الله عليه
وسلم -:

“الأنبياء أخوة لعالات أمهاتهم شتى ودينهم واحد” .

ختم الله - تعالى - الرسالات برسالة محمد - صلى الله

عليه وسلم- ونسخ بشريعته كل الشرائع وجعلها باقية إلى يوم القيامة وأرسله بها إلى الناس كافة، لا يقبل الله من أحد بعد مبعثه -صلى الله عليه وسلم- دينًا غير الإسلام، كما قال -سبحانه:-

((وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ))، سورة آل عمران: الآية 58.

لذلك لو نظرت للأمر من زاوية مختلفة..

تجد ان اول حق من حقوق غير المسلم على المسلم هو دعوته إلى الإسلام بالحسنى والترغيب والتحبيب، وفي نفس الوقت لا يجوز إجبار غير المسلم أبدًا على الدخول في الإسلام، فله مطلق الحرية في اختيار معتقده؛ كما قال -سبحانه:-

((لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ))، سورة البقرة: الآية 256.

ولذلك لا يجوز للمسلم أن يظلم غير المسلم، لا في نفسه ولا في ماله ولا في عرضه بأي شكل من الأشكال، ولا يخونه ولا يغشه، ولا يعتدي عليه لا بالقول ولا بالإعانة على ذلك، ولا بالفعل سواء بالضرب فما دون، وما فوق ذلك؛ فكل ذلك محرّم في شريعة الإسلام.

بل ان لغير المسلم على المسلم حقوق اخرى كثيرة، اذكر لك منها:

حق التملك، وحق الدفاع والحماية، وحق التحاكم إلى قوانينهم فيما بينهم في أحوالهم الخاصة، وحسن الجوار إن كان جازًا، والتصدق عليه إن كان فقيرًا من غير الزكاة

التي تُدفع لفقراء المسلمين، وتقديم الهدية له في غير المناسبات الدينية، وإسداء النصح له فيما ينفعه، وبرّه وصلته وقبول هديته، وتبادل المنافع معه، ومعاملته ماليًا، والمكافأة بالمعروف، وتعزيته ومشاركته في أحزانه ومصائبه مما ليس فيه مخالفة شرعية؛ فكل ذلك مما يَرغبه في أخلاق الإسلام، وقد قال ربنا - جل في علاه:-

((لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ))، سورة الممتحنة: الآية 8.

ولكن..

بجانب كل هذه الحقوق التي يأمرنا الإسلام بها تجاه غير المسلم، هناك ضوابط لتعامل المسلم مع غير المسلم، الامر ليس عشوائيا كما أصبحنا نرى في فكر البعض إلا من رحم ربي:

على سبيل المثال، لا تجوز تهنتته في مناسباته الدينية، ولا مشاركته في احتفالاته العقدية، وأعجب من مسلم يشهد (أن لا إله إلا الله)، ويقرأ قوله -تعالى:-

((قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ))،

ثُمَّ يُشارك في الاحتفال مع مَنْ يقول:

((إِنَّ اللَّهَ ثَالِثُ ثَلَاثَةٍ))،

أو يحتفل بما يزعمون أنه ميلاد الرب، أو بميلاد ابن الرب؟!

تعالى الله الواحد الأحد عن ذلك علواً كبيراً.

ولا يجوز ترحم المسلم على من مات من غير المسلمين،
ولا الدعاء له بعد موته إن مات على غير الإسلام، ولو
كان من الأقارب.

ولا يجوز للمسلمة أن تتزوج غير المسلم أبداً تحت أي
مسوغ، ويجوز للمسلم الزواج من الكتابيات العفيفات من
اليهود والنصارى فقط.

ولا يبدأ المسلم بالقاء السلام على غير المسلم -الذي
هو شعار المسلمين- لقول النبي -صلى الله عليه وسلم-
في الحديث الصحيح: "لا تَبْدُؤُوا الْيَهُودَ وَلَا النَّصَارَى
بِالسَّلَامِ.."، لكن إذا بدأ بالسلام فيرد عليه، ويجوز البدء
بتحيته بأي تحية غير السلام مما هو متعارف عليه إن
كان في ذلك مصلحة، أو دفع مفسدة.

ولا يجوز للمسلم اتّخاذ غير المسلم صديقاً أو ولياً؛
لقول الله -تعالى-:

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى أَوْلِيَاءَ
بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ
لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ))، سورة المائدة: الآية 51.

وثبت في الحديث الحسن أن رسول الله -صلى الله
عليه وسلم- قال: "لا تُصَاحِبْ إِلَّا مُؤْمِنًا، وَلَا يَأْكُلْ طَعَامُكَ
إِلَّا تَقِيٌّ".

وفي الإسلام تحرم المودة القلبية والموالة لغير
المسلم، ومن لديه عقل وإنصاف يستطيع التمييز بين

البِرِّ والقِسْط والعطف والرحمة التي أمرنا بها مع كل البشرية، وبين المنع من المودة القلبية بسبب عدم الإيمان برب العالمين واتباع أوامره.

ولا يخفى أن الصداقة والصحبة تجلب المودة والحب، وقد يترتب عليها ميل القلب للصاحب والرضا بدينه، وهذا قد يؤدي إلى الكفر، ومن شأن الصداقة أن يكتسب الصديق من صديقه أخلاقه وتصرفاته؛ كما في الحديث: "الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُجَالِلُ".

ومعنى (على دين): أي على عادة صديقه وطريقته وسيرته.

فهذا دين الإسلام الذي يجب على كل مسلم أن يعتقده، وأن يجهر بعقيدته، وألا ينجامل أحدا -كائنا من كان- على حساب دينه ولو كان من أولي القربى؛ حتى لا يكون ممن يبيع آخرته -عياذا بالله- بدنيا غيره.

وأخيرا ..

لو فهم المسلم ما ذكرناه من حقوق وضوابط لتعامله مع غير المسلم، اعتقد حينها سيكون تعامله مختلف في قصتنا التي ذكرناها في البداية.

أنا محسود

كتب أحدهم إلى أحد المواقع مستنجدًا:

«كل ما أشتغل في أي عمل أو مشروع يبوء بالإخفاق حتى خسرت كل أموالى وأموال زوجتي في مشروعات نتيجتها الإخفاق.

سألت كثيرين فقالوا لي:

إنني محسود على كل شيء حتى شربة الماء محسود عليها.

ماذا أفعل فحياتي مهددة بالانهيار؟!!

كثير من الشبان في زماننا إذا لم ينجح في الاختبارات علّل ذلك بأنه محسود، وإذا لم يوفّق في زواجه قال: إنه محسود، وإذا اصطدمت سيارته كان السبب -في رأيه- بسبب الحسد والحاسدين المتربصين به!

لعل قارئًا كريمًا يقول بعدما قرأ السطور السابقة:

“يبدو أنك يا دكتور محمد من الصنف الذي لا يؤمن بالحسد والعين، ولا تعترف إلا بالماديات والعلوم التجريبية بما أنك طبيب!”

وللقارئ الكريم هذا ولكل القراء الأعزاء أقول:

أحضّر كوب الشاي الأخضر -حتى لو تكن من شاربيه- واقرأ السطور التالية بتمعن وتركيز!

على مر العصور والقرون ينتشر الاعتقاد بقوة تأثير

الحسد عبر مختلف الثقافات، وينتقل من جيل إلى جيل،
وقد أعجبتني قدرة الكاتب الإنكليزي

(Frederick Thomas Elworthy)

في جمع الأساطير المتنوعة التي تُسجّت حول الحسد
في كتابه (The Evil Eye: The Classic) العين
الحاسدة.

وفي ظل انتشار الاعتقاد بقوة تأثير العين وما تجلبه
من مصائب وكوارث لمن يصاب بها، ليس من المستغرب
أن يبحث الناس من الحضارات القديمة عن وسائل
لدفع أذاها، ما أدى إلى ظهور التماائم بأشكالها المتنوعة
وغيرها حتى وصلت إلينا كما نعرفها اليوم.

من أعجب الأمور التي أصادفها في حياتي مع كثير
من المحيطين بي على مستوى الأقارب وزملاء العمل
والجيران والمرضى الذين يترددون عليّ في المشفى
وغيرهم من الفئات في المجتمع؛ هو ربط كل الأحداث
المصيرية في العالم: سواء الفردية أو المجتمعية بالحسد
والعين والسحر والأعمال السفلية!

ومن أكثر الأشياء ألقًا أن يكذب المرء على نفسه
ويدّعي أن كل ما يصيبه هو بفعل العين والحسد، ويضيع
عمره بأكمله وهو سجين مخاوفه، بعد أن يخسر راحة
باله وفكره والنجاحات والإنجازات التي كان يمكن أن
يحققها إذا تغلب على هذه المخاوف وأخذ بالأسباب.

أعرف أشخاصًا يتخذون قرارات (غبية) عن قصد

تحرّمهم من التقدّم والاستمتاع بكثير من مباحج الحياة التي أحلّها الله -تعالى- لنا؛ خوفاً من خسارة ما يملكون بسبب الحسد والعين والسحر.

يستمتع أحدهم حينما يؤدي دور (الضحية) الذي يعلّق كل نكباته وإخفاقاته على (مشجب) الحاسدين الأشرار والمتربصين الفجار!

وليس أضر على الإنسان من أن يتسرب اليأس إلى نفسه أو يصيبه الوهن والضعف بسبب محنة أو ابتلاء قد مر به، فهذا مرض خطير حذر الله منه، فقال -تعالى- مخاطباً الصحابة -رضي الله عنهم- بعد غزوة أحد التي قاسوا فيها ما قاسوا:

((وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)) ، سورة آل عمران: الآية 139.

هل معنى ذلك أنني أعلن في هذا المقال إنكاري لوجود الحسد والعين والمس والسحر؟!

بالطبع لا، ولا يفعل ذلك إلا جاهل أو مكابر، فالحسد والغيرة واللؤم والكيد من الأمراض البشرية الموجودة منذ نشأة الخلق، ومن قرأ القرآن الكريم ولو مرة واحدة سيجد العديد من الآيات الكريمة والقصص التي تتناول هذه الأمراض، وما قصة يوسف -عليه السلام- مع إخوته، وقصة قابيل وهابيل -على سبيل المثال- عنا ببعيد.

حينما كنت أقرأ في تفسير سورة (الفلق) وقفت على كلام رائع للمفسرين وأهل العلم؛ فمن ذلك:

قال الحسين بن الفضل:

“إنَّ الله جمع الشرور في هذه الآية وختمها بالحسد ليعلم أنه أخسُّ الطبائع.”

وقال الرازي:

“ختم الله مجامع الشرور الإنسانية بالحسد، وهو قوله:

((وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ)) سورة الفلق: الآية 5

كما ختم مجامع الخبائث الشيطانية بالوسوسة.”

وفي حديث أنس بن مالك -رضي الله عنه- كما في الصحيح، أنَّ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال:

“لا تباغضوا، ولا تحاسدوا، ولا تدابروا ، وكونوا عباد الله إخواناً.”

قال الباجي:

“أن تنافس أخاك في الشيء حتى تحسده عليه، فيجر ذلك إلى الطعن والعداوة، فذلك الحسد.”

إذا الحسد موجود بل له أنواع حتى، كما قال النووي:

“قال العلماء: الحسد قسمان؛ حقيقي ومجازي، فالحقيقي تمنى زوال النعمة عن صاحبها، وهذا حرام بإجماع الأمة مع النصوص الصحيحة، وأما المجازي فهو الغبطة وهو أن يتمنى مثل النعمة التي على غيره من غير زوالها عن صاحبها، فإن كانت من أمور الدنيا كانت مباحة، وإن كانت طاعة فهي مستحبة، والمراد بالحديث: لا غبطة محبوبة إلا في هاتين الخصلتين، وما في

معناهما".

الحسد أيها الحبيب من أسوء الصفات التي قد تراها
في سمات شخص ما، قال الخطاب بن نمير السعدي:
"الحاسد مجنون؛ لأنه يحسد الحسن والقيح".

فلا ينال الحاسد من حسده بشيء يعود بالنفع عليه،
قال أبو الليث السمرقندي:

"يصل إلى الحاسد خمس عقوبات قبل أن يصل حسده
إلى المحسود: أولاها: غم لا ينقطع. الثانية: مصيبة لا
يؤجر عليها. الثالثة: مذمة لا يُحمد عليها. الرابعة: سخط
الرب. الخامسة: يغلق عنه باب التوفيق".

ولو نظرت للأمر من زاوية مختلفة ستلاحظ أنك لن
تستطيع إرضاء الحاسد بشيء مهما فعلت، قال معاوية
بن أبي سفيان -رضي الله عنهما:-

"كل الناس أستطيع أن أرضيه إلا حاسد نعمة، فإنه لا
يرضيه إلا زوالها".

لذلك إذا كنت تملك هذه الصفة الخبيثة (الحسد)،
ارجوك توقف عنها، واقرأ ما يقول ابن سيرين في ذلك:

«ما حسدت أحداً على شيء من أمر الدنيا؛ لأنه إن كان
من أهل الجنة، فكيف أحسده على الدنيا، وهي حقيرة
في الجنة؟! وإن كان من أهل النار، فكيف أحسده على
أمر الدنيا، وهو يصير إلى النار»؟!

وهنا نصل الى سؤال لطالما أردت اجابته كلما تفكرت

في امر الحسد:

هل هناك فرق بين الحسد والعين؟!

أثناء بحثي في هذا الموضوع قرأت كلامًا نفيسًا لأهل العلم - قديمًا وحديثًا - لتأصيل الأمر، وهو كلام يُكتب بالذهب؛ فمن جملة ما وقفت عليه

قال ابن القيم:

“العائن والحاسد يشتركان في شيء، ويفترقان في شيء؛ فيشتركان في أن كل واحد منهما تتكيف نفسه وتتوجه نحو من يريد أذاه؛ فالعائن تتكيف نفسه عند مقابلة المعين ومعاينته، والحاسد يحصل له ذلك عند غياب المحسود وحضوره أيضًا، ويفترقان في أن العائن قد يصيب من لا يحسده من جماد، أو حيوان، أو زرع، أو مال.”

يعني هذا الكلام ان (الحاسد) قد يحسد ما لم يره، ويحسد في الأمر المتوقع قبل وقوعه، اما (العائن): لا يعين إلا ما يراه والموجود بالفعل.

وبعد كل هذه الأقوال الماتعة - التي لولا خشية الإطالة لزدت منها في هذا المقال -؛ أقول لكل مبتلى بمرض (الرعب من الحسد والعين):

الإخفاق في الدارسة أو كثرة المصائب ليست دليلًا على بغض الله - تعالى - للإنسان، كما أن النجاح في الدراسة ووفرة المال والولد ونحو ذلك من النعم الدنيوية ليس دليلًا على حبه إياه؛ فالابتلاء يكون بالخير

والشركي يُختبر العبد في الشكر والصبر.

والإخفاق في أمور الحياة يحصل لكثير من الناس، لكنّ الموفقين منهم ينهضون ويستفيدون من تجاربهم السابقة، وهذا ما أنصح به من أقعده خوفه من الحسد والعين وجعله عاجزاً عن العمل والإنجاز أن يستفيد من التجارب ويبذل ويتقدم حتى يحصل على النجاح المنشود، وأن يجعل من الإخفاقات والشدائد محفزات قوية تدفعه للجهد والاجتهاد، فالحياة تجارب وكثير ممن نجح وبرع لم يتحقق له ذلك إلا بعد أن أخفق مرات ومرات، وأنه ما من أحد يبذل جهده ويجد في عمله أو دراسته إلا وجد النتيجة، فهذه سنة الله - تعالى - في هذا الكون؛ فالله - سبحانه - ربط الأسباب بالمسببات، ولهذا قالوا الجملة التي نحفظها منذ الصغر:

“من جد وجد، ومن زرع حصد.”

بل لن أبالغ إن قلت: إنك لن تنجح ولن تتقدم في حياتك دون أن تذوق طعم الإخفاق ومرارة الهزيمة، المهم أن تتعلم من الدروس والأخطاء، وتنهض لتستكمل مسيرة الحياة.

فيجب على كل مسلم أن يوقن بأن الأمور كلها بيد الله، فلا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع، ولا راد لما قضى، وأنه ما شاء كان، وما لم يشأ لم يكن، ومن ذلك النجاح والإخفاق، وفي الحديث الصحيح أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال:

“كل شيء بقدر حتى العجز والكيس.”

و «الكَيْش» هو النشاط والجِدق بالأُمور.

وأخيرًا:

أهمس في أذن ذاك الشاب المتكاسل الذي يعَلّل كل إخفاقاته بسبب الحسد:

صدقني إخفاقاتك كلها في الحياة لن تنتهي طالما أنك
تعتقد أنك محسود دومًا، ولست مجتهدا كفاية لتنجح بها
بطرق مختلفة!

- اعتذر على صراحتي -

لماذا نكره الناجحين؟

من المؤكد أنه مر عليك يومًا هذا الشعور، عندما تجد أحدهم قد سبقك في أمر ما، فتشعر بأحد الشعورين:

إما الحسد، وإما الغبطة.

فعندما تشعر أنك تكره الناجح فأنت تشعر بالشعور الأول؛ وهو الحسد.

هل هذا الشعور عادي؟

أو أنه يشير إلى خلل نفسي، أو في مفهوم الإيمان؟

في هذا الموضوع سأجعلك -ياذن الله تعالى- لا تكره أو تحسد الناجحين؛ بل تسعد لرؤيتهم، وهذا سيسهل عليك العمل والنجاح لنفسك ياذن الله.

لكن دعني -في البداية- أوضح لك بعض الفروقات المهمة بين (الحسد)، و(العين)، و(الغبطة)، و(الحقد)، و(الغيرة) بشيء من التفصيل كما وضّحها المختصون؛ لتعرف طبيعة شعورك الحقيقي.

عرّف بعض المختصين (الحقد) بأنه: الغل الشديد، وأما (الحسد): فهو تمنى زوال النعمة عن الآخرين.

وأما (الغبطة): فهي أن يتمنى نيل وتحصيل مثل تلك النعمة.

وقالوا: إن (الغبطة) مباحة بدون أن يتمنى زوالها عن غيره، وقد تسمى في اللغة حسدًا، كما يدل له حديث الصحيحين:

“لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ: رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا، فَسَلَّطَهُ عَلَى هَلَكَتِهِ فِي الْحَقِّ، وَآخَرُ آتَاهُ اللَّهُ حِكْمَةً فَهُوَ يَقْضِي بِهَا وَيُعَلِّمُهَا”.

قال ابن حجر -رحمه الله- في (فتح الباري):

“وأما الحسد المذكور في الحديث فهو الغبطة، وأطلق الحسد عليها مجازًا، وهي أن يتمنى أن يكون له مثل ما لغيره من غير أن يزول عنه، والحرص على هذا يسمى منافسة، فكأنه قال في الحديث: لا غبطة أعظم أو أفضل من الغبطة في هذين الأمرين.

فلا معارضة إذن بين ما ورد من ذم الحسد، وما جاء في الحديث مما أطلق عليه لفظ الحسد مجازًا”.

و(الحسد) في اللغة: تمنى الحاسد زوال نعمة المحسود. وهو في الشرع أعمُّ منه في اللغة، فقد ذكر العلماء له أربع مراتب:

الأولى: أن يحب الحاسد زوال النعمة عن المحسود، وإن كان ذلك لا ينتقل إليه، وهذا في غاية الخبث.

الثانية: أن يحب زوال النعمة عن المحسود وتحولها إليه، لرغبته في تلك النعمة، مثل رغبته في داره الحسنة، وامراته الجميلة.

الثالثة: أن لا يشتهي الحاسد عين النعمة لنفسه، بل يشتهي مثلها، فإن عجز عن مثلها أحبَّ زوالها كي لا يظهر التفاوت بينهما.

الرابعة: الغبطة، وهي: أن يشتهي لنفسه مثل النعمة التي لغيره، فإن لم تحصل فلا يحب زوالها عنه.

وهذه الأخيرة هي المرتبة المعفو عنها إن كانت في شأن دنيوي، والمندوب إليها إن كانت في شأن ديني.

والثالثة: فيها مذموم، وفيها غير مذموم، والأولى والثانية مذمومتان بإطلاق، وتسمية الأخيرة حسدًا فيه تجوز وتوسع، ولهذا تسمى (الغبطة) أيضًا.

فالحسد المنهي عنه هو تمنى زوال النعمة عن المنعم عليه، كما عرفه أهل العلم، وهذا مذموم، وما ذكر في حديث: «لا حسد إلا في اثنتين» يعني الغبطة، وليست من الحسد، وإنما أطلق عليها الحسد مجازًا.

وذكر العلماء أن (العين) في هذا الباب المراد بها:

الإصابة بالعين، التي يسمى صاحبها (عائنًا)

جاء في (الموسوعة الفقهية الكويتية):

«الحاسد والعائن يشتركان في أن كلا منهما تتكيف نفسه وتتوجه نحو من تريد أذاه، إلا أن العائن تتكيف نفسه عند مقابلة العين والمعينة، والحاسد يحصل حسده في الغيبة والحضور».

وأيضًا: العائن قد يعين ما لا يحسده من حيوان وزرع، وإن كان لا ينفك من حسد مالكة.

قال ابن القيم:

«الحسد أصل الإصابة بالعين، وقد يعين الرجل نفسه،

وقد يعين بغير إرادته، بل بطبعه، وهذا أردأ ما يكون من النوع الإنساني".

وفي الحقيقة فالحسد والغيرة دائرتان متقاطعتان، ومن ثم هناك مساحة مشتركة بينهما تمثل المعنى المشترك، في حين أن لكل دائرة مساحة مستقلة عن الأخرى؛ فالحسد يعني تمني زوال النعمة عن المحسود وانتقالها إلى الحاسد أو زوالها فقط كما تقدّم.

أما (الغيرة) فهي أن يحسد شخص غيره؛ لأنه أحسن منه ولا يستطيع مجاراته.

فالبعد النفسي في كل من الغيرة والحسد هو الشعور بالنقص، وتمني زوال تلك النعمة عمن يتمتع بها، وتمني أن تكون له وحده.

أما الفرق الجوهرى بينهما فنجده في الجزء المستقل، حيث نجد في الحسد غيظًا وضيقة وعدوانًا مكظومًا على المحسود، أما في الغيرة: فالعدوان واضح المعالم، وكأن الحاسد يسعى لتجريد المحسود من النعمة بهدوء، في حين يسعى الذي يغار لتجريد من يغار منه بصخب يرافقه العدوان بكل صورته.

أما الفرق بين الحسد والعين:

العين نظر باستحسان قد يشوبه شيء من الحسد، ويكون الناظر خبيث الطبع.

أي أنهما يشتركان في الأثر، ويختلفان في الوسيلة والمنطلق.

فالحاسد: قد يحسد ما لم يره، ويحسد في الأمر المتوقع قبل وقوعه، ومصدره تحرق القلب واستكثار النعمة على المحسود، ويتمني زوالها عنه أو عدم حصولها له وهو غاية في حطة النفس.

والعائن: لا يعين إلا ما يراه والموجود بالفعل، ومصدره انقذاح نظرة العين، وقد يعين ما يكره أن يصاب بأذى منه كولدته وماله.

قال ابن القيم:

“العائن حاسد خاص، وهو أضر من الحاسد... وأنه أعم فكل عائن حاسد ولا بد، وليس كل حاسد عائنًا.”

وأعود إلى السؤال المطروح:

لماذا نكره الناجحين؟

كثيرًا ما أشاهد في حياتي من يجد ويجتهد ويواصل الليل بالنهار في سبيل الحصول على العلم والمعرفة ليكون ناجحًا في حياته، فإذا حقق ذلك؛ فتحت عليه الجبهات من كل حذب وصوب، فجبهة تشكك في قدراته وإمكانياته، وأخرى ترى أنه ليس لائقًا للمنصب أو المكانة المعينة، وثالثة ترى أنه ليس له الفضل بهذا النجاح، بل تنسبه إلى ظروف محددة، ورابعة تحاول أن تضع الموانع والعراقيل أمامه وتمنعه من التطور والتقدم بأي شكل من الأشكال حتى لا يستمر في النجاح.

وقد وجدت أن من أهم أسباب كره الناجحين، من خلال معاشتي لكثير من القصص:

يعتقد كثيرون ممن يكون لهم موقف سلبي من الإنسان الناجح أنهم أفضل منه، وأنهم أولى منه بهذا النجاح، والأجدر

((حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ))، سورة البقرة: الآية 901

وأن تميّزه مجرد صدفة.

فيقع منهم الحسد الذي بسببه وقعت أول جريمة قتل في الأرض.

وقد يدفع التزاحم على المناصب أو الوظائف بعض ضعاف النفوس من الحاسدين إلى التقليل من نجاح الآخرين.

وتجد بعض الذين يصنّفون الناس بناء على أصولهم العرقية، أو الاختلافات المذهبية أو القبلية، يقلّلون من نجاح الآخرين وفق قاعدة (الانتماء)، أو ينظرون إليهم بدونية واحتقار، ويقلّلون من نجاحاتهم مهما كانت بناء على نظرتهن العامة، وحكمهم المسبق.

والشخص المنصف سيرى أن الموقف السلبي من النجاح يثقل النفس بالإحباط والضيق ويعكرها ويلوثها بكراهية الآخرين.

يرى بعض خبراء النفس البشرية أن (الغيرة) شعور فطري موجود في كل مكان.

فبعضنا يرى العالم بمنظور المجموع الصفري

(zero-sum game)، أي أنه إذا فاز أحدهم فذلك يعني خسارة البقية، وهو مبدأ ليس صحيحًا دائمًا. وحينما يتعلق الأمر بنجاح وإنجازات الآخرين، نجد أن هناك ثلاثة أنواع من الغيرة:-

الغيرة الاكتئابية (Depressive envy) :

وهي الغيرة التي تظهر على المرء عندما يرى نجاح الآخرين، وتجعله يشعر بالإخفاق، أو أنه أقل مرتبة من هؤلاء الناجحين.

والغيرة العدوانية: (Hostile envy)

ينجم عن هذا النوع من الغيرة شعور بالغضب الشديد، والرغبة في رؤية هؤلاء الناجحين وهم يخفقون.

ومن مظاهرها أنك تجد شخصًا مسرورًا لرؤية الناجحين يتعرضون لحوادث مؤسفة كالإفلاس، أو الانفصال عن شركائهم أو الاعتقال؛ لأنه في هذه الحالة قد يشعر بأنه ليس الخاسر الوحيد.

الغيرة الحميدة: (Benign envy)

وتعرف أيضًا بالغبطة، حيث يراقب بعضهم خلالها الشخص الناجح ويقدر إنجازاته.

ليس هذا وحسب، بل إن هذا النوع من الغيرة، يدفع المرء إلى التفكير فيما يفعله الشخص الآخر، ومحاولة التعلم من تصرفاته التي قادت إلى النجاح.

فمن هم الأشخاص الذين نغار منهم؟

حسب خبراء التواصل فإننا نميل في غالب الأحيان إلى الشعور بالغيرة من أولئك الذين اعتدنا على مقارنة أنفسنا بهم.

ويعرف هؤلاء الأشخاص مجتمعين بمصطلح (مجموعة المقارنة الاجتماعية)، إنها المجموعة من الأفراد الذين تقيس نفسك بناءً عليهم!

قد تغار من شقيقك، أو زميلك في العمل، أو في الدراسة، أو من أحد أقاربك.

بمعنى آخر نحن نغار من الإنجازات التي نعتقد أنه باستطاعتنا تحقيقها، ولكننا لا نملك ما يكفي من الثقة بالنفس لفعل ذلك حقًا.

فعلى سبيل المثال، أنت لا تشعر بالغيرة من شخص حصل على جائزة (نوبل)؛ لأن ما حققه بنظرك بعيد المنال عما يمكنك أنت أن تحققه.

ولكن في حال تمكّن زميلك في العمل من الحصول على ترقية، ستجد أن مشاعر الغيرة تسيطر عليك بقوة.

إننا نميل للشعور بالغيرة من الآخرين حينما نفكر بأن ما حققوه من إنجاز لا يستحق التقدير فعلاً، وتترافق الغيرة في معظم الأحيان مع الشعور بالظلم.

وقد تقودنا الغيرة إلى الشعور بالإحباط والقلق وحتى الغضب.

ليس هذا وحسب، بل إنها تغرقنا في دوامة مستمرة من الأفكار العقيمة، ونبدأ بتجنب رؤية ذلك الشخص

الذي نغار منه؛ لأنه يذكّرنا بإخفاقاتنا، ثم ما نلبث أن نشكّل أحزابًا مع أشخاص آخرين من زملاء العمل، أو الأصدقاء ممن يحملون المشاعر نفسها، وننفق وقتنا بالتذمر والحديث بالسوء عن أولئك الناجحين.

في نهاية المطاف، قد تتخلّى عن محاولة النجاح معتقدين أننا مهما حاولنا، فالظلم من حولنا سيقف لنا بالمرصاد، ويحول بيننا وبين تحقيق أهدافنا.

مع الأسف لا يمكننا تجاهل أثر الغيرة على حياة البشر، لأن لها قوة سامة تدمّر العلاقات وتهدم سبل النجاح.

وإيقاع حياتنا في هذا الزمان يجعل من التخلص من الغيرة أمرًا صعبًا، فيكفيك أن تقضي بضع دقائق على وسائل التواصل الاجتماعي، لتدرك أن كثيرًا من الناس يعيش حياة أفضل من حياتك، أو على الأقل هذا ما يبدو لك.

وقد أظهرت العديد من الدراسات، أن الغيرة من الأصدقاء على (فيسبوك) تسهم بنسبة 1.17% في الإصابة باكتئاب حقيقي!

وقس على ذلك ما نراه على أرض الواقع، ومختلف وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.

والسؤال المهم:

كيف تتغلّب على هذا الشعور بالامتنعاض من نجاح الآخرين؟

وكيف نتخلّص من المشاعر السلبية تجاه نجاحات

الآخرين؟

أهم خطوة في هذا الصدد أن تدرك أن الحسد بمعناه السلبي فيه اعتراض على قضاء الله -عز وجل-؛ لأن الله -سبحانه- هو الذي قَسَمَ الأرزاق والعطاء بين العباد.

فلا بد أن تؤمن أن الله هو العدل، وقد وزَّع العطايا والمواهب والرزق بين العباد بالعدل؛ لأنه -تعالى- لا يظلم الناس شيئاً، ولكن الناس كانوا أنفسهم يظلمون.

وما تراه منحة في نظرك عند فلان، قد يكون محنة له وابتلاء.

والرزق الذي تراه عند غيرك وتتمناه، قد يكون سبباً لهلاكك، أو شقائك.

والله قد يبتلي العبد بالخير والشر اختباراً وابتلاءً له؛ كما قال -سبحانه-

((وَبَلَّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ))، سورة الأنبياء: آية 35.

أي: ونختبركم أيها الناس بالشر وهو الشدة نبتليكم بها، وبالخير وهو الرخاء والسعة والعافية فنفتنكم به.

فأعظم الأمور التي تعينك على التخلص من الحسد والغيرة والحقْد على الآخرين عندما يحققون نجاحات؛ أن يكون لديك إيمان بقضاء الله -تعالى- وقدره، وأن ترضى بما قسم الله لك، وأن يكون لديك القناعة والشكر، فإن وسَّع الله عليك برحمته شكرت، وإن ضيَّق عليك لحكمة صبرت.

فليس كل عطاء يدل على الرضا، وليس كل منع يدل على السخط.

وأن تدرك أننا في هذه الدنيا في دار ابتلاء، ولسنا في دار جزاء.

كذلك لا تقارن نفسك بالآخرين، فما تظن أنك تفقده وتجده لدى غيرك، لو كنت مكانه لتمنيت ما أنت فيه!

قد تجد إنسانًا فقيرًا مضيئًا عليه حُرْم من كثير من متع الحياة -في وجهة نظره- لكن في المقابل تجده قد رزقه الله -تعالى- الصحة التي لا تُقدَّر بكنوز الدنيا، وقد يكون لديه أسرة وأطفال.

وفي المقابل قد تجد غنيًا من أثرياء الناس، لكنه مريض قد لا يستطيع أن يأكل كل ما يشتهي، أو ليس لديه أسرة، ولا أطفال، وهكذا.

وينصحك المختصون ألا تركز على نقاط ضعفك؛ لأنه من السهل في كثير من الأحيان أن نركز على نقاط ضعفنا ونقاط قوة غيرنا، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الشعور بالغيرة ومن ثم الإحباط.

لا ضير من التركيز على نقاط ضعفك التي تحتاج إلى التحسين، لكن ابتعد عن تضخيمها وإعطائها أكثر مما تستحق، واسعَ للعمل بجدٍّ للتغلب عليها.

ولا تحاول أن تكون القاضي في الحياة بالتركيز على العدل والظلم، أو على من يستحق حقًا النجاح، فدع الخلق للخالق.

ركّز على هدفك ودربك أنت، فكل دقيقة تقضيها في التفكير بنجاحات الآخرين هي دقيقة لم تنفقها في العمل على تحقيق نجاحك أنت.

ولتكن المقارنة الوحيدة التي تجريها في حياتك، هي بين نفسك وبين الشخص الذي كنت عليه أمس! وأخيرًا..

ارضَ بما قُسم لك، واجعل القناعة والرضا والتسليم شعارك في الحياة، وافرح بنجاحات غيرك وادع له بالبركة، وتعلّم منه كيف تكون ناجحًا في مجالك وفيما تحسنه

عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

“ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ ”.

وجعلنا الليل لباسًا

هناك حقيقة علمية صادمة غيّرت كثيرًا من قناعاتي وسلوكياتي السابقة؛ تقول:

“إن النوم دَيْن لا يمكن سداده!”

يعني لو أن شخصًا كان يسهر 5 أو 6 ليال في الأسبوع على سبيل المثال - وهو حال كثير من الناس في زماننا- ثم نام في الإجازة الأسبوعية - إن كان محظوظًا بالإجازة- لمدة يوم أو يومين كاملين؛ فإنه لن يعوّض أبدًا ما فقده، ولن ترجع قدراته الجسمية والعقلية إلى سابق عهدها في الغالب.

هذا ما أشارت إليه الدراسات مع الأسف.

إن النوم آية من آيات الله الكونية، كما قال -تعالى:-

((وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ))، سورة الروم/23.

ونوم الليل هو الأصل، ونوم النهار فرع، وقد جعل الله -سبحانه- النهار للعمل والانتشار في طلب الرزق، وجعل الليل للراحة، وفي الليل يكون النوم، وفي النهار العمل، قال -جل شأنه:-

((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ
النَّهَارَ تُشُورًا))، سورة الفرقان/4.

قرأت في تفسير معنى ((اللَّيْلَ لِبَاسًا)): أي يغشى الناس ظلامه وسواده، فهو سكن وراحة لهم.

ثم وقفت على الإعجاز الكبير في هذه الآيات القرآنية
حينما قرأت دراسة علمية حديثة نشرتها مجلة
(Nature) العالمية، وأجراها باحثون من جامعة

(Johns Hopkins) الأميركية، ذكروا فيها معلومات
خطيرة بشأن النوم، وأكدوا ضرورة النوم ليلاً مبكراً مع
إطفاء جميع الأنوار بمختلف أشكالها وأجهزة الهواتف
والحاسوب، حتى لا يتعرض الإنسان للإصابة بأمراض
عديدة، أبرزها الاكتئاب وضعف الذاكرة.

وبعد الاطلاع والتبحر في الأبحاث العلمية التي
تحدثت عن النوم بشكل مفصل؛ خلصت إلى الحقيقة
العلمية التالية:

كلما قصر نومك، قصر حياتك!

وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات حول العالم
على آلاف وربما مئات الآلاف من البشر على مدار سنوات
طويلة من الدراسات والتجارب.

هناك دراسات أثبتت وجود علاقة ما بين قلة النوم مع
جميع مسببات الوفاة الرئيسة؛ مثل:

أمراض القلب، والسرطانات، وأمراض الدماغ، والسُّمنة،
والحوادث، عافانا الله من كل ذلك.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب
هي المسبب الأكبر للوفاة عالمياً، ومن بعدها السكتة
الدماغية.

وهناك دراسة قامت بتقسيم المشاركين لمجموعتين،

مجموعة تعاطوا الكحول لدرجة تمنعهم من القيادة،
ومجموعة سهرت لمدة تصل إلى 19 ساعة، ثم اختبروا
تركيزهم وقدراتهم.

تخيل.. ماذا كانت النتيجة؟!

لا فرق على الإطلاق!

يعني تأثير السهر في القدرة على التحكم أثناء القيادة،
يساوي تأثير تعاطي الكحول.

إضافة إلى أن من يعاني من قلة النوم يحصل له
ما يسمى بـ (micro sleep) أثناء القيادة، وهو أن
الشخص يغفو لأجزاء من الثانية، وقد تصل إلى 30
ثانية دون أن يشعر وينتبه.

وفي سرعة مثل 50 كم تستغرق السيارة ثانيتين فقط
من عدم الانتباه كي تنحرف إلى المسار الآخر.

أي أن النوم لمدة 6 ساعات وأقل بشكل مستمر،
يضعف الجهاز المناعي؛ ليزيد من نسبة الإصابة بأمراض
السرطان، ويزيد من نسبة الإصابة بالأمراض المعدية.

وقد اكتشفت دراسة في جامعة (California) أن
النوم لمدة 4 ساعات لليلة واحدة يقضي على أكثر من
نصف خلايا (Natural killer cells) المناعية المسؤولة
عن تدمير الخلايا السرطانية والكائنات الدقيقة.

هذا ما يحدث لجهاز المناعة بسبب ليلة واحدة فقط
من النوم السيئ، فتخيل بعد أسبوع، أو سنة، أو إن كان
هذا هو نظام حياتك مع الأسف!

ليس هذا فحسب، بل إن قلة النوم قد توصلك إلى السمنة؛ فالنوم القليل يزيد من الجوع والشهية للأكل، ويضعف من قدرة المخ على التحكم بالرغبات، ويقلل من الإحساس بالشبع وخسارة الوزن أثناء برامج الحمية، ويزيد من خسارة العضلات والتمسك بالدهون بسبب الإخلال بهرمونات الأيض (Metabolism) وهي العمليات التي يقوم بها الجسم للحصول على الطاقة أو صنع الطاقة من الغذاء الذي يتناوله، وبدون الأيض فإن الكائن الحي يموت.

في دراسة مميزة أعدتها جامعة (Chicago)، أحضروا مجموعة من الناس، وأتاحوا لهم النوم لمدة 8 ساعات ونصف الساعة لمدة 4 أيام، ثم 4 ساعات ونصف الساعة لمدة 4 أيام.

وعرضوا عليهم طعامًا متاحًا بكميات كبيرة

(Open Buffet)، ومقدارًا محددًا من الرياضة.

وجد الباحثون في الأيام التي لم ينم فيها المشاركون أنهم اختاروا طعامًا غير صحي، وتناولوا نحو 300 سعرة حرارية أكثر.

وأشاروا إلى أن النوم لخمس ساعات فقط يقلل من نسبة (Testosterone) في جسمك لدرجة تساوي من هم أكبر منك عمريًا بما يعادل من 5 إلى 10 سنوات؟!

ما يزيد الأمر صعوبة أننا لا نستطيع تقييم مدى حرماننا من النوم، ونقلل دائمًا من مدى تأثير قدراتنا؛

لأن قلة النوم تقلل من نشاط جزء من الدماغ يسمى (prefrontal cortex) وهو المسؤول عن تقييم الذات واتخاذ القرارات.

ويزيد من نشاط جزء آخر يسمى (amygdala) وهو المسؤول عن معالجة المشاعر السلبية؛ مثل: الخوف، والغضب.

مما يعني أنك عندما لا تنام بشكل كافٍ؛ ستتعامل وترى الأمور بطرق سلبية أكثر، وتكون أكثر مزاجية وسببًا للعديد من المشكلات.

فإن كنت من الطلاب الذين يسهرون بحجة المذاكرة ومراجعة الدروس والاستعداد للامتحانات وطول المناهج؛ فإن السهر في الليلة التي تعلمت وذاكرت فيها يفقدك فرصة تثبيت المعلومة في الذاكرة مهما نمت بعدها، بسبب عدم حصول عملية حيوية مهمة تسمى بـ (consolidation) تحويل ما تعلمته من ذكرى قصيرة الأمد إلى طويلة الأمد).

كثير منا لا يدركون -مع الأسف- أن النوم القليل أو الكثير يخل بقدرة أجسامنا على التحكم بمعدلات السكر في الدم، مما يزيد من صعوبة التحكم بالسكر ومقاومة (Insulin) للمصابين بداء السكري.

ويزيد من احتمالية إصابة الشخص السليم بالنوع الثاني من داء السكري.

ولتوضيح الأمر:

تزيد نسبة إصابتك 9% لكل ساعة تقل، و14% لكل ساعة تزيد عن 7-8 ساعات نوم.

6 ساعات نوم = 9% زيادة في احتمالية الإصابة.

5 ساعات نوم = 18%.

9 ساعات نوم = 14%.

10 ساعات نوم = 28%.

وهكذا..

وقلة النوم مرتبطة بالأمراض النفسية؛ مثل:

الاكتئاب، والقلق، واضطراب نقص الانتباه، وفرط الحركة (ADHD) عند الأطفال.

وأعراض النوم -ومنها قلة النوم، والنوم ذو الجودة السيئة- تضاعف من احتماليات الإصابة بـ(Alzheimer)، بل إن 15% من جميع المصابين بـ(Alzheimer) في أميركا سبب إصابتهم الرئيس كان:

مشكلات نومهم.

ويمكن القول:

إن هناك علاقة وثيقة بين النوم والصحة النفسية والعقلية، إذ قد تؤثر اضطرابات الصحة النفسية في جودة نومك، فيما يؤثر انخفاض جودة النوم في الصحة النفسية سلبيًا.

من أبرز المشكلات النفسية الناتجة عن اضطرابات

الإحساس بالقلق، والاكتئاب، أو التفكير بالانتحار.

الإصابة بنوبات ذهانية، أو جنون العظمة.

الشعور بالوحدة، أو العزلة الاجتماعية.

عدم التركيز في العمل أو الدراسة، وعدم القدرة على وضع الخطط واتخاذ القرارات.

انخفاض الطاقة للقيام بالأشياء.

التعرض للعديد من المشكلات في الحياة اليومية في العمل، أو المنزل، أو مع الأصدقاء.

وفي المقابل، فإن النوم المنتظم الجيد يمكن أن يحوّل -بفضل الله- كل الأضرار إلى فوائد؛ فالنوم الجيد يحسّن من ذاكرتك وتركيزك، ويجعلك تبدو أجمل، ففي دراسة قارنت بين أشكال الأشخاص وجاذبيتهم بعد 8 ساعات من النوم، وبعد 5 ساعات وجدوا أنه عندما نام المشتركون لمدة 8 ساعات زاد تقييم الناس لجاذبيتهم وجمالهم وصحتهم.

نشرت مجلة (JAMA Psychiatry) الطبية دراسة حديثة تشير إلى أن الاستيقاظ ساعة واحدة فقط مبكرًا عن المعتاد، يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة تصل إلى 23%.

وبناء عليه فإن علاج مشكلات النوم بشكل مبكر يساعد في حماية صحتك العامة، ويقلل من نسب

إصابتك بالسرطان، والخرف، وأمراض القلب، والدماغ،
والسكري، والسمنة، والأمراض المعدية، ويجعلك أكثر
سعادة، وأقل قلقًا.

لذلك أنصحك بشدة باللجوء إلى إحداث تغييرات في
نمط حياتك لتحسين نومك إن كنت ممن اعتاد السهر.
والنوم الجيد لا يعتمد على الكمية فقط، بل على
الجودة أيضًا.

حاليًا يوجد العديد من المواقع والتطبيقات والبرامج
في الهواتف الذكية تساعدك في حساب عدد ساعات
نومك، وجودته.

قال ابن القيم -رحمه الله- في (مدارج السالكين) وهو
يتحدث عن أكبر مفسدات القلب:

“المُفسد الخامس: كثرة النوم؛ فإنه يميئ القلب، ويثقل
البدن، ويضيع الوقت، ويورث كثرة الغفلة والكسل، ومنه
المكروه جدًا، ومنه الضار غير النافع للبدن.

وأनفع النوم: ما كان عند شدة الحاجة إليه، ونوم أول
الليل أحمد وأنفع من آخره، ونوم وسط النهار أنفع من
طرفيه، وكلما قرب النوم من الطرفين: قلّ نفعه وكثر
ضرره، ولا سيما نوم العصر، والنوم أول النهار إلا لسهران،
ومن المكروه عندهم: النوم بين صلاة الصبح وطلوع
الشمس؛ فإنه وقت غنيمة، وللسير ذلك الوقت عند
السالكين مزية عظيمة، حتى لو ساروا طول ليلهم لم
يسمحوا بالقعود عن السير ذلك الوقت حتى تطلع

الشمس؛ فإنه أول النهار، ومفتاحه، ووقت نزول الأرزاق، وحصول القسم، وحلول البركة، ومنه ينشأ النهار، وينسحب حكم جميعه على حكم تلك الحصة فينبغي أن يكون نومها كنوم المضطر".

وهذه أهم النصائح لتحسين جودة نومك:

النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه طوال السنة.

توقف عن كل أنواع التدخين - فهو محرم ضار بالصحة- ولا تتناول (الكافيين) من بعد العصر.

استخدام الأجهزة يؤخر من إفراز هرمون النوم ويكبحه.

الرياضة مهمة ولكن اجعلها قبل موعد نومك بساعتين إلى ثلاث ساعات.

تجنب الأطعمة الدسمة قبل النوم.

لا تأخذ قيلولة بعد الثالثة عصرًا.

إيجاد طرق مناسبة لتهدئة النفس من التفكير الزائد والقلق، مثل: تقنيات الاسترخاء، والتأمل، واليوغا.

استحم قبل النوم بماء ساخن.

دع غرفة نومك بلا أجهزة، مظلمة، باردة، لكي تنام يخفض جسدك درجة حرارته، وغرفة باردة تساعد في ذلك.

التعرض لأشعة الشمس صباحًا يساعد في تثبيت ساعتك (البيولوجية)، وتثبيت مواعيد نومك.

اختيار مرتبة ووسادة وفراش مريح.

حجب الصوت المرتفع الذي قد يسبب الإزعاج خلال النوم.

وأخيرًا:

كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يكره النوم قبل العشاء، والحديث بعدها إلا لحاجة.

ناموا مبكرًا نومًا نوعيًا جيدًا، واستيقظوا مبكرًا طوال أعماركم؛ لتنعموا بحياة صحية مثالية.

من الكتب الرائعة التي أفدت منها كثيرًا، وأنصح بمطالعتها؛ كتاب (Why We Sleep)، لمؤلفه

(Matthew Walker)؛ وهو أستاذ علوم الأعصاب، وعلم النفس في جامعة (California)، ومدير «مركز علوم النوم البشري»، وأستاذ سابق لعلوم النفس في جامعة

لا بأس ببعض العزلة

كتبت مرة على صفحتي في (فيسبوك):

“لكل عظيم عزلة، وفي غار حراء كانت أعظم عزلة!”

وقصدت بذلك عزلة النبي محمد -صلى الله عليه وسلم- الذي حُبب إليه الخلاء (العزلة) قبل بعثته الشريفة، فكان يلحق بغار حراء في مكة المكرمة فيتحنّث -يتعبد- فيه الليالي ذوات العدد، حتى نزل عليه جبريل -عليه السلام- بالوحي.

لقد خلقنا الله -سبحانه- في الأصل كائنات اجتماعية، ولعل الله قد خلق حواء لآدم -عليه السلام- لتؤنس وحشته، ويسكن إليها رغم أنه كان في الجنة.

ومنذ قديم الزمان إلى يومنا لا تزال عقوبة (النفي)، و(العزل)، و(الإبعاد) من العقوبات التي يستخدمها البشر في الأعراف والقوانين.

ولا تزال عقوبة (الحبس الانفرادي) من أشد أنواع السجن -عافانا الله جميعًا- وقد نجد سجينًا قضى عقودًا داخل السجن ثم يخرج يمارس حياته؛ لأنه كان يعيش ويختلط بآخرين في محبسه، بينما نجد السجين الذي يقضي عقوبته في محبس وحيدًا لا يُسمح له بالاختلاط بالآخرين، إذا خرج للحياة العامة بعد سنوات يكون -غالبًا- مضطربًا نفسيًا مشوّهاً عقليًا، لا يستطيع التعامل والتفاعل مع أهله والمجتمع.

وخلال جائحة (covid-19) عانى معظم البشر حول

العالم - بشكل أو بآخر- من إجراءات العزل المنزلي
الإجباري، وتداعيات التباعد الاجتماعي في الأماكن
العامة.

لذلك أظن أنك لو خيّرَ شخصًا بين أن يعيش في
قصر فخم بشديد الرفاهية به كل ما يتمنى بشرط أن
يعيش فيه وحيدًا، وبين أن يحيا حياة عادية -أو أقل-
مع غيره؛ لاختار أن يعيش مع غيره -مهما كانت صعوبة
الحياة- لو كان سويًا لا يعاني من اضطرابات نفسية.

فما الفرق بين (الوحدة) و(العزلة)؟

وجدتُ بعض الناس لا يفرقون بينهما ويظنون أنهما
مترادفان يشيران إلى المعنى نفسه، فيعبّرون عن
الوحدة بالعزلة وال ضد ذلك، وبعض الناس يجد بينهما
فروقات كبيرة، وإن كان بينهما عموم وخصوص، وهذا
ما أميل إليه، وسأحاول أن أوضح ذلك في هذا المقال،
من واقع تجربتي الحياتية والمهنية، ومن خلال اطلاعي
على ما كتبه المختصون في هذا المجال.

هناك من يعرف الوحدة بأنها حالة ذهنية تدفعنا
للانفصال عمن حولنا، وأنها مدلول لمشاعر يحملها
الإنسان بين جنبيه، يشعر خلالها أنه مقطوع عن الجنس
البشري، بعيد عن جميع أفرادهِ، وبأنه شخص لا يجد
العون البشري، فلا يجد أنيسًا بقربه، ولا شخصًا يشاركه
آلامه وهمومه.

وعلى مستوى علاقتي الشخصية أعرف أشخاصًا
يشعرون بالوحدة رغم أنهم يعيشون مع أسرهم، أو

أصدقائهم، ولهم زملاء في الدراسة والعمل، وهذا - في رأيي - أصعب أنواع الوحدة على الإطلاق.

وقد أدركت أن الشعور بالوحدة يأتي - في الغالب - من فجوة اجتماعية يعيشها الإنسان، أو بسبب فراغ يسيطر على حياته، وقد تكون شعورًا وتجربة غير اختيارية لا يملك فيها المرء الخيار، وقد يصبح الإنسان وحيدًا من خلال الضغوطات التي يواجهها، ولا يملك القدرة على الوقوف بوجهها؛ ليتحول لإنسان مكتئب ومعقد، وقد يميل للهروب من هذه الوحدة عن طريق سلوكيات قد تكون شديدة الخطورة، ومنها الانتحار!

وقد وجدت أن المختصين قد أشاروا إلى أنواع مختلفة من الشعور بالوحدة؛ منها: الوحدة الإرادية، والوحدة المرتبطة بظروف معينة، والوحدة غير الإرادية، وحب الوحدة نتيجة لاضطرابات نفسية، والوحدة المرتبطة بفقدان الثقة بالنفس وبالأخرين.

وقد كشفت الدراسات أن أولئك الذين يعانون من الشعور بالوحدة المفرطة هم أكثر عرضة لاضطرابات النوم، وارتفاع مستويات هرمونات التوتر، والالتهابات، وأمراض القلب، وأمراض الجهاز التنفسي، والسرطان، ومشكلات الجهاز الهضمي.

بل أظهرت الإحصائيات الحديثة أن مخاطر الوحدة قد تفوق مخاطر السمنة على صحة الإنسان.

وفي المقالات المتخصصة التي تناولت أسباب الوحدة ذكر العلماء عددًا من الأسباب؛ من أبرزها:

أن الوحدة تحدث نتيجة سيطرة شعور (الحرمان) على الفرد، أو ما يعبرون عنه بالحرمان العاطفي.

وتحدث نتيجة لعدم الرضا عن الوضع الاجتماعي، والشعور بالاختلاف عن المجتمع المحيط، وعدم الوصول إلى نقطة اتفاق وتفاهم مع المحيطين، وهذا منتشر جدًا -مع الأسف- ورأيته بنفسه كما أشرت في بداية المقال.

وقد تحدث الوحدة نتيجة بعض الأمراض النفسية، فتكون الوحدة من أعراض هذا المرض.

وقد تحدث الوحدة بسبب تعرض الشخص لخيبات أمل وصدمات من المقربين أو ممن حوله، فيتولد لديه الشعور بالوحدة، أو للشعور بالتفاوت الطبقي أو اللغوي أو الثقافي.

أما العزلة فإنها تقوم على مبدأ عدم الاختلاط بالناس، وقد يسعى الإنسان بنفسه لهذه العزلة فتكون بإرادته، وقد تكون لأسباب عديدة؛ مثل: الاضطرابات النفسية، أو ظروف العمل التي قد تفرض على الإنسان العزلة والتأمل من أجل الإنجاز، وأحيانًا تكون بسبب أمراض معدية -كما جربنا كلنا العزل المنزلي الإجباري أثناء الجائحة-، وقد يلجأ إليها الإنسان بعد فقد أحد أحبائه، وهناك العزلة القسرية التي كانت -ولا تزال- إحدى وسائل العقوبة والتأديب، والعزلة في بعض الأحيان تكون مطلوبة من أجل راحة النفس، والمراجعة، والبحث عن الجديد للوصول لأفكار إبداعية.

لعل الشيء المشترك - في وجهة نظري - بين الوحدة والعزلة هو الانسحاب من تكوين علاقات اجتماعية جديدة، والتوقف عن التعامل مع الأشخاص ممن تربطهم به علاقات اجتماعية، مثل: الأهل والأسرة والأقارب وزملاء الدراسة والعمل.

لذلك أرى أن الوحدة ليست من اختيار الإنسان وربما لا يملك تغييرها، بينما العزلة قد تكون من اختياره، وقد تُفرض عليه.

فإن كانت من اختياره بشكل مؤقت للتعب والتفكير والأنس بمناجاة الله - تعالى -، ولإعادة تقويم النفس ومراجعتها، واتخاذ قرارات حاسمة، وللحصول على بعض الخصوصية، أو لإنجاز بعض الأعمال، أو هروبًا من بعض الفتن والأزمات ورفقاء السوء، أو للحصول على الراحة؛ فهي عزلة محمودة مرغوبة، وهي التي يحث عليها العظماء والقادة والمفكرون والمربون في كل زمان ومكان، لذلك نجد سنة الاعتكاف باعتزال الناس ولزوم المسجد للتفرغ للعبادة، وجاء الحث والترغيب - كذلك - في اعتزال الفتن ورفقاء السوء؛ ففي الحديث الصحيح من حديث عقبة بن عامر - رضي الله عنه -:

قلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا النَّجَاةُ؟

قال - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: "أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسْغَكَ بَيْثُكَ، وَابْكْ عَلَى خَطِيئَتِكَ".

وجاء في شرح معنى «وَلَيْسْغَكَ بَيْثُكَ»، أي:

لِيَكُنْ فِي بَيْتِكَ سَعَتُكَ وَالزَّمُّ بِبَيْتِكَ لِتَعْبُدَ اللَّهَ فِي
الْخَلَوَاتِ، وَاشْتَغَلْ بِطَاعَةِ اللَّهِ -عَزَّ وَجَلَّ-، وَاعْتَزِلْ فِي
بَيْتِكَ عَنِ الْفِتَنِ.

وأما إن كانت العزلة الاختيارية للهروب من
المسؤوليات -في البيت والعمل ونحو ذلك- أو للجلوس
بالساعات لمشاهدة الأفلام والمسلسلات والبرامج،
وتصفح المواقع ووسائل التواصل، والانغماس في
الألعاب الإلكترونية، أو قضاء معظم اليوم في النوم؛
فهذه عزلة مذمومة تدمر حياة الإنسان، وتفضي به
إلى العديد من الأمراض العضوية والنفسية، بالإضافة
إلى فقدان الأسرة والمقربين والأصدقاء، والإخفاق في
الدراسة والعمل.

وفي الحديث الحسن الصحيح:

“لا تزول قدما عبدٍ حتى يُسألَ عن عَمَلِهِ فيما أفناه،
وعن عِلْمِهِ فيما فعل، وعن مَالِهِ من أين اكتسبه وفيما
أنفقَه، وعن جِسْمِهِ فيما أبلاه”.

وهناك أمر مهم أشار إليه المختصون وهو أن الشخص
قد ينتقل من حالة العزلة الجزئية إلى العزلة الكلية،
ومرور الشخص المصاب بالوحدة لأسباب تربوية، أو
بيئية، أو هواجس، أو التعرض في مرحلة عمرية معينة
لشيء ما، قد يكون سبباً مباشراً في إصابته بمرض
العزلة النفسية التي قد تؤدي إلى مشكلات خطيرة إن
لم يتداركها المحيطون بهذا المريض، من خلال التدخل
السريع باستشارة المختصين، والتعامل بوعي وإدراك

وبحكم مهنتي في مجال الطب، فإن هناك عددًا من الأمراض النفسية الشهيرة التي قد تتسبب في إصابة الأشخاص بمرض (العزلة النفسية)، أو (العزلة الاجتماعية)؛ مثل: الاكتئاب، والوسواس القهري، والرهاب الاجتماعي، واضطراب ثنائي القطب، وغيرها.

من خطوات التخلص من الوحدة أو العزلة النفسية:

أن يتقرب الإنسان من الله -تعالى- ويلتزم بالطاعات ويبتعد عن المحرمات مع الدعاء بصدق وإلحاح، وأن يستعين بالمختصين من الأطباء والمستشارين النفسيين، وأن يواجه نفسه بالسلبيات والإيجابيات، وأن يجدد التواصل مع محيطه من الأسرة والأهل والأصدقاء والزملاء والجيران برؤية جديدة مبنية على التفاؤل والقبول، وأن يحافظ على نظام غذائي متوازن، والنوم الصحي، مع ممارسة الرياضة والهوايات المحببة، وينخرط في النشاطات التطوعية والأعمال الخيرية، وأن يحرص على العلاقات الجديدة في مجال الدراسة أو العمل أو الاهتمامات المشتركة.

وأعود فأقول انطلاقًا من عنوان هذا المقال:

لا بأس ببعض العزلة التي تجدد النشاط والطاقة، وتيسر إنجاز المهمات المطلوبة، وتعين على اتخاذ القرارات المهمة، وتعطي للمرء فرصة للمحاسبة والمراجعة والتقييم.

الهوية الفكرية للشباب

لا أنسى ذلك المشهد في طفولتي، عندما كنت في الصف الأول الابتدائي حينما انقلبت المدرسة رأسًا على عقب، وانفعلت معلمتي وأخذتني من يدي إلى غرفة المديرية ليتم معاقبتي؛ لأنني وصفت زميلًا لي بالحمار!

كانت مديرتنا صارمة جدًا تجاه تلك الأفعال، ولكن ربما شعرت بالخوف الذي في عيني وقتها، فقالت لي بنبرة هادئة: «أنت يا محمد ذو أخلاق عالية، وأهلك أناس طبيون، كيف تقول ذلك؟ لا تكرر هذا إطلاقًا، هيا غُذ إلى صفك».

فرحت يومها أنها لم توقع بي العقاب كما كنت أتوقع وأخشى، لكنني اكتشفت بعد عشرين عامًا أنني عوقبت وقتها بمنهج الضمير، فلم أكرر تلك الكلمة لأحد من زملائي بعدها، ولم أعتد على الشتائم.

تلك الكلمة أو الشتيمة كانت أقصى وصف قبيح في قاموس طفل وقتها، ولكن كيف وصل الحال في أيامنا؟!

تجد الأطفال يتغنون بالشتائم والإهانات البذيئة ويفخرون بها، دون مديرة أو مربية تعاقب ذلك الفعل أو تمنعه، حتى اختفى ذلك الطفل ذو البراءة، ولم يعد موجودًا بين أطفال اليوم، كما اختفت تلك المديرية أو المربية أو كادت.

وقد قلت سابقًا:

كلما تقدّم الزمن؛ أصبح الحرام أسهل!

إن الهوية الفكرية للشباب أصبحت يرثى لها إلا من رحم ربي؛ فالكلام البذيء أصبح مزاحًا، ومشاهدة الإباحية أصبحت ثقافة، والكذب أصبح ذكاءً... إلخ.

ابتعدنا عن ديننا وما أعزنا الله -تعالى- به، فضاعت هويتنا الفكرية.

يعرف المختصون أن فئة الشباب تشكل الشريحة الأكبر ذات الاتساع بين الفئات الأخرى في معظم المجتمعات، نظرًا لطبيعة هذه الفئة في مكوناتها وخصائصها.

كما أنها تمثل المرأة التي ينعكس عليها كل المتغيرات في المجتمع، التي قد تتشكل في أوضاع صحية إيجابية -كما كان الحال في طفولتي- أو على العكس من ذلك في أوضاع مرضية سلبية، كما هو الحال في أيامنا مع الأسف.

وإذا أردت أن تعرف حال أي مجتمع من المجتمعات -المتقدمة منها والمتأخرة- فانظر إلى حال شبابها؛ لأن الشباب وما يتجسد لديه -من مفردات وأفكار ورؤى وثقافات ومعتقدات- يمثل -بوضوح- النبض الحقيقي لمجريات الأوضاع وتطور الأمور في المجتمع.

وأحزن كثيرًا حينما يغفل كثير من المصلحين والمربين في محيطنا العربي -من خلال أطروحاتهم- عن حقيقة أن الشباب هم رأس المال للمجتمع ومصدر قوته وعزته؛ من خلال ما وهبه الله -سبحانه- لهذه الفئة وتلك المرحلة العمرية من طاقات وإمكانات وقدرات على

التفاعل والاندماج والمشاركة في قضايا المجتمع، كما أنهم أحد أهم المصادر للتغيير الثقافي والاجتماعي في المجتمع بصفة عامة.

وبحكم أنني لا أزال -بفضل الله- في مرحلة الشباب أفكر بتفكير الشباب وأتعامل معهم وأحتك بهم؛ فإنني أرى أن الأزمة الحقيقية لدى الشباب في وقتنا الحالي هي أزمة هوية (Identity Crisis)، تلك الأزمة التي تهتز فيها كل المفاهيم السابقة لدى الشاب عن تصوره لذاته.

وقد غمرتني الدهشة وأنا أقرأ في الدراسات والأبحاث والكتب التي تناولت الحديث عن الهوية؛ فوجدت أن خطاب الهوية قد شغل العالم الغربي منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية، بينما لم ينشغل عالمنا العربي بهذا الموضوع إلا منذ نحو ثلاثين سنة فقط، حسب ما أشارت إليه الباحثة فاطمة علي في كتابها: (الشباب البحريني والهوية).

ومن أراد -بصدق- أن يعالج أو يقدم مقترحات عملية لأزمة الهوية الفكرية لدى الشباب؛ فإنه يجب عليه أن يعرف المشكلات الحقيقية التي يعاني منها الشباب في مجتمعاتنا في الوقت الحالي، ومحاولة القضاء عليها.

ومن خلال تنقلي بين وطني الغالي (فلسطين)، و(تركيا) واحتكاكي بمختلف أنواع الشباب من عالمنا العربي أثناء الدراسة والعمل؛ فإن أبرز المشكلات التي يعاني منها الشباب العربي تتمثل في:

المشكلات الاقتصادية التي تأتي على رأس القائمة، حيث إن الجانب المادي يشكل عبئًا يثقل كاهل الشباب، فيتصدر جميع المشكلات الأخرى، ولولا أن المقام لا يسع لذكرت كثيرًا من القصص المأساوية في هذا الجانب لشباب أعرفهم من قُرب.

يلي ذلك المشكلات النفسية، وأقصد بها: العراقيل والصعوبات التي يدركها الشباب التي تؤدي إلى عدم توافر الانسجام والتوافق والتكيف النفسي والتشتت الذهني وتقلب المزاج والشعور بالانطواء والعزلة عن الآخرين، فلا يتوافق الشاب مع نفسه، ولا مع أسرته، ولا مع بيئته، ولا مجتمعه، حتى إنك ترى بعض الشباب الذين لا يزالون في بداية العشرينيات وكأنهم كهول أو شيوخ؛ نتيجة لما يعانونه من مشكلات نفسية.

كذلك من أبرز مشكلات الشباب:

المشكلات الأسرية التي تؤثر في الأداء الاجتماعي للشباب، بسبب انفصال الوالدين -على سبيل المثال- وعدم الشعور باهتمامات الشباب وميولهم، أو عدم قدرة الشباب على التعبير عن آرائهم داخل الأسرة، وغير ذلك.

كذلك هناك المشكلات الاجتماعية التي تتمثل في:

الخوف من ارتكاب الأخطاء الاجتماعية، والارتباك في المواقف، وضعف القدرة على التواصل، والخوف من مقابلة الناس، والوحدة، ورفض الجماعة للفرد نتيجة للعصبية والقبلية وخطاب الكراهية والإقصاء.

لذلك من أراد -صادقًا مخلصًا- أن يحافظ على الهوية الفكرية للشباب؛ فليعمل على حل مشكلاتهم، وتقديم المقترحات العملية للتعامل معها والوقاية منها.

ومن أبرز الطرق والآليات التي قرأتها لمساعدة الشباب على التعامل مع المشكلات والوقاية منها:

العمل على شمول الخدمات لجميع المحتاجين من الشباب دون إقصاء أو تمييز أو محسوبية وتحقيق العدالة في توزيعها، وتنمية الروح الاجتماعية لدى الشباب، وإكسابهم القدرة على العمل الجماعي، ومساعدتهم على التكيف مع النظم الاجتماعية القائمة، ودعم تعليم القيم الصالحة من خلال المناهج ووسائل الإعلام وإبراز القدوات الحسنة وتنحية التافهين، وتنمية قدرة الشباب على التفكير الواقعي المدرك لحقائق الأمور في الحياة، وإتاحة التفريغ الوجداني للشباب مع المختصين أهل الثقة.

وبذلك نكون قد شاركنا في الحفاظ على الهوية الفكرية للشباب، وإن الاهتمام بقضايا الشباب ومشكلاتهم أحد أهم المؤشرات الدالة على تقدّم أي مجتمع، ..

أو تخلفه.

العمل والطالب العامل

(مدرسة ثم جامعة ثم عمل ثم زواج ..)

هكذا وصفوا لنا الحياة باختصار.

وأنا أقول لك:

تلك طرق مسيرة صنعها بعض الآباء والأجداد، فلا
تلتزم بها إن أردت أن تستمتع بحياتك!

لست أدعو إلى إحداث (ثورة)، أو (انقلاب) على كل
تراث الآباء والأجداد من النصائح والتوجيهات - لا سمح
الله- وإنما نأخذ منها ما وافق الشرع والعقل السليم،
وراعى متطلبات العصر بما لا يخالف ثوابتنا ومعتقداتنا.

لماذا تنتظر إنهاء دراستك الجامعية حتى تبدأ في
العمل؟!

لماذا تظل تعمل لسنوات حتى تتزوج؟!

ما المانع أن تعمل وأنت لا تزال على مقاعد الدراسة؟!

وما الضير أن تتزوج أثناء الدراسة إن كنت تملك
المقومات لذلك؟!

هناك كثير من الأعمال التي يمكن أن تلتحق بها دون أن
يُطلب منك إنهاء دراستك الجامعية.

والزواج يسير خارج دائرة العادات والتقاليد البغيضة
التي تعسر الحلال وتضيّق عليه.

لطالما أعجبتني فكرة الطالب العامل مهما كان نوع

العمل، ومقدار الأجر الذي يتقاضاه مقابل عمله.

فما أجمل أن تكون طالبًا ولديك حريتك المالية من خلال عملك، التي تساعدك على الاكتفاء الذاتي، حتى لو كان أهلك من الأثرياء، وتخفف من العبء المادي على أسرتك إن كانت فقيرة أو متوسطة الحال!

لقد كان من توفيق الله -تعالى- أن يسّر لي فرص العمل المختلفة أثناء دراستي، وكان لتشجيع والدي -حفظهما الله- أكبر الأثر في نجاح هذه التجارب، ووجدت ثمرات متعددة لتجاربي الشخصية في العمل أثناء الدراسة.

يخطئ من يظن أن عمل الطالب أثناء الدراسة يعود عليه بالمكاسب المادية ويحقق له الاستقلال المادي فقط، أو أن الطالب الذي يعيش في أسرة ميسورة الحال لا يُنصح بالانخراط في العمل أثناء الدراسة.

من خلال تجاربي الشخصية في العمل، وما عايشته عن قرب مع العديد من الطلاب الذين انخرطوا في أعمال متنوعة أثناء الدراسة؛ أستطيع أن أقول:

إن المنافع التي تعود على الطالب الذي يعمل أثناء الدراسة تتجاوز المكاسب المالية بمراحل، ويمتد تأثيرها إلى نهاية العمر أحيانًا.

فالعمل أثناء الدراسة يُعدّ تجربة ممتعة مفيدة -رغم كل الصعوبات والعقبات التي سأشير إليها- وأجد كثيرًا من الطلاب -من غير المضطرين- يترددون في

الإقدام على هذه الخطوة خوفاً أن يؤثر عملهم سلباً في دراستهم.

لقد لمستُ بنفسِي حينما مارست بعض الأعمال أثناء دراستي، ووجدتُ أن العمل أثناء الدراسة يساعد الطالب في وقت مبكر على معرفة احتياجات سوق العمل والمهارات والخبرات التي يتطلبها بشكل عملي دقيق بعيداً عن التنظير الذي يمارسه بعض الكتاب أو المحللين بما لا يعكس الواقع الفعلي.

فإن كان الطالب قد التحق بسوق العمل وهو في المرحلة الثانوية -مثلاً- فإنه سيستعد بشكل جيد من خلال الالتحاق بالدورات التدريبية، أو اكتساب المهارات المطلوبة، كما سيختار التخصص المناسب في دراسته الجامعية بما يتماشى مع احتياجات سوق العمل في بيئته، ومن ثمّ ستزيد قدرته على المنافسة في سوق العمل بعد تخرجه في الجامعة.

والعمل أثناء الدراسة يتيح للطالب فرص التعرّف إلى أشخاص متعددين في معظم المجالات، ويجعله يكوّن شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية؛ ما يعني توافر فرص عمل متنوعة، وفتح آفاق واسعة للعمل والتعاون وبناء العلاقات واكتساب الخبرات، لا يستطيع الطالب -في الغالب- أن يحصل عليها دون الانغماس في سوق العمل أثناء الدراسة.

ومن جرّب العمل أثناء الدراسة سيدرك أنه يوفر له فرصاً أكبر لتعلّم مهارات جديدة، أو تطوير المهارات

التي يملكها بالفعل - أو هما معًا - سواء المتعلقة بمجال دراسته، أو التي يحتاج إليها سوق العمل.

وفي محيط أصدقاء الطفولة والدراسة لدي، رأيت أصدقائي الذين اختاروا طوعًا أن يعملوا أثناء الدراسة بدعم أسرهم وتشجيعهم، رأيتهم أكثر نضجًا ووعيًا واتزانًا وحسن تصرف، قد تعلّموا الصبر، وأثبتوا ذواتهم، وتطوّرت مهاراتهم، وتحملوا المسؤولية في سن مبكرة، واكتسبوا الخبرات المتعددة، وحققوا الدخل الزائد والاستقلال المادي، بل وجدت منهم من أصبح عونًا لوالديه في تحمّل مسؤوليات الحياة.

ومن الأمور التي لا يدركها كثير من الطلاب الذين لم تُتاح لهم الفرصة للعمل أثناء الدراسة؛ أن الطالب العامل - مهما كان نوع العمل الذي يؤديه - يختصر على نفسه كثيرًا من الوقت والجهد بعد التخرج، ويوفّر على نفسه الضغط والتعب حينما يصطدم بسوق العمل الفعلي، ويختصر على نفسه سنوات عند الالتحاق بوظيفة في التدرج في السلم الوظيفي؛ نظرًا لخبراته السابقة في مجال العمل.

وشتان بين من التحق بسوق العمل في سن مبكرة، وبين من يخوض التجربة - مضطرًا - لأول مرة في حياته بعد التخرج؛ وليس المُخبر كالمُعاین!

ودعني - عزيزي القارئ - أكون أكثر وضوحًا وصراحة حينما أقول لك بلا تزيين:

لو تقدّم خريجان لوظيفة ما، أحدهما نال أعلى

الدرجات والشهادات بلا أي خبرة سابقة في أي مجال،
والآخر أقل منه في المعدل والشهادات لكنه صاحب
خبرة وتجربة عمل سابقة؛ فإن صاحب العمل سيرشح
-غالبًا- صاحب الخبرة وتجربة العمل، حتى لو كان زميله
من أوائل الجامعة!

بل إن كثيرًا من حديثي التخرج يُصابون بالصدمة
-التي قد تصل إلى حد الاكتئاب-، حينما يتقدمون
للترشح لوظيفة تشترط وجود (الخبرة) ضمن شروط
الالتحاق بالوظيفة!

فأنى لحديثي التخرج الذي لم يمارس العمل أثناء
الدراسة أن يكتسب هذه الخبرة؟
وأزيدك من الشّعربيتًا:

كثير من الوظائف والأعمال -في معظم المجالات
الخاصة والعامة- تعتمد بشكل كبير على العلاقات
الشخصية والتوصيات والتزكيات، والطالب الذي لم
يعمل أثناء دراسته يفتقر -غالبًا- إلى هذه العلاقات
والتزكيات؛ إلا أن يجدها بـ(الواسطة) -أحد سرطان
المجتمعات- عن طريق أسرته أو معارفه.

ومع كل الإيجابيات والثمرات المتعددة التي يجنيها
الطالب من العمل أثناء دراسته؛ فإن الجمع بين الدراسة
والعمل لا يخلو من بعض السلبيات والعقبات والتحديات
الكبيرة سأذكر أبرزها من واقع تجربتي الشخصية
وتجارب من حولي من الأصدقاء.

كثير منا يعرف أن الدراسة في بعض التخصصات الجامعية -مثل: الطب، والهندسة، وغيرها- تحتاج إلى ما يشبه التفرغ الكامل من الطالب بما لا يسمح له بممارسة بعض النشاطات العادية؛ فكيف إذا كان يعمل أثناء الدراسة؟!

من التحديات الكبيرة للجمع بين الدراسة والعمل هو ما يتعرض له الطالب من الضغط النفسي والإرهاق الشديد، فيجد نفسه بين أمرين أحلاهما مُر:

إما أن يلتزم بأحدهما على حساب الآخر.

وإما أن يتعرض للإرهاق الجسدي والضغط النفسي الشديد الذي قد يؤدي به إلى الانهيار في مرحلة ما، وهذا ما دفع بعض الدول لوضع قوانين صارمة لساعات العمل أثناء فترة الدراسة.

وتبقى المشكلة الرئيسة هنا إذا كان الطالب لا يملك حرية الاختيار؛ بمعنى أن يكون مضطراً للجمع بين دراسته والعمل، لينفق على دراسته، أو ليعول أسرته على سبيل المثال.

ومن أبرز سلبيات الجمع بين الدراسة والعمل من واقع مشاهدتي:

التراجع الدراسي لمستوى الطالب العامل نتيجة للتعرض للضغط النفسي والإرهاق البدني الشديد، وأنا أعرف شخصياً بعض الطلاب المناضلين الذين يقضون يومياً نحو (18) ساعة متصلة وربما أكثر بين الدراسة

كذلك قد يضطر بعض الطلاب تحت وطأة الحاجة، أو أمام (إغراء) سوق العمل المتمثل في الإغراءات المادية والمعنوية، قد يضطرون إلى ترك الدراسة -أو تأجيلها في أحسن الأحوال- مفضلين الحفاظ على العمل وما حققوه من مكاسب.

بالإضافة إلى تعرض بعض الطلاب العاملين إلى الاستغلال من بعض أصحاب الأعمال والشركات، الذين يستغلون حاجة بعض الطلاب للعمل من أجل الإنفاق على أنفسهم أو ذويهم، أو حاجتهم إلى اكتساب مهارة أو خبرة معينة، فيقللون أجورهم أو يؤخرونها، أو يكلفونهم بما لا يطيقون من أعمال.

وأهم النصائح التي أقدمها -من واقع تجربتي الشخصية- للذين يحرصون على الجمع بين الدراسة والعمل أن يتعلم مهارة استثمار الوقت وتنظيمه بشكل دقيق، وهذا هو رأس المال الحقيقي، وليس بالضرورة أن يختار عملاً بنظام الدوام الكامل، وفي وقتنا الحالي انتشر العمل الجزئي (Part Time) والعمل لساعات محددة، والعمل عن بُعد دون الحاجة إلى الذهاب إلى مقر العمل، أو العمل بالمشروعات حسب الإنجاز؛ مما يتيح فرصة للطالب للتوفيق بين دراسته وعمله.

كما أنصح بالحرص -قدر المستطاع- على اختيار العمل الذي يحقق الاستقلال المادي، والذي يكسب الطالب المهارات والخبرات والمعلومات التي تؤهله

للحصول على وظيفة مناسبة بعد التخرج، والتدرج في
السلم الوظيفي في وقت سريع.

الرزق بعين شاب

عندما نويت الزواج نظرت في حسابي البنكي، فلم أجد من المال ما يكفي لهذا المشروع المبارك، وقد أخذت عهدًا على نفسي ألا أتزوج إلا من حر مالي، بلا دين ولا عون سواء من قريب أو بعيد.

ووفقًا لحسابي البنكي المتواضع على ما يبدو أنني سأضطر إلى تأجيل الزواج، وسأبقى وحيدًا لأمد بعيد. أحزنني ذلك وبقيت على ذلك فترة حتى قرأت حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- الصحيح؛ وفيه:

“ ثلاثة حق على الله عونهم، وذكر منهم: متزوج يريد العفاف.”

أي: واجب من الله -سبحانه وتعالى- على نفسه «عونهم»، أي: تيسير أمورهم، وتوفيقهم ونحو ذلك.

وبالفعل لم تمض أشهر قليلة إلا وقد جمعت المبلغ المطلوب، بل وأكثر -بفضل الله وتوفيقه-، ووجدت الرزق وقد فتح الله لي أبوابًا كثيرة لم أكن أتوقعها؛ فما أرحمك وما أكرمك يا الله!

أصبحت أحدث كل شاب يريد الزواج بهذا الحديث المبارك، وها أنا ذا أخبرك أنت أيضًا أيها القارئ العزيز.

لذلك دعنا ننظر وإياك لموضوع الرزق من زاوية مختلفة.

لطالما سألت نفسي:

لماذا يكون بعض الأشخاص غنياً مع أن عمله قليل
ومريح؟

ولماذا بعضهم يبقى فقيراً مع أن عمله كثير ومجهد؟

هل الرزق يرتبط بالجهد أو الذكاء، أو عوامل أخرى؟

إن العاقل الفطن يدرك أن الرزق بيد الله - سبحانه -
وحده، وأن الإنسان مهما سعى في طلب الرزق فلن يأتيه
إلا ما كتبه الله له، ومهما حيل بينه وبين رزقه، فإن رزقه
آتيه - لا محالة - كما يأتيه أجله؛ كما في الحديث الحسن
عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنه قال:

“إن الرزق ليطلب العبد أكثر مما يطلبه أجله.”

وعندما عازمت على الزواج وضافت علي النفقة؛ بدأت
أقرأ كثيراً وأتعلّم عن الطرق المشروعة التي تعين المسلم
على الرزق والبركة فيه، فوجدت أن من أهمها:

التقرب من الله - تعالى - بفعل الطاعات وتطبيق أوامره،
والابتعاد عن المعاصي والذنوب وكل ما يغضب ربنا.

ثم التوكل على الله في جميع الأمور صغيرها وكبيرها،
مع الأخذ بالأسباب والعمل بجِد ونشاط، فالسماء لن
تمطر فضة ولا ذهباً على القاعدين المتقاعسين.

ثم الاستغفار عن المعاصي والذنوب، وتجديد التوبة
الصادقة، ومعاودة النفس على عدم العودة لفعلها.

ووجدت أن صلة الرحم، وزيارة الأهل والأصدقاء،
والسؤال عن أحوالهم من أبواب تحصيل الرزق والبركة.

وكذلك تعويد اللسان باستمرار على كثرة الحمد وشكر
الله - المُنعم- على نعمه التي لا تُحصى، فبالشكر تدوم
النعم وتُحفظ كما قال -جل ثناؤه:-

((لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ))، سورة إبراهيم: الآية 7.

ومن الأمور التي تزيد في الرزق وتجعل البركة تحل
فيه:

الصدقة وأفضلها ما ينفقه المسلم على نفسه وأهله
وزوي القربى يحتسب ذلك عند الله، وفي الحديث
الصحيح:

“ما نقص مالٌ عبدٍ من صدقة.”

ومن الأمور التي تزيد الرزق، وما أنصح به كل شاب:

العمل أثناء الدراسة، وقد تكلمت عن فوائد ذلك في
موضوع (الطالب العامل) في هذا الكتاب الذي بين
يديك.

وكذلك أن يجتهد الشاب -في مرحلة مبكرة- وأن يعمل
بجد على الاستثمار في ذاته؛ بتطوير قدراته ومهاراته
فيما يحبه ويمثّل له شغفًا، وأن يتعلم اللغات، وأن يكون
واسع الاطلاع، مواكبًا للتقنيات الحديثة عارفًا بها.

فإذا عرفت -أيها الكريم- أهم الأسباب التي تكون سببًا
في زيادة الرزق؛ فيجمل بك أن تعرف -كذلك- الأسباب
التي تمنع الرزق لتتجنبها؛ ومن ذلك:

تواكل العبد وعدم أخذه بأسباب الرزق والعمل

لتحصيله، وإتيان الذنوب والمحرمات؛ وهي من أعظم أسباب حجب الرزق عن العباد.

وكفر النعم، وازدراء ما رزق الله -تعالى- من نعم، والبخل وكره الإنفاق ابتغاء مرضاة الله، والتهاون في بعض الأعمال التي تُوصف بأنها شرك، والتقاعس عن إخراج الزكاة الواجبة، وتناسي فضل الله -تعالى- ونسب الأفضال والعطايا إلى غيره من البشر.

وأود أن أوضح مفهومًا قد يلتبس على كثير من الشباب؛ وهو أن الرزق ليس منحصراً في المال وحده -رغم أهميته-، فكسب المال نوع واحد من أنواع الرزق، بينما أنواع الرزق كثيرة يمكن عدها حتى تشمل جميع جوانب حياة الإنسان، وما يُنتفع به فيها، وما قد يسره الله له لتسهيل العيش في الدنيا، فمن أنواع الرزق:

رزق الإيمان وهو من أعظم الرزق؛ فالإيمان رزق يؤدي بصاحبه إلى دخول الجنة، والسعادة في الدنيا والآخرة، فأي رزق أعظم وأكبر من الإيمان؟!

وسكينة الروح، ونور العقل، وصحة الجسم، وصفاء القلب، وسلامة الفكر، ودعوة أم، وعطف أب، ووجود أخ، وضحكة ابن، واهتمام صديق، ودعوة محبين.

ورزق العلم والفقه والحكمة: فالعلم ميراث الأنبياء، وكذلك الحكمة عطاء عظيم؛ ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً، وكذلك الفقه والفهم رزق واسع؛ وفي الحديث الصحيح:

“مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ”.

ورزق الصحة والعافية؛ فالصحة نعمة ورزق لا يملكها كثير من الناس، ومن كان معافى في بدنه فكأنه قد ملك الدنيا بأسرها، فليست نعمة في الدنيا -بعد الإيمان بالله- تعدل نعمة الصحة والعافية، ولو أخبرتكم عما أراه من أحوال المرضى ومعاناتهم في المشافي أثناء عملي طبيًا؛ لاحتجت إلى مجلدات، وصدق القائل:

“الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى”.

ومن أنواع الرزق كذلك:

رزق الزوجة الصالحة؛ فالزوجة الصالحة من الرزق الذي يهبه الله لعباده، وبذلك جاءت الإشارة النبوية؛ حيث صحَّ عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال:

“الدنيا متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة”.

ورزق الذرية الصالحة: فالذرية الصالحة من خير ما يُرزق به الإنسان في الدنيا؛ لأن الذرية غير الصالحة تُشقي صاحبها وتُشقي المجتمعات، بينما الذرية الطيبة يسعد بها الإنسان ومن حوله، وهي قرة عين ومصدر للسعادة، وذخر بعد الممات، وشفاعة في الآخرة.

ورزق محبة الناس لك؛ فالإنسان القريب من الناس والمألوف عندهم شخص موفق قد ألقى الله له القبول في الأرض بين عباده، فكم من شخص ذائع الصيت بكرم أخلاقه وحسن سمعته!

بقي أن أختتم هذا الموضوع بما وقفتُ عليه مما ثبت

في السنة الصحيحة من أدعية لكشف الهموم، وتفريج
الكربات، وقضاء الديون، وتحصيل الغنى؛ فمن ذلك:

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

“مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ،
وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ،
عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمِّيتَ بِهِ
نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ،
أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ
رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا
أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا»، قَالَ فَقِيلَ:
يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: «بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا
أَنْ يَتَعَلَّمَهَا».

وفي حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- قال:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَأْمُرُنَا إِذَا أَخَذْنَا
مَضْجَعَنَا أَنْ نَقُولَ:

“اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ
أَخِذْتَ بِنَاصِيَتِهَا، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ
الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ
شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ
وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ”.

وعن علي -رضي الله عنه- أنَّ مَكَاتِبًا جَاءَهُ فَقَالَ:

إِنِّي قَدْ عَجَزْتُ عَنْ كِتَابَتِي فَأَعِثِّي. قَالَ: أَلَا أَعْلَمُكَ
كَلِمَاتٍ عَلَّمْنِيهِنَّ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، لَوْ
كَانَ عَلَيْكَ مِثْلُ جَبَلٍ صَبِيرٍ دَيْنًا أَدَاهُ اللَّهُ عَنْكَ-؟!

قَالَ: قُلْ: "اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ، وَأَغْنِنِي
بِفَضْلِكَ عَنْ سِوَاكَ".

وعن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال:

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لمعاذ -رضي الله
عنه-:

"أَلَا أَعْلَمُكَ دَعَاءً تَدْعُو بِهِ لَوْ كَانَ عَلَيْكَ مِثْلُ جَبَلٍ أُحْدِ
دَيْنًا لِأَدَاهُ اللَّهُ عَنْكَ؟ قُلْ يَا مُعَاذُ: اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ، تُؤْتِي
الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ، وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ، وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ،
وَتُذَلِّلُ مَنْ تَشَاءُ، بِيَدِكَ الْخَيْرُ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،
رَحْمَنُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمُهُمَا، تَعْطِيهِمَا مَنْ تَشَاءُ،
وَتُمْنَعُ مِنْهُمَا مَنْ تَشَاءُ، ارْحَمْنِي رَحْمَةً تَغْنِينِي بِهَا عَنْ
رَحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ".

بين الألم والأمل

في تجربة غريبة، وضع باحثون مجموعة فئران في إناء ماء، وراقبوا الفئران وهي تقاوم الغرق.

لاحظ الباحثون أن متوسط الزمن الذي تستغرقه الفئران قبل أن تستسلم للغرق يصل إلى نصف ساعة، ثم بعد ذلك تتوقف عن المقاومة وتستسلم للموت.

كرر الباحثون التجربة نفسها على فأر آخر، لكن في هذه المرة قبل أن يستسلم الفأر أخرجوه من الماء وأطعموه وجففوه وجعلوه يرتاح قليلاً، ثم وضعوه مجدداً في الماء، وهنا كانت المفاجأة.

لاحظوا أن هذا الفأر قد قاوم الغرق لمدة أكثر من 72 ساعة!

وبعيداً عن الحكم الشرعي لهذه التجربة، وعن جواز تعذيب بعض الحيوانات بغرض إجراء بعض التجارب والأبحاث العلمية لنفع البشرية؛ فإن الباحثين استنتجوا من هذه التجربة أن الفأر الذي قاوم الغرق لنحو ثلاثة أيام كان يعزز غريزة البقاء بالأمل في إخراجه من الماء مجدداً.

وفي مجال عملي بمهنة الطب، نسأل -نحن الأطباء- مرضى السرطان -عافانا الله وإياكم- سؤالاً اعتيادياً عن مقدار أو مقياس الألم الذي يشعر به المريض من 1 إلى 10؛ بحيث يعبر الرقم 10 عن شدة الألم.

كنت أعجب من بعض المرضى التي لا تذكر أبداً الرقم

10 دلالة على ما يشعر به من ألم، رغم أنه يكون في شدة ألمه ونحن نعرف ذلك من خلال الأدوية التي نحقنه بها، ولما تسألهم عن سبب ذلك يخبروننا أنهم يضعوا رقم 10 -الدال على شدة الألم- كالأمل لهم؛ ليواسي أنفسهم بأن هناك ألماً أقسى وأشد من الألم الذي يشعرون به!

وهنا لا بد أن نتفكر قليلاً، من الأمور المهمة التي يجب على كل مسلم أن يؤمن بها ويعتقدها:

أن الله -تعالى- خلقنا في هذه الدنيا ليبتلينا؛ كما قال -سبحانه:-

((الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُوفُ))، سورة الملك: الآية 2.

وأن الابتلاء تارة يكون بالخير، ويكون بالشر تارة أخرى؛ كما قال -تعالى:

((كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُزْجَعُونَ))، سورة الأنبياء: الآية 35.

ومن ذلك الابتلاء بالمرض، وبكل ما يؤلم الإنسان ويحزنه في جسمه وروحه.

وأن الله -جل وعز- يمتحن صبر العبد بالابتلاء والمرض وأنواع المصائب؛ ليرى أيصبر ويشكر أو يجزع ويسخط.

كما يجب أن يعرف المسلم أن انتظار الفرج من أعظم العبادات، مما يجعل العبد يتعلق قلبه بالله وحده دون سواه، وأن الابتلاء والمرض علامة على محبة الله

-تعالى- إن كان العبد صالحًا؛ فالابتلاء للمسلم قد يكون عقوبة بسبب ذنوبه، وقد يكون رفعة وتطهيرًا ومكانة، وقد يكون تنبيهًا وتحذيرًا.

وفي الحديث الصحيح:

“عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابه سراء فشكر الله فله أجر، وإن أصابته ضراء فصبر فله أجر، فكل قضاء الله للمسلم خير.”

والمرض والابتلاء يكفر الله به السيئات، وتزيد به الحسنات، ويرفع به للعبد الدرجات، ويكون من أسباب دخول الجنات؛ ففي حديث سعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- وهو حديث حسن صحيح:

قلت: يا رسول الله، أيُّ النَّاسِ أشدُّ بلاءً؟ قال: «الأنبياءُ ثمَّ الأمثلُ فالأمثلُ، فيبتلى الرَّجُلُ على حسبِ دينه، فإنَّ كانَ في دينه صلَبٌ اشتدَّ بلاءُهُ، وإنَّ كانَ في دينه رِقَّةٌ ابتليَ على حسبِ دينه، فما يبرحُ البلاءُ بالعبدِ حتَّى يتركَّهُ يمشي على الأرضِ ما عليه خطيئَةٌ».

وليس معنى ذلك أن يتمنى العبد البلاء والمرض ليحصل الأجر؛ فالعافية للمؤمن خير من البلاء والمرض، ولذلك فلا يجوز للمسلم أن يتمنى المرض؛ لأنه قد يُبتلى بما لا يطيقه، وقد لا يستطيع الصبر عليه، فيتسخط من قدر الله بل ربما ساقه ذلك البلاء إلى الكفر والعياذ بالله.

فإذا فهم المسلم هذا الأمر، وتعبَّد الله -تعالى- بهذا

الاعتقاد وهذا المفهوم؛ أعطاه ذلك أملاً تجاه كل ألم يحل به، وأسبغ عليه سكينه وطمأنينة وسلاماً نفسياً، حتى لو كان يعاني من الآلام النفسية والجسدية ما الله به عليم.

وفي الحديث الذي رواه الإمام أحمد الثابت عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه قال:

“سلوا الله اليقين والعافية، فما أوتي أحد شيئاً بعد اليقين خيراً من العافية، فسلوهما الله”.

ولله درّ القائل:

ثمانية لا بد منها على الفتى .. ولا بد أن تجري عليه
الثمانية

سرور وهم، واجتماع وفزقة .. ويُسّر وغُسر، ثم سقم
وعافية.

حينما تأملتُ في كلمتي (ألم)، و(أمل) وجدت أنهما يتكونان من الحروف نفسها، فإن اتفقا في المبنى -بترتيب مختلف للحروف-، فإنهما يتناقضان تماماً في المعنى، وبينهما من الفروقات ما بين السماء والأرض.

ف«الألم» عبء ومشقة، و«الأمل» مصدر للفرح والسعادة والصبر.

لكن لو نظرنا إلى العلاقة بينهما بنظرة مغايرة؛ فسنجد أن العلاقة بينهما أعمق وأوثق، وأنهما رغم ما قد يبدو بينهما من تناقض، فإنهما متكاملان، لا غنى لأحدهما عن الآخر.

فبدون (الأمل) لا صبر ولا قدرة لأحد على تحمل
(الألم)، وبالمقابل فإن (الآمال) لا تتحقق بمجرد التمني،
بل لا بد من الجهد وتحمل (الألم) في سبيل تحقيق هذه
«الآمال».

وهكذا ربما يمكن أن يُقال:

إن الأمرين يرتبطان بنوع من علاقة السببية؛ فبالأمل
تهون علينا المصاعب والآلام التي لا نتحملها بلا طائل،
وإنما نقبلها لأنها تمكّنا من تحقيق آمالنا.

إن الإنسان العاقل يدرك أن من طبيعة حياتنا الدنيا
أنها خليط من (الألم)، و(الأمل)، ومزيج من (المحن)،
و(المنح)، ومن سَرّه زمن، ساءته أزمان!

دنيا خيرها امتحان، وشرها اختبار، إن فرحت بمنحة
قد تنسى المحنة، وإن رضيت بمحنة تحوّلت إلى منحة.

أخيراً...

لا تبتأس، ولا تجزع، واشكر ربك واحمده في السراء
والضراء، واجعل الصبر زادك ومطيتك في كل حال، وخذ
من زمان الرخاء لزمان شدتك، وافهم مراد الله -تعالى-
من الخلق، وتعلّم سنن الله الكونية والقدرية، وارض
بقضاء الله وقدره؛ تكن من العابدين الشاكرين الصابرين،
ويمدّك ربك بالصبر واليقين، ومهما ضاقت بك الدنيا، أو
تجمعت عليك الأمراض والهموم؛ فعش بالأمل يهنّ عليك
كل ألم.

عندما تتزاحم عليك الهموم

ذكر أحد الدعاة أنه ذهب مع شيخ آخر لأحد الأغنياء المترفين لجمع مبلغ من المال لعمل خيري، وحين أعطاهما مرادهما، ثم أرادا الانصراف، قال لهما:

أنا لا أستطيع النوم بسبب انشغالي بتجارتي المتعددة وهذا امر يؤرقني، أريد منكما أن تدلوني على علاج لهذا الأرق؟!

وبعد انصرافهما من عنده مرًا على عامل فقير افترش قطعة من الورق المقوّى، واستغرق في نوم عميق، فقال أحدهما لصاحبه:

«يا ترى من السعيد؟ الغني الذي لا ينام؟ أم الفقير الذي نام؟»!

فيا كل مبتلى!

أبشر.. إنّ بعد العسر يسرًا، وبعد الضيق فرجًا، وبعد الغم والهم رحمت ربانية، ونسائم إيمانية.

ألم يقل القائل:

اشتدي أزمة تَنفَرِجي .. قد آذن ليلك بالبلج!

تمر فترات على المرء يشعر فيها أن الهموم قد تكالبت عليه، فيكون مهمومًا ونفسه ضائقة، ولسانه حاله يقول:

“ملت ملت ... كيف السبيل إلى النهاية دُلّني”؟!

عندما تتزاحم عليك الهموم، وتحيط بك الديون،

وتنتابك الأوجاع؛ فأغلق كل باب يلهيك عن مناجاة ربك،
تكفيك تنهيدة مَثْقَلَةٌ تلفظها في سجدة بأحشاء الليل لا
يعلمها إلا الله، وتيقن أن الواحد الأحد -سبحانه وتعالى-
هو من يفرجها عليك، وهو من ييسرها لك.

فاختصر الطريق إلى ربك؛ وقل والهج بيقين: «يا رب»
((وَإِنْ يَفْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ
بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)).

وكما يقول الشاعر:

يا صاحب الهم إنَّ الهمَّ مُنْفَرِجٌ.. أُنَشِزْ بخيرٍ فإنَّ الفارج
الله

اليأس يقطعُ أحيانًا بصاحبه.. لا تُئَسِّنْ فإنَّ الكافي الله
الله يُخَدِّثُ بعدَ العسرِ ميسرةً.. لا تَجَزَعَنَّ فإنَّ القاسمُ
الله

إذا بليت فتق بالله، وارضَ به.. إنَّ الذي يَكْشِفُ البَلْوى
هو الله

والله ما لك غيرُ الله من أحدٍ.. فحَسْبُكَ الله في كلِّ لك
الله.

فسبحان من يسمعُ دبيبَ النملةِ السوداء في الليلةِ
الظلماءِ على الصخرةِ الصماءِ، يطعمُها ويسقيها ويتولَّى
أمرها.

أليس يراك ويسمع صوتك ونَجْواك؟ أفي الله شك؟!

لا والذي رفع السماء بغير عمد، وجعل لها رواسي ووتدًا
والسؤال المهم الذي أطرحه عليك أيها المبتلى المهموم
المغموم:

هل تعرف أحدًا يعيش في هذه الحياة بغير هم؟ أو
خالي البال من الغم؟

فهذا عليه ديون، وذاك من المرض لا يقوم، وتلك يُورّقها
هم الزواج، وآخر ليس له أولاد، وغيرهم يشتكي النفقة
على العيال، وذاك في غيابات السجون، والكل يصاب
ظروف معيشتة، ويتعب ويكد، وهو من ذلك في ضيق
وكبد!

كنت يومًا مازًا بسيارتي في إحدى المناطق المرتفعة
في مدينة (طرابزون) التركية.

أوقفت السيارة جانبًا وأخذت أتأمل المكان من تحتي،
وسألت صديقي:

كم تعتقد عدد البشر هناك؟

كم تعتقد من المشكلات والهموم هناك؟

قال صديقي: ربما الآلاف.

قلت: لكن هناك لا نسمع سوى الصمت، ولا نرى سوى
الجمال؛ فأين مشكلاتهم وهمومهم لا نسمعها، ولا نراها؟!

فمشكلاتك وهمومك لك وبك وعليك ولا يكثر بها
أحد سواك، فإذا تعاظمت المشكلات والهموم عليك،
وشاهدك الناس لن يروا سوى الصمت، ولن يعلموا ما

بداخلك، فلا تحزن واصبر، واستعن بالصبر والصلاة، كما قال ربنا -سبحانه:-

((وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ)) سورة البقرة: الآية 45

وحياة المؤمن الأصل أنها تكون بين الصبر والشكر؛ ففي الصحيح عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

“عجباً لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له.”

لذلك إذا أراد العبد أن تكون حياته كلها عبودية لله -تعالى-، فعليه إن أصابته سراء أن يشكر، وإن أصابته ضراء أن يصبر.

ومن دعاء الهم والحزن:

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم:-

“ما قال عبد قط إذا أصابه همٌ وحزن: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميّ به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله -عز وجل- همه، وأبدله مكان حزنه فرحاً.”

قالوا: يا رسول الله، ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات؟

قال: «أجل، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن». حديث صحيح.

ومما يهون عليك أيها المبتلى:

أن تنظر في النعم الموجودة، وإلى من هو دونك في أمور الدنيا؛ قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم».

وكذلك الإيمان بالقدر، وبه تكون طمأنينة الإنسان، وأن كل شيء مسجل ومكتوب؛ وفي الحديث: «.. وتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك».

وأخيرًا..

اعلم -أخي العزيز- أن الدنيا قصيرة لا تستحق، ولقاء الله قريب، والعوض منه كبير، فالصبر الصبر.

ماذا لو عرفت كل شيء؟

“ماذا لو أعطاني الله -تعالى- علم الخضر -عليه السلام-، بحيث أعلم من الله بعض الغيب، وقتها سأكون أفضل الناس!”

هكذا كنت أحدث نفسي، أو هي تحدثني، أو ربما غيرها يحدثني بهذا الهاجس!

سأكون الأغنى؛ لأنني أعلم أن هذه التجارة ستزدهر لاحقًا فاشتريها.

وسأكون الأذكى؛ لأنني أعلم أن هذا الاختبار سيأتي لاحقًا فأدرسه جيدًا.

وسأكون، وسأكون، وسأكون...

ولكنني في خضم خيالي اكتشفت أنني وقتها لن أكون سعيدًا حقًا؛ فأين السعادة في كل شيء جاهز؟!

وأين لحظات السعادة عند أول رزق تُرزق به من جهدك، وعند أول تفوق لك في الاختبار بعد اجتهداك؟!

صراحة الذي دعاني لإضافة هذا الموضوع لكتابي الأول، هذه الفكرة:

إن الحقيقة الشرعية التي يجب أن يؤمن بها كل مسلم أن الدنيا دار بلاء واختبار، وليست دار جزاء واستقرار، وأن الابتلاء يكون فيها بالخير والشر؛ كما قال ربنا -سبحانه:-

((وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ))، سورة

فاذا أدركنا هذه الفكرة سهلت علينا الحياة وصعوباتها،
وسنكون أسعد بالتعامل معها - بإذن الله -

فقد يكون الابتلاء بالنعم لاختبار الشكر، وقد يكون
الابتلاء بالنقم لاختبار الصبر؛ كما قال الله - تعالى -
حكاية على لسان سليمان - عليه السلام:

((قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ^ط وَمَنْ
شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ^ط وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ))،
سورة النمل: الآية 40.

كما وقف الإسلام من قضية العلم بالغيب موقفًا واضحًا
حاسمًا؛ فبيّن أن لا أحد في السماوات ولا في الأرض
يعلم الغيب إلا الله، كما قال - سبحانه -:

((قُلْ لَا يَعْلَمُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ الْغَيْبَ إِلَّا اللَّهُ))،
سورة النمل: الآية 65.

ونفى ربنا - جل وعز - علم الغيب عن أقرب الخلق إليه،
وأطوعهم له، وهم الملائكة والأنبياء - عليهم الصلاة
والسلام -.

فعلم الغيب هو من اختصاص الله - سبحانه -، ولا
طريق لمعرفته والاطلاع عليه إلا عن طريقه - تعالى -،
كما قال في محكم التنزيل:

((عَالِمُ الْغَيْبِ فَلَا يُظْهِرُ عَلَى غَيْبِهِ أَحَدًا إِلَّا مَنْ ارْتَضَى
مِنْ رَسُولٍ))، سورة الجن: الآيتان 26-27.

ولترسيخ هذا المعنى في نفوس الناس أبطل الإسلام كل طريق يدّعي البشر أنهم يعلمون الغيب من خلاله؛ فأبطل (الطيرة)، وهي: محاولة استكشاف الغيب عن طريق تهيج الطير من أعشاشها، فإن ذهبت يمينًا ظن المتشائم أن في سفره خيرًا فيمضي فيه، وإن ذهبت يسارًا ظن أن في سفره شرًا فيرجع عنه، وفي الحديث الصحيح قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: «الطيرة شرك».

وأبطل الإسلام (الكهانة)؛ وهي: ادعاء علم الغيب عن طريق الشياطين، وفي الحديث الصحيح الموقوف عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنهما - قال: «من أتى عرافًا أو ساحرًا أو كاهنًا فسأله فصدّقه بما يقول فقد كفر بما أنزل على محمّد».

وأبطل الإسلام (التنجيم)؛ وهو: الاستدلال بأحوال الكواكب في اجتماعها وافتراقها على أحوال الخلق والأرض من جفاف وخصب وموت وحياة، وفي الحديث الصحيح قال رسول الله - عليه الصلاة والسلام -: "من اقتبس علمًا من النجوم اقتبس شعبة من السحر زاد ما زاد".

ومن التنجيم الباطل الذي لا يزال مستمرًا في أيامنا ما يسمى بعلم (الأبراج) والاستدلال به على مستقبل الإنسان وما سيحصل له من خير أو شر أو نجاح أو إخفاق، وقد ولع الناس بهذا النوع من التنجيم وتسامحوا في تعاطيه، رغبة في إشباع تطلّعهم لمعرفة المستقبل.

وأبطل الإسلام ما يعرف بـ(الطَّرْق)؛ وهو: ادعاء علم الغيب عن طريق رسم خطوط على الأرض، وبيّن أنها من جنس السحر والكهانة.

وقس على ذلك الكثير سواء من قراءة الكف أو الفنجان، فهو من أبواب الخرافة التي يجب على الإنسان أن ينزه عقله عن النزول إلى دركاتها، وأن يعلم أن الغيب باب مقفول لا يمكن أن يفتح إلا بإذن الله، بوحى من عنده، أو رؤيا صادقة، أو كرامة يمن الله بها على عبد من عباده، يكشف له بها حجب الغيب، وكل ذلك من عنده -سبحانه- لا تدخّل للعبد في حصول شيء منه، وما عداه مما يخترعه البشر فهو باطل وضلال.

وأعود لسؤال هذا المقال:

ماذا لو عرفت كل شيء؟!

إن السعادة ليست في معرفة كل شيء، وليست في أن تمتلك كل شيء؛ وإنما السعادة أن تكون عبدًا لله تحقق الغاية والهدف الأسمى الذي من أجله خلقنا الله -سبحانه- كما قال:

((وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ))، سورة الذاريات: الآية 65.

السعادة أن يسعدك الله بما أعطاك، ويرضيك بما أتاك، ويقنّعك بما عندك.

والسعادة الحقيقية هي سعادة القلب بالإيمان والثقة بالله، ولا يُرزق ذلك إلا من عرف ربه حق المعرفة فأدى

أوامره وابتعد عن نواهيه، وهذه السعادة سيشعر بها المسلم حتى لو كان هناك ضيق في معيشته الدنيوية، وهذه السعادة ستستمر معه إلى دار الآخرة، كما قال -تعالى:

((مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُخِيبَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ))
سورة النحل: الآية 97.

فإن أردت أن تكون موفقًا في حياتك، مسددًا في كل أمورك؛ فاكتب هذه الآية الكريمة، وهذا الحديث النبوي الشريف واجعلهما نبراسًا وهاديًا ودليلاً لك؛ تفز بما تريد، وتحقق ما تطمح إليه.

فأما الآية الكريمة فهي قول الله -جل في علاه:-

((وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا))، سورة الطلاق:
الآيتان 2-3.

أي: من يتق الله في كل ما يأتي وما يذر، يجعل الله له مخرجًا ومخلصًا من غموم الدنيا والآخرة، ويسبب له أسباب الرزق من حيث لا يشعر ولا يعلم.

وأما الحديث النبوي الشريف كما في الصحيح أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

“الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اخِرَضَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنَ

بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَثْقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ
كَانَ كَذًّا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللّٰهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ".

هذا هو المنهج الذي يعيش وفقه المسلم ويفهم من
خلاله الحياة، ومن انطلق من هذا الفهم فإنه لا بد
سيقوده إلى النجاح والتفوق في أمور دينه ودنياه، دون
أن يعرف كل شيء!

لا أحد سيتذكرك

لنفترض أنه قبل 1000 سنة من الآن كان هناك شخص يشبهك ويشبه صفاتك، ويعيش تقريبًا بمستوى حياتك نفسه باختلاف الأزمنة.

عاش ذلك الشخص سعيدًا ثم جاءه الحق ومات، ثم مضت السنوات ومات كل من حوله، وكل من يعرفونه.

بعد 1000 سنة ستكون بحال ذلك الشخص؛ فلا أحد يتذكره أو يعرف اسمه أو شكله، سينسى الناس أشكالنا وأسماءنا وسيطوينا النسيان، فنحن جميعًا بلا استثناء لسنا إلا أرقام ضمن أعداد البشرية التي شاء الله -سبحانه- أن تكون.

سيسكن بيوتنا آخرون قد يكونون أولادنا أو حفدتنا أو غرباء لا نعرفهم ولا تربطنا بهم أي صلة.

وستنتقل ملكية ممتلكاتنا وكل ما لدينا من أموال وعقارات وسيارات ومقتنيات إلى آخرين، إما بالوراثة وإما بغير ذلك.

فكم واحدًا منا فكّر في جد جده، أو يعرف على سبيل المثال اسم جده الخامس عشر!

بعد 1000 سنة وربما أقل من ذلك بكثير، سنكون في المحطة الثانية من رحلتنا في هذا الكون، أي في عالم البرزخ الذي لا نعرف عنه إلا القليل، استعدادًا للبعث والنشور والحساب والمصير الأبدي: إما إلى الجنة، وإما إلى النار (عياذًا بالله).

لا أحد سيتذكرك لأننا لسنا مخلصين في الدنيا!

الحقيقة أن الرغبة في البقاء والخلود في الحياة مسألة غريزية متجذرة، يشترك فيها معظم البشر؛ ذلك أن الإنسان بعد أن يذوق حلاوة الحياة، يقلقه هاجس الرحيل عنها، ويزعجه التفكير في ترك الدنيا والخروج منها، وهذه الرغبة في البقاء وتحاشي الموت، هي التي تحرض الإنسان على دفع الأضرار والأخطار عن نفسه، كما تدفعه إلى التفكير فيما يخدم بقاءه في هذه الحياة.

يرى بعض العلماء أن التشبث بالبقاء على قيد الحياة أمر فطري، لذلك صدق آدم -عليه السلام- خدعة إبليس، ونجح في إخراجه من الجنة؛ لأنه دخل عليه من مدخل حبه للخلود والبقاء، كما قال -تعالى-:

((فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى)) سورة طه : الآية 120،

فهي رغبة أصيلة متجذرة منذ الإنسان الأول.

وما زال الإنسان في بحث دائم عن تحقيق الرغبة في الخلود، ويتجلى ذلك في البحث عن سبل إطالة عمره في هذه الحياة والمحافظة على الشباب الأبدي هي الدافع إلى السعي وراء حلول لا تُصدّق، من إكسير الحياة وحجر الفلاسفة في العصور المظلمة، إلى المنتجات المضادة للشيخوخة والمكملات الصحية المشكوك فيها في العصر الحديث.

لكن الفكرة ما زالت تراود أشخاصًا من طبقات

اجتماعية مرموقة حول العالم؛ إذ إنهم على استعداد لإنفاق جميع مدخراتهم، والخضوع لمختلف التجارب، في سبيل حصولهم على حياة أبدية في ظنهم.

وقد اخترع باحث في (Harvard University) يدعى (Kenneth Hayworth) هذه الفكرة، وحولها إلى مشروع حقيقي يعمل عليه على قدم وساق؛ إذ يستعد هذا الباحث للتضحية بحياته، في سبيل تحقيق هذا المشروع في السنوات القليلة القادمة.

وتقوم الفكرة الرئيسة على انتحار

(Kenneth Hayworth) عن طريق الحقن السام، ليقوم زملاؤه باستئصال دماغه، وتخزينه في محلول، من المفترض أن يحافظ على جميع الخلايا العصبية للدماغ، بالإضافة إلى قدرته على الحفاظ على النخاع الشوكي، ثم الانتظار إلى حين اختراع حاسوب معقد، أو رجل آلي فائق التطور يدمج دماغ الباحث معه، ومع أفكاره، وإدراكه، ليتحقق بذلك إعادته إلى الحياة!

إن حياتنا التي مهما طالت أو قصرت سيأتي الموت ليسدل ستائره عليها وسنقف عاجزين أمامه.

صحيح أن الموت فكرة مخيفة لدى كثير من البشر، ونحن نعلم أن وجودنا محدود، وربما هذه المحدودية تجعلنا نستمع أكثر بحياتنا؛ لأننا لا نعرف ما الذي يحمله لنا المستقبل، أما العيش الخالد فلن يجعلنا نهتم للمستقبل، فمهما حدث سنعيش إلى ما لا نهاية، وهي حقًا فكرة شديدة الملل والتعاسة.

فإن أردت -أيها القارئ العزيز- أن تنعم بالخلود الحقيقي؛ فأمامك طريقان:

أحدهما: أن تحرص أن تكون نافعا مفيدا للبشرية فيما تحسنه في أي مجال من مجالات الحياة، وأن تترك سيرة عطرة بين الناس بجميل خصالك، وعظيم أفعالك، وكلما زاد نفعا للناس وما تقدمه للبشرية من أعمال، أو مخترعات، أو مؤلفات..؛ كان ذلك أدعى لتخليد اسمك وسيرتك على ألسنة العالمين.

فكم من عظماء البشر من فنيت أعمارهم وتحللت أجسادهم، لكن سيرتهم لا تزال باقية بالثناء الحسن بين العالمين، لما قدموه لصالح البشر.

وأما السبيل الآخر:

أن تدرك أن حياتك في هذه الدنيا قصيرة محدودة وإن غمرت فيها قرونا، وأنها مزرعة لحياتك الحقيقة في الدار الآخرة، وأن ما ستزرعه في دنياك ستحصده في آخرتك؛ إن خيرا فخير، وإن شرا فشر!

كيف تطيل عمرك؟

“ أسأل الله أن يبارك لك في عمرك.”

دعوة جميلة لطالما أحببت سماعها، بل وقولها لمن أدعو له.

فالبركة في اللغة العربية تعني الزيادة والسعادة، وكأنما أدعو لك بالزيادة والسعادة في وقتك وحياتك.

ولكن هل يزيد الوقت فعلاً؟!

فالوقت في تعريفه التجريدي ثابت، فستون دقيقة هنا تعادل ستين دقيقة عندك.

لكنني لا أتفق مع هذا التعريف التجريدي إطلاقاً.

ألاحظ نفسي عندما أكون في مكان جغرافي معين بصحبة معينة وبأفعال معينة أشعر حينها أن الوقت يمر بسرعة فائقة، فلا تكاد تشرق الشمس إلا ويحل وقت الغروب!

وعندما أكون في مكان جغرافي آخر أشعر أن الوقت يمر مروراً هادئاً بطيئاً.

فكيف يكون ذلك؟

وكيف تجعل وقتك (حياتك) مباركة طويلة سعيدة تمر مروراً هادئاً تستمتع به؟!

حسناً سأخبرك..

بداية حقيقة مفهوم (إطالة العمر) من الموضوعات

التي تهم كثيرًا من البشر منذ قديم الزمان، ومن الأمور التي تختلف فيها نظرتهم بناء على الزاوية التي ينظرون منها.

#ومن-زاوية-مختلفة

لو نظرت للموضوع طبيا، تجد أن هناك علم يسمى بعلم إطالة العمر (Life extension science) ويعرف أيضًا باسم (طب مكافحة الشيخوخة)، وهو باختصار علم يهتم بدراسة تباطؤ أو عكس عمليات الشيخوخة لتمديد الحد الأقصى لمتوسط العمر المتوقع.

في دراسة علمية مطولة نشرت في موقع

(Medical Xpress) أعدها علماء سويديون بعد مراجعة الملفات الطبية لحوالي 30 مليون شخص، لاحظوا ارتفاع متوسط العمر لدى الرجال بمقدار 4.1 سنة، وعند النساء بمقدار 4.9 سنة عند تطبيق بعض النظم الصحية في حياتهم، من أهمها:

عدم التدخين، وممارسة الرياضة والنشاطات البدنية بانتظام، وعدم استهلاك الكحول، واتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن والبروتينات الضرورية لعمل الجسم.

#ومن-زاوية-مختلفة

لو نظرت لموضوع إطالة العمر من زاوية التنمية البشرية، تجد أن الإنسان بمقدوره أن يزيد من عمره من خلال احاطة نفسه بمنظومة ثلاثية مهمة؛ وهي:

الأصدقاء، والمال، والهدف.

فتكوين صداقات مع أشخاص من مختلف الأعمار،
تجنب الشخص البقاء وحيدًا كلما تقدّم في العمر، ولها
دور مهم في صحته النفسية.

والحفاظ على الاستقلال المالي مع التقدم في العمر أمر
مهم حتى لا يشعر المرء بأنه عبء على المحيطين به،
فيؤثر الأمر سلبيًا في صحته وتوقعاته.

وحرص الإنسان على هدف - مهما كان - يجعله يسعى
لتحقيقه ويجدد من حياته، ولا يترك حياته تسير بنمط
عادي روتيني، وسيبحث عن طرق تحسين لكل ما يفعله
على الدوام.

يقول (Dan Sullivan) أحد خبراء ريادة الأعمال:

عندما كنت في الثالثة والأربعين، قررت أن أعيش مدة
قرن كامل! ولأنني ولدت عام 1944، أصفت السنوات
(56) المتبقية من القرن الحادي والعشرين إلى هدفي،
حتى أصل لعام 2000م، وبهذه المعادلة أصبح هدفي أن
أعيش 156 عامًا.

وهذا الهدف غير التقليدي لا يتجاوز كونه محض
مفهوم، أو فكرة، أو افتراض، ولا تكمن قوته في الوصول
الحقيقي إلى عمر (156)، بل في تحفيزه المتجدد
وتأثيره المستمر على طاقته وثقته بنفسه.

يكمل (Dan Sullivan) قائلاً:

“ لتحقيق ذلك الهدف فقد غيرت الطريقة التي أعيش

حياتي بها، وأصبحت أدقق في تفاصيل وقتي أكثر، ومنذ هذه اللحظة أخذت في اعتباري الاهتمام بالحياة الصحية، والتمكين المالي، والعلاقات المختلفة، واللياقة النفسية والبقاء في حالة جيدة؛ لأجل تحقيق هدفي المختلف الذي وضعته لنفسي وهو ان أعيش قرنا كاملا، حتى أنني ألفت كتابًا لخطة حياتي المقترحة.

#ومن_زاوية_مختلفة

إذا نظرت لموضوع (إطالة العمر) من زاوية إسلامية:

فالإسلام يجمع بين البركة في العمر والزيادة الحقيقية فيه، وهو لا يتعارض ولا يتناقض -في واقع الأمر- مع مفهوم إطالة العمر من زاوية الطب من خلال الحفاظ على نمط حياة صحي متوازن، أو زاوية التنمية البشرية بالحرص على وجود الأصدقاء والاستقلال المادي، لكن الإسلام يطرح تنمية إيجابية شاملة تعظم جدوى الحياة وقيمتها من واقع نظرة تعبدية.

في كتاب (كيف تطيل عمرك الإنتاجي)؟ لكاتبه محمد بن إبراهيم النعيم، يقول:

إن إطالة العمر تحصل بعدة طرائق أصل الشرع الإسلامي لها في القرآن والسنة، أوجزها فيما يلي:

1. إطالة العمر بالأخلاق الفاضلة:

كصلة الرحم، والإحسان إلى الجار، وحسن الخلق عموماً.

2. إطالة العمر بالأعمال ذات الأجور المضاعفة:

وتعني العبادات التي يضاعف أجرها إذا استزاد منها الإنسان، مثل: الصلاة في الحرمين، وتحجيج أناس بمالك، والعمرة في رمضان، والتحلي بآداب وفضائل يوم الجمعة، والمواظبة على صلاة النوافل والضحي والوتر وصلاة الإشراف في الحج، وحضور دروس الدين، وأداء الأذان أو التردد معه، وتفطير الصائمين وصوم أيام مخصوصة، بالإضافة إلى القيام وقضاء حوائج الناس، وتكرار بعض سور القرآن، والذكر المضاعف كالتسبيح والاستغفار.

3. إطالة العمر بالأعمال الجارية ثوابها إلى ما بعد الممات:

وهذه الأعمال التي يتضاعف ثوابها ويستمر حتى بعد ممات المسلم، مثل: نشر العلم وكتابته، والدعوة إلى الله، وتعليم الناس الخير، والتربية الصالحة للأولاد، والصدقات الجارية، والموت في رباط.

4. إطالة العمر باستغلال الوقت:

وتتحقق هذه الطريقة باغتنام الحياة عن آخرها بشكل سليم، والمسارة لصناعة جدوى لها.

فعندما تطبق نظرة الإسلام في موضوع إطالة العمر، ستجد أنك بالفعل أطلت عمرك الدنيوي، بل وسهلت لنفسك الوصول للعمر الابدي في الجنة بإذن الله.

لا أزال أذكر بيت الشاعر الجاهلي زهير بن أبي سلمى الذي قال فيه:

سَيِّئْتُ تَكْلِيفَ الْحَيَاةِ وَمَنْ يَعْشَ

ثَمَانِينَ حَوْلًا لَا أَبَا لَكَ يَسَامُ!

وكنْتُ أتعجب كثيرًا من هذا البيت الذي يعكس شيئًا من طريقة تفكير الناس ونظرتهم لمن طال عمره في ذلك الزمان قبل بعثة النبي محمد-صلى الله عليه وسلم- بقليل.

وفي المقابل تثبت السجلات والحفريات التاريخية أن معدل العمر في القرن الخامس عشر الميلادي في أوربا لم يكن يتجاوز 33 عامًا؛ وذلك بسبب انتشار الأوبئة والحروب، وتأخر العلوم عن إيجاد الأدوية واللقاحات.

وكان المحظوظ من الناس هو من يستطيع أن يرى حفدته، أو يتمكن من تكوين أسرة وإنجاب أولاد.

أما اليوم وقد امتد معدل العمر وتضاعف إلى ثلاث مرات في الكثير من البلدان ليبلغ نحو 80 عامًا وأكثر، وبدا المجتمع مختلفًا تمامًا عما كان، وأعرف شخصيًا من يعيش - ما شاء الله - مع حفدة أولاده.

خلاصة الموضوع؛

فإن من أراد أن يطيل عمره الفعلي والإنتاجي؛ فعليه بطاعة الله - سبحانه -، فالطاعة سبب للبركة في الأعمار والأرزاق، كما قال - تعالى -:

((وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ))، سورة الأعراف: 96.

والمعصية تمحق بركة العمر وبركة الرزق، فإن كنت
تريد البركة في عمرك ورزقك فعليك بطاعة المولى - عز
وجل -.

من يقرأ هذا الكلام فقد

أنهى ثلث عمره

هذا العنوان قد يكون صادمًا لبعض القراء الأعزاء،
ومثيرًا-في الوقت نفسه- لحفيظة البعض، وأسمع
أحدهم كأنه يقول لي الآن:

من أين عرفت ذلك يا محمد غنايم؟!

أطلعت الغيب أم اتخذت عند الله عهدًا؟!

أم أنك تستعين ببعض السحرة والمشعوذين؟!

والأمر لا هذا، ولا ذاك -عياذًا بالله-، بل هو أيسر من
ذلك بكثير، ودعوني أوضح وجهة نظري، وأشرح الهدف
من هذا المقال.

قولي هذا على سبيل المجاز، والتقريب، والأعم، وليس
على سبيل الجزم والتحديد بدقة، فهذا كله يدخل في
باب (الغيب) الذي لا يعلمه إلا الله -سبحانه وتعالى- ولا
يطلع عليه أحد من خلقه إلا بعلمه ومشيئته.

لكني أنطلق في قولي هذا من زاويتين:

الأولى: أنه من خلال التقارير التي تزودني بها منصات
التواصل الاجتماعي عن طبيعة الجمهور الذي يتابع
قناتي على (YouTube) وغيرها من الحسابات؛ أستطيع
-بكل سهولة- أن أعرف خصائص جمهوري المتابع -الذي
أعترف به- من حيث: العمر، والجنسية، والنوع، والمكان...
إلخ.

والزاوية الأخرى: في الحديث الحسن من حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

“أعمار أمتي ما بين الستين إلى السبعين، وأقلهم من يجاوز ذلك”.

وجاء في شرح الحديث في موسوعة (الدرر السنية):

أي: إن آجال أغلبهم تنتهي إلى ما بين الستين عامًا إلى السبعين عامًا، (وأقلهم من يجاوز ذلك)، أي: يتجاوز السبعين فما فوق حتى يتعدى مئة عام.

ويؤكد هذا المعنى الذي أشار إليه رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قبل (15) قرنًا، ما أوضحه تقرير إحصائي حديث لمنظمة الصحة العالمية أن متوسط عمر الإنسان المتوقع على المستوى العالمي، قد ارتفع بمقدار خمس سنوات ونصف السنة منذ بداية القرن الجديد، وأن النساء يعمرن أكثر من الرجال في كل مكان في العالم اليوم.

لعل قارئًا حاذقًا ظريفًا لطيفًا يقول:

«وما السر الخطير الذي أخبرتنا به أيها المثير»؟!

وأقول:

ليس هدفي من هذا المقال هو التحدث عن متوسط أعمار البشر في زماننا؛ وإنما رسالتي من هذا المقال الذي صدرته بهذا العنوان، هي:

سواء كنت قد أنهيت ثلث عمرك أو نصفه، أو بعضه، أو لو بلغت مرحلة الشيخوخة؛ فاحرص على استثمار ما بقي من عمرك -مهما بلغ- فيما يعود عليك بالنفع في حياتك الفانية (الحياة الدنيا)، وفي حياتك الباقية (الحياة الآخرة).

وفي الحديث الصحيح من حديث عبد الله بن عباس -رضي الله عنهما- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

«اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ».

فقد أرشدنا النبي -صلى الله عليه وسلم- إلى اغتنام الفرص في الحياة؛ للعمل للآخرة بملء الأوقات بالطاعات؛ لأنها هي عمر الإنسان في الدنيا، وذخيرته في الآخرة.

والمسلم يحرص على التوازن في كل أعماله سواء لدنياه أو لآخرفته؛ كما قال الله -تعالى-:

((وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا))، سورة القصص: الآية 77.

ولأنَّ معظم جمهوري من الشباب، فإن مرحلة الشباب ثروة في حياة كل شخص، وهي المرحلة التأسيسية التي يجب على المرء أن يستثمر فيها الوقت لإنجاز الأعمال المهمة التي تمكنه من تحقيق النجاح والتفوق في الحياة.

فإن أردت أن تكون ناجحًا في حياتك، مؤثرًا في محيطك ومجتمعك؛ فاستقم كما أمرك ربك - سبحانه -، واسأله على الدوام التوفيق والسداد في كل أمورك، ونم مبكرًا واستيقظ مبكرًا، ومارس الرياضة باستمرار، وحدد أهدافك بدقة، وخطط لحياتك، وراقب الوقت جيدًا، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، ورثب الأولويات، واحرص على التوازن بين الراحة والعمل، وطوّر من مهاراتك وقدراتك باستمرار.

مهما مضى من عمرك لا تقل: الوقت قد فات!

لو جاز لك أن تعلم أنه بقي لك يوم واحد فقط في هذه الدنيا؛ لوجب عليك أن تسعى وأن تترك أثرًا قبل رحيلك.

إياك أن يصيبك اليأس والإحباط إذا مضى بك العمر دون أن تحقق إنجازًا ملموسًا، قطالما لا تزال عروقتك تنبض بالحياة، وهناك أنفاس تتردد في صدرك؛ فقم وانهض وامش في مناكب الأرض، وشارك وتعلّم وتألم وتأمل واعمل ونافس وتطوّر.

قلّب في صفحات تاريخنا الإسلامي المشرق، ستجد أنه يُحدّثك عن عدد من الصحابة - رضي الله عنهم - الذين أسلموا بعد سن الثلاثين، ومنهم من كان في مرحلة الشيخوخة.

وستخبرك سير أعلام هذه الأمة عن الفضيل بن عياض، وابن حزم الأندلسي، والعز بن عبد السلام، والإمام الكسائي، والحافظ عيسى بن موسى، وقاضي قضاة مصر الحارث بن مسكين، وغيرهم من العلماء الأفاضل.

الذين أثروا الدنيا بعلمهم وفكرهم وكتبهم وتلاميذهم،
فكل هؤلاء طلبوا العلم على كبر، ثم صاروا سادة الدنيا.

وفي زماننا المعاصر لعلك سمعت عن

(James Parkinson) الطبيب الجراح الإنكليزي
الذي لم يحظ بشهرة عالمية إلا عندما بلغ الثانية
والستين من عمره، حيث كان أول طبيب يستطيع وصف
وتشخيص مرض «شلل الرعاش» بشكل دقيق، الذي بات
يعرف لاحقًا باسم «مرض باركنسون» نسبة إليه رغم
جهود من سبقوه.

وذاك (Colonel Sanders) مؤسس إمبراطورية
الدجاج المقلي في العالم، صاحب سلسلة المطاعم
الأميركية الأشهر كنتاكي (KFC) لم يفتح أول مطعم
في سلسلته الناجحة إلا عندما بلغ الثانية والستين من
عمره.

والنماذج أكثر من أن يضمها مقال واحد في كتاب،
لأولئك الذين لم يستسلموا لوهم (الشيخوخة)، وحققوا
إنجازات ونجاحات وهم في أرذل العمر، خلّدها التاريخ
لهم، وسطّرت أسماءهم في صفحات المجد والشرف.

أما قبل!

عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله
-صلى الله عليه وسلم-:

«إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ
أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسْهَا»، حديث صحيح.