



الصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ
مطلبٌ شرعي

بسم الله الرحمن الرحيم

أخواتنا الفاضلات، إلیکن سلسلة تفاریغ من دروس أستاذتنا
الفاضلة أناهید السمیری حفظها الله، وفق الله بعض الأخوات
لتفريغها، ونسأل الله أن ینفع بها، وهي تنزل فی مدونة (عِلْمٌ
يُنْتَفَعُ بِهِ)

[/https://anaheedblogger.blogspot.com](https://anaheedblogger.blogspot.com)

تنبيهات هامة:

- ✓ منهجنا الكتاب والسنة على فهم السلف الصالح.
- ✓ هذه التفاريغ من اجتهاد الطالبات ولم تطلع عليها الأستاذة حفظها الله.
- ✓ الكمال لله -عز وجل-، فما ظهر لكم من صواب فمن الله وحده، وما ظهر لكم فيه من خطأ فمن أنفسنا والشيطان، ونستغفر الله.

والله الموفق لما يحب ويرضى.

ألقي في جمعية كفى يوم الخميس 1/ 6 / 1437 هـ

محتويات الدرس الثاني:

مقدمة: ملخص ما سبق

● كيف تستقر نفسي وتعامل كل ما يجري عليها بصورة جيدة؟

● مجموعة قواعد تعينك على أن تحكم نفسك:

- 1- (وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ).
- 2- (فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ).
- 3- (قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ^ط فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ^ط وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيظٍ).
- 4- (قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ^ط فَمَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ^ط وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا^ط وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ).
- 5- (هُذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ^ط وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ^ط وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ).

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

نحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ونسأله أن يبارك لنا في هذه الساعة، وخلال هذه الساعة نريد أن نمر على هذا الموضوع المهم العظيم الضخم، فمن المؤكد أننا لا نستطيع لمّ أطرافه، ولكننا سنشير فقط إشارات، والله -عزّ وجلّ- ينير لنا هذا الطريق.

كان لقائنا السابق حول هذا المفهوم؛ مفهوم (الصحة النفسية مطلب شرعي).

مقدمة: ملخص ما سبق

ناقشنا مسألة الصحة النفسية، دائماً في الكلام عن النفسيات الناس يتصورون أن الكلام ليس كلامنا؛ لأن هذا الكلام غالباً يدخل فيه أهل الفلسفة، أو يدخل فيه الكلام الطبي، ولكن هذه النفس التي بين جنبيك أنت سائر بها إلى الله، ولا بد أن تصل إلى الله بقلب سليم، مما يعني: يجب أن تكون نفسك صفتها

الصحة، فتصل إلى الله ونفسك صحيحة، واتفقنا أن **منهج** **الصحة النفسية** ينقسم إلى قسمين:

- 1- منهج يحصن النفس قبل أن تقع في الأمراض.
 - 2- منهج يعالج النفس إذا كانت مريضة.
- فإذا كانت النفس صحيحة يحصنها، وإذا كانت مريضة يعالجها.

واتفقنا **لماذا موضوع الصحة النفسية موضوع مهم؟**
 باختصار لأن إصلاح النفس عبادة نتقرب بها إلى الله، فعندما نقول: "فلان صالح"، كلمة "صالح" تعني أنه صالح لمجاورة الله في جنات النعيم، ولا يصلح لمجاورة الله في جنات النعيم إلا من صلحت نفسه التي بين جنبيه، وصلح قلبه؛ لذا حين نسمع أن بعض المسلمين يدخلون النار ونقول إن ذلك تطهير، أي يطهرهم الله، المؤمنون يدخلون النار تطهيرًا والكفار يدخلونها خلودًا.

"يطهرهم" تعني أنهم وصلوا يوم القيامة إلى ربنا ولا زالت نفوسهم متعلقة بها أوساخ الدنيا، فحين يصلون إلى الله بهذه الصورة -هم يستحقون أن يدخلوا النار ليتطهروا- فإما أن يعفو

الله عنهم -وهو عفو سبحانه وتعالى- فلا يدخلونها، أو يدخلهم النار فيتطهروا، **ما هو الشيء الذي يتطهر فيهم؟** أنفسهم تتطهر من الأوساخ.

فالصحيح نفسيًا في نهاية رحلته يُتوقع أن يلحق بربه صالحًا لمجاورة الله في جنات النعيم، وبهذا يكون واضحًا عليه بدايات الصلاح، وهو كل يوم باذل جهده في إصلاح نفسه، فهذه هي الصحة النفسية، أن تكون نفسك صحيحة ليست مريضة، فأنت كلما وجدت فيها عيبًا أو مرضًا، **تعالجها**، وإذا وجدتها صحيحة، **تحافظ** عليها وتنميها.

هذا يعني أن طلبك إصلاح نفسك هذا عبادة وقربة إلى الله، هذا الذي فهمناه من النقطتين، أن:

1- إصلاح النفس عبادة.

2- مجاورة الله أو عدمها مبني على صلاح النفس.

فهناك قلب سليم وقلب مريض وقلب ميت، وهذا الأمر معروف، وبناء عليه سيكون بذل جهدنا في معالجة أنفسنا.

ومن أسباب الكلام عن الصحة النفسية أنه موضوع أهل الإسلام؛ لأنهم هم الذين يعتنون بالنفوس ويريدونها أن تصل

سألته، وليس كلامًا مستوردًا، ولذا حين نتكلم عن النفس، علينا أن نعرف النفس من كلام الله ورسوله صلى الله عليه وسلم.

في اللقاء الماضي تكلمنا عن بعض القواعد والمفاهيم التي نصل من خلالها إلى الصحة النفسية.

أول وأهم قاعدة: أن نفهم حقيقة الحياة.

الذي يعيش في الحياة عليه ألا يتصور أن هذه الحياة مكان النهاية، وأنها ستكون مفروشة بالورود، هذه الحياة جُبلت على أن تكون مشقة وكبد، كما قال تعالى في سورة البلد: **(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)⁽¹⁾**، هذا يعني أنه سيعاني في الحياة، فأنت ادخل الحياة وأنت جاهز، أن هنا مكان الكبد وليس مكان الراحة، وتكون مخطئًا إن ظننت أن هنا مكان الراحة.

هذا يعني أن أول ما يسبب الصحة النفسية أن تنتهياً لهذه الحياة، فلا تغش نفسك، ولا تغش غيرك ولا أبناءك ولا من تربيتهم، الحياة ليست مكانًا للراحة، هي مكان للكبد، فإذا كانت مكانًا للكبد؛ جهّز نفسك لهذا الكبد، واحذر أن تكذب على نفسك، وتُصوّر لها أن الحياة مكان سهل ويسير، وكل شيء فيها يسير، ليس صحيحًا.

⁽¹⁾ () البلد: 4.

وهذا طبعًا يجعلنا نتخطى مشاكل كثيرة، مثلًا البنت تتزوج صغيرة، وهي متخيلة أن الحياة ستكون جميلة، ولا مشاكل، ثم تُصدم! فهناك فرق بينها وبين البنت التي تدخل وتعرف أن كل مرحلة من مراحل الحياة فيها نوع من المعاناة، تكون طفلة تعاني، تكبر قليلًا تعاني، تتزوج تعاني، إلى أن تُزوّج الأبناء تعاني! وكل معاناة مختلفة عن الأخرى، إلى أن نصل إلى قبض الروح، وتكون معاناة، ثم إذا أحب العبد لقاء الله؛ أحب الله لقاءه، فتذهب كل هذه المعاناة.

ذكر القرطبي -رحمه الله- في آية البلد: "أن الكبد عند الإنسان يبدأ من ولادته، رضاعته، فشق أسنانه" فانظري كيف أن كل شيء في الدنيا يكون فيه كبد، من خروجه من بطن أمه كبد، رضاعته كبد، الصغير حين يرضع يعرق من كثرة ما يكابد، ثم حين تخرج أسنانه فيها كبد، وأنتم تعرفون كم يعاني الطفل وقت خروج الأسنان، فهذه هي الحياة، فالذي يغش نفسه هو الذي يظن أن الحياة المفترض أن تصبح سهلة، عندها تبدأ المشاكل وتمرض النفوس.

الدنيا كبد وهذا ليس تشاؤماً، إنما يقال لك: "هذه مرحلة ستمر بها، ثم ستنتهي، وستجد داخلها لذائذ إذا استعددت للتعامل معها"، نحن المرة الماضية استفضنا في هذه النقطة.

ما الحكمة أن تكون الدنيا كبد؟

قال ابن القيم رحمه الله: "وَمِنْ رَحْمَتِهِ -عز وجل- أَنْ نَغْصَ عَلَيْهِم الدُّنْيَا وَكَدَّرَهَا لئَلَّا يَسْكُنُوا إِلَيْهَا، وَلَا يَطْمَئِنُّوا إِلَيْهَا وَيَرْغَبُوا فِي النِّعَمِ الْمَقِيمِ فِي دَارِهِ وَفِي جَوَارِهِ فَسَاقَهُمْ إِلَى ذَلِكَ بِسِيَاطِ الْإِبْتِلَاءِ وَالْإِمْتِحَانِ؛ فَمَنْعَهُمْ لِيُعْطِيَهُمْ، وَابْتَلَاهُمْ لِيُعَافِيَهُمْ، وَأَمَاتَهُمْ لِيُحْيِيَهُمْ".

إذاً هذه هي حقيقة الدنيا، أنت في دار اختبار، فنفسك يجب أن تكون مستعدة لذلك، فلا تسكن وتطمئن للدنيا، هي مرحلة وستلحق برب العالمين، وإذا رغبت في لقائه فسيكون هناك النعيم المقيم.

القاعدة الثانية: الله خلق الإنسان، وخلق له حاجات، حتى تصدر منه العبادات.

وهي تسهل علينا القاعدة الأولى وهي واضحة في كلام ابن القيم -رحمه الله-: يعني يمرض كي يسأل الله باسمه (الشافعي)،

يجوع من أجل أن يطلب من الله أن يطعمه، يحتاج إلى كسوة من أجل أن يطلب من الله أن يكسيه، ينسى من أجل أن يطلب من الله أن يذكره، يخاف من أجل أن يطلب من الله أن يؤمنه، ينكسر قلبه فيطلب من الله أن يجبره، **تفاصيل الحياة تقول:** **"أنت تحتاج لأجل أن تعبد الله"** لأنك لو أعطيت كل ما تريد سيحصل لك الغرور الذي يحصل للخلق، كما حصل لقارون، ولقوم سبأ، حيث يظن العبد عندها أنه مستغن عن الله، لكن الله -عز وجل- يُنشئ لك الحاجات لتنشأ منك العبادات والطاعات، حينئذ ستكون في كل لحظة عبدًا فقيرًا.

هنا تخاف من كذا؛ تطلب من الله أن يؤمنك، هنا ترجو؛ تطلب من الله أن يعطيك، هنا أولادك عندهم اختبار؛ تسأله أن ينجحوا، هنا يجتهدوا تسأله أن يُوفّقوا... **تفاصيل الحياة اليومية فيها كبد، من أجل أن تحتاج فتطلب، فإذا طلبت عبت، وإذا عبت أُجرت -أي أعطاك الله الأجر-.**

إذا أصبح واضحًا لنا لماذا الحياة كبد؟ كبد كي لا تطمئن إليها، فإذا لم تطمئن، جاءت القاعدة الثانية لتقول لك: أنت محتاج في كل شيء أن تقول: "يا رب"، وأن كل المنغصات -التي تراها منغصات- لا تنزلها على نفسك وتقول: "أنا أصلاً

ليس عندي حظ، وكلما أردت فتح باب أغلق..."، وأمثال هذه الكلمات التي يقولها الناس، لا، هي تضيق كي تقول: "يا رب"، كي تسأل الله يفرّجها، فتأخذ بذلك حاجتك الدنيوية، والأجر عند الله، أما أن تسلط المشكلة على نفسك، وتجعل كل شيء يقع لك يجرح فؤادك، ستجد نفسك تمزقت! يجب أن يكون عندك إيمان أن كل هذه الحاجات التي تحصل لك والمضائق كي تُستخرج منك العبادات، فإذا استخرجت منك العبادات، أفادتك الحاجات، والإفادة التي تحصل عليها: أن تنال الأجور.

وهنا لا بد أن نتصور الفرق بين المؤمن قوي الإيمان والمؤمن ضعيف الإيمان، كي تعرفوا كيف سيؤثر هذا الكلام على نفسياتنا ويقع في مكانه، أنتم ترون هذا المكان عبارة عن بلاط في الأرض، فلو ألقينا كرة حديدية من العلو، الذي سيحصل أن البلاط سيكسر، أما لو وضعنا وسادة هوائية ثم ألقينا نفس الكرة، الذي سيحصل أن الوسادة ستمتص قوة الضربة، ويبقى البلاط محفوظاً، والآن تخيلي البلاط هو نفسك، والإيمان هو الوسادة الهوائية، فتنزل عليك الأقدار والبلاءات، ويمتص الإيمان هذه الصدمة؛ لأنك مؤمنة أنها ما نزلت إلا لتعبدني الله، لتطيعي، لتسألي، لتقومي الليل، لتستغفري، لتذكري ذنباً فعلتيه من ١٠ سنوات؛ قلت على بنات فلانة كذا

وكذا، ولو قابلت الله بهذا الذنب لوجدت فيه في ميزان السيئات، وقد يرجح السيئات على الحسنات، ولكنك اليوم حصل معك كذا وكذا لأجل أن تتذكرني، فتستغفرين، وتتوبين، ويكفر عنك.

وبذلك تختلف الصورة تمامًا، فالمواقف والأحداث لا تنزل على نفس المؤمن فتكسرهما، ولكنها تأتي على الإيمان، والإيمان يفسر الأحداث تفسيرًا دقيقًا، بحيث يعرف أن هذا في مصلحته، وما كان هذا إلا ليكون هو في أحسن حال، ولأجل ما سيجده حين يلقى الله، ولكن هنا شرط مهم وهو: أن يكون عندك إيمان قوي بالحقائق، وهذا سيكون حديثنا اليوم.

القاعدة الثالثة هي التي ينفع فيها الإيمان: **الطمأنينة بمناجاة الله، واستهدائه عند كل مخوف.**

أنت الآن مؤمن أن كل ما ينزل عليك في مصلحتك، فكلما طرأ عليك طارئ، عليك أن تطمئن بأن تناجي الله، وتكلم الله، وتطلب منه، الطمأنينة تكون بالركون إلى الله في كل حاجة صغيرة أو كبيرة، اطمئن إليه في كل شر تخافه، أو كل خير تطلبه، سواء لنفسك أو لغيرك؛ أبناؤك، ذريتك... اطمئن وناج الله، الله قريب يسمع عباده، الله سميع بصير، الله بيده الملك، فاطمئن بالمناجاة.

الشكوى، الطلب، الرجاء، الثقة، كلها بالله، إذا النفس إذا كانت صحيحة لن تكون تائهة أبدًا، ليست كالذي استهوته الشياطين في الأرض حيران، نفس المؤمن التي فيها صحة لا تتوه، تعرف أن لها ركنًا شديدًا، ولذا بعد كل صلاة تذكر نفسها بالركن الشديد فتقول: (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (1) اللَّهُ الصَّمَدُ) أي في كل حاجة أنا لي ركن شديد أركن إليه، أصمد إليه، وهو كامل الصفات، مؤمنة تمامًا أنه كامل الصفات، وهو سبحانه وتعالى قريب مجيب، كامل القدرة (إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (2)، (وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) (3)، (وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ) وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (4)، (وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ) (5).

فإذا عرفت الله اطمأنتت بالله وبمناجاته، فالمريض الذي يقع في نفسه مخاوف من مرضه، عليه أول ما يذكر مرضه أن يكون قلبه الذي بين جنبيه واثقًا بالله، معتمدًا عليه، ويكون هو ركنه الشديد، المحتاج ليس له إلا أن يكون قلبه عند الله، فبهذا تصلح نفسه وتكون صحيحة ولا تخاف، هل هذا الأمر سهل؟

(2) البقرة: 20.

(3) الحديد: 3.

(4) الحديد: 4.

(5) البقرة: 271.

اليوم إن شاء الله سنتناقش حول هذا الأمر وكيف أنقل نفسي إليه.

القاعدة الرابعة من علامات الصحة النفسية: الاستفادة من الخبرات السابقة.

سواء تجارب خاصة بك، أو مر بها غيرك، معنى هذه القاعدة أنه لا تتصور أن معاملة الله معك ستختلف، مثلاً أنت تكون السنة الماضية مررت بأزمة؛ مرضت وحصل كذا وكذا، أو رأيت أحداً حصل له ذلك، ثم نجّاه الله وشفاه، هذه التجربة تجعلك تثق بالله؛ لأنه لا يمكن أن يخلف وعده سبحانه، إذا لجأت إليه لا بد أن يعطيك، إذا طلبته لا بد أن يجيبك، لا يمكن أن يتخلف وعده، ونحن نمر بتجارب؛ أمس نجّانا، وقبله رزقنا، وقبله سترنا، وقبله جبرنا... هل تظن أن وعد الله يتغير؟! أبداً.

ثم فليُفهم أن من رحمة الله بالعبد أنه لا يصيبه بالمصيبة الكبيرة دفعة واحدة، المصيبة التي سترفع مقامه عالياً، لا يصيبه بها مباشرة، بل يصيبه بأشباهاها، فيقوى الإنسان رويداً رويداً إلى أن يصبح ذي قوة، فتنزل عليه المشكلة ويكون قد استساغ الأمر، وإذا استساغ العبد الأمر فتعامل معه كما يحب

الله ويرضى، وكان الله صمده وملجأه، أخرجه الله من المشكلة وفي نفس الوقت كُتبت أجوره، ولحق بربه وقد ثقل ميزانه بهذا الذي حصل له.

الله يدفعك إلى بابه كي تنجو، نفسك التي بين جنبيك يجب أن تفهم أنها حين ينزل عليها بلاء لا بد أن تستفيد من التجارب السابقة التي مرت بها، وأنه كما كان معي أمس، وكان معي قبل أمس، فسيكون معي كل يوم، هذا الأمر نلاحظه كثيرًا حين يأتي أحد يفكر في مستقبله، فيرى أولادًا عاقين رموا والديهم، أو يسمع حكايات من هنا وهناك، فيخاف على نفسه، ويقول: "أنا لا بد أن أومن نفسي ومستقبلي، يجب ألا أعتمد على أبنائي، يجب أن أفعل كذا وكذا".

انتبه! لا تتصرف كما يتصرف الجاهل بالله، الذي حماك وأطعمك وأنت في بطن أمك وأخرجك ورزقك وأطعمك وسقاك... أمس وأول أمس، سيطعمك ويسقيك إلى أن تموت، المهم: عامله بالثقة، أما إذا ظننت به ظن السوء؛ أنه يخذلك، أو يتركك لهؤلاء الأبناء، أو لراتب التقاعد، أو للناس... إذا ظننت هذا الظن، فإنك تستحق الذي يأتي من وراء هذا الظن، قال

تعالى: (وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ)⁽⁶⁾.

فالظنون السيئة من النفوس التي لم تصلح تسبب أن الإنسان يردى، لا تنسَ علاقتك بالله؛ لا تنسَ كم سترك، كم جبرك، وكم وفك، وكم أعطاك ...، لا تكن من الشخصيات المتشائمة التي تنسى كل مواقف الخير، وتتذكر مواقف المحنة والاضطراب.

والحقيقة أن نفوسنا كلنا بهذه الطريقة، فمثلاً امرأة حصل لها موقف سيء، ثم نجاها الله، تجدها تتكلم عن الموقف السيء بالتفصيل ساعة، ثم بكلمة واحدة تقول: "ربنا نجانا"، في حين أن الذي يجب أن يبقى في الذاكرة والقلب هو النجاة، وفضل الله بها علينا، وكل أسباب النجاة التي حصلت والموقف السيء فيجب أن يُطوى؛ لأنك عبد تحسن الظن بالله، وتعرف أنه إنما طال عليك المقام لتستخرج من قلبك كل الخبائث.

والذي زاد الطين بلة، الأسلوب المتداول اليوم وأمس في الكتابات والآهات والدموع والأحزان، وكل واحد يرسم قلباً ويضع نقاط وسهم ودموع وآهات، ويصور إحساسه أنه في

⁽⁶⁾ فصلت ٢٣.

أشْر ما يكون من الحياة، وهو في الحقيقة في أحسن حال من صحة وعافية وأمن وأمان.

ومن كان كذلك سيكون وصفه يشبه قوم سبأ الذين كانوا في النعماء؛ حتى أنه يُذكر: "أن المرأة كانت تخرج بالمِكتل على رأسها، وتمر على الحديقة، فتسقط الفواكه والثمار داخل المِكتل" أي حتى أنهم لا يحتاجون أن يقطفوها من كثرة النعيم الذي كانوا فيه، ونحن هكذا، من منا التي تحلب البقرة، أو تزرع الأرض، أو تغرسها؟ كلنا يأتينا من النعم على موائدنا، وقد زرع وحُصد ووصل إلينا.

فعلينا أن نخاف من أن تكون هذه النعماء التي نعيشها وهذا الترف نقطة انكسار في نفوس الخلق فلا يرضون عن الله، فتكون العقوبة أن تُنزع النعم منهم نزعاً نعمة نعمة إلى أن تذهب جميعها، نسأل الله أن يغفر لنا ذنوبنا، ولا يعاملنا بما يتكلم أو يفعل السفهاء منا.

البلد مليئة بالسفهاء، أهم شيء ألا تكون أنت من السفهاء، واحرص على ألا يكون أبنائك منهم، والباقي ندعو الله لهم أن يردهم إلى رشدهم جميعاً.

القاعدة الخامسة: إن البلاء الذي ينزل على الإنسان يناسب قوته تمامًا.

لا تُضَعِّف نفسك بكلام الشيطان، الله -عزَّ وجلَّ- يقول: **(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)**⁽⁷⁾ على حسب قوتك ينزل عليك البلاء، أي الإنسان لا ينزل عليه بلاء إلا وفي قلبه أسباب تُيسِّر عليه الصبر والتصرف الحسن، كل إنسان الله يعامله بما آتاه، المشكلة تأتي عندما يُضَعِّفنا الشيطان، ويُعْظِم علينا ما أصابنا، مع علمنا أن الله جهَّزنا، وذكَّرنا، ويسِّر لنا أن ينزل علينا الحدث، ونحن في وضع مناسب لهذا الحدث.

وأنتم ذكَّروا أنفسكم بأحداث، ستجدون كيف أن الله قبلها ذكَّركم، ونبَّهكم، ويسِّر لكم حتى ماذا تقولون في وقت المصاب، وسترون فضل الله على خلقه، فالله -سبحانه وتعالى- لا يخذل عباده، بل ييسر عليهم الوصول إلى النجاة، **(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا)** أي أن البلاء الذي ينزل عليك لا ينزل على غيرك؛ لأنه أعطاك من الأسباب النفسية التي يمكن بها أن تصل إلى النجاة، وإلى بر الأمان، وإلى الأجر نتيجة هذا البلاء.

⁽⁷⁾ (الطلاق: 7).

القاعدة السادسة: أن نثق أن وراء كل مفقود أو بلاء، وكل مسألة تضيق بها النفس، عوض أحسن منه.

ولكن ماذا يجب على العبد؟ الثقة بالله أن وراء هذا الضيق شيء حسن.

مثال جارتك ضايقتك، وابتليت به، اصبري واعلمي أن وراء البلاء شيء حسن، ليس غداً أو بعد غد، بل في الوقت الذي يأذن به الله، لا تنظري للمضائق على أنها ستدوم، انظري إليها على أنها ستبدل في الوقت الذي يشاؤه الله، لا تقل لنفسك: "هل أنا طوال عمري سأبقى على هذا الحال؟" هذه حالة من التئيس، اقبل من الله ما قسمه لك، واعلم أن وراء ما قسمه كل خير، ولكن عينك لن ترى الخير إلا عندما ترضى عن الله، قد يراه الناس وأنت لا تراه، لماذا؟! لأن الناس أعمى وبصير.

لن تكون بصيراً وترى الخير من وراء أقدار الله، ونفسك تطيب، إلا عندما تبدأ بالرضا عن الله، فيكشف الله عنك الغمة، ويجعلك ترى أن وراء كل أمر نزل عليك -سواء مفقود أو موجود- وراءه خير، هذه بصيرة يعطيها الله لمن رضي عن الله، وهذا الشرط مهم جداً.

القاعدة السابعة: الصحيح نفسيًا يرى في ماضيه أن الله قد أحسن إليه، وينظر إلى مستقبله أنه كما أحسن إليه في أول أمره فإنه سيحسن إليه في آخره.

اليوم سنبدأ بالشيء الذي يوصلنا إلى الاستقرار النفسي.

كيف تستقر نفسي، وتفهم هذه المفاهيم كلها، وتعامل كل ما يجري عليها بصورة جيدة؟

يجب أن نتفق أنك أيها الإنسان قائد لنفسك، وليست هي التي تقودك، أي أنك ابتليت بنفسك التي بين جنبيك، ومطلوب منك إصلاحها، والله - عز وجل - يقول: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ)⁽⁸⁾

من هذه الآية سننطلق في النقاش، والتي أخبرنا الله فيها عن عبد خاف مقام ربه، فاستطاع نفسه، ماذا استطاع من نفسه؟ استطاع نهيها عن الهوى، المقصد أن هذه النفس التي بين جنبيك إذا رأت ما تهواه، عصفت بك وأزعجتك حتى تفعل ما تهواه هي، هذا الذي نجا، ماذا فعل؟ (خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ)، فنهاها عما تهواه. النتيجة التي خرجنا بها: أنك إذا تركت نفسك كلما

⁽⁸⁾ (النازعات: 40-41).

انزعجت من شيء اضطربت وهاجت وماجت، ثم أثرت على لسانك فتكلمت بما لا يليق، وأثرت على بصرك، فصرت تنظر وتمدّ عينيك إلى ما مُتّع به غيرك، أو تحتقر الناس، أو تغمز وتلمز، إذا تركت نفسك تطيش بك؛ ستهلك!

ما هو المطلوب؟

المطلوب أن تحكم نفسك التي بين جنبيك، ولا تتركها تطيش بك.

وبأي سبب هي تطيش؟

تطيش بسبب أننا فلتنا لها الأمر، تركناها تتصرف كما تريد، وليعلم أن هذه النفس إذا منعته، امتنعت، وإذا تركتها فإنها لا تقف عند حد أبداً أبداً، يجب فهم هذا الشيء، وهذا المعنى قد ورد في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: «لَوْ أَنَّ لَابْنَ آدَمَ وَادِيًا مِنْ ذَهَبٍ لَا يَبْتَغِي إِلَيْهِ ثَانِيًا» أي لا يكفيه وادٍ من ذهب، «وَلَوْ أُعْطِيَ ثَانِيًا لَا يَبْتَغِي إِلَيْهِ ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ»⁽⁹⁾ يعني حين يموت، عندها ستتوقف نفسه عن الشهوات!

⁽⁹⁾ أخرجه البخاري في ((التاريخ الكبير)) (4/325) مختصراً باختلاف يسير.

إذاً هذه هي نفسك التي بين جنبيك، وتريدها أن تكون صحيحة، عليك أن تعلم أن المطلوب منك أن تحكمها -أنت- ولا تحكمك -هي-، فإذا حكمتها سارت على الطريق المستقيم، نضرب لذلك مثلاً: الصيام في شهر رمضان -الحمد لله- من فضل الله على الصائمين القائمين أن لا يمر على نفوسهم أبداً في نهار رمضان أن تقول له: "كُلْ"، أبداً، لماذا؟ وهل كل الناس كذلك؟

الذين تربوا على الصيام وانتقلوا من ضعف الإنسانية إلى القوة على أنفسهم، هم الذين لا تسمح لهم أنفسهم أبداً، حتى أنها لا تستطيع أن توسوس لهم أو تناقشهم، لا تستطيع أن تقول لهم: "لقد صدّعت، فاشرب كوباً من الماء أو عصير أو..." لأنهم ربوا أنفسهم وقادوها فانقادت.

فلكي تصبح صحيحاً نفسياً تخيلها أنها تنقاد، هي في الأصل تتمرد، ولكنك تحمل عليها وتقودها.

انظر في القيام في رمضان، هناك أشخاص ضعاف لم يتربوا على القيام في رمضان، ما هو موقفهم؟ تقول لهم أنفسهم: "ناموا"، فينامون، تقول لهم: "العبوا والهوا"، فيلعبون ويلهون.

وهناك جماعة إذا لم يصلوا القيام، يشعرون أن نفوسهم ستخرج من بين جنبهم، فما الفرق بينهما؟ الفرق بين الأول والثاني: أن الثاني ضبط نفسه وحكمها والأول ترك نفسه على هواها، هذا يعني أننا نستطيع بما مكننا الله من نفوسنا أن ننناها عن الهوى، فالذي يكون قلبه قويًا (هو الملك) لا يجعل نفسه تطيش به؛ وقتما تريد تتكلم، ووقتما تريد ألا ترضى لا ترضى، من كان قلبه هو الملك، يحكم على نفسه أن ترضى بما قسم الله لها، يحكم على نفسه أن تصبر على حكم الله، وهذا يعني أن الصحيح نفسيًا صفته أن قلبه هو الذي يحكم هذه النفس.

سنرى الآن مجموعة قواعد تقولها لنفسك وتذكر نفسك بها لأجل أن تحكمها:

قواعد لحكم النفس

1- نبدأ بقوله تعالى: (وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ)⁽¹⁰⁾.

قصدنا بإيراد هذه الآية أن نخاطب أنفسنا، ونناقشها، ونحكمها، إن أيّ إثم ترتكبه؛ مثلاً تتكلم عن فلان ببهتان، أو تغتابه، أو تقلل من قيمته، وأنت في نظرك أنك كسبت؛ لأنك

⁽¹⁰⁾ النساء ١١١.

نزلت من قيمة فلان عند الناس، فشفيت غليلك! ولكن لتعلم أن الذي كسبته، كسبته على نفسك إثمًا، وستكون أنت طريقًا لرفعة هذا الذي تكلمت عليه، الإثم عليك، والرفعة له، إن ظلمت أحدًا، يكون الإثم عليك، وسيعوّضه الله ويستخرج منك.

فنفسك لا بد أن تعرف أن ما كسبت من الآثام سيلحق بك، فحين تضر أحدًا، أو تسرق أحدًا، أو تتكلم في عرض أحدًا، أو تؤذي أحدًا، كل هذا لا تظن أنه سيأتي في يوم لصالحك، إنما سيُستخرج منك، وستذوق أنت طعمه، وهذا أمر يشعر به كل الناس، تجد أحدهم يتكلم اليوم على أحد بالانتقاد، أحيانًا لا تمر ٢٤ ساعة إلا وقد فعل مثل هذا الذي تكلم عنه، وانتقد مثل ما انتقده! وقد يكون الأمر بالأيام، وقد يكون بالسنين، تنتقد إحداهن إحدى الأمهات، وتقول عنها غنها لم تربّ بناتها، وتدور الأيام ويقال عنها ما قالت في تلك المرأة! فلا تترك نفسك تقول: "أنا لا أستطيع السيطرة على نفسي، فقد استفزوني، سخروا مني"، واليوم صارت المسألة مفتوحة أمام الناس متى ما اشتهوا، حتى أن يستهزئوا بالدين تكلموا، وهم لا يملكون ضبط أنفسهم -كما يقولون-، نقول: "هذا الإنسان أصبح مريضًا"، غلبته نفسه على نفسه، وقلبه الذي يجب أن يكون هو

الملك أصبح تابعًا، وأفسدت نفسه قلبه، فتاه، والمقصد أنه في كل مرة علينا أن نهذب أنفسنا تهذيبيًا، ونبين لها بيانًا.

2- قال تعالى: (فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ) (11).

يبدو في هذه الآية كيف يمكن لنفس الإنسان أن تفعل به، القصة جاءت في ابني آدم -عليه السلام- وكيف أن أحدهما قتل الآخر لفضله ومكانته عند الله، أي قتله حسدًا، الشاهد في الآية أن نفسه طوعت له قتل أخيه، (طَوَّعَتْ) هذا الفعل لا يأتي مباشرة، إنما فيه جهد، أي نفسه طَوَّعَتْه حتى استطاع أن يتخطى الفطرة السوية، ويتخطى العقل السليم والقرباة والمحبة وكل هذه المشاعر وأن يقتل أخاه! ماذا تفعل النفس؟ قد يكون الشيء صعبًا، وبعيدًا، ومستحيلًا أن تعمله، لا تتصور فعله، ولكن النفس مع الشيطان يلحان ويلحان عليك حتى يطوِّعاك لتفعل، حتى يجعلوك طائعًا فتصبح بمثابة العبد لهما.

أکید نحن لا نتصور ما الداعي في جرائم القتل، لا نتصور كيف يمكن لشخص أن يقتل قرابته؛ زوجته، أبناءه، والديه، أو يعتدي عليهم، ولكن تصوره بهذه الطريقة؛ يغضب، يترك

(11) المائدة: 30.

نفسه على هواها فتثور، والشيطان ينفخ فيه، يخطط، فيمر على خاطره أن يذهب إلى المطبخ ويأخذ كذا وكذا، ويظل يفكر، ونفسه تطوّع له هذه الأفكار حتى يأتي فيفعل!

وغالبًا الذي يفعل هذا أول ما ينتهي من الفعل ينهار ويبكي، لماذا تبكي وأنت من أول الأمر هذه حالتك؟! إنما طوّعتَ فتمكنت، ثم حين تنتهي وتشفي غليلها، تذهب ويذهب وسواس الشيطان، ويبقى ذلك القلب الضعيف يبكي ما جنته نفسه عليه، ومثله في كل الأحوال، كيف تطوّع لك نفسك وأنت صائم قائم أن تفعل كذا وكذا؟!!

فالنفس تظل تلح والشيطان يلح ويوسوس، والإنسان نفسه فيها ضعف، والقلب ليس قويًا كي يحكم النفس، فيمنعها حين تتكلم، أو يزجرها، يدفعها، أما الصحيح نفسيًا فإنه يمنعها تمامًا أن تفتح مثل هذا الموضوع، تذكروا دائمًا مثال الصيام، وكيف أن نفس المؤمن لا تستطيع أن تقترح أن تأكل، فالمفترض أن نصل إلى مثل ذلك في كل خير، إلى أن لا تستطيع النفس أن تطوّع لك الباطل.

هذا يعني أن الصحيح نفسيًا حين توسوس له نفسه وتدفعه إلى الباطل، وتحاول تطويع الإنسان لهذا الباطل، يعرف أن

الإثم إذا كسبه سيكسبه على نفسه، فيكون من أهل: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ) لا بد أن تكون أمير نفسك -إذا كنت تطلب الصحة لنفسك- حتى لا تأخذك إلى المهالك؛ فتمرض -هي- وتمرض أنت، وأنت امنعها عن المهالك لأجل أن تكون هي صحيحة وأنت صحيح.

وإن أكثر ما يسبب المهالك أننا نسكت لأنفسنا، فتطوّر لنا الشر من الصغير إلى الكبير، يعني جرائم القتل، الزنا، من أين تأتي؟ من التطويع، المسألة تبدأ بكلمة أو تصرف بسيط، أو نظرة إلى أن تطوّر النفس أن يقع الإنسان في المحذور العظيم.

كيف يأتي هذا؟ العبد لم ينه نفسه عن الهوى، لم يمنعها، وهي تلح، ويتركها تتضخم تتضخم، فتمرض إلى أن تموت، حين تقع تكون طوّعت له نفسه الباطل، وهذا يعني أنها ماتت، فلا بد من تذكير النفس بالأمور، ولا بد من فهم أنك أنت من يقودها إلى كل خير، وليست هي التي تقودك.

وسنأتي إلى مثل هذا في كتاب الله:

3- قال تعالى: (قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ فَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيفٍ)⁽¹²⁾.

وهذا أيضاً مما يقال للنفس، وتطلب به صحتها، يأتيك الحق، والبصائر من الله، ويبين لك من خلال مواقف تعيشها، فتعلم أن هذا خير، وأن هذا شر، أحياناً يأتيك واعظ؛ تريد أن تفعل ذنباً، فتسمع الأذان، تريد أن تعمل خطيئة، تجد أحداً يعظك فيها وهو لا يدري عن نيتك، تأتي المواعظ والبصائر من حولك فتُبصر الحق من الباطل، وفي داخلك قوة وشيء يقول لك: "لا تفعل، لا تستسلم، لا تطمع، لا تنظر" فالذي يستجيب ويبصر هو المستفيد، وإلا فنفسك ستصاب بالعمى، ولك أن تتصور نفساً تصاب بالعمى كيف تقود صاحبها وتخطئه في كل مكان! فنحن علينا أن نردها، ولا نتركها تأخذنا إلى حيث تريد.

نضرب مثلاً بسيطاً؛ السهر هذه الأيام على أجهزة الجوال كيف يحصل؟ المرأة تكون تعبانة، وفي الصباح قلت في نفسك: "اليوم يجب أن أنام مبكراً" يأتي الليل وهي على فراشها والجهاز -ذاك صاحب القريب!-، وتدخل على أول صفحة، ثم

⁽¹²⁾ (الأنعام: 104).

ما بعدها، وما بعدها حتى تجد نفسها قد ذهب الزمن ولا قيام ولا دعاء، ماذا فعلت بك نفسك؟ تقول لك: "هذا فقط، وهذا فقط" وتسحبك وتقودك، بهذا أصبحت النفس مريضة، وسيسري المرض فيك كلك، **فماذا تفعل؟**

عليك أن تبصر، اليوم حصل معك هذا الأمر، فغداً كن بصيراً كي لا يحصل معك نفس الشيء، فنفسك لن تسكت، ولو تركتها تتصفح، ستبقى تتصفح، لا تنتظر منها أن تملّ وتشبع، هي لن تملّ ولن تشبع ما دام الشيطان يريد أن يعطاك عن الصلاة والعبادة والذكر، حتى النوم الذي يشتهيهِ الإنسان تأتي النفس فتزعجه فيه لأجل الهوى!

المقصد: أنت أبصرت، بصّرك الله باليوم الذي سهرت فيه كيف كانت صلاتك ضعيفة، لم توتر، نهارك ويومك كله تعب، فأبصر، وإذا أبصرت ستبصر لنفسك، وليس عليها، هذا كله "لها"، لأجل أن تنجيها، وإذا لم تبصر سيصيبها العمى، وستأخذك في كل وادٍ.

وهكذا، انظر لشهوة الشراء؛ الناس المتسكعين في الأسواق ماذا يفعلون؟ الناس في الأسواق ١٠% منهم يشترون، والباقي مالت نفوسهم وهواهم إلى أن يدوروا في الأسواق، جربوا مرة

فمالت نفوسهم، وكل مرة تطوّر لهم أنفسهم هذا الفعل، وهم يُبصرون أنه تقع عليهم أذية وتعب ولكن كأنهم لا يرون، ويبقون في حالة من العمى.

المقصد أن الله يريك بصائر، إذا لم تنتفع لنفسك بهذه البصائر، النتيجة أنه سيقع على هذه النفس من الأمراض ما يقع، وهذا يعني أنك ستلحق ربك وقلبك مليء بالأدواء، يصعب عليك مع مطاوعتك لها -بعدما شبت على شيء- أن تغيره بعد ذلك -إلا أن يشاء الله-.

المقصد أنك لا تتركها، المطلوب منك أن تنهاها، ومثله قوله تعالى:

4- (قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنِ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ) (13).

وهذه من المسائل التي تقابل النفس دائماً، وأنت تحتاج أن تكون سيّداً على نفسك فيها، مثلاً: أحد يرشدك في شيء أنت لك فيه هوى، يقول لك: "لا تسرف، لا تتكلم في الناس، لا تفعل كذا".

¹³ () يونس: 108.

هذه أمثلة بسيطة والمسألة أصعب من ذلك، في كل شيء، نجد في تفاصيل؛ الهداية والاستقامة والضلال، نفسك تقول: "لست أنت الذي ينصحنى"، فلا أفكر في كلامه، ولا أعيد ما قاله على نفسي؛ لأنني أرى نفسي فوق النصيحة، فوق الإصلاح، أرى ما فعلته لا يستحق هذا الانتقاد! طبعاً هذه المشاعر تثور بسرعة من نفوسنا، ويثيرها أيضاً الشيطان، قل لنفسك: "الذي يهتدي، يهتدي لنفسه، هذا الذي يكلمني ليس عليّ بوكيل، الذي يرى طريق الهداية ويهتدي، فهو يهتدي لنفسه".

كثير من الناس رفضوا الحق لأنه جاءهم عن طريق أشخاص، فكّروا في الأشخاص، ولم يفكروا في أنفسهم، غلبتهم أنفسهم على الحق، الصحيح نفسياً يفتش عن مصلحته، الصحيح نفسياً يفتش عن الهداية؛ "أين الطريق الذي أهتدي به؟" المريض يصنف: "طالما الكلام من هنا لا أقبله، الكلام من هنا أقبله!" ومن ثم قد تأتي الهداية للعبد وتسهل عليه، لكن تأتي بقلب يزعج النفس، فلا يقبلها لأن القلب الذي جاءت به أزعه!

مثلاً تأتي امرأة في مجلس عام، تقول: "يا فلانة لماذا تلبسين ابنتك هذا اللباس؟ هذا لا يليق بك، وأنت إنسانة مستقيمة

وطيبة"، لن تسمع تلك الأم ما يقال، ولن تفكر أن مصلحة ابنتها ألا تلبسها إياها، ولكن كل تفكيرها "كيف تتجراً أن تتكلم عليّ، وما هذا الأسلوب الذي تتكلم به" نحن لا ننكر أن الأسلوب في النصيحة يجب أن يكون حكيماً، صاحب الأسلوب نقول له: "حسن أسلوبك"، ولكن أنت جردي المسألة من أسلوبه، وهذا قد يكون صعباً على النفس أن تجرّد النصيحة من الأسلوب فوراً، ولكن بعد عدة أيام، ريثما تنسين أثر الأسلوب، فكري في الكلام الذي قيل؛ لأنك لو اهتديت ستهتدين لنفسك، ولو ضللت فعلى نفسك، هي التي ستفسد وتتحمل، ويوم القيامة سيقال لك: "قد وُعِظت ونُبِهت، قد يسر الله لك الوصول إلى الحق، وأنت لم يعجبك الكلام"، فالذي تكلم بالنصيحة ليس عليك بوكيل، وأنت عُرِض عليك الحق.

أنا سأفترض أن الكلام كان بأسلوب غير جيد، وفي النفس صعوبة لتتجرد من الأسلوب، ولكن فككي نفسك عن نقاش الأسلوب، ولا تذهبي تشتكين للناس من نصحك، وكيف أخطأ في أسلوبه، إلى درجة أن تنسي الموضوع الأساسي! وتبقى نفسك المريضة تضخم المسألة، حتى تسقط مسألة الهداية، ليس هذا فقط بل يمكن في المرة القادمة تقولين: "عناداً فيهم سألبسها ذاك اللباس!"، بهذا نفسك تكون مريضة تحكمك بالعناد، من

الذي سيضل؟ نفسك هي التي ستضل، لا تفكر فيمن قال لك، وإنما فكر في نفسك.

وهذا كثيرًا ما يحصل في تفاصيل حياتنا، نعاند ونستكبر، ثم حين نقرأ في كتاب الله عن المستكبرين وأن فرعون استكبر وأن الوليد بن المغيرة استكبر نحسبهم هؤلاء جماعة المستكبرين ونحن لا علاقة لنا بالكبر! لا، هذه نفسك التي بين جنبيك لما أتاها الحق -ولو كان يسيرًا- من شخص لا يناسبها، رفضته!

وما الذي فعلته قريش؟ قريش قالت: (لَوْلَا نُزِّلَ هَذَا الْقُرْآنُ عَلَى رَجُلٍ مِّنَ الْقُرَيْتَيْنِ عَظِيمٍ)⁽¹⁴⁾ كأن الأمر على هواها، لم يعجبها الرسول -صلى الله عليه وسلم-، فتريد غيره! "لِمَ لا يكون فلانًا؟ أو فلانًا؟" كأنها تقول: "أنت لا تكلمني، لو فلان كلمني لقبلت!"، أنت وصل لك الحق فلا تستكبر عليه، وعندما تهتدي ستهتدي لنفسك، ولو ضللت ستضل عليها، يجب أن تقول هذا الكلام لنفسك، وإن أذاك أسلوب النصح، لا تضخم المسألة، تجاهل الأسلوب، واصبر قليلًا حتى تهدأ نفسك، وخذ الخلاصة.

⁽¹⁴⁾ الزخرف: 31.

وكانت العرب تقول: "نصيحة بجمال"، أي تعال انصحنى وأعطيك جملاً، اليوم الناس كأنها تقول: "أعطيك جملاً ولا تنصحنى!" من كثرة ما نزرعج من أي شخص ينصحنى -حتى من يقول لنا: "الطريق من هنا"-، ولا ننكر أنه يوجد أساليب غير جيدة، ولكن السبب في أننا لا نتحمل النصيحة، هي نفوسنا المريضة؛ دائماً تريد من ينفخها ويربت عليها، ويقول لها: "لا يوجد مثلك"، "لو يوجد مثلك في البلد اثنان لم يعد هناك مشاكل"، نريد هذا الثناء إلى أن ننتفخ انتفاخاً!

5- قال سليمان -عليه السلام- مثنياً على الله الذي أنعم عليه: (هُذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ؟ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ) (15)

القاعدة: "من شكر فإنما يشكر لنفسه، ومن كفر فإن ربي غني كريم" وهذه أزمة حقيقية تعيشها نفوسنا، باختصار: النفوس المريضة، مهما أعطيت من النعم عمياء لا تراها، والنفس المريضة إذا تركتها على هواها طلبت أكثر، كأنها تقول: "هل من مزيد"، النفس المريضة لا تشبع أبداً، والإنسان

(15) النمل: 40.

الذي ينهى نفسه عن الهوى كلما أُعطي ذرة من النعم -ونحن علينا جبال من النعم- شكرها من وجدانه ومن داخل فؤاده، ويشعر أن الله هو المعطي، وأنه هو وحده الذي ينبغي أن يُشكر على هذه النعم، النفس المريضة عمياء لا ترى نعمة، صاحب النفس الصحيحة التي يمنعها صاحبها من هواها، يفكر.

مثلاً لو سألنا امرأة عن زوجها: "ما هي حسناته؟" تسكت وتحتار، أما لو سُئلت عن عيوبه، فلسانها ينطلق بالعيوب، هذا دليل أننا حين نرى عيباً في أحد -والعيوب موجودة- تُغطي النعمة التي عنده، ولا تفكر مثلاً أنه يمنعها من الخروج الكثير، ولو فكرت أنها صاحبة شهوة في الخروج من البيت، ماذا سيحصل لو وافقها على هواها؟ ماذا سيحصل للأولاد؟ كيف سيتربون؟ فلو لم يكن في الزوج هذه الصفة، لما تربى الأبناء في محضن جيد.

فكري في هذا الذي ترينه عيباً هو في نفسه نعمة، ولكن لن ترى هذا إلا من كانت نفسها صحيحة، عليك أن تقولي لنفسك: "هذا الطبع -الذي في الزوج- لا يلائمني، ولكني لا أغفل كم أعطاني الله به من الحسنات"، هذا من جهة، ومن جهة أخرى؛

"أكيد هذا الطبع سيستخرج مني شيئاً حسناً"، طبعه السيء لا بد أن يستخرج مني شيئاً حسناً.

مثال آخر: امرأة كثيرة الكلام، وهو قليل الكلام، وأنت لا يعجبك ذلك، انظري إليه أنه نموذج جيد في الحياة؛ حيث لا يكثر الكلام، فتتعلمين أن الإنسان ممكن أن يقلل من كلامه، فالطبع الذي لا يلائمني ليس شرطاً أن يكون سيئاً، وهو مفيد لك.

الشاهد أن النفوس التي لا ترى في قرنائها، أو في حياتها، أو في عطاء الله نعمة، هذه نفوس مريضة.

الله يعطي الخلق نعماً عظيمة وكثيرة، والصادق عينه تقلب الأشياء فتري النعماء، وكان السلف يجلسون مجالساً يذكرون بعضهم بنعم الله، مجالس للشكر.

فالذي لا يوافق طبعك ويخالف هواك ليس شرطاً أنه يكون نقمة، بل الصحيح أن الإنسان لو قلب الأمور سيجد أن كل شيء نعمة، ولكن لا يرى ذلك إلا صحيح النفس.

ونحن في لحظة الغضب نراها نقمة، لكن عندما تهدأ وتكون نفسك صحيحة وفي حالة مستقرة، قلبها وستراها نعمة من الله،

وبذلك تصح نفسك، أما إن لم ترَ نعماء الله حولها، فهي تمرض.

إذاً من ينهى نفسه عن الهوى، هذا عينه بصيرة بالنعم، وبذلك تصح نفسه ولا تراه يمدّ عينيه إلى ما مُتّع به غيره، بل يكفّ عينيه، ويكون راضياً بما أعطاه الله.

هذا اللقاء الثاني، وإن شاء الله نختم لقاءنا الثالث بالحديث عن الرضا عن الله عز وجل.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته