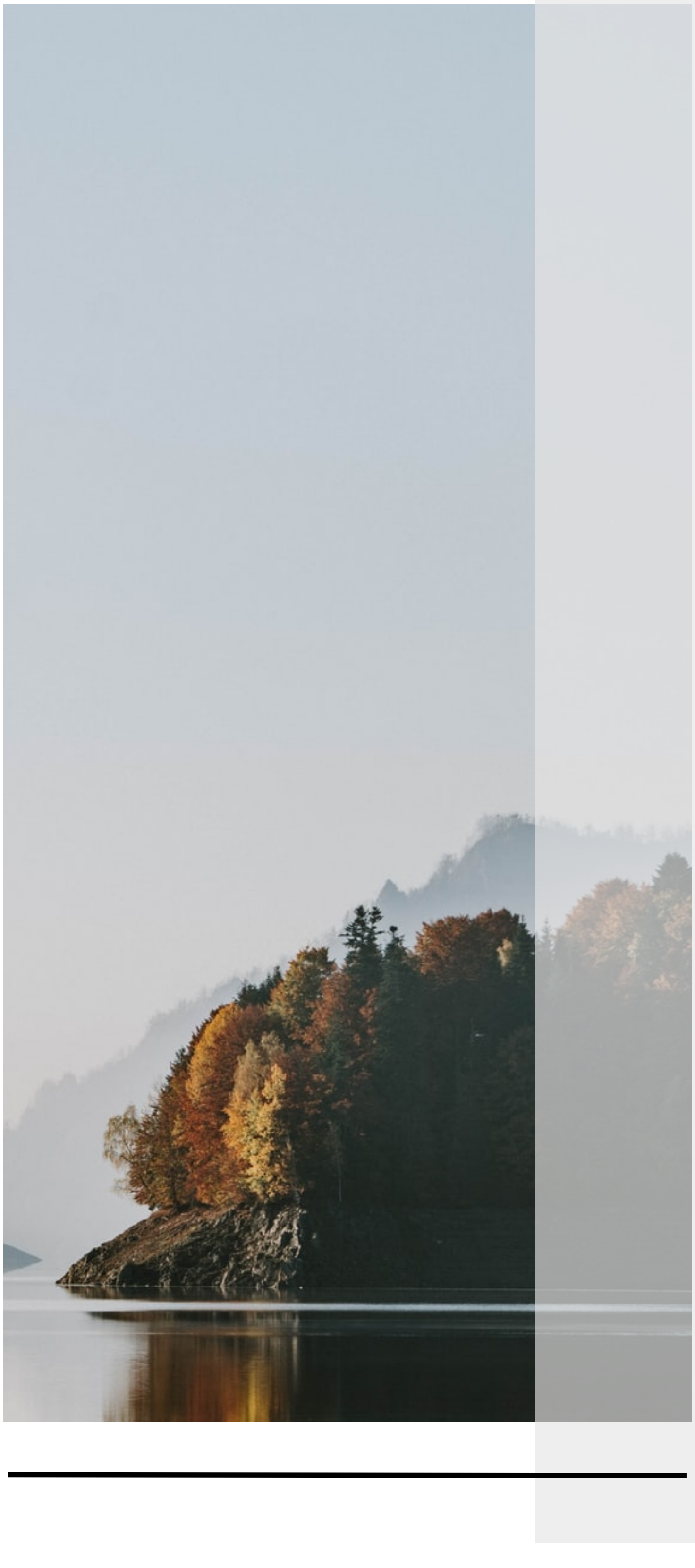

درس
سعادة الروح

رواء الاثنين | د. هند القحطاني

٢ / ٤ / ١٤٤٠ هـ

١٠ / ١٢ / ٢٠١٨م

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

في خلال هذه الفترة من الواقع الذي نعيش فيه، لا شيء يمكن أن ينتشر في البشرية مثل شيء اسمه **الخواء الروحي**، والخواء الروحي هو الفراغ، فالفراغ الروحي الذي يشعر فيه كثير من الناس، والكثير منهم لا يعرف كيف يمكن أن يملأه، فإن لم يكن له رب، ولم يكن له دين فهو لا يستطيع أن يملأ هذا الفراغ بأي طريقة مهما كانت. نتج عن هذا أشياء كثيرة أصيبت بها البشرية، فلما نتكلم عن ارتفاع الضغط، السكر، الأرق، الوساوس، الشعور دائمًا بضغوطات الحياة وأنها لا تنتهي، أيضًا من الناس من يكون فاقد للشهية تمامًا أو يأكل بشراهة، كل هذه إرهاصات وعلامات تدل على أن هناك مشكلة لدى هذا الإنسان، ولذلك يحاول أن يبحث عن شيء يملأ به هذا **الفراغ**.

وإذا أتينا للأرقام، فالأرقام مفزعة في هذا الصدد، وهناك ما يقرب من ١٤٠ مليون شخص حول العالم يتعالجون فقط من **أمراض نفسية**، لا أقصد بها الأمراض النفسية التي لها علاج دوائي، فنحن لا نتكلم عن انفصام الشخصية، أو الأمراض المتعلقة بكيمياء في الدماغ أو عمليات متأخرة في الدماغ لا، بل عن أمراض نفسية روحية، هؤلاء يعانون منها ويأخذون لها علاجات مثل مضادات للاكتئاب أو غيرها، فالآن نتكلم عن ١٤٠ مليون شخص!

أيضًا الإحصاءات تذكر أن واحد من كل ثلاثة أشخاص في الأصل يكون مصاب بمرض نفسي أو حتى يعاني من اكتئاب قد يعـرف سببـــه، أو أنـــه لا يعـرف السبب.
أيضًا لدينا ارتفاع في النسبة بمقدار أربعة إلى ستة بالمئة في العالم العربي، فالنسبة في **ازدياد**، فما نتكلم عن عدد ثابــت، أو عدد يقـل لا، هـو عـدد يـزداد فـي كـل عـام.

وهذا يُعرّف بأنه **مرض مزمن**، والذي جعلني أتكلم عن هذا الموضوع الحقيقة أنّ عدد ليس بالقليل من الناس الذين نقابلهم يعانون منه.
ونتكلم عن بنت صغيرة مثلًا لا تملك الكثير من أحداث الحياة، وتأخذ علاجات للاكتئاب، مضادات من أجل رفع النفسية، وغالبا هي لم تُصب بحدث صادم في حياتها أو منعطف حياتي فلماذا يلجأ الإنسان لمثل هذه الأشياء؟ لوجود نوع من الفراغ موجود من الداخل، ألم نفسي لا يعرف سببه، لذلك يتجه إلى معالجات دوائية. فعندما نتحدث عن هذا النوع من الأمراض فجزء لا يتجزأ منها دواؤها عبارة عن معالجات الروح.
أنت كيف تعالج نفسك من خلال نفسك، **هل من خلال الإيمان، التقوى، العمل الصالح؟** هل هذه لها علاقة؟ هذا ما نريد أن نتحدث عنه الليلة.

قبل أن نبدأ ونتكلم، كيف أو لماذا؟ نريد أن نعرف ما الذي يمكن أن يسبب هذا المرض؟ وسأعدد لكم **الأسباب**، قد تكون ممن لم يواجه أحدها، لكن يطرأ في بالك شخص، أو ممكن تقول لا هذا أنا، وعندما نعددها سنعرف أن الأسباب كثيرة والناجي منها قليل!، فالشخص الذي يستطيع أن يتمسك بصلابته النفسية، ويحافظ على نفسه فلا يضعف ولا ينكسر في خضم هذه الحياة، هو إنسان صلب لديه القدرة على مواجهة الأحداث.

السبب الأول

هو شيء ممكن يحدث للإنسان في طفولته.

ولذلك في عالم القضاء

يقولون:

أن تخطئ في العفو مئة مرة خير لك من أن تخطئ في العقوبة مرة،

لأن العقوبة هي حد، أنت أعطيت عقوبة القتل مثلًا, انتهى، ولو اكتشفت لاحقًا أنك أخطأت في عقوبته تلك، فكيف ممكن أن تعالجها؟! لكن أنك تخطئ في العفو فالعقاب قد يستدرك، لكن لا تخطئ في العقوبة. هذا في عالم القضاء، فما علاقة ذلك بالطفولة؟

المواقف التي نفعلها للأطفال الصغار لا تتخيل أنها تذهب أو تُنسى، **هي تبقى،** وناس كثير حين تحادثهم اليوم، يقول لك: أنا ما أنسى مثلًا شيء حصل من مدرّس أو من أم أو من موقف حدث من أحد الأقرباء، **فالمواقف** مهما كان الطفل صغير عمره أربع سنوات، خمس سنوات، لكنها تحفر، وأحيانًا تحفر بشكل يجرح إلى درجة أن هذا الإنسان لا يستطيع أن يكمل حياته بشكل طبيعي.

فهذا واحد من الأسباب التي تجعل في الإنسان نوع من الحزن **مستمر معه**، قد يكبر ويتخرج، وتصبح عنده أسرة جديدة ومع ذلك عنده إحساس مثل الخنجر داخل في صدره، قد لا يعرف هو سببه ولا يتذكر، لكنه موجود.

السبب الثاني

قد تنشأ هذه الأمراض النفسية أيضًا لحدث صادم في حياة الإنسان.

موت إنسان عزيز له، أو مثلًا مرض يُصاب فيه الإنسان, قد يكون مرض مزمن أو حادث، هذه الأحداث حين تحدث للإنسان يشعر البعض أنه لا يستطيع إكمال حياته بشكل طبيعي، فيقول: فلان مات أنا كيف أعيش في الدنيا من غيره، أو أنا أصبت في جسدي بمرض معين إذًا كيف أكمل الحياة؟ كيف هي نظرة الناس؟ ولذلك هناك أشياء أحيانًا لو أصيب بها الإنسان قد يظن أنه لا يستطيع إكمال حياته بشكل طبيعي فينكمش على نفسه.

السبب الثالث

قد يكون من الصراع بين الواقع والقيم.

الصراع بين **الواقع** الذي تعيشه، **وقيمك** التي وضعتها لنفسك -وأنت تعتقد أن هذا هو الشيء الصحيح-، لكن الناس لا يفعلونه، وفوق هذا كله يناقشونك، أنك تفعل الشيء الخطأ، وأنك بريئ جدًا، وطيب أكثر من اللازم، فينتج الشعور بالانفصال بين الواقع الذي نعيشه وبين القيم التي نؤمن بها. فإن قلت: طيب أنا يا جماعة ما أريد أعمل كذا،
فيقولون: لا أنت غريب، يا الله شكلك غريب، لا يوجد أحد مثلك، ما تقوم به غباء،
فالانفصال بين الواقع والقيم يحتاج إلى إنسان صلب يستطيع أن يواجهه.

السبب الرابع

شعور الإنسان بالغربة،

أيضًا هذا شعور يوحي للشخص أنه لا يستطيع أن يكمل الحياة، طوال الوقت يشعر أنه غريب، دائمًا يسأل: لماذا الناس تنظر لي بهذه النظرة؟ هل لأني أقول الشيء الصحيح أم لأني أؤمن بالشيء الصحيح؟ صرت كأني إنسان غريب.

مثل نبي الله لوط -عليه السلام- حينما قال له قومه:

﴿أَخْرِجُوهُم مِّن قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أُنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ﴾

[الأعراف: 82]

فأنتم تخيلوا مشاعر نبي الله لوط-عليه السلام- وهو يعلم أن الشيء الذي يفعله المئات من الناس حوله خطأ، وبيته هو الوحيد الذي لا يقوم بهذا الخطأ، فحينما يكون هو في خضم كل هذا البحر المتلاطم-متخيلين كم من مشاعر الغربة التي يعيشها -إلى درجة أنه يحتاج لطاقة إيمانية عالية حتى يواجه ويحافظ على ثباته.

السبب الخامس

الشعور بالرتابة والملل،

كل يوم يتكرر مثل الثاني، ولا يوجد شيء أنا أضيفه للحياة، ولا الحياة تضيف لي شيء،
فبالتالي لا يشعر بأن هناك أي تحدي أو أن شيء يعيش من أجله،
فالشعور بالرتابة والملل أيضًا قاتل لمجموعة كبيرة من الناس.

هذه **النقاط** كلها طبعًا على سبيل المثال لا على الحصر، لكن لو جمعتها قد تكون كلها مجموعة في واحد، فقد يعاني إنسان من كل هذه الأشياء، انفصال بين الواقع وبين القيم، وشعور بالغربة، فيشعر بأن حياته فيها ملل ورتابة، حتى لو كان موظف يذهب لوظيفته، يرجع، يأكل، يشرب، ينام، يقوم من الغد، نفس المكان يذهب له، نفس الزملاء فيشعر أن الحياة تتكرر بنوع من الملل، هذا **يولّد** عند الإنسان الشعور بأنه لا شيء يستحق الحياة، ويشعر أحيانًا أنه لو يموت خيرًا له وأفضل، ولا يتمنى الموت لأجل أنه يريد دخول الجنة لا، يريد أن يموت فقط لأن ليس له دافعية للاستمرار في هذه الحياة، ولا يريد الإكمال في مواجهة الأحداث، ولا يريد فقدان شخص آخر، لذا يرى أن الموت أحسن وأريح.

هذا الشعور هو نوع من **الاكتئاب** يشعر فيه الإنسان، الاسم الشرعي له الحزن، والحزن جند من جنود الشيطان، ولذلك الشيطان لو استطاع أن يدخلك في دوامة حزن سيدخلك فيه، ولذلك قال الله عز وجل:

﴿ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا ﴾

[المجادلة: 10].

لماذا؟ لأنه غرض الشيطان: أن تدخل في دوامة الحزن، ولاحظ حينما تكون حزين فأنت تكون في أدنى طاقاتك، فأنت لا تستطيع أن تواجه الناس ولا أن تحادثهم، ولا تملك رغبة في فعل شيء، لأن هناك حزن مسيطر عليك، فكلما استطاع الشيطان أن يدخلك في دوامة حزن لا يخرجك منها سيفعل ذلك، في شرعنا يقول الله عز وجل:﴿ وَأَنَّهُ **هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ** ﴾ [النجم: 43] .

لا يوجد إنسان سيعيش بسعادة، هذا أمر معروف، لكن هل الإنسان يستسلم لأحزانه؟ **الجواب لا**، وفي شرعنا نحن منهيّون عن الاسترسال في الحزن، ما دليله؟

﴿ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ﴾

[القصص: 7]

وقول النبي عليه الصلاة والسلام:

(...، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) [أخرجه مسلم، صحيح].

لمَ تحديدًا كلمة **لو**؟ لأنك لو دخلت في كلمة لو، لو أني ما تركته يخرج، لو أني سكرت الباب، لو أني أنا أصلا فعلت كذا، لو استرسلت في كلمة لو لاسترجاع الأحداث فلن تنتهي وستظل طوال الوقت في **تأنيب ضمير حاد**، والشيطان يزيده عليك لأنه يعرف أنك مؤمن ضعيف حزين مكتئب، هو هذا الذي يريده الشيطان لأنك في حال كهذه لن تكون فعّالا ولا منتجا

أحزانٌ شريفة:

1-الحزن على حال النفس

إذًا ماذا يفعل الإنسان؟ هناك أحزان؟ نعم... لكن هناك **أحزان شريفة**، وهناك أحزان تنقلب إلى عمل، وترفع من أجر الإنسان وليس من سيئاته.

حزن الإنسان على نفسه، والحزن على النفس ليس أن يقول: لا أحد يقدّرني، يا حسرة شبابي الذي ذهب، وأضاعوني وأي فتًى أضاعوا...، لا أبدا. الحزن حينما تحزن على نفسك لفوات الخير،

(من سرته حسنته وساءته سيئته فذلك المؤمن)

[أخرجه الترمذي، وقال: حسن صحيح].

هذا الحزن الذي يشعر فيه الإنسان عندما يفعل **السيئة**، هو علامة من علامات صحة القلب وصحة الحياة، وأنك عندما تعمل **الحسنة** تفرح بها، فإن لم تكن لديك تلك المشاعر راجع حينها نفسك، لو رأيت نفسك تسترسل بالسيئة وأنت فرح ولا يوجعك قلبك، راجع نفسك هنا، لأن الواحد منا يخشى أن يكون قلبه تغيّر أو خُتم على قلبه!، لكن عندما تحزنك السيئة وأنت تفعلها وتريدها، أو مجاراة للناس أيًا كان السبب، لكنك تجد في داخلك شعور هل كانت هذه السيئة ستنقص بها حياتي لو لم أفعلها! ولماذا فعلتها أصلا؟ فهل أصبحت الآن **سعيد؟** هذا الشعور باللوم والمعاتبة علامة صحة القلب، وهو ينقلب إلى شيء إيجابي، ما الشيء الإيجابي؟ أنك لن تفعله مرة أخرى.

وفي المقابل ستجد سعادتك في حسنة عملتها، فأنت عندما تذوق طعم الطاعة تعيدها مرة ثانية، وتتشجع لعملها، يأتي رمضان الثاني فتحرص عليه، يأتي الليل تريد قيامه، ويأتي الاثنين تودّ صيامه لأنك ذقت طعم الطاعة،

(من سرته حسنته وساءته سيئته فذلك المؤمن)

[أخرجه الترمذي، وقال: حسن صحيح]،

فهذه المشاعر مهمة جدًا لأنك حين تشعر أن **الحسنة والسيئة** تؤثر فيك، والشيطان يريد أن يسترسل معك بالسيئات من غير أي مشاعر. لذلك قيل لأحدهم كم يستغفر الإنسان في اليوم؟ يعني كم يذنب ويعود؟ يعني ما أقصى حد نذنب فيه خلال اليوم ما نستحي فيه من الله عز وجل؟ يعني مثلًا ثلاث مرات ثم نستحي من الله، أم خمس مرات؟ عشرون مرة؟ ثلاثون مرة؟

فهو يسأل الشيخ يقول: كم يذنب الواحد ويعود في اليوم؟ قال: كلما أذنب عاد، قال: كم؟ -يعنى كم سيستمر كلما أذنب عاد؟ -قال: ولو كان فى اليوم مئة مرة، ودّ الشيطان لو ظفر منكم بهذه. قال السائل: **ألا يستحي أحدنا من ربه؟**

يعني يا ربي لن أفعله، ثم لا تمر خمس دقائق إلا ويفعل ذنبه، ثم يستغفر ويقول لن أعود، فتمر ساعتان ويعود، ويستغفر، وتمر ثلاث ساعات ويعود، ولو رآه أحدنا لظنّ أنه يلعب وينهاه عن فعله.

نحن نقول مثل هذا الكلام لبعض، لكن هذا الإنسان عند الله بمكان، الذي يحاول ويحاول ولم يتعايش مع سيئته، لو كان في اليوم يفعلها مئة مرة لكنه لم يتعايش معها **ولم يستسلم**، وفي كل مرة يفعلها كان يقول **أستغفر الله، أتوب إلى الله، يا رب ساعدني أن لا أفعلها**، قد يضعف بعد دقيقة لكن الأهم **أن لا يستسلم** تمامًا ويكون فريسة للشيطان، فهذه من الأحزان الشريفة والمقبولة.

2-الحزن على فوات الخير

من أنواع الأحزان التي ترفع الإنسان أيضًا هو حزنه على فوات شيء من الخير عنه، كنت أنوي أشارك معهم وأفعل، ثم لما فات حزن، فمن كان حزنه لهذا السبب، فهذا من الأحزان الشريفة لأنها تنقلب إلى عمل صالح، فعندما تأتي فرصة ثانية لعمل خير لن يتأخر وسيكون من أوائل الناس لأنه ذاق أنه إن تأخر فاته الركب. الله عز وجل خلّد ذكر أناس بكوا لفوات شيء من الخير عليهم، جاؤوا إلى النبي عليه الصلاة والسلام، وهو يرتحل في غزوة تبوك، أرادوا أن يذهبوا معه ليفوزوا بشرف نصرة الإسلام، وأن يجاهدوا مع النبي عليه الصلاة والسلام، فلما وصلوا له وكانوا من الفقراء، قال لهم النبي عليه الصلاة والسلام: ما عندي شيء أحملكم عليه، يعني ظروفي المادية لا تسمح- وكانوا المسلمين في المدينة فقراء- فالجيش ليس بإمكانه أن يأخذكم معه، فانكسرت قلوبهم ورجعوا وأعينهم تفيض من الدمع، قال الله عز وجل: **﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوا وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنفِقُونَ﴾** [التوبة: 92]، فهؤلاء جاؤوا للنبي عليه الصلاة والسلام، فلما قال لهم لا توجد فرصة، ما الذي أزعجهم وضايقهم؟ غنائم تذهب عليهم؟ تقسيمة معينة؟ لا. هم يبكون لأنهم لن يذهبوا معه، لن يحاربوا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، قد يموت الواحد منهم شهيدا، أو يؤسر عند العدو، ومع ذلك ما كان همّهم ذلك، **كان همهم أن يفوزوا بشرف نصرة هذا الدين**، فخلّد الله دموعهم التي سالت على وجوههم، وحزنهم أنهم لا يملكون شيء ينفقونه، وأن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما استطاع أن يأخذهم معه.

هذا من الأحزان المشروعة، بل ومن **الأحزان الشريفة** التي ترفع العبد، ويؤجر عليها بقدر نيته.

3-الحزن على حال المسلمين

أيضًا من **الأحزان الشريفة** التي لا ترفع أجر الإنسان فقط، وإنما تجعل روحه كبيرة بمقدار ما يُحمّلها من حزن، وهو الحزن على الكوارث أو المصائب التي تصيب المسلمين في أي مكان فتحزن لأن المسجد الأقصى لازال يدنسه اليهود، هذا حزن كبير يفترض وجوده لدى كل مسلم.

ليس المقصود بالحزن الذي تتباكى عليه، وتصرخ عليه، نحن مستضعفين وتبكي، لا،
لكن الحزن الذي ينبني عليه عمل، فأنت حين تحزن أن المسجد الأقصى مدنس الآن من اليهود،
المفترض أن تكون هذه القضية **حاضرة** لديك، تخيل لو قلنا أن اليهود يتقافزون على الكعبة ويؤدون طقوسهم وينقل هذا على الهواء مباشرة، كيف ستكون مشاعرك وقتها؟ لو تنظر لأهل مكة كيف يحبون الحرم، وأهل المدينة يحبون حرمهم، وأهل السعودية بشكل عام كيف يغلون هذه المنطقة بالذات والمسلمين أجمع ، تخيل لو كان هذا الشيء الآن مدنس من قبل اليهود كيف تكون **مشاعرك**، تخيل كل العالم الإسلامي لا يمكنه الذهاب إلى القبلة التي نتجه لها؟ لكونها لم تصبح لنا مثلاً أو احتلها اليهود، هذه المشاعر نفسها لا تقل عنها ما يحدث في المسجد الأقصى،
ولذلك لما نتكلم عن المسجد الأقصى فهو ثالث الحرمين، وهو من المساجد الثلاثة التى تشد إليها الرحال، فلو أنها مازالت للمسلمين كنا سنشهد لها رحلات يومية، أسبوعية، والناس تذهب لأن هناك أجر الصلاة مضاعف.

لماذا نقول هذه من الأحزان الشريفة؟ لأنه حين يكون هذا **الحزن حاضر عندك والقضية موجودة**، تصبح أحزانك عندها صغيرة جدًا بمقابل هذا الحزن الكبير -أحزاننا الصغيرة التي من أجل ضياع فرصة ذهاب إلى السوق، أو تأخر في نزول الراتب-, فما تصبح أحداث الحياة اليومية التي نعيشها هي نهاية الدنيا، لأن لدينا قضايا أكبر وهموم أعظم نحن نعيش لأجلها.

كنت مرة في درس، وحول هذا الموضوع سألت مجموعة : ما هو أكبر شيء تشعرين أنه مأساة حقيقية؟ كنت أتكلم عن حوادثهم هم في حياتهم، فتفاجأت بإحداهم تقول:"لا الحمد لله أنا أعيش حياة طيبة، لكني ما أقدر أتخيل ما يتعرض له المسلمين في بورما من التحريق والاغتصاب وغيرها" فلما نرى أحد همه حاضر، وهمه كبير، نعرف أنه
لا يمكن أن يكون شخصا عاديا لأن حزنه المفترض أنه ينبني عليه عمل، ومن المؤكد أنه أصلح من نفسه الكثير حتى يغير.

فميزة الأحزان الشريفة أنه ينبني عليها العمل ويؤجر الإنسان عليها، سواءً أنت تحزن على سيئة قمت بها، أو تحزن على فوات جزء من الخير، أو تحزن على مصاب أصيب به المسلمين

كيف التعامل مع الأحزان الشريفة؟

دعونا نرى كيف تعامل الأنبياء مع هذا الحزن. لا يوجد نبي من أنبياء الله عز وجل مرّ بحياة رغيدة، لم يكن أحد من الأنبياء كذلك، بل إنه لم يمر بنبي إلا وابتلي قبله ببلاء، فما يُمكّن الإنسان حتى يبتلى.

حزن يعقوب عليه السلام:

أحد القصص المشهورة في هذا الحزن الذي أصاب نبي الله يعقوب عليه السلام في قصة يوسف المعروفة، والحزن الذي أصابه لم يكن طبيعي لأن العلاقة بينه وبين يوسف لم تكن طبيعية أساسًا، فيوسف عليه السلام كان **عين يعقوب** التي ينظر بها في الدنيا، وكان ريحانة قلبه وحبه، والله عز وجل يوم أراد أن يبتلي يعقوب ما ابتلاه بـأحد عشر ولد موجود عنده، وإنما ابتلاه بمن؟ ابتلاه بيوسف، وصارت القصة الطويلة التي كلنا نعرفها بيوسف، وحتى البلاء بالنهاية لما اشتدّ، من الذي ذهب منهم عند العزيز؟ لم يذهب واحد من الأحد عشر أيضًا المتبقين لا، وإنما ذهب أخوه الذي يباريه بالمنزلة والذي يذكّره بيوسف أيضًا.

إذًا.. يعقوب-عليه السلام- هو **بشر**، والحزن الذي مرّ عليه ما كان حزنًا عاديًا لأنه يعلم أنه ما قُتل، لكن أين ذهبوا به إخوته؟ لا يعرف، هو يعرف أنه حي في مكان ما، لكن هل هو الآن يعذب، هل هو مأسور، لذلك أحيانًا أسهل عليك أن تعرف أن فلان مات من أن تعرف أنه مفقود، لا تعرف أين هو، وهذا جدًا صعب.

فالذي حصل مع يعقوب عليه السلام أنه فقد يوسف وفُقد بكيد من إخوته وكان ذلك واضحا، لا القميص ولا قصة الذئب تصدق، فما الذي حصل بيعقوب؟ حزن حزنًا شديدًا ذكره الله عز وجل إلى درجة أنه **ابيضّت عيناه من الحزن** فهو كظيم، فالحزن إلى درجة لا نتخيلها، رأينا الكثير ممن يحزن، لكن هل سبق ورأيت شخصًا عُمي من الحزن؟ وهذا يعني أن عين يعقوب ما فترت من الدمع إلى درجة أنها تذهب عينه. ولذلك عينه أصابها العمى من شدة حزنه ومن شدة بكائه، ولذلك قالوا:

﴿ **قَالُوا تَاللَّـهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ**﴾ [يوسف:85].

ونحن لما نقرأ سورة يوسف ونعرف الأحداث أنه ذهب لمصر، وقد تكشفت لدينا الأحداث فلم نعش تلك الفترة كيعقوب-عليه السلام- وطول سنين **الابتلاء** ودخول السجن، وهذا كله ما كان يعلم عنه يعقوب، بل كان هناك لا يقف دمع عينه، ومع كل هذا الحزن، **هل تغير إيمانه بالله عز وجل؟ هل وصل إلى مرحلة اليأس؟ لا.**

لذلك الحزن قد يطغى، لكن لاحظوا أنه لم يدخل في دائرة اليأس، عينه ذهبت من شدة وجده على يوسف عليه السلام، لكن هل في لحظة من اللحظات شك في حكمة الله أو رحمته أو يقينه بالله عز وجل؟ لم يفعل ذلك، ولذلك رد عليهم لما قالوا:

﴿قَالُوا تَاللَّـهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ﴾[يوسف:85]،

قال: **﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّـهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّـهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾**[يوسف: 86]،

فهو يعلم أن القصة لم تنتهي وعنده يقين بالله، وأن الله ما ضيّع يوسف، ويقينه بالله هذا أرجع الأحداث كلها لصالحه.

﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّـهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّـهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾[يوسف: 86]،

يعني صحيح أني حزين، لكن حزني هذا ما شكيته للبشر، وإنما أشكو بثي وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون.

وبالفعل صارت الأحداث، ولذلك قال:

﴿ يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّـهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّـهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾

[يوسف: 87]،

فتخيلوا أنه لا ييأس من رحمة الله، هو من يعطيهم محاضرة بأنهم لا ييأسوا، وهو الذي لم يعد يرى من الحزن ولكن قلبه لم يتغير، فهو بشر مشت عليه كل مشاعر الحزن لكنها لم تأخذ ولا شعرة من إيمانه بل هو الآن ينصحهم ويقول انطلقوا وابذلوا الأسباب، اذهبوا، تسمّعوا الأخبار وتحسسوا من يوسف وأخيه، لا تيأسوا ولا يدخلكم الحزن ولا اليأس لأنه لا ييأس من رحمة الله إلا القوم الكافرون.

حزن أم موسى عليه السلام:

في الجانب الآخر.. أم موسى عليه السلام ابتلاها الله ابتلاءً عظيمًا جدًا، وقد كانت أم نبي وإحدى نساء بني إسرائيل المستضعفين في عهد الفراعنة، والله قال لها أن الولد الذي **ولدتيه الآن ضعيه في صندوق، وذريه في اليم**-فتخيل أن تضعه أنت في هذا الخضم الهائل من البحر، ماذا بالنسبة لك! -تخيلوا هي الآن تريد وضعه، لكن هي ترى أنه ليس له نجاة، فإما أنه **يقتل** الآن بجنود الفراعنة أو أنه **سيغرق** في البحر، فهي أصلًا لا ترى فرق بين أنها تلقيه في البحر وبين أنهم يقتلونه، **باستثناء** أنه أتاها أمر سماوي، أتاها وحي من الله عز وجل أن خذي ابنك فألقيه في اليم، فألقته في اليم لأنه لم يكن هناك وقت، فالجنود يفتشون في البيوت أي امرأة حامل مكتوب عندهم أنها تلد في الوقت الفلاني يأتونها، فإذا كان عندها ولد يقتل، وموسى عليه السلام يقدّر الله أنه يولد في السنة التي يقتل فيها الصبيان، لأنهم كانوا يقتلون في سنة وفي سنة لا يقتلون، ولو أراد الله عز وجل أن تكون القصة عادية من غير أن يكون **الحدث معجزة لجعل موسى يولد في السنة التي لا يقتل فيها الأولاد وتنتهي المشكلة**، لكن نكاية في فرعون ولتعرف الأمة من بعده أقدار الله عز وجل، وأن الله إذا أراد شيئًا هيّأ أسبابه، جعل موسى يولد في السنة التي يقتل فيها الصبيان، ويأتي جيش فرعون ويبحثون عنه فلا يجدوه، وقد ألقته أمه في اليم،

واليم يأخذ موسى، فأين سيذهب به، لبيت راهب، بيت ساحر، لحيوانات، أو .. أو ؟ لا، وإنما يذهب فيلقيه اليم إلى بيت فرعون، ومن التي كانت تنتظره؟ امرأة فرعون كانت تمشي في ذلك المكان، إلى أن جاء الجنود وأعطوها هذا الولد الذي وجدوه فجأة أمامهم. فإذا **أراد الله شيئًا هيّأ أسبابه**، يقول الله عز وجل عنها: ﴿**وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [القصص:10]، ما معنى فارغًا؟ يعني لم تعد تفكر بأي شيء، الهاجس الوحيد هو موسى، ماذا حلّ به؟ أين ذهب؟ (أصبح فارغًا) يُقال لها تأكل، تشرب، تعمل، تنجز شغلها، وهي فارغ قلبها من كل هذا ومن كل هم من هموم الدنيا. أرأيتم أحيانًا عندما تحمل هم شيء، تشعر كأن قلبك غرفة خالية، كل الأحداث تمر كأنك لا تسمعها لأن ما بداخلك كله مشغول بأمر ما.﴿ **وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [القصص:10]،

فربط الله عز وجل على قلبها هذا الربط، وقد كان من الممكن أن أم موسى تندب حظها، وتقول: ولمَ أنا حصل فيني هذا الأمر؟ ولماذا يا رب تقضي بكذا؟ ولمَ لم تنصرنا ونحن المؤمنين، ونحن البقية من بين إسرائيل، ولمَ نحن المستضعفين، أكل هذا لأننا نقول: لا إله إلا الله، هي ما قالت هذا كله، بل سمعت الأمر السماوي الذي جاءها، فألقت ابنها في اليم، وفوق هذا كله هي ما كانت تعرف أقدار الله عز وجل، لكن كانت هناك بشائر

﴿ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴾

[القصص:7]

كانت تعرف أني أنا كشخص غير عادي، أم لشخص غير عادي، فما يمكن أني أعيش حياة عادية، لذلك الأم التي تربي أولادها ليكونوا أناسًا عاديين تختلف عن الأم التي تمهّد لأطفالها وتربيهم أن يكونوا مختلفين!.

أحد المربين-يمكن رأيتم المقطع-، قال لفتة رائعة بسيطة في موضوع التربية، قال الأبناء الذين تربيهم على الرخاء، كل شيء يطلبه متوفر وموجود، فهذا ليس لديه تحدي، لأن الأشياء كلها موجودة، فأول ما يخرج للدنيا، يتخرج من المدرسة، أو يتزوج، أو ينتقل إلى وظيفة أخرى، وتصير فيها أنواع من التحديات، فإن هذا الابن ينهار، لأنه ما اعتاد أن يحمل همّ المسؤولية، أو أنه يصبح إنسان سيء لأنه لم يتعود.

بخلاف الشخص الآخر، الذي كانوا أبواه أو المربين المسؤولين عنه يضعون له التحديات، فيطلبون منه القيام ببعض الأعمال والبحث عن حلول لبعض المشاكل، فهذا الابن يتربى بأنه يبحث عن الحل للخروج من هذا التحدي، ولذلك أنت حينما تربّي من أنت مسؤول عن تربيتهم على أن يكونوا ناس غير عاديين فبالتأكيد لن تعطيهم تربية سهلة، فأم موسى كان لابد أن تتحلى بهذا الثبات، لأنها أم نبي، فالمطلوب منها ليس ككل أحد، **ويجب أن يكون هذا النوع من الثبات والرباط على القلب.**

فتاةٌ مصرية:

فتاة من مصر تعيش **برجلين كأنهم زائدات**، على الجنب من تحت، ويد، يعني حتى نموها غريب، البنت كبيرة أتخيل أنها فوق ثماني عشرة سنة، وتعيش حياتها بالطول والعرض، تلقي أوراق علمية في مؤتمرات، مكملة تعليمها، وتملك حساب في تويتر وشخصية إيجابية، كتبت في يوم أن الناس الذين ينظرون لنا يتوقعون أننا نتمنى أن نكون مثلهم، ونمشي مثلهم، -وهي أصلًا على كرسي، وجزؤها من الأعلى هو الذي يتحرك فقط-، قالت: **هم لا يعرفون أننا عندنا يقين أن الله خلقنا لنعيش حياة غير عادية**، هي تتعامل مع الشيء الذي حصل أنه نوع من تحديات الحياة، وأن الله ما خلقنا لنعيش حياة عادية مثل كل الناس، فهذا الشعور ضروري حينما تعلم أن هناك أشياء في الحياة تتطلب منك أن تكون شخص غير عادي في مواجهتها.

يونس عليه السلام لما **التقمه الحوت** بسبب أنه خرج وهو غضبان من قومه، حين ما استمعوا لأمر الله عز وجل فذهب مغاضبًا، وحصل ما حصل وألقوه، فالتقمه الحوت فجلس في بطن الحوت لشهور فلم ييأس، لم يحزن، ما سيطر عليه الحزن وقال: لا يا ربي لم تفعل بنبيك هكذا؟ وأنا لم أغضب إلا لأجلك، وأنا أصلًا ما خرجت إلا لأنهم كفروا بك، فلماذا يحدث بي كل هذا؟ لم يقل هذا بالتأكيد. الذي حصل ليونس أنه خرج وذهب، والأنبياء المفترض أنهم يصبروا على أقوامهم، فقومه خرجوا بعده مباشرة وهم مؤمنين، لكن كانوا يبحثون عنه وقد ذهب منهم!.

فتربية الله لأنبيائه مختلفة؛ جلس في بطن الحوت شهور، وحين تصلكم مقاطع الحوت، **فصوت الحوت مفزع مخيف**، فتخيلوا يونس عليه السلام كان في بطن هذا الكائن الحي، في أعماق البحار، وهو جالس في بطنه، لا يوم ولا يومين ولا أسبوع ولا أسبوعين، ولم يزد يونس عليه السلام أن يردد كلمة واحدة، **لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين**، ويونس كان حزين في تلك اللحظة لفوات الخير. هذا من الحزن الشريف أيضًا لأنه أساء في معاملة قومه، فأخطأ التقدير، فهو حزين الآن وهو يعتذر إلى ربه، **وما قال**: يا ربي إني فعلت كذا فاغفر لي، لكن ما زال لسانه يردد الجملة لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، فأنا أعترف أني كنت ظالم ولا زالت هذه الكلمات تتردد حتى أذن الله بفرجه.

لاحظوا كل واحد من هؤلاء الأنبياء قصته مختلفة، كيعقوب عليه السلام الذي فقد ابنه، أو أم موسى التي فقدت طفلها ...

حزن زكريا عليه السلام:

زكريا عليه السلام بالذات كان حزنه مختلف، حزنه أن الله ابتلاه ببلاء، هذا البلاء أنه كان **عقيمًا لا يأتيه ولد**، فعاش على هذا خمسين سنة وقد تكون ستين أو سبعين أو ثمانين! لأنه يقول:

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا ﴾

[مريم:4]،

وأنت لو تتخيل أنك تلتقي برجل أو بامرأة عجوز مثلًا عمرها ثمانين أو تسعين سنة ولا زالت ترجو الولد، في عرفنا البشري كيف نتقبل الفكرة؟ من الممكن أن نقول لها للآن أنتِ لديك الأمل؟ من في مكانك يئسن وانتهى، وغيرها من التيئيس والتقنيط، وزكريا عليه السلام كان يريد هذا الولد ليس لنفسه، وإنما لـ

﴿ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ﴾

[مريم:6]،

فكان يريد أحد يسوس بني إسرائيل من بعده، لأنه يعرف أن بني إسرائيل لا أمان لهم، وأن هؤلاء لا يمكن أن تستقر أحوالهم من غير نبي، فهو يخاف أنه إن مات فمن سيقود هؤلاء؟ ومن يرشدهم إلى دين الله الحق؟ فكان هذا الهاجس، فزكريا عاش على هذا وهو راضٍ خمسين سنة، ستين سنة، فلما رأى أنه وهن عظمه، ما عادت عنده القدرة مثل السابق، وأنه يعيش في آخر العمر، فتمنى هنا أن يكون له الولد، لاحظوا أنه ما يئس. هؤلاء الأنبياء كيف كانوا يتعاملون مع أحزانهم؟ ما كانوا يقنطون ولا كانوا ييأسون، ولا كانوا يشعرون أن هناك شيء بعيد عن مقدور الله عز وجل.

فيعقوب عليه السلام يقول: **﴿وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّـهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾** [يوسف:86]، وزكريا عليه السلام يقول: **﴿ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُن بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾** [مريم:4]

فيا رب لم يسبق أن دعوتك فلم تجب، وما رأينا منك إلا كل خير، فهذا الرجاء الذي كان موجودًا عنده يجعله يتمنى أن يكون له ولد، وبالفعل جاءته هذه البشارة.

حزن أيوب عليه السلام:

أيوب الذي ذهب مثلًا للصبر. في قصة أيوب عليه السلام ما كانت الفكرة أنه صبر على **المرض الذي أصيب به**، بل صبر على أحزانه ثماني عشرة سنة، ونحن لو قلنا استمر ثلاث سنوات يتعالج نشعر أن ثلاث سنوات كثيرة، فكيف وهو يتكلم عن ثماني عشرة سنة أُصيب بها بمرض يخرج الصديد والقيح من جسده، فالمرض أصلًا مزعج، ولم يعد أحد يقدر أن يراه أو يقترب منه، لأن المرض المصاب به معدي، وقذّره الناس لدرجة أنه لم يبقَ معه إلا زوجته، حتى أن الناس تكلمت فيه، وأيوب نبي صالح، وقد قال قومه له: كيف يبتلي الله عز وجل أحد من عباده هذا البلاء ثماني عشرة سنة وما يكشف عنه؟ من المؤكد أن أيوب قد قارف ذنبًا بينه وبين الله عز وجل-وانظروا إلى الناس عندما تحكم من وجهة نظرها-وقد كان هذا البلاء كفارة له، إذًا ما الذي حصل؟ عندما سمع أيوب بذلك-وهذا يعني ألم المرض وألم الاتهام كل منهم له حجمه وثقله-قال: والله ما أذكر أن لي ذنبًا إلا أني أجد الرجلين يتلاحيان باسم الله فيحلف أحدهما فأذهب فأكفر عنهما، يعني أيوب عليه السلام يمشي فسمع الاثنين يتلاحون بالكلام-يعني يتناقشون مع بعض فيشد بينهم الكلام-فواحد منهم يقول والله أنا ما فعلت الشيء الفلاني، فيدفع عليه السلام كفارة عنهما تعظيمًا لاسم الله عز وجل، لئلا ينطق فيه لغو، متخيلين كيف كان يحب الله عز وجل؟ يحب ربه إلى درجة أنه كان يكفّر عن أي اثنين يحلفون بالله لغو في وسط ملاحّة، ويصبر على ذلك أيوب ثماني عشرة سنة، فما ينكمش على نفسه ولا يتغير يقينه بربه. هذا هو الفرق بيننا وبينهم، فنحن نيأس عند أول منعطف في حياتنا، لذلك هم يصلون إلى مراتب عليّة لأن الله يختبرهم، فماذا يكون الجزاء؟

نعرف أنه لما رفع يديه وقال: **﴿أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾** [الأنبياء: 83]، وانظروا لأدب الأنبياء في دعواتهم، ما قال يا رب إني جلست صابر ثماني عشرة سنة وأسمع الناس يتكلمون عني، بل **﴿ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾** [الأنبياء: 83]،

أنت أرحم الراحمين وأنا مسّني الضر، فيا رب اشفني وعافني وارفع عني.

فما كان من الله عز وجل إلا أنه **استجاب له**، واستجابة الله لم تكن عادية، فلم يشفِ أيوب عليه السلام لما قال له: ﴿ **ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ** ﴾ [ص:42]، فلم يُذهب عنه ما يجد فقط، بل جاءت غمامتين فكل ما فيها من الخير ومن الرزق أنزلته عليه -لأنه ذهبت أمواله، وماتوا أولاده يعني البلاء عظيم من أكثر من جهة في قصة أيوب-، والله أحيا له أولاده الذين ماتوا فعاشوا، فكأن العدّادات رجعت للحياة إلى قبل ثماني عشرة سنة، وكأن هذه الفترة لم تمرّ أصلًا في تاريخ أيوب عليه السلام، سوى أنه اختبار ونجح فيه.

رجع له أولاده ورجع له رزقه، بل **أضعافًا مضاعفة**، جاءه الخير وهطل عليه، حينما نجح في اختبار اختبره الله عز وجل فيه، ولذلك القضية ليست أن الله شفاه وردّ له أمواله وردّ له أولاده فقط، القضية ما سيجده يوم القيامة جزاء صبره في الدنيا، وأما ما يجده أيوب يوم القيامة فهذا ما لا نعرفه بعد.

حزنٌ لخبر الفراق:

مات ولد لأحد السلف فعزاه سفيان بن عيينة وغيره من العلماء، وكان لا يزال فيه حزن، ما برأ، يعني عزّاه سفيان وما تعزّى، ودخلوا عليه علماء أفاضل آخرين وما تعزّى الرجل، ما زال فيه حزن، فدخل عليه الفضيل بن عياض فلما رأى وجهه قال: مالك؟ يعني ما بالك أنت حزين؟ قال: ابني كذا وكذا، فقال له الفضيل: أرأيت لو أنك أنت وابنك في سجن فأُخرج قبلك أكنت تحزن؟ أي أنتما في سجن فجاءه الإفراج قبلك أكنت تحزن؟ قال له: لا، قال: فابنك كان مسجونًا في سجن الدنيا وإنما أُفرج عنه قبلك، فتعزّى وذهب عنه ما كان يجد، **فأنت لا تنظر للأحداث دائمًا من منظار الأبيض والأسود**. قال له نحن كلنا مسجونين بسجن الدنيا ولو كنا نرى بعيوننا ما وراء الدنيا من نعيم الله ومن الجنة وما ينتظر عباده لتفتت قلوبنا أننا موجودون هنا.

وهذا ابن عباس رضي الله عنه، ترجمان القرآن، **توفي له أخ وهو في سفر**، وأريدكم أن تلاحظوا هؤلاء كيف يتعاملون مع أحزانهم، فبُلّغ بذلك وهو على طريق سفر، يعني كان يمشي على راحلته وجاءه الخبر أن أخوك مات، فاستغفر ثم تنحى عن الطريق ثم صلى ركعتين وأطال بهما ثم عاد إلى راحلته، انظر جاءه الخبر فما لطم وما صاح وما ندب حظه، لمَ سافرت؟ لمَ تركته؟ ليتني أطعته وليتني ما عملت كذا، ما فعل هذا كله، وإنما تنحّى عن الطريق، صلى ركعتين، أطال فيهما، شكى بثه وحزنه وبكاءه والصدمة الأولى التي كانت فيه أنزلها كلها بالسجدتين التي سجدها لله عز وجل ثم عاد إلى راحلته لأنهم أصلًا في طريق سفر، وقال:

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾[البقرة: 45]

فهو يذكّر نفسه ويذكّر الذين معه أني أنا صليت هذه الركعتين لأننا هكذا يجب أن نستقبل الأحداث.

أختم بعدة نقاط، وهي **كيف نتعامل مع أمراض الروح؟**

ولو كان عندي شيء من هذا الحزن أو الضيق في داخلي، كيف من الممكن أن أتعامل معه بحيث أني لا أدخل في دائرته ولا أستسلم له.

أولًا: يجب أن تعلّم نفسك **عقيدة الإيمان بالقدر خيره وشره**، وهذا موضوع مهم جدًا، أنك تؤمن بالقدر خيره وشره، وكلنا نعرف أن الأقدار ليست كلها خير، فلا أحد يأكل بملعقة ذهب طوال عمره، وكل إنسان لابد أن يمر بهذين المنقلبين الاثنين، خير وشر، حزن وفرح، لحظات يعلوا فيها ولحظات يهبط فيها، هذه لكل إنسان، هي الدنيا جبلت على الكدر.

لكن يقول النبي عليه الصلاة والسلام: **(...، وتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، ...)** [أخرجه أحمد، وقال الألباني: صحيح]، فعندما نقول: أنا لو عملت كان وجدت، لو حصل كذا كان حصل لي كذا، أو لو أني ما تغيبت هذا اليوم ...، لا تقتل نفسك بهذا التفكير، ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك.

إنّ ما أصابك لم يكن ليخطئك. ولذلك لا تستغرق نفسك بالأسباب كثيرًا، وتطيل التفكير، كيف حصل؟ ولماذا صار؟ وما سبب ...؟ ولو ... فلو تفتح عليك أبواب تضيّق عليك حياتك!

(...، وتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، ...)

[أخرجه أحمد، وقال الألباني: صحيح].

ثم انتقل إلى الخطوة التي تليها، فإذا كان شيء يحتاج لمعالجة فعالجه، وإن كان يحتاج لإزالة فأزله، **فلا تستهلكك** لحظة الحزن، وانتقل للخطوة العملية مباشرة، ولذلك يقول النبي عليه الصلاة والسلام: **(واعلَمْ أنَّ الأُمَّةَ لو اجتمَعَتْ على أنْ يَنْفَعوكَ بشَيءٍ، لم يَنْفَعوكَ إلَّا بشَيءٍ قد كتَبَهُ اللهُ لك، وإنِ اجْتمعوا على أنْ يَضُروكَ بشَيءٍ، لم يَضُروكَ إلَّا بشَيءٍ قد كتَبَهُ اللهُ عليك، رُفِعَتِ الأقلامُ، وجَفَّتِ الصُّحُفُ)** [أخرجه الترمذي، وقال: حسن صحيح].

وما أكثر ما كان حولنا أناس نحبهم ونفديهم، ونحن لا نملك عنهم شيء، نعلم لو أن الأمة اجتمعت على أن تنفع هذا الإنسان بشيء، وأتى من يحاول إيقافه أو منعه فلا يستطيع، **فما يريده الله كان**، لذلك عندما يعرف الإنسان عقيدة الإيمان بالقدر خيره وشره يسلّم أمره إلى الله عز وجل، وينشغل هو بردّة فعله من الرضا، الصبر، اليقين بالله، ابتغاء رجاء الله عز وجل أن يغير ما يكون.

ثانيًا: أن تتعلم **فكرة الإيمان باليوم الآخر**، نحن لسنا من الناس الذين لا يعرفون اليوم الآخر، وهذا يسلّي قلوبنا كثيرًا أن الموضوع لن ينتهي هنا، مازال هناك يوم آخر، فهناك أشياء ليست كل نهاياتها في الدنيا، وإنما لها امتداد أخروي، فالمظلوم لا يتوقع أن حقه ذهب، ولو أنت مت فلا تتخيل أن القصة انتهت، القصة لم تنتهي بعد، فهذه على قدر ما تكون بلسم للمظلوم، قد تكون مفزعة للظالم، أنّ هناك يوم آخر سيكون أمام الله عز وجل، فالمهم أن نتيقن بأن لايزال هناك يوم آخر، فلا تستهلكك أحداث الحياة وتأخذ منك أكبر من قدرها.

رواء

ثالثًا: <u>أن تفهم فكرة البلاء</u>، و أن **الله لا يبتلي إلا من يحب**، لذلك هناك أناس منعّمين في رغد العيش, لم يُكابدوا الدنيا, هؤلاء يمهلهم الله حتى إذا أخذهم، أخذهم أخذ عزيز مقتدر، وقد يكون الله يبتليهم الآن وهم بالسراء، لأن الابتلاء إما يكون بالضراء أو بالسراء، فأنت لا تنظر للابتلاء أنه دائمًا بصورة الضراء فقط. يقول عليه الصلاة والسلام **(إنَّ اللهَ إذا أَحَبَّ قومًا ابتلاهم)**

[أخرجه ابن ماجه، وقال الألباني: حسن]

و قال:

(فيُبتلَى الرَّجلُ على حسبِ دينِهِ فإنْ كان دينُهُ صلبًا اشتدَّ بلاؤهُ ، وإن كان في دينِهِ رِقَّةٌ ابتُليَ على حسبِ دينِهِ)

[أخرجه ابن حبان، وقال الألباني: حسن صحيح] ،

فأنت ترى الناس الذين يُشدد عليهم فهؤلاء فيهم صلابة، وأما الناس الذين يبتلون بشيء من الرقة فهؤلاء يبتلون على قدر الدين الذي معهم.

فسيد البشر عليه الصلاة والسلام ابتلي ابتلاءً شديدًا، ولذلك تذكرون في مرض موته كيف كانت تأتيه الحمى -عليه الصلاة والسلام- ؟ كان يأتيه الصحابة فيكون عليه ثلاثة من اللحاف، يعني كأننا نقول ثلاث بطانيات، ومجرد أن يمرر يده عليها يجد حرارته من تحتها، أي حرارة النبي عليه الصلاة والسلام, أشبه بأنه كان يغلي، وكان يقول أننا معاشر الأنبياء ليشدّد علينا وإنا لنوعك وعكة الرجلين، يعني كأنه يموت موتة اثنين، وليست موتة رجل واحد

رابعًا: أن **تتحلى بتقوى الله والعمل الصالح**، والمحروم من لم يعرف قدر العمل الصالح، لذلك يقول الله عز وجل: **﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾**

[النحل: 97]،

فالله يقول فلنحيينه حياة طيبة، الله سيرزقك وسيحييك حياة طيبة لو أنك ماذا؟ آمنت وعملت صالحا، ولم تؤثر شيء على الله عز وجل، بل وقال في آية أخرى:

﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ [محمد:2]

هؤلاء ما الذي يصلح أن يكون جزاؤهم؟ يقول الله عز وجل: **﴿أَصْلَحَ بَالَهُمْ ﴾** [محمد:2]

فالله يصلح البال ويجعل هذه الحياة طيبة لهذا الإنسان الذي عمل صالحًا.

ودائما ما يتفكر أحدنا بمن لا يصلي! كيف هي حياته! كيف يهنأ وتطيب حياته! فالمحروم من حرم أن يصلي، ومن حرم أنه يتوضأ، أحيانا الإنسان يشتاق أنه يتوضأ، وأن يمرر الماء على جسده، لماذا؟ لأن الحياة تضيق بدون أن يكون بينك وبين الله عز وجل حبل ممدود، قد تمر عليك الأيام لا تتوضأ -بسبب شرعي- خمسة أيام، ستة أيام وأنت ما وضعت رأسك على الأرض ولا ركعت ولا سجدت، كيف بالناس التي تعيش سنوات وهي لا تصلي! كيف هو الاكتئاب والضيق الذي يشعرون فيه!.

إحدى البنات تقول: "أنا حياتي تغيرت فقط لأني صرت **أحافظ على صلاة الفجر**، لأني صرت أقوم لصلاة الفجر"، فتصور لو أنها أصبحت تصلي الفجر وتقول أذكار ما بعد الفجر، وأحسّت بحلاوة لا إله إلا الله مئة مرة، أو استفتحت يومها باللهم إني أسألك خير هذا اليوم فتحه ونصره وتأييده، وبدأت اليوم بهذا الكم من الأذكار التي تبدأ فيها بأذكار الصباح، تتخيلون كيف يكون يومها؟!

إذًا التقوى والعمل الصالح من أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يواجه أحداث الحياة، ومن غير الزاد لن تستطيع أن تواجهها.

ابن تيمية-رحمه الله- وهو من أقوى العلماء شراسة في مواجهة أهل البدع، كان يقول عنه ابن القيم-رحمه الله-: كان شيخ الإسلام يصلى صلاة الفجر ثم يجلس فى مصلاه إلى أن تطلع الشمس، -أى إلى الشروق-وهو ثابت فى مكانه لا يتحرك، فإذا التفت علينا- يعنى بعد ما صلى وانتهى- قال هذه غدوتى لو لم أتغدّها لسقطت قوتى. فانظروا لهؤلاء الناس كيف كانوا يتزوّدون، فليست فقط أذكار في السيارة يقولها بخمس دقائق، يقول: هذه غدوتي يعني كأن هذا فطوري، هذه أكلتي، لو لم أتغدها لسقطت قوتي، غدوته على ماذا؟ على جلسة ساعتين أو ثلاثة وهو يذكر الله عز وجل بعد صلاة الفجر.

إذًا تقوى الله عز وجل والعمل الصالح من أهم ما نتعامل به مع أمراض الروح، وكذلك أيضًا أن يبعد الإنسان عن افتراض الكمال في أي حدث، فلا تفترض أن الحياة ستكون **حياة مثالية**، لابد أن يكون فيها منعطفات، لذلك يقول النبي عليه الصلاة والسلام

-قاعدة رائعة-:

(لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ) "لا يَفْرَكُ أي : لا يَبْغَضُ "

[أخرجه مسلم، صحيح]

فهو يقول للزوج إذا كرهت من زوجتك صفة انتظر قليلًا فقد ترضى منها بصفة أخرى، وأنت لا تضعين عليه "إكس" مباشرة، يمكن أن تكرهين منه خلق لكن تكون هناك صفات أخرى تحبينها، ولذلك أنت لو رجعت إلى بيتك وأهلك وإخوانك وأخواتك فستجد أشياء كثيرة مشتركة لكن هناك أشياء ما تحبها بأختك الفلانية، أو شيء ما تحبه بأخوك، وهناك شيء مثلًا أحبه في أمي لكن هناك شيء كذلك لا أحبه، الأهم ألا يكون هناك انقطاع للعلاقات ولا انقطاع أرحام، فإن كرهت شيئًا رضيت منها شيئًا آخر.

أمّا عن آخر نقطة، كيف يواجه الإنسان هذا الحزن؟

خامسًا: أن يكون لديك أمل، يعقوب عليه السلام ماذا قال؟ ﴿ **وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّـهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّـهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ** ﴾ [يوسف: 87]، وإبراهيم عليه السلام قال: ﴿ **وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ** ﴾ [الحجر: 56]، وقال الله عز وجل ﴿**سَيَجْعَلُ اللَّـهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا** ﴾ [الطلاق:7] وكررها مرّتين، وفي أي سورة؟ في سورة الطلاق، والطلاق هو أبغض الحلال عند الله عز وجل، ومع ذلك الله عز وجل يقول حتى لو حصل ﴿**سَيَجْعَلُ اللَّـهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا** ﴾ و ﴿ **وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّـهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ** ﴾ [النساء:130].

فليست كل النهايات هي نهايات، قد تكون هي بداية مرحلة أخرى، ولذلك جميل أنك تنظر دائمًا لحياتك أنها مراحل، ولا يعني أن مرحلة انتهت أنه انتهى كل شيء، هي انتهت الآن بتفاصيلها بأحداثها بأشخاصها، لكن ابتدأت الآن مرحلة أخرى تحتاج منك شيء آخر، زاد آخر، بأشخاص آخرين أيضًا.
إذًا هذه المراحل تجعل الإنسان دائمًا لديه الأمل، وطالما أنك تمشي فلن تستهلكك أحداثك اليومية في حياتك الشخصية.

أخيرًا هذه كانت مجرد تعريجة بسيطة على أمراض الروح وعلى الحزن الذي ممكن أن يصيب الإنسان فيه

أسال الله أن يجعلني وإياكم من السعداء به، وأن يرزقنا عيش السعداء وميتة الشهداء ومرافقة الأنبياء.
هذا ما عندنا والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.