و للروح ارتواء

تفريغ محاضرة

كيف تعيش سعيد البال

رواء الاثنين | د.هند القحطاني

٥ / ٣/ ١٤٤٣ هـ

كيف تعيش سعيد البال

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد ألّا إله إلا الله وأشهد أن محمد عبده ورسوله أما بعد..

الزمان : قبل البعثة المحمدية أما المكان فنجد . حفظت تلك القافية البديعة في الوصف مزاحمة عيون الشعر العربي :

يذكرني طلوع الشمس صخرا
وأذكره بكل غروب شمسِ
ولولا كثرة الباكين حولي
على إخوانهم لقتلت نفسي

توفي أخوها صخر ففاق الخطب الصبر وتواصل بكاؤها عليه ورثاؤها له بل أوشكت على قتل نفسها من شدة الحزن الذي أصابها، مرت الأيام على الخنساء فبعث رسول الهدى ودخلت الإسلام مع زوجها وأولادها فعاشت حتى بلغت معركة القادسية، وكان أبناؤها أربعة شباب أشداء فأوصتهم قبل دخول المعركة بوصية : يا بني لقد أسلمتم طائعين وهاجرتم مختارين ووالله الذي لا إله إلا هو إنكم أبناء امرأة واحدة ورجل واحد إلى أن قالت فإذا أصبحتم غدا إن شاء الله سالمين فاغدوا إلى قتال عدوكم مستنصرين وتيمموا وطيسها تظفروا بالغنم والكرامة في دار الخلد والمقامة ..

فقاتل أبناؤها قتال الأسود واستشهد أربعتهم، فانتهت المعركة وعاد الجيش وهم لا يعرفون كيف يخبرونها باستشهاد الأربعة كلهم، وهي التي كادت تقتل نفسها حزنا على أخيها فما عساها تفعل الآن؟!، فأخبروها الخبر بتردد، كان ردها مليئًا بالطمأنينة والسكينة والثبات: **الحمد لله الذي شرفني بمقتلهم جميعا وأسأل الله أن يجمعني بهم في الجنة.**

فقط هذا ما قالته لم يظهر عليها جزع ولا تسخط ولا نواح،

ماذا حصل للخنساء فغيرها؟

الإنسان لا يتغير بين يوم وليلة، ما الذي حصل وغيرها من شخص حزين أراد أن ينهي حياته بعد فقد عزيز ، ولكن حالها تغير بعد فقد أربعة.

لو سألنا الناس بمختلف أجناسهم: كيف تريدون أن تعيشوا هذه الحياة ؟

منهم من يقول: أريد الحصول على المال، الثروة، المنصب والجاه، ومنهم من يقول: أريد الصحة، العافية، الزوجة،

ستختلف الإجابات لكنها ستشترك بإجابة واحدة: **السعادة.**

الجميع بدون استثناء يريد أن يعيش سعيدًا، إذن هذا مطلب البشرية فكيف تناول القرآن والسنة مفهوم السعادة؟ و هذه الغاية هل تناولها العلماء و السلف أم لا؟

دعونا نتفاجئ سويا، لفظ السعادة لم يرد في القرآن مطلقاً، جاءت بلفظين اثنين من مشتقات السعادة،

وجاءت في سورة واحدة، فقط، وجاءت في لحظتين مهمتين سنستعرضهما ، فأما **اللحظة الأولى: لحظة بدء الحساب.**

قال تعالى: (يَومَ يَأتِ لَا تَكَلَّمُ نَفسٌ إِلَّا بِإِذنِهِۦ فَمِنهُم شَقِىّ وَسَعِيد)[سورة هود 105]

اللحظة الثانية: لحظة دخول الجنة.

قال تعالى: (۞وَأَمَّا ٱلَّذِينَ سُعِدُوا فَفِى ٱلجَنَّةِ خَٰلِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلأَرضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءً غَيرَ مَجذُوذ)[سورة هود 108]

باستثناء هاتين الآيتين لم يأت لفظ السعادة مطلقا، كيف لشيء بهذه الأهمية عند الناس لا ينال الذكر الكافي في القرآن؟

<u>يأتي الجواب حينما نُعرِّف ماهي السعادة وما مفهومها؟</u>

جاءت السعادة بمفهوم الحياة وليس الموت، بمفهوم النور وليس الظلام، وجاءت بمفهوم الفرح والاستبشار وليس بمفهوم الحزن ولا الندم،

لنذكر بعض الآيات التي ورد فيها لفظ السعادة:

قال تعالى عن موقف حزن في الدنيا حينما نفقد إنسانا عزيزا:

(وَلَا تَحسَبَنَّ ٱلَّذِينَ قُتِلُوا فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ أَموَٰتَا بَل أَحيَاءٌ عِندَ رَبِّهِم يُرزَقُونَ ۝ فَرِحِينَ بِمَا ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضلِهِۦ وَيَستَبشِرُونَ بِٱلَّذِينَ لَم يَلحَقُوا بِهِم مِّن خَلفِهِم أَلَّا خَوفٌ عَلَيهِم وَلَا هُم يَحزَنُونَ ۝ ۞ يَستَبشِرُونَ بِنِعمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضل وَأَنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجرَ ٱلمُؤمِنِينَ) [سورة آل عمران 169 - 171] ، لحظة موت وفقد وقتل ,ويعبر الله عنها بأن ما تعدونه حزنا هو فرح واستبشار.

قال الله تعالى :(قُل بِفَضلِ ٱللَّهِ وَبِرَحمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَليَفرَحُوا هُوَ خَير مِّمَّا يَجمَعُونَ)[سورة يونس 58]خير من كل ما تجمع بالدنيا.

وقال تعالى في لحظة غلبة الحق على الباطل والعدل على الظلم :

(غُلِبَتِ ٱلرُّومُ ۝ فِى أَدنَى ٱلأَرضِ وَهُم مِّن بَعدِ غَلَبِهِم سَيَغلِبُونَ ۝ فِى بِضعِ سِنِينَ لِلَّهِ ٱلأَمرُ مِن قَبلُ وَمِن بَعدُ وَيَومَئِذ يَفرَحُ ٱلمُؤمِنُونَ)[سورة الروم 2 - 4] لحظات السعادة انظر كيف يفسر القرآن معاني السعادة في مختلف المواضع.

قال تعالى : (فَٱصبِر عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّح بِحَمدِ رَبِّكَ قَبلَ طُلُوعِ ٱلشَّمسِ وَقَبلَ غُرُوبِهَاۖ وَمِن ءَانَاءِ ٱلَّيلِ فَسَبِّح وَأَطرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرضَىٰ)[سورة طه 130]

ما هي هذه السعادة؟

هي انشراح القلب، وعندما نتحدث عن انشراح القلب تأتي سورة الشرح (ألم نشرح لك صدرك) فيها امتنان الله عز وجل أن شرح الله صدر نبينا محمد صلى الله عليه و سلم.

انشراح القلب، سكينة الروح، راحة البال، هذه الثلاثة هي مفهوم السعادة، والثلاثة جاءت في القرآن، لا يعبر القرآن عن مفهوم السعادة بمفهوم مادي فقط، بل يأخذها من جذورها الثلاثة الأساسية، السعادة أنواع و الناس يخلطون بينها، هناك سعادة حقيقية، وسعادة وهمية، فمنهم من يظن أن السعادة في المال والولد والثراء، الكثير ممن ملك المال والولد والثراء يعيش في نوبات اكتئاب وحزن وقلق. فلو ملكت المال هل سأكون سعيدا ؟ أبدًا....هناك سعادة دائمة وهناك سعادة مؤقتة، والمؤقتة هي التي يخلط فيها الناس من يستعمل المخدرات أو يكون من المدخنين هذه أمور مؤقته قد تعطي شعور الانتشاء والحرية، وعندما ينتهي من تلك الدقائق فتجده جثة ملقاة على قارعة الطريق،

أين السعادة التي كنت بها ؟ وماذا بقي منها الآن؟ هكذا وسوسة الشيطان يزّين له المعصية واللذة المؤقتة حتى يوقعه فيها ثم يتركه غارقا في الحزن والندم.

قال الله تعالى عنها: (فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ ۚ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُم بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ) [التوبة، ٥٥]

إذن أعطى الله هؤلاء المال والولد في الدنيا ليعذبهم بها . قال النبي ﷺ: (إنَّ اللهَ يُعطي الدنيا من يُحبُّ ومن لا يُحبُّ ، ولا يُعطي الإيمانَ إلا مَن أحبَّ) الألباني|المصدر : السلسلة الصحيحة.

قال ابن عباس -رضي الله عنه- : الحياة الطيبة هي الحياة السعيدة، ثم قال وهذه السعادة شعور يضعه الله في قلوب عباده الصالحين وإن كانوا في ضيق الدنيا.

قال ابن تيمية -رحمه الله- : إن في الدنيا لجنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة. ويقصد بجنة الدنيا معرفة الله والقرب منه.

يقول أحد السلف: إنه لتمر بي أوقات أقول لو كان أهل الجنة في مثل هذا إنهم لفي عيش طيب.

قد نعيش لحظة السعادة في نصف يوم، أو يوم كامل ٢٤ ساعة إلا أن المنغصات موجودة فلقد جبلت هذه الدنيا على الأكدار

-كيف تناول الناس موضوع السعادة؟

قصة خير الدين أفندي(كأني أكلت) هو رجل مسلم تركي كلما مر على محل فاكهة وأراد أن يشتري أعاد المال وقال لنفسه كأني أكلت! وخبأه في صندوق لحاجة في نفسه،ومرت الأيام والسنين وفتح الصندوق ووجد المال الذي يكفي لبناء مسجد صغير في قريته، فبدأ في بناء المسجد وقيل أنه لم يكمله وتوفي، إلا أنه الآن موجود في أسطنبول باسم (كأني أكلت)

عندما نزع نفسه من السعادة المؤقتة في أكل الفاكهة أو غيرها وجد ما يعبر عن السعادة الدائمة الحقيقية قال النبي ﷺ : (من بنَى مسجدًا للهِ كمَفحَصِ قَطاةٍ أو أصغرَ بنَى اللهُ له بيتًا في الجنَّةِ) الراوي : جابر بن عبدالله | المحدث : السفاريني الحنبلي | المصدر : شرح كتاب الشهاب.

الذي فعله هذا الرجل يسمى بتجربة المارشملو وهو ما يستخدمونه مع الأطفال لتنمية حس التمنع وحس المقاومة والمجاهدة

التجربة هذه إلى الآن موجودة في الروضات وطريقتها أن يعطوا الطفل قطعة حلوى من المارشملو ويقولون من ينتظر ولا يأكلها سيأخذ غيرها فترى ردود أفعال مختلفة منهم.. منهم من يشمها ومنهم من يأكلها ولا ينتظر ..

ما نريد قوله: **هل السعادة عندما تأخذ ما تريد؟ أم عندما تربي نفسك لسعادة دائمة!**

يجيب عبدالرحمن السعدي عندما سئل عن الحياة السعيدة وله كتيب صغير جميل {الوسائل المفيدة للحياة السعيدة} هذا الكتيب خيار جميل لمن أحب أن يناقشه مع أهل بيته في جلسة عائلية أو مع الأصحاب، بدأ في كتابه بمقدمة:

أن كل الناس يبحثون عن السعادة لكن يضلون الطريق لها، ضلالنا لهذا الطريق يؤدي بنا إلى الاكتئاب وعدم جدوى هذه الحياة وعدم وجود شيء قيم للعيش من أجله، وأن الأيام متشابهة متى نموت ونتخلص من كل ذلك! ..يقول في كتابه: أن هناك أدوارًا وأسبابًا منوطة بنا كعباد لله عز وجل،

فذكر من أول الأسباب لحياة سعيدة أن تحرك الإيمان في داخلك وتعمل صالحا.

كيف تفرّق بين مؤمن بالله وغيره؟ كيف يعيش الأول وكيف يعيش الثاني؟

فلو كان كلهم بنفس الجشع للدنيا لتساوت حياتهم وردود أفعالهم، أما لو كان المؤمن مختلفًا، فإنه يبصر بنور من نور الله هذا ما هو مختلف، بمعنى أن ردود أفعالك تجاه الحياة مختلفة.

فعلى سبيل المثال المؤمن عندما يأتيه نعمة من الله فهو يشكر الله عزوجل أولاً ثم يطلب من الله بقاءها لما فيها من الخير ويستعملها في الخير لاستدامتها، فهو يرى النعمة بمنظور آخر

وفي المقابل لو أصيب بأي أمر من المكاره كأن يُقعد على السرير لا يستطيع أن يتحرك، أو فقد غال .. تعامله مع المصيبة يختلف عن الإنسان غير المؤمن بالله عز وجل، الذي لا يؤمن بالله يجزع، يتسخط، ويتساءل بغضب أن طعامه صحي ويقوم بالرياضة فلماذا أنا؟ ولماذا ليس غيري؟ فيكون في جزع وسخط وتوتر.

أما المؤمن بالله عندما يتلقى تلك المكاره والشرور بنوع من المقاومة، فلو أن هناك أسباب تؤخذ فسوف يقوم بأخذها، وفي خلال مروره بهذه المرحلة يكون صابرًا ومحتسبًا.كما أنه يظل يدعو الله عز وجل طالبًا العون فهو بهذا يمارس عبادة الدعاء، كما أنه يرضى عن الله عز وجل فيما قسم له، فهذه عبودية عالية عندما ترضى ولا تتسخط، كم عدد العبادات التي تحصل لهذا المؤمن فترة البلاء: الرضا، الدعاء، الصبر والاحتساب، انتظار الفرج، الإيمان بقدرة الله عز وجل وأن الله عز وجل لو شاء أن يرفع ما فيه بين يوم وليلة لرفع.

تذكرون قصة البخاري رحمة الله عليه عندما أصيب بنوع من الحمى ففقد إحدى عينيه، فجلست أمه ليلة كاملة تدعو له أن يرد الله عز وجل له بصره، إلى أن نامت في دعائها ورأت رؤيا يُقال لها فيها: قومي يا هذه فلقد رد الله بصر ابنك، وبالفعل رد الله بصره له. الرجاء وانتظار الفرج، هي عبودية أيضًا.

يقول النبي عليه الصلاة والسلام:

"عَجَبًا لأَمْرِ المُؤْمِنِ، إنَّ أمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وليسَ ذاكَ لأَحَدٍ إلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إنْ أصابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكانَ خَيْرًا له، وإنْ أصابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكانَ خَيْرًا له " الراوي : صهيب بن سنان الرومي المحدث : مسلم.المصدر : صحيح مسلم.المرجع: الدرر السنية.

هذه العبادات العظيمة من انتظار الفرج والدعاء ونحوه ربما لا تظهر في أوقات الرخاء، ولكنها تظهر في أيام الشدائد، عندما تعرف أن جميع الأبواب أوصدت، وأن الأطباء يائسون.

سأل طلاب ابن تيمية رحمه الله فقالوا : لماذا لا يأتي الفرج إلا عند انقطاع الأمل؟ فقال ابن تيمية : لأنها هي اللحظة التي ييأس فيها المخلوق من الخلق، ويتوجه بكليته إلى الله لأنه يعلم أنه لن ينقذه إلا الله.

في هذه اللحظة يتنزل الفرج عليه.

ولنعد لقصص الأنبياء نجد الكثير من قصصهم مع البلاء وتعاملهم معه .

إذاً هذه هي النقطة الأولى في قضية أن الإنسان يؤمن بالله عز وجل ويعمل صالحا، ولماذا قلنا العمل الصالح ولم نكتفِ بالإيمان، لأن لدينا قاعدة منهجية أن الإيمان يزيد وينقص، يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية، فإذا أردت أن تحرك إيمانك، وأن تستديمه، و تبث فيه الحياة، فمعنى هذا أن جدول يومك لابد أن يتغير، ولابد أن يدخل فيه الكثير والكثير من أنواع العبادات والطاعات.

عند المقارنة بين المؤمن بالله والآخر الذي لا يؤمن به، نجد أن الذي لا يؤمن قد أصابه الجزع والسخط والإنكار فهو يرفض ما حصل له لدرجة أنه لا يبذل حتى الأسباب لعلاجه أو إصلاحه، وكذلك لو أن هذين الشخصين مررت بهما لحظة خوف، فكيف حال المؤمن مع هذا الحدث؟ وكيف حال الآخر معه؟ فأما من كان قلبه يتحرك بالإيمان فهو يوكل أمره إلى الله عز وجل،

قال الله تعالى في كتابه العزيز:(الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) [(173) آل عمران] .

ما نكصوا على أعقابهم، ولم يخافوا، ولم يحزنوا، وإنما وكلوا أمرهم إلى الله سبحانه وتعالى، وأما الأخر فيعيش في نصب وتعب وفي ترقب هائل وتوتر.

السبب الثاني لحياة سعيدة:

هي أن تحسن إلى الخلق، وأن تفعل المعروف بالقول والعمل، وأن تحسن لهم ما استطعت، وهذا الإحسان للخير لأنك كما تعمل يُعمل لك، ولذلك من أسعد إنسانًا أسعده الله، من فرج كربة فرج الله عنه الكربة، من ستر مسلمًا ستره الله، والجزاء من جنس العمل، فإذا أردت حياة هنيئة سعيدة فكن أنت سببًا لسعادة الناس وهنائهم، وسببًا في فعل الخير والإحسان لهم، ودون انتظار أي مقابل منهم، بل افعله متاجرة مع الله عز وجل، ما هو الدليل على هذا؟

قول الله تعالى:[لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا] [(114) النساء]

لاحظوا من هو الذي يقول {أَجْرًا عَظِيمًا}؟ ليس ببشر، وإنما الذي يقول هو الله عز وجل، من يسعى بين الناس بالمعروف والإصلاح بينهم وبالخير فالله عز وجل يقول سوف يؤتيه أجرًا عظيمًا جدًا سواء في الدنيا

أو في الأخرة.

ويقول الله تعالى عنهم: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } [(97)النحل]

فمن أكبر الأسباب التي تدفع الهم والغم، أن تكون سببًا في سعادة الآخرين، وهذه ممن يستوي فيها البر والفاجر، فقد يكون إنسانًا فاجرًا ولكنه يفرج عن كروب الناس، فمثلًا هذا شخص كافر ولكنه يعطي الصدقات بالمبالغ الكبيرة، فالله عز وجل يمد له في دنياه وييسر له من الخير في دنياه ولكن يوم القيامة يأتي خاليًا من كل شيء، يأتي ويقول الله تعالى له: {أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا}[20 الأحقاف]

فكل خير عملته أعطيناك ثوابه في الدنيا، فيأتي يوم القيامة بلا شيء،

الصحابي الجليل عبدالرحمن بن عوف النبي عليه الصلاة والسلام وكانوا قد مروا بمجاعات في أوائل الدعوة ، ثم بعد الفتوحات الإسلامية وقد منّ الله عز وجل عليهم بالسعة جلس إلى مائدة طعام ربما لم يكن عليها سوى صنفين من الطعام، فلما رآها بكى وقال أخشى أننا ممن قيل فيهم: {أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا}.

خشي أن الجهاد والمعارك التي خاضوها أنه ذهب أجره بهذه الدنيا التي يتمتعون فيها وأنه نعيم معجل لهم، فأي شيء تفعله من الأمر بالمعروف، أو الأمر بالخير، أو دعوة الناس، أو الإحسان إليهم، هذه مما يؤتى لها أجر عظيم،

كما قال الشيخ السعدي رحمه الله: ومن جملة الأجر العظيم، زوال الهم والغم والأكدار. فمن مسببات زوال الهم الإحسان إلى الخلق،

وربما تذكرون قصة التاجر المصري الذي حصل له فشل كلوي، ولابد من عملية زرع كلى، فذهب أبنائه للمناطق الفقيرة والبحث عن متبرع شاب أو شابه أجسادهم صحيحة معافاة حتى يشترون منهم كلية لزرعها في جسد والدهم المريض، فوجدوا بالفعل شخصا ما، وعندما جاء وقت العملية ولابد من تجهيز المريض والمتبرع للدخول في غرفة العمليات، قال الوالد: أريد أن ألتقي بالشخص الذي سوف يتبرع لي؟

ساد الصمت لبرهة بين أبنائه، ثم أخبروه أنه ليس هناك أي داعٍ لهذا اللقاء وحاولوا أقناعه بذلك، ولكنه أصر ، كان خائفًا يظنه أن الشخص قد يكون أحد أبنائه، فأراد التأكد. فأتوا بذلك الشخص لوالدهم وإذا هي فتاة شابة فلاحة فقيرة، فقد كانت صحيحة البنية والصحة ولكن الفقر واضح عليها، فلما رآها قال لها متسائلاً: لماذا تتبرعين بكليتك وأنتِ لازلت شابة صغيرة؟

فردت عليه قائلة: لدي مجموعة من الأخوة وأنا الوحيدة العائل لهم، وأن أبنائك وعدوا بأن يقدموا لي مبلغًا كبيرًا من المال مقابل ذلك. فقال لها الوالد: خذي هذا المال واذهبي، فلن نقوم بهذه العملية. وبالفعل أعطاها المال وذهبت، وقام بإلغاء العملية والعودة لمنزله، وسوف يعود للعلاج بالغسيل الكلوي، ولكن في الأشهر التي تلت هذه الحالة وجدوا أن لديه تحسنا ملحوظًا بلا سبب وأن الكلية بدأت في التحسن ولا نريد الاستعجال في استئصالها، وقدموا له أدوية أخرى، إلى تعافت كليته تمامًا.

وقصص كهذه كثيرة، ولو بقينا نتحدث في هذا الباب، باب الإحسان للخلق وكيف يفرج الله عز وجل الكربات بهذا الإحسان، فأنت تفعل الخير هنا ويأتيك ويرد إليك من جهة لم تكن تتخيلها.

السبب الثالث لراحة البال:

أن لا تقف ساكنًا، وأن تشتغل بعملٍ أو بعلمٍ، لأن مجرد جلوسك في لحظات الانتظار، ليل نهار، تفكر في هذا الشيء الذي يؤرقك، في الابتلاء الذي ابتلاك الله عز وجل به، بلحظة فقد إنسان عزيز في حياتك، في وظيفتك التي لا تعجبك، وفي الزوج الذي لا يعجبك، فطوال تفكيرك في هذه المصيبة ستتضخم لديك وستشعر أنها تكبر وأن الحياة تضيق، وتصبح عيناك لا تشاهد إلا هذا البلاء ولا ترى إلا هذا الشيء الناقص في حياتك، و تتضخم على حساب كل شيء آخر في حياتك، فيصبح كل شيء بلا طعم، فيزهد هذا الإنسان في حياته وتصبح ملامحه ميتة، كمن قال الله تعالى عنهم: {أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ } (122)الأنعام

الآية تأتي هنا بمن يحيا بنور الوحي، ولكن الأشخاص الذين يعانون من الحزن كأن وجوههم ميتة بلا حياة كالجثة، كأنه صخر لا يوجد به زهاء الحياة، وليس هنالك سعادة، وليس لديهم أي سبب يدفعهم نحو الحياة، ولكن من يعرف الله عز وجل يفرح بكل يوم يستزيد به من الطاعة وعمل الخير لآخرته، ولطالما عرف المؤمن أن البلاء والحزن ليست هي النهاية في الدنيا فهو لابد من أن يشغل نفسه بعلم أو بعمل، فلا يبقى فارغًا،

وقال الشيخ السعدي رحمة الله عليه والذي كلامه يعد مربيًا، قال: **لا تبقى فارغًا فيمتلئ قلبك وصدرك وعقلك بهذا الابتلاء الذي نزل بك**. اشغل نفسك، بأي عمل، بأي مشروع، افتح أي باب من أبواب الخير، ولا تترك نفسك سبهللاً دون أن تفعل شيئًا، صفرًا، هامشيًا، ليس لديك شيء، أو اشغل نفسك بعلم نافع، فهذا العلم النافع هو من الأشياء التي أمر الله عز وجل نبيه أن يزداد منها، فليست هناك لحظة توقف، بأن تحصل على شهادة معينة وتقف بعدها، بل سنظل نتعلم لأن السلف كانوا يقولون: **يصبح الإنسان جاهلاً عندما يظن أنه تعلم.**

بعض الأشخاص الذين يتعرضون لابتلاءات وأقدار يكون علاجهم النفسي بأن ينسوا، بأن ينسوا ما حدث ويخرجوا أنفسهم منه، لأنه لطالما لايزال في نفس الحدث فلن يتغير شيء، مثل الخنساء عندما توفي أخوها، كانت طوال الوقت تستجر الأحزان وتتذكر التفاصيل، ولكن حين مات أبناؤها الأربعة كان موقفها مختلفًا وقالت: الحمد لله الذي شرفني بموتهم جميعًا، وأرجو من الله أن يجمعني بهم في الجنة، فانتهى الحدث لديها هنا، ولم تستجر الأحزان يومًا خلف الأخر.

السبب الرابع الذي يتجه فيه الانسان إلى حياة سعيدة:

أن يجمع فكره كله في لحظته الحاضرة فلا يحمل هم المستقبل، يقال في الأثر اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا، فعندما يعود لأمر الآخرة اعمله فورا وإن كان للدنيا فلا تشغل عقلك وقلبك به. ولا تنظر بالحزن للذي فات، ولاحظ في أذكار الصباح والمساء علمنا النبي ﷺأن نستعيذ من الاثنين "اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن" فأما الهم فهو هم المستقبل، والحزن على مافات.

ويقول النبي ﷺ"الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إلى اللهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ علَى ما يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ باللَّهِ ولا تَعْجِزْ، وإنْ أَصَابَكَ شيءٌ، فلا تَقُلْ لو أَنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ، فإنَّ لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ."

الراوي: أبو هريرة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم

لذلك المؤمن لديه نوع من القوة وثبات في القلب، فلا يجعله يتفاعل مع الأحداث بنفسية متوترة.

السبب الخامس من أسباب راحة البال:

الإكثار من ذكر الله في كل موضوع تقرأه عن راحة البال ستجد فيه الإكثار من ذكر الله، لقول الله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (سورة الرعد :28)

لأن الإكثار من ذكر الله عز وجل يجعل الإنسان دائما تحت شعور أن الله معي ويتولاني وسيتكفل أمري.

فلا إله إلا الله، والحمد الله وتلاحظ أن تحميد الله في أغلب عبادات اليوم، فإذا أكلت حمدت الله وإذا لبست حمدت الله، وإذا استيقظت من النوم وكل وقتك وأنت تحمد الله عز وجل، فلا يمكن أن يفترسك الشيطان في لحظة وأنت محاط بكل هذا الذكر.

لا يمكن أن يتجه الإنسان إلى حياة فيها راحة البال وانشراح الصدر من دون ذكر ثابت ومكثر منه، ولا ينسى أن يستعين بالله عز وجل "يا حي قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين".

السبب السادس :أن تتحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة

فمصطلح نحن في زحام من النعم، صاحب هذه المقولة لديه هذه العين الحساسة التي التفت للنعم التي تحيط به، فإذا حدث أن فقدت نعمة أو حصل أمر ما في ذلك اليوم فيصبح الإنسان غير راض بسبب هذا الأمر الوحيد، فماذا حصل لبقية النعم؟

فنعود لمصطلح نحن في زحام من النعم، نحن في زحام حقيقي من النعم تجدها في صحتك وسمعك وبصرك وتنفسك وفي حياتك البسيطة السهلة التي تعيشها، فلو ترى حياة الأجداد من قبل ولو قلت لهم حياتكم أفضل وأسهل

لم يكن عندكم دراسة أو وظايف، الحياة كانت سهلة... قل هذه الكلمة، وانظر إلى المحاضرة التي سيعطونك إياها!

سيقولون لك: هل تصبر أن تذهب إلى البئر لتشرب الماء بعد يومين أو ثلاثةِ أيام من العطش؟ هل تستطيع أن تجلس بثوبك لفترة طويلة دون تغيير والذي قد يجلب لك الأمراض!؟

هل ستلدين في الهواء الطلق بلا مستشفى ولا غيره؟

هل نستطيع نحنُ أصلًا أن نعيش تلك الحياة؟ وحين نتحدث عن النعم ظاهرًا وباطنًا، من الأشياء الجميلة :

أنه لابد أن نفكّر ونكتب: ما هي الأشياء التي أنعم الله بها علينا نحنُ بالذات -حين نتحدث عن العائلة-؟

في غرفتك، وبيتك ونفسك ووالديك... ما هي اللحظات الجميلة التي عشناها؟

نحنُ نفعل هذا التمرين ونكرره حتى نشكر هذه النعمة ولا نكفرها، وحتى نعلم أنه حتى لو منع الله منا شيئًا، فالمنعُ مِن اللهِ عطاء.

السبب السابع : لا تنظر في دنياك لمن هو أعلى منك، وانظر لمن أسفل منك.

قالَ ﷺ: "انْظُرُوا إلى مَن أسْفَلَ مِنكُمْ، ولا تَنْظُرُوا إلى مَن هو فَوْقَكُمْ، فَهو أجْدَرُ أنْ لا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ. قالَ أبو مُعاوِيَةَ، علَيْكُم"

الراوي: أبو هريرة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم

وكثير من أمراض الاكتئاب والشعور بالدونية سببه النظر إلى من هو فوقنا، فالناس كانوا في خير وسلام لا يعرفون ما الذي يفعله ذلك الغني أو ذلك المشهور، بعكس هذا العصر

ولذلك من راحة البال ألا تنظر إلى من هو فوقك في الدنيا، بل تنظر إليه فقط في عمل الآخرة والعمل الصالح ونافِس! فقد قال تعالى: {وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ} [المطففين: ٢٦]

السبب الثامن: أن تزيل الأسباب التي تجلب لكَ الهم.

من الذي يشعرك أنك ناقص؟ ما الذي يحزنك؟ إن كان متابعة أناس، أو صحبة من يزيّن لك الشر ويذكرك بالشيء الأسوأ فيك...

أيًا كان، حاول أن تلغيه من حياتك أو تقلله.. الحياة التي نعيشها حاليًا بها أنواع من التشتت أفقدتنا لذة الحياة، فلم يعد أحد يستطيع أن يشرب قهوته بهدوء على بساطة الأمر، فضلًا عن أن يخشع في صلاته!

السبب التاسع: الثقة بالله والتوكل عليه، وسؤاله أن يعينكَ على ذلك.

ومن أنفع الأمور هنا أن تدعو بهذا الدعاء، والذي كان يدعو بهِ ﷺ:

"اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لي دِينِي الذي هو عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لي دُنْيَايَ الَّتي فِيهَا معاشِي، وَأَصْلِحْ لي آخِرَتي الَّتي فِيهَا معادِي" الراوي: أبو هريرة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم

وهذا دعاء جامع يلخّص لك حياتك كلها، فلا تشغلك دنياك عن دينك وآخرتك،

فالاثنين الأوائل يجب أن يكونوا مطيّة للآخرة.

ويضيف إليها قوله ﷺ: "اللَّهمَّ رحمتَك أَرجو فلا تَكِلني إلى نَفسِي طرفةَ عينٍ"

الراوي: أبو بكرة نفيع بن الحارث | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح أبي داود | خلاصة حكم المحدث: حسن

السبب العاشر: اعتماد القلب على الله عز وجلّ، وعدم الاستسلام لا للأوهام ولا للخيالات.

مِن الناس من يستطيع أن يبني قصة مأساة كاملة ويعيشها وهي لم تحدث أصلًا! أين التوكل على الله وحسن الظن بهِ والاعتماد عليه؟ هذا كله غير موجود.

فحين نقول من البداية: أن التوحيد هو سبب الاطمئنان وأن توجه قلبك إلى الله لا يجعلك تعيش حياة عادية، فحين يأتي إليك الشيطان،

ويبدأ يسترسل بالخيالات والأوهام حتى تصعّب عليك الحياة وتحس أنه ليس لها طعم وأن هذا حظك من الدنيا...

لكن ما يدريك قد لا يفصل بينك وبين منعطف جديد في حياتك إلا أيام قليلة!

فالله يرانا سبحانه، ويرى هذا الذي في غرفته يائسّ حزين، والذي قد يكون بينه وبين لحظة الفرج أيامًا معدودات!

فعند قرب الفرج هناك فرق بين أن تأتيك لحظة الفرج بمكرمة ورحمة وفضل من الله وبين أن تستمطر تلك الرحمة بأن تكون ذلك العبد الصالح الذي يرجو ربه ألا يكله لنفسه.

إذن لابد من عدم الاستسلام للأوهام ولا للخيالات ويعتمد هذا القلب على الله كما قال تعالى:"وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"[الطلاق:٣].

وحسبه هنا أي كافيه فالله يكفيك ما أهمك.

السبب الحادي عشر

من الأسباب مأخوذة من حديث النبي ﷺحينما قال:"لا يفرَك مؤمنٌ مؤمنةً إن سخِطَ منْها خُلقًا رضِيَ منْها آخرَ"

الراوي : [أبو هريرة] | المحدث : ابن كثير | المصدر : تفسير القرآن.

وهذه قاعدة في كل المعاملات وليست قصرا على الزوج والزوجة وإنما بين أي إنسان تربطك به علاقة أو معاملة فالأصل هنا ألا نقطع بعضنا البعض لمجرد خصلة واحدة سيئة وذلك لانتفاء كمالية البشر فلا يوجد أحد كامل بلا أخطاء أو عيوب بل وكلما أقتربت من الأشخاص أكثر كلما تكشفت لك جوانب عدة تظهر في لحظات الغضب والذنب والحزن وغيرها.

عندما تكره خصلة في أحدهم فتش عن محاسنه الأخرى كالكرم والإيثار وحسن الخلق حتى تشفع له خصاله، وعدم الالتجاء للحلول السيئة التي يزينها لنا الشيطان كسرعة قطع العلاقة نهائيًا مع ضرورة عدم الانصياع وراء الشعارات الحديثة كشعار " اعتزل مايؤذيك " فاعتزل مايؤذيك هنا إذا كان هناك ذنب أو معصية فنعم، لكن في علاقات الرحم والميثاق الغليظ لا ينبغي اتباع هذه القاعدة وإنما التأسي بحديث النبي ﷺ :" لا يفرَك مؤمنٌ مؤمنةً إن سخِطَ منْها خُلقًا رضِيَ منْها آخرَ"الراوي : [أبو هريرة] | المحدث : ابن كثير | المصدر : تفسير القرآن.

وهذا من تمام العدل والإنصاف.

السبب الثاني عشر أن تعلم أن حياتك أقصر من أن تضيعها بالهموم

فربما يكون دورك عند الله عز وجل أمر آخر يختلف عن توقعاتك. كما قال النبي ﷺ :" إنَّ العبدَ إذا سبقتْ له من اللهِ منزلةٌ فلم يبلُغْها بعملٍ ؛ ابتلاه اللهُ في جسدِه أو مالِه أو في ولدِه ، ثم صبر على ذلك حتى يُبلِّغَه المنزلةَ التي سبقتْ له من اللهِ عزَّ وجلَّ"الراوي : اللجلاج بن حكيم السلمي والد خالد | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترغيب.

في بعض الأحيان نرى أشخاصًا لا يسمعون ولا يرون ولا يتكلمون ونتساءل عن حكمة الله في بقائهم على قيد الحياة وقد يكونون من المسبحين لله ليلا ونهارًا ولهم مراتب عند الله كما قال النبي ﷺ:"يودُّ أهلُ العافيةِ يومَ القيامةِ حين يُعطى أهلُ البلاءِ الثوابَ لو أنَّ جلودَهم كان قُرضت بالمقاريضِ" الراوي : جابر بن عبدالله | المحدث : الدمياطي | المصدر : المتجر الرابح.

إذن حياتك أقصر من أن تضيعها بالهم لأنه عند الهم يعجز الإنسان عن القيام بأي عمل بعكس الشخص الممتلئ بالحياة يكون أكثر إنجازا فالإنسان يعيش حياته أضعاف مضاعفة عندما يعلم بأنه رقم عند أحد

يحتاجه، سواء كنت سببًا في سعادة أحدهم أو تفريج كربات أو غيره من المساهمات التي تشعر الإنسان أن حياته ممتدة ومضاعفة.

عندما تعلم أن حياتك أغلى من أن تقصرها بالهم فحاول ألا تستسلم للأفكار والخيالات وحاول أن تخرج نفسك من ذلك كله.

لابد أن تعلم أن أذية الناس لا تؤذيك كما قال ابن سعدي-رحمه الله-: **اعلم أن أذية الناس إنما هي أذية لهم وليست لك إلا إن سمحت لهم أنت بذلك.**

أي إن من أساء لك هو من أخذ ذنب الغيبة والنميمة والبهتان والكذب وإلى آخره فهو من يستحق الرحمة على ما اقترفه من ذنب وليس أنت.

السبب الثالث عشر أن تعلم أن حياتك تبع لأفكارك

و حيث تكون أفكارك تكون حياتك. ودائما ما نقول إنك لا يمكن أن تخرج بمخرج جديد حينما يكون المدخل نفسه، فحتى تتغير لابد أن تكون مدخلاتك متجددة، كالاستماع والقراءة والتعلم الدائم والمستمر، ولكن عندما تبقى أنت نفسك تستمع لأوهامك وقناعاتك الشخصية فقط ستبقى تدور في نفس فلكك.

اختلاف موقف الخنساء-رضي الله عنها- عند وفاة أبنائها الأربعة في الإسلام عن موقفها عند موت أخيها في الجاهلية إنما جاء هذا الاختلاف من العقيدة التي تبنتها، ولذلك أصبحت تتعاطى مع الحياة بمنظور آخر ومن أبرز المدخلات وأهمها إيمانك وعملك الصالح وألا تضل الطريق فذلك الضلال لن يزيدك إلا عبئًا وضلالا.

السبب الرابع عشر والأخير

إن من أنفع الأمور لطرد الهم وأن تعيش هذه الحياة ألا تطلب الشكر إلا من الله فقدم الخير وافعل الإحسان وتاجر مع الله عز وجل وافعل جميع ما تفعله لله، فلا يهمك أن يذكر اسمك في مجلس وألا تحوز على شهادة تقدير، فإن تعلقت بالله ورجوت وجهه هذا الفعل يجعل القلب طوال الوقت ينظر لنظر الله إليك، فالله الشكور يثيب على العمل القليل بالأجر الكثير.

هذه أربعة عشر وسيلة من أكثر من إحدى وعشرين وسيلة ذكرهم الشيخ ابن سعدي -رحمه الله - في كتابه إن أردتم استرجاعها والاطلاع عليها. وهي مجرد وسائل ولكن من يريد راحة البال وانشراح الصدر فمدار الأمر أولا وأخيرا هي أن تحرك الإيمان في قلبك وأن تعمل صالحا يزداد به إيمانك ويطمئن به القلب والروح.

أسأل الله لي ولكم راحة البال وانشراح الصدر وأن يجعلنا من المطمئنين بإيمانه وأسأل الله أن يعلمنا ماينفعنا وينفعنا بما يعلمنا والحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تنويه: مادة المحاضرة جمعت من مصادر عدة وجميع المحاضرات في المدونة ليست كتابة حرفية لما ورد في المحاضرة؛ إنما تمت إعادة صياغتها لتُناسب القرّاء وبما لا يُخلُّ بروح المحاضرة ومعانيها.