

( بسم الله الرحمن الرحيم )

( المقدمة )

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد : في إحدى لحظات اليقظة، في يوم عيد، فتشت في أعماقي عن نشوة الفرحة.. فلم أجدها !

لم أجد لها اهتزازاً، ولم أسمع لها حساً !!

ثم انقلبت أتفحص الوجوه، أغوص في عيون من حولي.. باحثة عن بريق الفرحة، فتهدت في ظلمات الفتور، وكآبة الشعور.. تجرأت فسألت : كيف كان العيد؟ فصعقتني الإجابات، المغلفة بالصقيع..!!

جمد ما بقي من شعور البهجة في داخلي، ووجدت لذع ذلك في قلبي، وتساءلت بحرقة :

أين الفرحة؟ لماذا تقلصت مساحاته في وجداننا، وغاب حتى عن أعيادنا؟؟

بحثت عن إجابة شافية.. بحثت، وبحثت.. فوجدت من يقول: لا يوجد شيء يدعو للفرحة في هذه الدنيا! وآخر يعلل نفسه قائلاً: لا بأس. سنفرح في الجنة.. فلنصبر، ولننتصبر..

والذي أفرعني حقاً، ودفعني دفعا لإعداد هذا البحث، هو ادعاء البعض بأن ثقافة ديننا هي المسؤولة عن غياب الفرحة عن حياتنا !!

فهل حقاً أن ديننا يحارب الفرحة، ويدعو إلى إلجامه في الشعور، ونفيه عن الحياة؟؟

وهناك من ذكر أسباباً أخرى عدها مسؤولة عن غياب الفرحة.. وهناك من تساءل ببلادة: وهل غاب الفرحة؟

لقد عجبت حقاً، عندما وجدت من لا يفرح، وهو لا يدري أنه عاجز عن الفرحة، ومن لا يفرح وهو يدري أنه لا يتقن الفرحة، وتجدد غير متألم لفقد شعور الفرحة!!!

عند بحثي وتنقيبي في المراجع، وجدت أن الكثيرين قد كتبوا عن الحزن، أسبابه، وأثاره.. وقليل من كتب عن الفرحة !!

أخيراً: لا أدعي أنني أتيت بما لم يأت به الأوائل، غير أنني استفرغت الوسع في بحثي المتواضع هذا، واجتهدت لأجعله وسيلة لإنبات الفرحة في قلب القارئ وطرأ بيث أريجه في حياته..

منهج البحث: الذي سأتبعه في بحثي هذا، تتبع ما ورد في الكتاب والسنة عن الفرحة بمعناه الحرفي، وبكافة وجوهه.. ولن ألو جهداً في ضرب الأمثلة للاستدلال على ما سأتوصل إليه من نتائج، من القديم والحديث، مما كتب في هذا الموضوع، وسوف أعتمد كذلك على بعض أقوال علماء الأمة المشهود لهم بقوة الفهم، وسلامة العقيدة، وسداد المنهج.. وكذا سأورد طرفاً من أقوال علماء النفس الحديث، وخبراء تنمية الذات، في مزج فريد بين الأصالة والمعاصرة.. وسأتي بالملح من أقوال بعض عقلاء وحكماء العالم، بصرف النظر عن ملتهم مما يقبله العقل ولا يناقض صحيح النقل، وسأقوم بتخريج الأحاديث التي تصب في صلب موضوع البحث، مما توافرت لدي مصادره، ولن أرحم البحث بتحليل ومناقشة جميع ما سأورد، خاصة عندما يكون الشاهد واضحاً جلياً. وأسأل المولى عز وجل التوفيق والسداد، والإخلاص في القول والعمل، وأسأله القبول مني وممن كان له الفضل بعد الله في إخراج هذا البحث للناس، إنه ولي ذلك والمؤمل فيه. والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الأمين والآل والصحبة أجمعين.

نبيلة الوليدي

اليمن \_ تعز \_ ٢٠٠٨م ١٤٢٩هـ جرية

## (( تمهيد ))

لن أتطرق في بحثي حول الفرح إلى اختلاف الفلاسفة قديما وحديثا حول ماهية السعادة، ولن أفتح باب الجدلية الأزلية "هل السعادة والفرح صفتان لشعور واحد، أم أن الفرح هو وليد السعادة ، أم أن السعادة هي نتيجة الفرح؟؟ أم أن السعادة والفرح شعوران مختلفان لا علاقة لأحدهما بالآخر، ولكل أسبابه ، ودواعيه ، وحكمه.."

بل سأتجاوز كل ذلك ، لأتحدث ببساطة عن " الفرح" (بلفظه المعروف ،الذي تدركه جميع العقول ،ومعناه القريب للبسيط ،والأديب الأريب)..

الفرح : ذلك الشعور الذي قال عنه ابن القيم "هو أعلى نعيم القلب ولذته وبهجته"١ . قد يرى البعض بأن ما أقوم به في بحثي ..لا يعدو كونه ترفا فكريا !

غير أنني أرجو أن يجد آخرون فيما سأتوصل إليه من نتائج ، حبل نجاة يتشبثون به ليخرجهم بإذن الله تعالى \_من مضايق الكآبة الخائفة، ومعاناة كبد العيش، في عالم غلبت عليه المعايير والقيم المادية، حتى غطت حيز كبير من القيم الإنسانية الراقية ، في زمن العولمة ، وسيطرة السعار الاستهلاكي على النفوس ، حيث السعي لفرض قوالب معينة يروج لها البعض ، كوسيلة أكيدة للسعادة ، واختلاق أسباب ووسائل مكلفة للوصول إلى بهجة ونشوة الفرح!

ولن تخرج الإنسانية من معاناتها إلا بنور الفطرة السوية التي جاء الإسلام ليؤكد لها ، ويقننها ، ويهذب مساراتها ، وإن كان قد حدث بعض الزلل في تفسير معنى الفرح ،مما أدى لتضييق مساحاته في حياة المسلم ،مما حدا ببعض أبنائنا للميل عن المنهج الإسلامي القويم ، منجذبا للبريق الأخاذ لثقافة الغرب الواعدة بالسعادة والفرح والرفي الإنسانية..

فقد سعيت من خلال عملي في هذا البحث،لتصحيح هذه المفاهيم الخاطئة ، وتصويب الزلل الذي وقع فيه البعض من أهل العلم عن حسن نية..

كل بعد عن معين الدين الصافي يزيد الحياة جمودا وتجهما ، وكل سعادة ، وكل فرح، يحيد بالإنسان عن قيم الفضيلة ليس أكثر من سراب خادع،سرعان ما يتبين للاهت وراءه زيفه ،بمجرد معاينته ، وملامسة آثاره المفسدة للفطرة التي فطر الله الناس عليها.

إن الفرح فطرة سوية وهو ليس سلعة تقوّم ، وتباع ، وتشتري..ولا هو بمادة تقولب ، وتؤطر ،وتسوق بنماذج تجذب الأفواج ، وتستلب الأموال !!

لقد أحالوا أشياء كثيرة إلى وسائل للربح ، والثراء السريع، دون مراعاة للقيم الإنسانية الأصيلة ، وتأبى المعاني السامية السقوط في هذه المزايدات، ويأبى الفرح إلا أن يكون صناعة ذاتية، إن لم يمتلك الإنسان مقومات وأدوات صناعتها ، فلن يقدر كائن من كان أن يهبه إياها.

## (( الفصل الأول ))

## (( ثقافة الفرح في ديننا ))

- ١\_ الفرح من منظور المشرع .
- ٢\_ فرح الله جل وعلا.
- ٣\_ فرح الرسول "صلى الله عليه وسلم" .
- ٤\_ الفرح في القرآن الكريم.
- ٥\_ الحزن في القرآن الكريم.
- ٦\_ أثر الفرح الإيجابي في حياة المسلم.

## (تمهيد)

تكاثرت أقوال أهل العلم حول " الفرح " ، واختلفت..واشتط البعض فذم الفرح بإطلاق !! ولا أحد ينكر أنه ثمة فرح مذموم..غير أنه قليل، ومحصور في نظر المشرع في نطاق ضيق...وبمقابله ،الفرح المحمود ، والمندوب..الذي لم يحد ،بل اتسع باتساع رقعة المباح في ديننا..والأصل فيه قوله جل وعلا" قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون"(١)

ولقد وهم البعض حينما ظن بأن معنى الآية : أنه يكره للمسلم إظهار الفرحة إلا بالإسلام والقرآن ! فيا ترى كيف يكون ذلك ؟!

إن حصرهم لمعنى الآية في هذا المفهوم ،لهو تضيق لسعة الدين ، ومنعا للناس من إظهار البهجة في مواطن عدة يحل لهم فيها إظهار الفرح ، لقد شددوا بفهمهم القاصر هذا على الناس ،فجفت الحياة ،وتحجرت القلوب ،وجمدت المشاعر ،وهم فوق وهمهم هذا ، وقصور فهمهم ،قد جعلوا ذلك سنة ،ونسبوا للدين وهو منها براء !

واستشهدوا على قولهم بحال بعض الصحابة ، وطول بكائهم ، و والله ما كانت تلك بحزونة تملكتمهم ، ولا كآبة احتوشتهم ، وإنما هي خشية الله ملئت أفئدتهم ،وشوق إليه أسال مآقيهم..وفيهم نزل قوله جل وعلا "ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله" (٢) وفرق شاسع بين الحزن والخشية ، فالأخيرة فيها الروح ، واللذة ، والأنس بالله ،وإن خالطتها الرهبة..أما الحزن فلا يورث سوى الضعف والخور ،وفتور الهمة ، وبلادة الشعور..وإن كان في سلفنا الصالح من اشتهر با لحزونة كالإمام "سعيد بن المسيب" فإنما ذاك رجل قوي قلبه فاحتمل حال الحزن ولو لزمته حاله تلك غيره لاختلط عقله..وقد فسر لنا الإمام سبب حاله تلك ، فأخبر أنها حزونة لزمته أسرتهم بسبب تكبر جدهم ورفضه للاسم الذي اختاره له رسول الله"صلى الله عليه وسلم" بدل اسمه"حزن"!!

ثم ليس هو ولا غيره بقدوتنا في هذا ، بل قدوتنا الذي أنزل عليه قوله تعالى" وأنه هو أضحك وأبكى"(٣) فقدم الضحك على البكاء ،ذلك أن كلما في الحياة شاهد بأن النعم تفوق النقم ، وأن العافية غلبت البلاء،وأن السراء أضعاف الضراء..وما ضاق عيش الناس إلا يوم عميت بصائرهم عن رؤية أيادي ربهم التي تصبنا ،وتمسينا ،بنعم لا تعد ولا تحصى..وجلنا عنها في عماء..قلما ترتفع أيادينا بشكرها ، بل جل دعائنا شكوى وتضجر !!

فترى الواحد منا يحيا غناء في حياته بنسبة ٩٠% أو أكثر ،فلا يلتفت لهذه النعم ، ولا يستشعر هذا الغناء ، ولا يشتغل بشكره !!

بل تجده مهموما بما ينقصه، ويصب جميع طاقته في طلبه ،فيذهل عن الاستمتاع بيومه في ارتقاب غده ،فيضيع يومه وغده !!

إن ثقافة الفرح في ديننا لهي التجسيد الأمثل لسماحة هذا الدين ، وحديثنا عنها ، وعملنا في تبرئتها مما علق بها من خزعبلات ، لهو إسفار لوجه الدين المشرق بالتفاؤل ، والندي بالأمل.

### المبحث الأول:

الفرح من منظور المشرع :

\* تعريف الفرح:

" الفرح لذة تقع في القلب بإدراك المحبوب ونيل المشتهى فيتولد من إدراكه حالة تسمى الفرح والسرور" (٤) .

وشعور الفرح هو شعور فطري فطر الله الناس عليه ، وجيلة متأصلة في الإنسان، والدين لم يأت قط بما يصادم الطبيعة البشرية، فالله جل وعلا بحكمته وقدرته عندما خلق الخلق غرز فيهم شهوات ، وفجر فيهم عواطف ، ومشاعر ، وانفعالات، تمور في أعماق الإنسان كمور البحار.. فكيف به وهو اللطيف الخبير أن يأت بشريعة تقهر فيهم هذه الفطرة ، وتكبئها ، أو تناقض هذه الطبيعة وتحاربها؟؟ بل هو بحكمته ولطفه بخلقه قد سن قوانين لتنظيمها ، وتصريفها ، وتنقيتها بالكيفية والقدر الذي يضمن اعتدال المزاج ، واستقرار الطبيعة، وراحة النفس، وهكذا يصبح الإنسان متحررا من قيود الرغبات المكبوتة ، مكتمل النشاط ، متوفر الطاقة ، قادرا على النهوض بدوره في عمارة الأرض وصناعة الحياة..

" والفرح : أعلى أنواع نعيم القلب ، ولذته وبهجته، فالفرح والسرور نعيمه، والهم والحزن عذابه، والفرح بالشيء فوق الرضا به، فإن الرضي : طمأنينة وسكون وانسراح. والفرح : لذة وبهجة وسرور. فكل فرح راض. وليس كل راض فرحا" (٥) فإن كان الفرح \_ كما هو جلي \_ هو أعلى نعيم الدنيا ، فكيف يذم أو يكره ، أو يحصر وتضييق مادته حتى كادت تغيب عن حياة البعض !!

وكيف يحرم الإنسان من هذا النعيم القلبي الذي يمدده بطاقة روحية عالية تعينه بداية على احتمال غربته في هذه الدار \_ الحياة الدنيا \_ وتعينه على انبعاث الرغبة للبقاء ، وتفجر قدراته لإعمار الأرض ، والعطاء للإنسانية ، والإبداع في القيام بدور الاستخلاف..

ومن أوضح الأدلة على فطرية الشعور بالفرح ، ولزومه في أصل الجبلة قوله جل وعلا في وصف الإنسان "ولئن اذقناه نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السيئات عني إنه لفرح فخور" (٦) وإن كان هذا ورد في الفرح المذموم غير أنه شاهد على أن الفرح جبلة في بني آدم لا فكاك لهم عنها..

أما قوله تعالى " لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين" (٧) فقد جاء في تفسيرها : لا تفرح: لا تبطر بكثرة المال (٨) وأخرج ابن المنذر وابن أبي حاتم عن ابن عباس : إن الله لا يحب الفرحين : قال : المرحين (٩) " ومنه قوله تعالى : ولا تمش في الأرض مرحا\_ أي كبيرا وتيها وبطرا (١٠) .

فالذم الوارد للفرح متوجه في الحقيقة لهذه المعاني المذمومة من تيه وكبر وبطر وتكبر على الخلق ، وليس متوجه لذلك الشعور الجميل ، والذي لا تحلو الحياة إلا به .

### (( المبحث الثاني ))

فرح الله تعالى :

ثبتت صفة الفرح للمولى جل وعلا في الحديث الصحيح ، والذي رواه أنس بن مالك " رضي الله عنه " . عن رسول الله " صلى الله عليه وسلم" قال: لله أشد فرحا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحكم كان على راحته بأرض فلاة فانفلتت منه وعليها طعامه

وشرا به فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها وقد آيس من راحلته فبينما هو كذلك إذ هو بها قائمة عنده، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح : اللهم أنت عبيدي وأنا ربك ، أخطأ من شدة الفرح" ( ١١ )

ويقول بن القيم : " الفرح صفة كمال ولهذا يوصف الرب تعالى بأعلى أنواعه وأكملها كفرحه بتوبة التائب " (١٢)

"وورد في صفة النبي "صلى الله عليه وسلم" في بعض الكتب المتقدمة" عبيدي الذي سرت به نفسي" وهذا لكمال محبته له جعله مما تسربه نفسه سبحانه . ومن هذا " ضحكك " سبحانه من عبده، حين يأتي من عبوديته بأعظم مما يحبه . فيضحك سبحانه فرحا ورضا. كما يضحك من عبده سبحانه ، حين يأتي من عبوديته بأعظم مما يحبه . فيضحك سبحانه فرحا ورضا. كما يضحك من عبده إذا ثار عن وطائه وفراشه ومضاجعة حبيبه إلى خدمته، يتلو آياته ويتملقه. ويضحك من رجل هرب أصحابه من العدو . فأقبل إليهم وباع نفسه لله ولقاهم نحره حتى قتل في محبته ورضاه. ويضحك إلى من أخفى الصدقة عن أصحابه لسائل اعترضهم فلم يعطوه فتخلف في أعقابهم وأعطاه سرا، حيث لا يراه إلا الله الذي أعطاه لأجله. فهذا الضحك منه حبا له وفرحا به. وكذلك الشهيد حين يلقاه يوم القيامة فيضحك إليه فرحا به وبقدومه عليه. وليس في إثبات هذه الصفات محذور البتة . فإنه" فرح " ليس كمثل شيء، وضحك ليس كمثل شيء. وحكمه حكم رضاه ومحبته ، وإرادته وسائر صفاته فالباب باب واحد، لا تمثيل ولا تعطيل " (١٣) .

((المبحث الثالث))

فرح الرسول " صلى الله عليه وسلم " :

الفرح شعور إنساني راق . وقد صدر من أكمل الخلق صلوات ربي وسلامه عليه . وأثبته عنه الرواة ، ونقلوه في أكثر من موطن ، وأشهر الروايات وأصحها عند قدوم بن عمه "جعفر بن أبي طالب" من الحبشة يوم فتح خيبر، ما إن رآه النبي " صلى الله عليه وسلم" حتى هش له وبش ، وقام إليه معانقا ، وقبل جبينه قائلا : والله ما أدري بأيهما أفرح ، بفتح خيبر أم بقدوم جعفر " ( ١٤ ) والمطالع لسيرته الفذة " صلى الله عليه وسلم " يرى جليا تناوله للفرح ببشرية محضة وتعبيره عن ذلك بسهولة طبع ، وقد امتن الله تعالى عليه قائلا له : " ألم نشرح لك صدرك " (١٥) وقد ذكر ابن القيم عن هديه " صلى الله عليه وسلم" في كلامه وسكوته وضحكه وبكائه : كان يضحك مما يضحك منه ، وهو مما يتعجب من مثله ويستغرب وقوعه ويستندر . وللضحك أسباب عديدة ، هذا إحداها . والثاني ضحك الفرح، وهو أن يرى ما يسره أو يبأسره " (١٦) .

وكان من هديه المأثور عنه" صلى الله عليه وسلم" سجوده شكرا لله عند تجدد نعمة أو اندفاع نقمة، وهذا من الانفعال الجسدي الناتج عن شعور الفرح .ومن الانفعال الجسدي الطبيعي بسبب الفرح ما ذكره عنه الإمام ابن القيم عند قوله:" بكاء الفرح والسرور ، والفرق بين بكاء الفرح والسرور وبكاء الحزن أن دمة السرور باردة ،والقلب فرحان ودمة الحزن حارة والقلب حزين (١٧) .

وهكذا نرى أنه ما من دين يدعو بالحال قبل المقال إلى الفرح كديننا . وقد قال جل وعلا: ما يفعل الله بعذابكم إن شكرتم وأمنتم .. (١٨) .

فهو اللطيف بعباده ، المتحبيب إليهم بسائر النعم ،وما كان ليكلفهم بما يصادم فطرتهم ، أو بما لا يطيقون . أو ليحرمهم من أعظم لذة تلامس القلب ، ألا وهي لذة الفرح والسرور .

(( المبحث الرابع )):الفرح في القرآن الكريم :

تناولت أي الذكر الحكيم الفرح " بلفظه" في اثنين وعشرين موضعا .إما بصيغة الأمر ، أو النهي ، أو الندب ، أو الذم ، أو الإخبار وسوف أعرض في هذا المبحث من كل ما تشابه غرضه أو سياقه مثلا واحدا . طلبا للاختصار . ثم سأورد جميع ما تباين واختلف في المعنى أو السياق ، والغرض من ذلك استعراض صور الفرح الواردة في كتاب الله العزيز ، لعرض أحوالنا القلبية حال الفرح عليها ،لنتعرف وعلى وجه الدقة : متى يكون الفرح مذموما ، ومتى يكون على غير ذلك ؟؟

لنصح المفاهيم المغلوطة عن ثقافة الفرح في ديننا، ونعيد له سماحته ، وإشراقة ، ووجهه الناطق بالسرور، الباعث للسعادة والبهجة في النفوس. لنطلقها طاقة روحية تملأ جزئيات كينونتنا بالحياة، وتجعل كافة نواحي عيشنا على هذه الأرض وسيلة لنيل السعادة في الدنيا والآخرة.

" جاء ذكر الفرح في القرآن الكريم بنوعيه : المطلق والمقيد. فالمطلق جاء في الذم كقوله تعالى : لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين" (١٩) \_ وقد مر بنا أن تفسير الفرح هنا "المرح" ،مرح الاختيال والتهيء والبطر \_ والمقيد نوعان :

الأول : المقيد بالدنيا فهو مذموم كقوله تعالى: حتى إذا فرحوا بما أوتوا أخذناهم بغتة فإذا هم مبلسون " (٢٠) ومعنى مبلسون :أيسون . وهذه الآية نزلت لتخبر عن الأمم السابقة ممن كفروا وكذبوا فحل عليهم العذاب وأخذهم الله أخذ عزيز مقتدر . ولا يصح إسقاط الآيات التي وردت في الكفار على المسلمين .لقوله تعالى : أفجعل المسلمين كالمجرمين مالكم كيف تحكمون؟! (القلم \_ ٣٥)

الثاني : مقيد بفضل الله ورحمته .وهو كذلك نوعان :

\* متعلق بالسبب كقوله تعالى : قل بفضل الله ورحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون (٢١)

فالفرح بالله وبرسوله ، وبالإيمان وبالسنة ، وبالعلم، وبالقرآن من أعلى مقامات العارفين (٢٢) .

إلا أن ذلك لا يمنع الفرح بما دون ذلك من نعم الله ، ويتمثل هذا في الصنف الثاني من هذا القسم وهو :

\* المقيد بالمسبب كقوله تعالى : فرحين بما آتاهم الله من فضله ويستبشرون ..(أل عمران ١٧٠)(٢٢).

فهذا فرح بالمنعم لا بالإنعام، وإن تأملنا نجد أنه أرفع من سابقه لأنه فرح بالله تعالى.وهو وارد عن أهل الجنة من الشهداء ، فهو نعيم أخروي ، يجد بعضا منه من ذاق الفرح بالله وبنعم الله في هذه الدنيا .

المبحث الخامس: صور الفرح في القرآن الكريم :

١ \_ فرح الكفار: قال تعالى :.. وفرحوا بالحياة الدنيا وما الحياة الدنيا في الآخرة إلا متاع (٢٤) .وقال جل وعلا : ذلكم بما كنتم تفرحون في الأرض بغير الحق وبما كنتم تمرحون .ادخلوا أبواب جهنم خالدين فيها فبئس مثوى المتكبرين (٢٥) .

ففي الآيتين ما يثبت نوع فرح للكافر في هذه الدار \_ الحياة الدنيا \_ وليس ذلك بمستغرب ،لأن الفرح شعور فطري لا يفرق بين مسلم وكافر وهو من نعم الله المشاعة بين خلقه. ثم إن إثبات حلول الفرح في قلب الكافر في الدنيا يثبت كمال عدل الله مع خلقه ،حين يجازي الكافر على إحسانه في الحياة الدنيا للبشر، وما يبذله من جهد في عمارة الأرض ، وما يقدمه من خير للإنسانية من مخترعات ، وكشوف علمية ، وعلوم إنسانية، ينتفع بها كافة خلق الله على هذه الأرض.

وهذا لا يتعارض مع قوله جل وعلا "ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكى ونحشره يوم القيامة أعمى" (٢٦) فقد قال الإمام السعدي رحمه الله ، وغيره في تفسيرها : أن المقصود بالمعيشة الضنكى : عذاب القبر(٢٧) .فهذا من شأنه أن يزيل كل شبهة تعلق بقلب أي أحد وهو يرى الجم الغفير من أهل الكفر يسعدون، ويفرحون ، وينعمون في هذه الحياة . وهو فرح لا يوازى فرح المؤمن مع تمام علمه بالله وقربه منه ، وأنسه به جل وعلا.

٢ \_ فرح المنافقين :

المنافقون ليسوا فقط تلك الطغمة المذكورة في الكتاب والسنة ،ممن عاشوا في زمن النبي " صلى الله عليه وسلم " بل أولئك ليسوا سوى نموذج للنفاق ،يتكرر بنكر الأيام .فهم موجودون على مر التاريخ .ولعظم خطرهم ، وعمق أثرهم ،وكيدهم الدائم للأمة فقد تكرر ذكرهم في الكتاب والسنة، وتواتر التحذير منهم ،وتفصيل أحوالهم في الكتاب العزيز ،ومن ذلك ذكر حال فرحهم وأسبابه ، ومن ذلك قوله تعالى: إن تمسكم حسنة تسؤمهم وإن تصبكم سيئة يفرحوا بها (٢٨) .فالفرح بمصاب المسلم والأمة الإسلامية ، وتسلط أعدائها عليها وتمكنهم منها ،دليل على نفاق المرء وهو فرح مذموم.

ومن صور فرحهم الواردة في القرآن: في قوله تعالى: فرح المخلفون بمقعدهم خلاف رسول الله (٢٩) فالفعود عن نصرته الدين والذود عن حماه ضد أعدائه ، والتخاذل عن إعلاء كلمة الله ببذل المال والنفس ، والصمت عن الصدع بقول الحق دون خوف من لومة لائم أو بطشة ظالم ، والمداهنة رضا بالحياة الدنيا وفرحا بها وإيثارا لها عما عند الله هو فرح مذموم ، يلحق صاحبه بركب المنافقين .

٣\_ فرح المتكبرين :

قال تعالى على لسان قوم قارون : لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين(٣٠) أي : لا تبطر بكثرة المال (٣١) فالفرح المودي بصاحبه لمزلق التيه والتكبر على الخلق والبطر وغمط الناس حقهم فرح مذموم ، وفوق هذا هو ينسي العبد حقيقة أن النعم هي من عند الله ، وأنه ليس سوى مخلوق ضعيف لا حول له ولا قوة إلا بالله المعز الذل ، المعطي المانع،بيده الملك ،يهب ما يشاء لمن يشاء كما يشاء وينزع ممن يشاء ما يشاء.فيأخذ الغرور كل مأخذ فيستعمل عطاء الله فيما لا يرضاه كفرا وجحودا ،فاستحق بذلك الخسف الذي أودى به وبما في يده .قال تعالى: فخسفنا به وبداره الأرض(٣٢) وأجراها الله جل وعلا سنة في خلقه ، فكل من يبطر بنعم الله التي يوليه إياها فينكر فضل المنعم جل وعلا ، ويمنع الفضل منها ، ولا يؤدي حق الله فيها .هو سائر لا محالة إلى هذا المصير المشؤم ،ولسوف يلحقه الخسف المادي بمصيبة تأتي على ما لديه وتتركه صفر اليدين .أو يصيبه الخسف المعنوي .وهو اشد وأنكى حيث تغيب البركة عنه في المال ، والأهل ، والولد ،والنفس ، والإيمان ..فيفقد أروع المعاني الإنسانية ويغادره السلام النفسي، والنعيم الروحي ، والشعور بالأمن ،والرضا، وانتسراح الصدر ،والطمأنينة ..وهذا خسف ما بعده خسف والعياذ بالله

المبحث السادس:

فرح المؤمنين:

ورد ذكر فرح المؤمن في القرآن الكريم ،حال حياته ، وبعد مماته ،في مواطن عدة ،منها قوله جل وعلا: قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون(٣٣) .جاء في تفسيرها : إنما أمر الله تعالى بالفرح بفضلته ورحمته ، لأن ذلك مما يوجب انبساط النفس ونشاطها وشكرها لله تعالى، وقوتها وشدّة الرغبة في العلم والإيمان الداعي للازدياد منهما ، وهذا فرح محمود (٣٤) .ولسوف نعرض للكلام حول الآثار الإيجابية التي تترتب على وجود هذا النوع من الفرح في حياة المسلم في مبحث قادم ،وبالتفصيل ، وورد كذلك ذكر صور أخرى من فرح المؤمن حال حياته في مواطن أخرى كقوله تعالى : غلبت الروم في أدنى الأرض وهم من بعد غلبهم سيغلبون في بضع سنين لله الأمر من قبل ومن بعد ويومئذ يفرح المؤمنون بنصر الله ..(٣٥) .

ونخلص من هذه الآيات بفوائد جمة منها :

١\_ جواز فرح المؤمن بانتصار أهل الكتاب على المجوس \_ عبّاد النار\_ .

٢\_ فرحهم بتحقيق وعد الله لنبيه بنصرهم خلال بضع سنين مما يؤكد صدق نبوءة محمد "صلى الله عليه وسلم" مما كان سببا حينها في دخول عدد غفير من كفار قريش في الإسلام .

٣\_ فيها دليل على جواز مشاركتنا أهل الكتاب \_ من غير المحاربيين \_ فرحهم بإحقاق الحق ونصر المظلوم ، بل ومشاركتهم الفرحة بكل ما يجعل حياة الإنسان على الأرض آمنة ،مكّلة بالخير والعدل.

٤\_ إن كان لنا الفرحة بنعمة أنعم الله بها على أمة سوانا ،فمن باب أولى فرحنا بنعمه علينا والتي لا تعد ولا تحصى.

٥\_ تلقي النعم ببرودة المشاعر ،وبلادة الحس ، واللامبالاة ،وكان لم نعط شيئا هو نوع من الجحود ،ودليل على خبو جذوة الإيمان في القلب ،حيث وصفهم الله في الآية بالمؤمنين .فتأملوا.

\* فرح المؤمن بصالح عمله في الدنيا بعد موته:

قال تعالى في ذلك : فرحين بما آتاهم الله من فضله ويستبشرون بالذين لم يلحقوا بهم من خلفهم ألا خوف عليهم ولا هم يحزنون (٣٦).

فكما أن الفرح هو أذ نعيم القلب في الدنيا فهو كذلك من أذ نعيم أهل الجنة بعد قرارهم فيها ، وأعلاه وأوفره لذة الفرح بروية الله في الجنة . نسأل الله من فضله.

\* فرح المؤمن بعمله الصالح حال حياته :

ورد ذكر هذا النوع من الفرح في موطن يبدو لأول وهلة كأنه مقام ذم !

غير أننا لو تأملنا نجده بعكس ذلك تماماً بل أن فيه بشارة لكل عامل ، مخلص ، يخشى على عمله العجب ، والرياء عندما يلامس شعور الفرح بالعمل وجدانه ، فيعتصره الألم وتكتسحه الحسرة طائفاً فوات الأجر ، متهماً ذاته بسوء الدخيلة . وليس من ذلك شيء ..

جاء هذا في قوله تعالى: لا يحسبن الذين يفرحون بما أتوا ويحبون أن يحمدا بما لم يفعلوا فلا تحسبنهم بمفازة من العذاب ولهم عذاب أليم (٣٧).

" جاء في تفسيرها : يفرحون بما أتوا : أي من القبائح والباطل القول (٣٨).

فخرج به من يفرح عند توفيق الله له للعمل الصالح ، الذي يحبه ويرضاه . ففرحه هذا يعد دليلاً على إيمانه ونقاء قلبه وصفاء نيته " ولقد نبه رسول الله "صلى الله عليه وسلم" إلى هذا المعلم الخطير من معالم الإيمان حيث قال: إذا سرتك حسنتك وساءتك سيئتك فأنت مؤمن. أجل فإن انشراح الصدر لخير نفعه ، وانقباضه لسؤ نركبه، دليل على أن هناك معنى معيناً يسيطر عليك ، ومقياساً خاصاً تضبط به ما تحب وما تكره من خلق أو سلوك (٣٩).

وعن أبي ذر قال: قلت: يا رسول الله صلى الله عليه وسلم: الرجل يعمل العمل لله فيحبه الناس عليه ؟ قال "ذلك عاجل بشرى المؤمن" (٤٠).

وقال صلى الله عليه وسلم : أهل الجنة من ملأ الله أذنيه من ثناء الناس عليه خيراً وهو يسمع وأهل النار من ملأ أذنيه من ثناء الناس شراً وهو يسمع (٤١).

وأورد بن كثير عند تفسير هذه الآية : خبر ثابت بن قيس عندما جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقال: يا رسول الله لقد خشيت أن أكون هلكت . قال: لم؟ قال: نهى الله المرء أن يحب الحمد بما لم يفعل وإنني أجدني أحب الحمد ، ونهى الله عن الخيلاء وإنني أجدني أحب الجمال ونهى الله عن أن نرفع أصواتنا فوق صوتك وأنا امرؤ جهير الصوت . فقال رسول الله: أما ترضى أن تعيش حميداً وتقتل شهيداً وتدخل الجنة (٤٢).

ويضيف الإمام السعدي : دللت الآية بمفهومها على أن من أحب أن يحمد ويثنى عليه بما فعله من الخير واتباع الحق ، إذا لم يكن قصده بذلك الرياء والسمعة أنه غير مذموم بل هذا من الأمور التي أخبر الله أنه يجزي به المحسنين له الأعمال والأقوال وأنه جل وعلا جازى بها خواص خلقه وسألوها منه كما قال إبراهيم عليه السلام : واجعل لي لسان صدق في الآخرين (٤٣) \_ ومعناها : الذكر الحسن \_ وقال عباد الرحمن في دعائهم : واجعلنا للمتقين إماماً (٤٥) وهي من نعم الله على عبده ومننه التي تحتاج إلى شكره (٤٥).

وقد سئل بن عباس عن هذه الآية فقيل له : لئن كان كل امرئ منا فرح بما أتاه وأحب أن يحمد بما لم يفعل معذباً لنعذب أجمعين ! فقال : مالكم وهذه . إنما نزلت في أهل الكتاب ثم تلا ما قبلها: وإذ أخذ الله ميثاق الذين أتوا الكتاب لتبيننه للناس ولا تكتمونه (٤٦).

وللأسف أن ما أنكره ابن عباس عليهم من سوء فهم الآية وبتريها من سياقها ، وإسقاط ما هو منزل في أهل الكفر على المسلمين هو عين ما يفعله بعض الوعاظ في زماننا هذا ، فترى أحدهم كحاطب ليل . يهرف بما لا يعرف ، ويقرع قلوب المسلمين بمقارع التهيب

من الوعد والوعيد بأليم العذاب مما نزل في أهل الكفر فيقنطهم من أنفسهم ويجعلهم يظنون بأن سبيل النجاة من عذاب الله بعيد عسير المنال !!

ومنه تحميل البعض هذه الآية بما لا تحتمل مما جعل كل عبد مخلص لله في عبوديته يشعر بوخز الضمير كلما لا مس شعور الفرح قلبه عند تيسير الله له الأعمال الصالحة واستعماله في طاعته ،ظنا منه بأن فرحه هذا نوع رياء ،محبط للعمل موجب لسخط الله .  
فتراه يعتصره صراع داخلي بين شعور الفرح الفطري الجميل ،ورغبته إخلاص عمله لوجه الله تعالى !  
فيبقى في حالة من الشدة النفسية قد تصل به لترك العمل ،وذلك كله بسبب هذه المفاهيم المغلوطة .  
ولي النصوص عن معانيها ،وقطعها عن سياقها ..

مبحث: هل ورد نهى صريح عن الفرح في القرآن الكريم ؟

لم يرد هذا في كتاب الله سوى في موطنين.الأول قوله تعالى مخاطبا المؤمنين "ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم إن الله لا يحب كل مختال فخور(٤٧)."

جاء في تفسيرها : ولا يفرحوا بما آتاهم فرح بطر وأشر لعلمهم أن ما أدركوه لم يدركوه بحولهم وقوتهم ، وإنما أدركوه بفضل الله ومئه فيشتغلوا بشكر من أولى النعم ودفع النقم (٤٨).

وقد ورد النهي الصريح عن الفرح كذلك في قصة قارون وقد فصلنا معناها في مبحث سابق...

وورد نهى غير صريح عن الفرح وذلك في قوله جل و علا : منيبين إليه واتقوه ولا تكونوا من المشركين .من الذين فرقوا دينهم وكانوا شيعا كل حزب بما لديهم فرحون (٤٩) جاء في تفسيرها : في هذا تحذير للمسلمين من تشتتهم وتفرقهم فرقا ،كل فريق يتعصب لما معهم من حق وباطل فيكونوا بذلك مشابهين للمشركين في التفرق ، بل الدين واحد الإله واحد (٥٠).

فهذا فرح مذموم لأنه يوئد في النفس الكبر الذي يدفعه لغمط الناس .كما قال صلى الله عليه وسلم عن الكبر أنه بطر الحق وغمط الناس .وهو كبر يمنع صاحبه من تحصيل الخير الذي لدى الغير ،هذا من جهة ،ومن جهة أخرى فرح المرء بما عنده يجعله يعتقد بأنه هو المصيب فحسب ، وهو المؤمن فحسب ، وهو الفريق الناجي وغيره هالك .وهذا

معتقد مؤد للفرقة والتعصب الأعمى ،ومشعل للنزاع ، وموقد للشحناء ، مما يؤدي لتفشي الأحقاد في القلوب ،وفي هذا مالا يعلمه إلا الله من شرور جالبة للهم والحزن ، مذهبة لكل فرح وسرور .

مبحث :الحزن في القرآن الكريم:

عند الحديث عن الفرح لا بد من ذكر الحزن . فبالضد تعرف الأضداد.

وكما تتبنا المواطن التي ورد فيها ذكر الفرح في القرآن الكريم ،سنتتبع المواطن التي ورد فيها ذكر الحزن في كتاب الله تعالى . ونرى ما هي السياقات التي وردت فيها آيات الحزن، وكيف نظر القرآن للحزن ؟

لنعرف مكانة الحزن الحقيقية في ديننا ..

بعد تتبع وإحصاء للمواطن التي ورد فيها ذكر الحزن "بلفظه" في القرآن وجدنا أنه في كل سياق يتوجه الخطاب فيه للمسلمين يأتي إما بصيغة النهي عنه ، أو لنفي وقوعه لهم .ولم يأت في موطن واحد من المواطن التي ذكر فيها ترغيب فيه أوحث عليه أو ما يشعر بفضيلته .

الأمثلة:

١\_ قال تعالى مخاطبا نبيه "صلى الله عليه وسلم : لا تحزن عليهم ( ٥١ ) أي : الكفار " فإنهم لا خير فيهم يرجى ولا نفع يرتقب" (٥٢). وقوله جل وعلا : ولا تحزن عليهم ولا تك في ضيق مما يمكرون (النحل آية ١٢٧). وفي قصة الغار وهو مختف مع أبي بكر والنبي يقول له " لا تحزن إن الله معنا (التوبة آية ٤٠) وغيرها من مثل هذا كثير..

٢\_ مخاطبا المؤمنين : لكيلا تحزنوا على ما فاتكم ولا ما أصابكم والله خبير بما تعملون (٥٣) وذلك بعدما أصابهم القرع في غزوة أحد. وقوله جل وعلا " ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين ( آل عمران آية ١٣٩). وبشارة الملائكة للمؤمنين عند نزاع الروح " ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون ( فصلت ٣٠).

٣\_ قوله تعالى مخاطبا أم موسى وقد فارقت بعد امتثالها لأمر الله تعالى وإلقائها به في اليم : لا تحزني إنا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين (٥٤).

٤\_ قال جل وعلى مخاطبا أمهات المؤمنين :ذلك أدنى أن تقر أعينهن ولا يحزن ( ٥٥) وذلك عندما وسع جل وعلا على نبيه ،فرغ عنه وجوب القسم بين زوجاته ،وقد كان "صلى الله عليه وسلم بعدها يجتهد في القسم بينهن حتى أنه عندما مرض بمرض الموت استأذنه في اللبث في بيت عائشة كرما منه وودا ورفقا بهن .ما ألطفه حبيبي رسول الله "صلى الله عليه وسلم !

٥\_ قوله تعالى مصورا حال المؤمنين في عرصات يوم القيامة : لا خوف عليهم ولا هم يحزنون (٥٦).

٦\_ قوله جل وعلا في نقل حالهم بعد دخولهم الجنة : وقالوا الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن ( ٥٧) جاء في تفسيرها " كل ما يحزن ويغم (٥٨).

جميع هذه الأمثلة التي أوردتها دالة على أن المشرع لا يرضى لعباده الحزن ، بل ويأمرهم باجتنابه ومقاومته حتى لا يستفحل أمره فيغل العقل والروح بأغلال من الكآبة والهموم ،ويعددهم بأنه سيذهب عنهم بالكلية عند فوزهم بجنته .وهومن أعظم نعيم الجنة ،يشكرون الله عليه بمجرد استقرارهم فيها ،وتدفق لذة الفرح في قلوبهم بالله وبنعيم الجنة فتلهج ألسنتهم بشكره وبحمده جل وعلا .

ولم يورد القرآن الحزن في سياق الحمد قط ، ولا السنة الصحيحة .أما قوله جل وعلا في فقراء المسلمين الذين أقدهم الفقر عن الجهاد في سبيل الله :ولا على الذين إذا ما أتوك لتحملهم قلت لا أجد ما أحملكم عليه تولوا وأعينهم تفيض حزنا ألا يجدوا ما ينفقون (٥٩).

إنما جاء الحمد متوجها حقيقة لحالهم ، وشدة رغبتهم في الجهاد ،حتى أنهم غشاهم الحزن لعجزهم عنه ،بسبب فقرهم . ولم يتوجه لذات الحزن فتأملوا ..

لقد أفرط البعض في نظرتهم للحزن حتى ادعى أنه من لوازم عبودية الله!!

وهذا غير صحيح البتة . " فليس للعبد أن يطلب الحزن ويستدعيه ويظن أنه عبادة ، وأن الشارع حث عليه ، أو أمر به، أو رضيه ، أو شرعه لعباده، ولو كان هذا صحيحا لقطع صلى الله عليه وسلم حياته بالأحزان وصرفها بالهموم، كيف صدره منشرح ووجهه باسم ، وقلبه راض، وهو متواصل السرور" ( ٦٠) وأما حديث هند بن أبي هالة في صفة النبي صلى الله عليه وسلم : أنه كان متواصل الأحزان . فحديث لا يثبت وفي إسناده من لا يعرف..وأما الخبر المروي " إن الله يحب كل قلب حزين " فلا يعرف إسناده ولا من رواه ولا نعلم صحته . وكيف يكون هذا صحيحا ، وقد جاءت الملة بخلافه والشرع بنقضه؟! ( ٦٠) . وهكذا نستبين من كافة السياقات القرآنية عن الحزن ، وكذا سنة الرسول الصحيحة ، وسيرته العاطرة بالسرور الذي بثه في الكون منذ بعثه الله رحمة للعالمين، أن الحزن مذموم شرعا . لأنه قد يستفحل أمره حتى يستحيل إلى مرض الاكتئاب ، وهو مرض خطير يفسد العيش ويشل حركة الإنسان ، ويذهب بجميع طاقته .

\* الفرق بين الحزن والكآبة:

" الكآبة والحزن رفيقان ، ولكنهما ليسا صنوان. فالحزن يتمركز حول الفقد ، وهو عملية الحداد لفقد شخص أو شيء. وهو جزء من الحياة مفهوم ولا يمكن تفاديه وهو غالبا ما ينقضي بعد مدة ، فالحزن عملية لها بداية ووسط ونهاية . أما الكآبة فهي خانقة ومسيطرة ومعقدة ، إنها صحراء بلا حدود . وإن كان الحزن جزء من الحال البشري فالكآبة مرض ، وإن كان الحزن يوجع القلب فالكآبة تبلي الروح.

والحزن الذي يبقى حادا لمدة تزيد على سنة فهو مرض " باثولوجي" وهذا يعني أنه لم يعد حزنا بل أصبح كآبة . لم يعد حالة مزاجية وإنما أصبح مرضا" (٦١).

مبحث : هل يلزم عند غياب الفرح حلول الحزن ؟

" الفرح والحزن من انفعالات النفس البشرية ، والتي لا سبيل لإلغائها . ووجودهما في حياة الإنسان أمر طبيعي كتعبير مألوف عن الوجدان ، بيد أن الإسراف فيهما وبلوغهما القمة عند الإنسان أمر لا تحمد عواقبه ، لأن أثرهما يكون سيئا على الإنسان . فالحزن الزائد قد يترك حالة سيئة للإنسان تجعله متشائما كاسف الببال معقود الناصية ، فتتعدّد حياته كلها وينظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود ، ولا يرى فيها إلا الجانب الغائم ...ومن ثم يجب تجنب الانفعالات الحزينة أو التخفيف منها ما أمكن ... وكذلك الإسراف في الفرح قد يترك أثارا نفسية سيئة تنعكس على الجسم وتتمثل في السلوك" ..(٦٢).

الواقع يشهد بأن كل صفة بشرية لها ضد إن غابت حل ضدها محلها بنسب يتفاوت فيها الناس. كالكرم والبخل والشجاعة والجبن والقوة والضعف ..إلخ

ولما تقرر أن " الفرح ضد الحزن " (٦٣) فالإنسان العاجز عن إيقاد جذوة الفرح في نفسه وإضفاء بريقه على حياته ، وممارسته سلوكا إيجابيا ينسحب أثره على جميع ما حوله ، هو سائر لا محالة إلى وهدة الأحزان ، وظلمة الكآبة ، وواقف على هاوية الآلام النفسية ، يوشك أن يقع فيه مع أول أزمة يعاصرها .

المبحث السادس: الأثر الإيجابي للفرح في حياة المسلم:

الآثار المترتبة على إيقاد جذوة الفرح في قلب المسلم ، واسترواحه عبيد نعم الله عليه ، وابتهاجه بجزئيات الحياة الممتعة ، وانتشاء الروح في لحظات الظفر بالمطلوب فيما يرضي الله تعالى ، أثار كثيرة . سنعرض لأهمها في هذا المبحث، والتي يندرج تحتها العديد من أمثالها وأشباهها وتوابعها .

الأثر الأول: الفرح بالله جل وعلا :

الفرح بالله جل وعلا من مقتضيات معرفته والأنس به سبحانه وتعالى ، وهو مقام رفيع من مقامات العبودية ، وهو أعلى وأرقى وألذ أنواع الفرح ، وهو فرح مطلوب شرعا وعقلا . فالعبودية في حقيقتها محبة كاملة مع ذل تام وانقياد لازم. ثم أن العبد لا ينفك عن الاحتياج للرب جل وعلا ، فهو مأسور في ربة ضعفه وذله ووحشته في اغترابه وبعده عن سيده ومولاه. ولواعج شوقه لربه لا يلفظها سوى بهجة فرحه به ، واستشعاره معيته وقربه ، ولا يتم ذلك إلا بالفرح به جل جلاله.

" الله تعالى أمر عباده بالفرح بفضله وبرحمته . وذلك تبع للفرح والسرور بصاحب الفضل والرحمة. فإن فرح (العبد) بما يصل إليه من جواد كريم محسن يكون فرحه بمن أوصل ذلك إليه من باب أولى ( ٦٤).

" فيفرح بالنعمة لا من حيث أنها نعمة ، بل من حيث يستدل بها على عناية الملك به وشفقته عليه ، واهتمامه بجانبه . ويفرح بها ليخرج بها في خدمة المنعم جل وعلا وهذا يكون فرحه بالمنعم لا بالنعمة ولا بالإنعام (٦٥) .

ومن اتصل فرحه بدائم الوجود جل وعلا دام فرحه بدوام اتصاله بالله وبدوامه جل وعلا .

وهذا الفرح يصل بالعبد إلى مقام رفيع من مقامات العبودية الا وهو مقام المحبة ، والتي من شأنها مضاعفة فرحه وسروره .

"ومن كان مقامه المحبة : أدركه \_ من حقائق قرب الله تعالى \_ حين علم أنه يراه \_ الفرحة والسرور والنعيم ، والمسارعة في طلب رضاه ، والقربة ليراه منافسا راغبا ، يريد القربة إليه ، والمبالغة في محبته (٦٦) ومن بلغ هذا المقام سهلت عليه التكاليف من محبوبه ومنه قوله صلى الله عليه وسلم وقد كان يصلي ويقوم الليل حتى تنفطر قدماه من طول القيام : جعلت قرّة عيني في الصلاة . فهو ملتذ بها رغم المشقة . ومنه يلقي أحد الصحابة مع شدة جوعه ووقوفه في الصف \_ يلقي بتمرات كانت بيده قائلا : لنن عشت حتى أكل هذه لهي إذن حياة طويلة ، فيلقي بنفسه في قلب المعركة فيقاتل حتى يقتل في سبيل الله فرحا جذلانا . وآخر يطعن في المعركة برمح يخترق بطنه فيرفع صوته فرحا قائلا : فزت ورب الكعبة !.

الثاني : الشكر الموجب للزيادة:

"اعلم أن الشكر من جملة مقامات السالكين . وهو أيضا ينظم من علم وحال وعمل . فالعلم هو الأصل ، وهو يورث الحال ، والحال يورث العمل . فأما العلم ، فهو معرفة النعمة من المنعم . والحال هو الفرحة الحاصل بإنعامه(٦٧).

وممارسة الشكر وإتقانه مهارة لا يدركها سوى صفوة الخلق ، حين يداومون عليها حتى تغدو صفة لا زمة لهم . وفيهم قال جل وعلا" وقليل من عبادي الشكور(٦٨).

غير أنه كلما قويت قدرتنا على استرواح نعم الله علينا ، وعظمت فرحتنا بهذه النعم ، صغيرها وكبيرها ، كلما تنامت قدرتنا على أداء واجب الشكر لله تعالى ، ومن هنا تتأكد فضيلة الفرحة ، ويتحتم وجوبه ، فما لا يتأتى الواجب إلا به فهو واجب .

ثم أن الشكر مفتاح الزيادة " قال تعالى : ولئن شكرتم لأزيدنكم"(٦٩) وهو وبرهان على حسن خلق العبد ، وتمام أدبه مع الله جل جلاله، وعلمه به.

وقد تقصر أفهامنا عن إدراك شمولية الزيادة المذكورة . فنحسبها قاصرة على النعم المادية . بيد أن هناك نعم هي ألد للنفس من النعم المادية ألا وهي النعم الروحية . والتي نراها في أحيان كثيرة ، وقد بهنت معالمها ، تقلصت من مساحات حياتنا ، وتلاشت واختفت في حيز وجداننا ، وتلك نتيجة حتمية لغياب فضيلة الشكر ، والتي بدورها ضعفت لضعف شعورنا بالفرحة بنعم الله تعالى . فهناك تلازم بين الفضيلتين . فالندب للفرحة عند ورود النعمة إنما هو لتيسير الشكر ، وانطلاق اللسان بالثناء على المنعم ، وامتلأ القلب بشعور الامتنان للملك المنان . مما شأنه بعث إرادة الخير والحب والفضيلة في نفس الإنسان . فتحل بذلك البركة في الأعمار ، والأوقات ، والأرزاق ، وتعود السعادة ترفرف على المجتمعات المسلمة كما كانت في العهد الأول .

الثالث : كمال القدرة على عمارة الأرض:

أوكل الله جل وعلا مهمة الخلافة في الأرض لعباده المؤمنين ، وحثهم على إعمار الأرض بالعمل الصالح قائلا : وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون (٧٠).

ويحتاج المسلم للقيام بهذه المهمة العظيمة ، وأداء هذه التكاليف الجسيمة على أكمل وجه لطاقت خلاقة ، ونفسية مستقرة ، وعقلية صافية ، ناضجة متزنة ..

ومخرجات قيامه بهذه المهمة تحدد موقعه في الجنة . وقد قال " صلى الله عليه وسلم " : المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .." (أخرجه مسلم ٢٦٦٤ كتاب القدر)

ومن الطاقات المعينة للإنسان على القيام بأعباء الحياة ، طاقة الفرحة التي تعد محفزا أوليا لدى كافة البشر ، فإلإنسان مجبول على السعي وراء ما يسره ويهجه ، وحال السرور ، حال نشاط وتحفز ووسيلة بعث للقدرات الكامنة في ذات الإنسان ، ثم هو طارد للكسل والإحباط ، الذي يغل المرء ويمنعه من الفاعلية والإنجاز والتفرد . والإبداع .

إن إشاعة ثقافة الانطواء ، والخنوع ، والرضا بالموجود ، واتهام الذات ، وجلدها ، وتعذيب النفس ، وإرهاقها بشعور الذنب الغير مبرر ، وتقييدها بما لم ينزل الله به من سلطان ، لا يصنع جيلا وثابا للمعالي ، متحررا من العقد النفسية .

نريد جيلا قادرا على صناعة الحياة ، وقيادة الإنسانية للخيرية ، وإخراجها من مضايق الكآبة والألام النفسية . لا بد من العودة لروح الإسلام الموافقة للفطرة ، وتخليص الإسلام من خرافات وخزعبلات ألصقت به ، ما أنزل الله بها من سلطان ، فإسلام دين شامل لجميع نواحي الحياة ، مصلح لكل زمان ومكان .

" يقول الشيخ الغزالي . رحمه الله: أكاد أشعر بأن أشواق الفطرة وآثارها أشيع في ظل الحضارة الحديثة منها في ظل التدين المختل. ومع تجاوب المرء مع فطرته ومع تعاونه مع أشباهه يمكن إقامة مجتمع أدنى إلى روح الدين ، أو أقرب إلى تعاليم الإسلام ، وعند الموازنة يكون هذا المجتمع أرجح وأنجح من مجتمعات أخرى صماء عن نداء الفطرة ، ماهرة في احترام المظاهر " (٧١).

الفصل الثاني: أزمة غياب الفرح :

١\_ الأسباب الوهمية لغياب الفرح.

٢\_ هل غياب الفرح ظاهرة قديمة أم حديثة؟

٣\_ الأسباب الحقيقية لغياب الفرح.

٤\_ الآثار السلبية المترتبة على غياب الفرح .

تمهيد:

قد يسأل سائل، معترضا أو متعجبا : هل يمثل غياب الفرح أزمة حقيقية، تستحق البحث عن أسبابها ، وإيجاد معالجات للتخفيف من أثارها، وهل حقا أن الفرح قد غاب واندثر في حياتنا؟؟؟!

والإجابة : الفرح موجود . وهو من فطر الله التي فطر الناس عليها ، ويعد مئة من المنن العظيمة التي حبي الله تعالى بها الإنسانية . وهي صفة ملازمة للخلق ، ملطفة للعيش ، ولا ينبغي لها الاندثار . لأنه إن حدث ذلك فسوف تختل الحياة ويفسد نظامها بسبب ذهاب عامل حيوي من عوامل الرغبة في البقاء لدى الإنسان . غير أن هناك خلل بيّن في تناولنا لهذه المنة من إفراط أو تفريط ، سببهما الأحكام الغير مدروسة والتي يطلقها البعض دون علم أو دراية . وهي مبنية على تصورات خاطئة أو مشوهة ، عن هذا الدين . مما ساهم في خلق أزمة حقيقية لدى البعض في تناوله للفرح في كافة مناح الحياة ، أو بعضها . وعليه سنكرس هذا الفصل للإلمام بأبعاد هذه الأزمة وستكون البداية مع :

الأسباب الوهمية لغياب الفرح :

إذا توجهنا بالسؤال لأولئك الذين يمضون أعمارهم في تجهم وعبوس ، وكآبة وفنور ، وبلادة شعور ، وانعدام الإحساس بالفرح \_ إذا سألناهم\_ عن سبب خبو شعور الفرح في وجدانهم ، وانطفاء بريقه في حياتهم ؟

لدارت أجوبتهم حول أمور قد تكون مؤثرة نوعا ما في خلق جزء من هذه الأزمة لديهم . إلا أن تأثيرها يبقى سطحيا وغير ذي بال . بل إن دققنا النظر سنجد أن هذه الأمور التي اعتذروا بها بريئة من هذه التهمة براءة الذئب من دم ابن يعقوب !

حيث تتوجه أصابعهم باللاتهام لأشياء مثل : الفقر ، وغلاء المعيشة ، المرض ، والأوجاع الجسدية ، الظلم ، الهزائم النفسية ...إلخ

وإن وضعنا دعواهم على المحك ، وتحاكمنا في مدى صحتها للعقل ، والنقل ، وخبرات الإنسانية المتراكمة . لوجدنا جميعها تنفي كون هذه الأسباب هي العامل المؤثر في حدوث هذه الأزمة . والتي إن تسلطت على النفس فسوف تسكت فيها نبض الحياة الكاملة ، وتقتل الفرحة في القلوب ، وتند الابتسامة على الشفاه ، وتغل العقل ، وتقطع تدفق السعادة في النفوس ، وتمنع تألقها في المجتمعات البشرية. فهيا بنا إلى المحاكمة لنرى لمن تكون الغلبة . ولنستمع معا لشهود المحاكمة:

الشاهد الأول:

عائشة أم المؤمنين " رضي الله عنها " تدلي بإفادتها لتنفي التهمة عن الفقر الذي يعده البعض السبب الرئيسي في غياب الفرح فتقول ( في حديثها مع عروة بن الزبير ) عندما سألها عن عيشهم كيف كان في بيت النبوة تقول: والله يا بن أختي ، إن كنا ننظر إلى الهلال ، ثم الهلال ثم الهلال : ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقد في أبيات رسول الله صلى الله عليه وسلم نار ! قلت: يا خالة ، فما كان عيشكم ؟ قالت : الأسودان التمر والماء(١).

ولقد علمنا من سيرة النبي " صلى الله عليه وسلم" أنه ربط على بطنه الحجر والحجرين من شدة الجوع ، ولبس الثياب المرقعة ، وخصف نعله ، ورهن درعه لدى يهودي في حفنات من شعير..

وهكذا كان حال غالب أهل المدينة في ذلك العهد . فلم تر الدنيا من هو أشرح صدرا ، ولا أطيب عيشا ، ولا أكمل سرورا من محمد" صلى الله عليه وسلم " وأزواجه ، وصحابته الكرام . وعندما غلا السعر في عهده " صلى الله عليه وسلم" فقال الناس : يا رسول الله ، غلا السعر فسعر لنا . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن الله هو المسعر القابض الباسط الرزاق ..(٢) وأبى أن يسعر لهم .

فلم يقابلوا ذلك بالسخط وعدم الرضا، أو باليأس والتباكي ، بل سلموا للإرشاد النبوي وحالهم كما قال أحدهم : والله لا أبالي إلى الله أي مركب أركب ، أمركب الشكر أم مركب الصبر.. وهكذا حرروا أنفسهم من حاجات الجسد ، وتجردوا في عبوديتهم لله تعالى فذاقوا معنى السعادة الحقيقية . حيث " تأبى السعادة الحقيقية إلا أن تكون تحررا من كل قيد يمكن أن تفرضه الدنيا على النفس البشرية ، ومتى تحررت النفس من مطالب العيش وضغط المادة وعبودية الجاه والمال والمنصب ، تألق معدنها وصفا جوهرها ، وأصبحت لا تشعر بالسخط ولا بالأسى . لأن الرزق بيد الله تعالى" (٣)

ولا يمنع ذلك أن يبقى الإنسان طامحا للعيش الأفضل بشرط أن تتحرر الروح من قيد الطمع واللهث وراء المادة وتحصيلها بالطرق الغير مشروعة ، وتمزق النفس حين فواتها.

٢\_ شاهد العصر:

" هل تعلم أن ٨٠% من المجتمع الأمريكي يتعاطى حبوبا مهدئة أو مخدرة ، لماذا؟! لعدم وجود الارتياح الداخلي ..وهذا هو الذي جعل بلدا كالسويد تعيش في قلق وحيرة مع أن الشعب السويدي ، الشعب الوحيد الذي يعيش مستوى اقتصادي يشبه الأحلام ..ومع ذلك فالناس هنالك تحبى حياة قلق ، كلها ضيق وتوتر وشكوى وسخط وتبرم ويأس حتى كانت النهاية الانتحار! " (٤)

" أن الأرزاق المادية ، والتيسيرات المادية ، والقيم المادية ، يمكن أن تصبح من أسباب شقوة البشرية \_ لا في الآخرة المؤجلة ولكن في هذه الحياة الواقعة كما تشهد اليوم حضارة المادة الكالحة!" (٥).

" ولنقف برهة مع برنارد شو وهو يقول: لا أستطيع القول بأنى ذقت الفقر حقا ، فقبل أن أستطيع كسب شيء بقلمى كنت أملك مكتبة عظيمة هي المكتبة العامة في المتحف البريطاني ، وكان لدي أكمل معرض للوحات الفنية قرب ميدان ترافالجار ..وماذا

كنت أستطيع أن أعمل بالمال ؟ ..أدخن سيجارا ؟ إنني لا أدخن ، أشرب شمبانيا ؟ إنني لا أشرب ، أشتري ثلاثين بذلة من آخر طراز ؟ إذن لأسرع بدعوتي للعشاء في قصورهم أولئك الذين أتحاشى رؤيتهم قدر ما أستطيع ، أشتري خيلا ؟ إنها خطيرة ..سيارات ؟ ! إنها تضايقتي ، والآن ولدي من المال ما أستطيع أن أشتري به هذه الأشياء كلها فإنني لا أشتري إلا ما كنت أشتريه أيام كنت فقيرا وإن سعادتي هي في الأشياء التي كانت تسعدني وأنا فقير : كتاب أقرؤه، ولوحة أتمتع فيها ، وفكرة أكتبها.." (٦).

ما أروع هذا !! لقد ربط سعادته وسروره بمعايير خاصة به . لا يمكن لأحد التحكم فيها أو سلبه متعته بها . وهنا قد يقول قائل : قد استعاذ النبي " صلى الله عليه وسلم " من الفقر .أقول : نعم .ونحن هنا لا ندعو الناس للفقر وندعي أنه محمود ، أو مطلوب شرعا.أو نزع بأنه طريق السعادة !

نحن فقط نؤكد بأنه ليس سببا للشقاء الروحي وغياب الفرحة عن القلوب ، وكذلك الغنى ليس طريقا للسعادة " إنه لا بد من قيم أخرى تحكم الحياة الإنسانية ، وهذه القيم الأخرى هي التي يمكن أن تعطي للأرزاق المادية ، والتيسيرات المادية قيمتها في حياة الناس، وهي التي يمكن أن تجعل منها مادة سعادة وراحة لبني الإنسان" (٧).

شاهد العقل:

من خلال قراءتنا للحياة ، وللتاريخ الإنساني نرى وبوضوح أن حلول ألوان الابتلاء الجسدي أو النفسي الواقع على الإنسان مما لا يملك دفعه ببسر بمفرده ، كالأوجاع الجسدية ، أو النوازل المادية ، والمعنوية من هزائم نفسية ، أو تسلط الأعداء ، والمتنفذين الظلام ، وغير ذلك .ليس سببا جوهريا لحدوث أزمة غياب الفرحة في حياة الإنسان . والأمثلة على ذلك لا حصر لها .." فكم من

مريض في بدنه سليم في قلبه وروحه ونفسه . لا تفارق الابتسامة محياه ، ولا ينطق لسانه إلا بالرضا " وهاهو بن عباس رضي الله عنهما . وقد فقد بصره يطلق صرخة الرضا قائلاً بملء فيه:

إن يأخذ الله من عيني نورهما \* ففي لساني منهما نور

قلبي ذكي وعقلي غير ذي دخن \* وفي فمي صارم كالسيف مسلول

وهذا الإمام بن تيمية حينما أخذ إلى السجن بقلعة دمشق فابتسم ابتسامة الراضي ملقنا لمن يعيشون في ساحة الحياة درس الرضا والقبول " حين يصرخ قائلاً: "ما يصنع أعدائي بي؟ أنا جنتي وبستاني في صدري ، أين ذهبتي فهي معي لا تفارقتي ، إن حبسي خلوة ، وقتلي شهادة ، وإخراجي من بلدي سياحة " (٨).

فالأوجاع ، والأسقام ، وتسلط الأعداء ، هي أنواع ابتلاء من الله تعالى . قال جل وعلا: ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوا أخباركم" (٩).

وشأن كل مصلح في هذه الدنيا أو صاحب رسالة أن يتعرض للابتلاء والتمحيص ، من علل بدنية ، أو تسليط الأعداء من شياطين الأتس والجن عليه . قال تعالى: وكذلك جعلنا لكل نبي عدوا شياطين الأتس والجن يوحى بعضهم إلى بعض زخرف القول غرورا ولو شاء ربك ما فعلوه فذرهم وما يفترون ( ١٠ ).

فالله جل وعلا يقول : ذرهم . لا تبئس ولا تحزن لكيدهم . فلا ينبغي لأمثال هؤلاء ممن تولوا مهمة الإصلاح أن ييأسوا . فكل ما يلاقونه من عناء في هذه الحياة لهو دليل على أنهم مختلفون .

سنة في الكون أن تكوي المحن \* كل فذ في سجاياه خطر

فلا يجدر بالصفوة الانهزام أمام الأحداث . فالهزيمة المعنوية من أشد أسلحة الشيطان فتكا بهمم هؤلاء ، وأشدّها خطرا على إيمان المرء ، وسببا لإزهاق فرحه وإذهاب سروره.

غير أن استحضار كونها من أسوء وأدق وأخفى مكائد الشيطان يجعل المرء في يقظة لخطرها . قال تعالى منبها لذلك : ليحزن الذين آمنوا وليس بضارهم شيئا إلا بإذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون" ( ١١ ).

الهزيمة النفسية أمام كبد الحياة قرار يتخذه الإنسان . وله أن يقرر ألا ينهزم . مستحضرا قوله جل وعلا : إنما ذلكم الشيطان يخوف أولياؤه فلا تخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين " ( ١٢ ) فعلى الإنسان إن رغب في استدامة السرور التحرر من قيود الخوف والجزع ، والذل والتبعية لغير سلطان الشرع وقيمه ومبادئه، لأن السعادة لا تنبت في قلب تعصف فيه رياح الخوف ، والفرح شعور شفاف لا يتدفق في مواطن الجزع ، وقوة النفس والشجاعة تعد من أهم أسباب شرح الصدر كما " أن الهزيمة النفسية أفسى من الهزيمة المادية والعسكرية وإن الشعور بالعجز داء عضال يحرم الأمم من خيراتها وسواعد أبنائها ويرميها في شرك أعدائها وتبعية خصومها ويفرض عليها ذلا لا تنفك عنه ، وهوانا لا تخرج منه " ( ١٣ ).

فإن كان هذا قد صدق بشأن الأمم ، فهو أصدق بشأن الأفراد.

والآن وقد خلصنا من هذه المحاكمة إلى ما خلصنا إليه ، يلزمنا لقبول هذه النتيجة أن نتخلص من البرمجة السلبية . وننفك عن قدرتنا العجيبة في إيجاد متهم من خارج ذواتنا نلقي عليه بمسؤولية بؤسنا وعجزنا عن الفرح والاستمتاع بما هو متوفر بين أيدينا من أسباب السعادة والسرور .

لقد استمرأ البعض لعب دور الضحية ، حتى أدمن الألم فرارا من تحمل تبعات المواجهة ، وترويض النفس ، ومنعها من تسميم شعور الفرخ في الحياة وقتله .

الحياة الحقيقية هي حياة القلوب . وهي لا تتمثل في المظاهر والقوالب المادية . والقلوب المتحررة من ثقل المادة ، هي القادرة على الفرح .

من نعم الله علينا أن خلقنا أحرارا . فكيف نرضى بأن تستعبدنا أحداث الحياة وجزئياتها وتسحقنا تقلبات الأيام؟!

ومن أنصع دلائل الحرية القدرة على الاختيار. فإن عجزنا عن اختيار أقدارنا فبوسعنا اختيار ردود أفعالنا تجاهها ، وتناول الأسباب العديدة ، المتاحة لنا في مداواة أثارها ، وإحالة كل محنة تقابلنا في رحلة الحياة إلى منحة ، وليس بوسع أحد أن ينكر أنه حر في اختيار أسلوب تفكيره ، وطريقته في الحياة، وزوايا النظر للأمور ، ونوعية المشاعر التي تنتجها هذه الاختيارات .

إنها نعمة من أجلى النعم ، وقليل من يستغلها الاستغلال الأمثل ليحيا حياة أفضل .

رابعا : هل غياب الفرح ظاهرة قديمة أم حديثة ؟

في الواقع أزمة غياب الفرح التي غلفت حياة الكثيرين بالكآبة والضيق ، حتى غدا مرض الاكتئاب من أهم أسباب الانتحار بين الشباب ، حسب تقارير منظمات الصحة العالمية . ليست ظاهرة حديثة صنعتها الحضارة المادية كما يردد البعض .

وإن كانت قد زادت من حدتها . إلا أنها لم تخلقها ابتداء ، لأن هذه الظاهرة لم تكن في يوم من الأيام مرتبطة بزمان أو مكان أو حضارة معينة. بل هي حالة نفسية تهاجم الأفراد ، وتخيم على المجتمعات البشرية منذ بدء الخليقة . قال جل وعلا : لقد خلقنا الإنسان في كبد" ( ١٤ )

والمهندس الأول لهذه الأزمة هو : إبليس . والذي أضمر العداوة لبني آدم منذ أن كان آدم جسدا لم تنفخ فيه الروح بعد . ولقد أقسم بعد ذلك على العمل في غواية البشرية قائلا : فبعزتك لأغوينهم أجمعين إلا عبادك منهم المخلصين (١٥) .

فالشيطان عندما يسلب المرء طاقة الفرح ، ويملاً قلبه بالأحزان ينال منه أشد النيل ، فيعوقه ابتداء عن القيام بمهمة الاستخلاف على الوجه المطلوب ، فيبث في نفسه داء الكسل ، ويثبط همته عن العمل والإنجاز ، ويقلل رغبته في الاستزادة من العمل الصالح . ويذهب به بعيدا فيعمي عن أداء واجب شكر النعم التي يحذيه إياها المولى ، حين يتلقاها ببلادة شعور ، وقد كان هذا مما توعده به إبليس بني آدم فقال : ثم لأتنيهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيمنهم وعن شمائلهم ولا تجد أكثرهم شاكرين (١٦) بل هو قد يصل بالإنسان إلى قتل نفسه ، كما يحدث لكثير من مرضى الاكتئاب . بل وإلى أبعد من ذلك ، إلى الكفر والعياذ بالله .

ثم أن هذه الأزمة هي نوع ابتلاء ، والابتلاء من سنن الله في خلقه قال تعالى : الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا (١٧) .

إن هذه الأزمة هي إحدى الأسئلة الإجبارية التي يتعرض لها الإنسان في قاعة الامتحان الكبرى " الحياة الدنيا" وهو ملزم بالإجابة .. الحياة سلسلة امتحانات . أسئلة سراء ، وأسئلة ضراء قال تعالى : ونبلوكم بالشر والخير فتنة (١٨)

وهي أزمة تصيب كافة البشر على مختلف طبقاتهم ، بنسب متفاوتة . تزيد وتنقص بحسب ذكاء المرء في التعامل معها . فهي وإن كانت من قدر الله إلا أنها تخضع أولا وأخيرا لاختيار الإنسان لمنهج حياته ، وتناوله لأسباب الفلاح قال تعالى: إنا هديناه السبيل إما شاكرا وإما كفورا (١٩) .

خامسا : الأسباب الحقيقية لغياب الفرح :

يقول بن القيم رحمه الله " سرور قلب المؤمن تجليه هزتان . الأولى : هزة سرور ذوق محبة الله وقربه والأنس به . والثانية : هزة سماع الإجابة \_ وهي : انقياد القلب والروح والجوارح لما جاء من الله .

وهذا السرور يذهب بثلاثة أحزان :

١\_ حزن أورثه خوف الانقطاع عن ركب المحبين لله.

٢\_ حزن حاجته ظلمة أو جهل .

٣\_ حزن بعثته وحشة تفرق الهم والقلب عن الله عز وجل . (١)

ومن هذه الأنواع تنبثق الأسباب الحقيقية لغياب الفرح التي فصلها كالتالي ونبدأ بالسبب الأول :

المعاصي والذنوب :

الولوغ في مستنقع المعاصي والذنوب من أهم أسباب ذهاب بهجة القلوب وفرحها وسرورها . نعم ليس هناك معصوم غير الأنبياء إلا أن إيمان الذنوب يميت نبض الحياة الكاملة " فالذنوب إما أن يميت القلب ، أو يمرضه مرضاً مخوفاً ، أو يضعف قوته ولا بد حتى ينتهي ضعفه إلى الأشياء الثمانية التي استعاذ منها النبي " صلى الله عليه وسلم " وهي : الهم والحزن ، والعجز والكسل ، والجبن والبخل ، وضلع الدين وقهر الرجال . ومن عقوبات الذنوب أنها توقع في الوحشة العظيمة فيجد المذنب نفسه مستوحشا وقد وقعت الوحشة بينه وبين ربه وبينه وبين الخلق وكلما كثرت الذنوب اشتدت الوحشة ، وأمر العيش عيش المستوحشين الخائفين ، وأطيب العيش عيش المستأنسين .. وكما قيل :

فإن كنت قد أوحشتك الذنوب \* فدعها إذا شئت واستأنس ( ٢ ) .

وهذه وحشة لا توازيها لذة ولا تقارنها أصلاً . ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تف بتلك الوحشة . وهذا أمر لا يحس به إلا من ذاق لذة الأُنس بالله ، وعرف حقائق القرب منه ، وأدرك جمال حياة القلوب .

والعبد إذا غرق في لجاج المعاصي ، فقد يذهب عقله من سكرتها فلا يعود بعد ذلك يدرك كم هو متألم من غصص معاقرتها ، ويستمر به الحال حتى يفسد ذوقه فلا يعود قادراً على التمييز بين شعور اللذة وشعور الألم ، وحتى لا يمكنه التمييز بين شعور الفرح وشعور الحزن !

ويصدق فيه قوله جل وعلا : نسوا الله فأنساهم أنفسهم ( الحشر \_ ١٩ ) .

وهذا وإن كان شامل لكافة المعاصي ، غير أنه أخص في المعاصي القلبية . لأن القلوب شأنها أعلى وأجل ، وأثرها أدق وأخطر ، وذلك لشرف المحل ، الذي هو محل نظر الله تعالى ، ومنبع الإيمان ، والحب ، والإرادة ، وهو مناط التكليف العقدي ، وآلة وظيفة

الفرح ، التي شغلنا بتعطله عنها ، وتكدره بالأحزان بدلا من تدفقه بها . كما أن أعمال القلوب أثقل في الميزان ، ولها عند الله شأن وشأو بعيد . ومكانة القلب من الإنسان كمكانة الملك من الرعية إن صلح صلحت الرعية وإن فسد فسدت .

وهو رأس مال العبد ، وسوق بضاعته التي يتاجر بها مع الله جل جلاله ، ليغترف بهذه التجارة الحسنات ، ويرتقي الدرجات ، ويتقي الدرجات .

ومن الذنوب القلبية :

١\_ الحسد:

وهو أسوأها ، وأخطرها ، وهو الذنب الأول الذي عصي به الإله في السماء والأرض . فمعصية إبليس مصدرها حسده من آدم ، ومعصية قابيل باعثها حسده لأخيه هابيل . وهو داء قلبي يسلب صاحبه كل فرح ، ويذهب كل سرور . " قال بعض الأدباء : ما رأيت ظالماً أشبه بمظلوم من الحاسد ، نفس دائم ، وهم لازم ، وقلب هائم ... وقال بعض الحكماء : يكفيك من الحاسد أنه يغتم وقت سرورك ... وقيل في منشور الحكم : عقوبة الحاسد من نفسه ، وقال الأصمعي : قلت لأعرابي : ما أطول عمرك؟! قال : تركت الحسد فبقيت .. وقال صلى الله عليه وسلم : الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب " ( ٤ ) .

## ٢\_ الحقد

وهو مثل الحسد في خطره أو بينهما شعرة ... وهو للدين كالخالقة ، كما أخبر " صلى الله عليه وسلم " .

والحقد والحسد يكادان يكونا صنوان في إفسادهما لذات البين ، وتسببهما في تفجير الشحنة بين الناس ، وإفساد عيشتهم ، وسلبهم هدوتهم وأمنهم النفسي ، وهما من أسوأ الطاقات السالبة . تسلب المرء دينه ، وتذهب حسناته ، وتهدر صحته " يقول د. جوزيف مونتاجيو \_ مؤلف كتاب : مشكلة العصبية : أنت لا تصاب بالفرحة بسبب ما تتناوله من طعام بل بسبب ما يأكلك .. وفي ترجمة لكتاب ( د. كارل مانينغر ) أحد الأطباء النفسيين المتخصصين في الطب النفسي . وعنوانه: الإنسان ضد نفسه يقول : لا يعطيك د. مانينغر قواعد حول كيفية اجتناب القلق ، بل تقريراً مذهلاً عن كيف نحطم أجسامنا وعقولنا بالقلق والكبت ، والحقد والازدراء ، والثورة والخوف ، ، وقال د. وليام مالك غوينغل ، في خطاب لاتحاد أطباء الأسنان الأمريكيين " إن المشاعر غير السارة مثل القلق والخوف .. يمكن أن تؤثر في توزيع الكالسيوم في الجسم وبالتالي إلى تلف السنان " (٥) .

## ٣\_ الكبر:

وهو من الأدواء القلبية الخفية المانعة لسريان طاقة الفرحة في قلب الإنسان المبثلى به ، وهو كما يقول ابن خلدون ، في مقدمته داء لا يصيب عادة الناس البسطاء وأردف : " إن هذا الكبر والترفع من الأخلاق المذمومة ، وإنما يحصل من توهم الكمال ، وأن الناس يحتاجون إلى بضاعته من علم أو صناعة ، كالعالم المتبحر في علمه ، أو الكاتب المجيد في كتابته ، أو الشاعر البليغ في شعره ، وكل محسن في صناعته يتوهم أن الناس محتاجون لما بيده ، فيحدث له ترفع عليهم بذلك ، وكذا يتوهم أهل الأنساب .. ويحاسب " هذا " الناس في معاملتهم إياه بمقدار ما يتوهم من نفسه ، ويحقد على من قصر له في شيء مما يتوهمه من ذلك . وربما يدخل على نفسه الهموم والأحزان من تقصيرهم فيه ! " (٦) .

فهذه أهم وأول ، وأخطر الذنوب القلبية ، ويندرج تحتها كافة ذنوب الداخل . ومن فساد الداخل يفسد الخارج . فكل سلوك إنما يصدر عن سؤ دخيلة . وعموم الذنوب ، الداخلية ، أو الظاهرة ، مانعة من كمال الفرحة ، وحاجبة أهلها في الدنيا عن الخيرية ، وهذا حجب دنيوي قد يصل بصاحب الذنوب \_ إن مات دون توبة \_ إلى الحجب عن نعيم الآخرة ، وقد يصل الحجب إلى منتهاه فيحجب \_ والعياذ بالله \_ عن رؤية الله جل وعلا في الجنة ، وهذا أسوأ عقاب يصيب العبد ، فما قيمة دخول الجنة ، وماذا تعني الحياة الخالدة ، إن لم نلتقي بربنا ونراه ونتمتع بتجليه علينا في الجنة ؟ .

## السبب الثاني : سؤ الخلق :

وهو من أشد الموانع للشعور بالفرحة . فالإنسان الفظ ، الغليظ متكرر الخاطر على الدوام ، وضيق الصدر ، ومثير للشحناء والجدال حيثما حل ، تراه يفتعل الأزمات في أجمل الأوقات . أينما وجد فالكدر رفيقه . وهو لا يشعر بنفسه عندما يقتل بسؤ خلقه وفظاظته

الفرحة في قلوب أقرب الناس إليه ! فهو يندب الابتسامة على شفاههم ، ويتقن توليد العبرات في حناجرهم ، وإسالة الدمع من محاجرهم ، وتسميم حياتهم لأسباب لا تستحق الذكر . فما أشقاه بنفسه وما أشقى الحياة به .

وسؤ الخلق كما أنه يحجب عن صاحبه محبة الخلق في الدنيا فهو يجرم صاحبه من القرب من رسول الله " صلى الله عليه وسلم " في الآخرة . قال " صلى الله عليه وسلم " : " أقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً " ( ٧ ) .

## السبب الثالث: الجهل بالله تعالى :

" الجهل نوعان : جهل علم ومعرفة ، و جهل عمل وغيّ ، وكلاهما له ظلمة ووحشة في القلب " (٨) . فالجهل بالله يوجب الوحشة منه أو الجراءة على انتهاك محارمه وكلا الأمرين مؤد لتمزق الروح وكآبة النفس وحلول الحزن في القلب " ففي القلب تشعث لا يلمه إلا الإقبال على الله . وفيه وحشة ، لا يزيلها إلا الأنس به في الخلوة وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته . وصدق معاملته " (٩) .

والسبيل الوحيد للتخلص من هذه الوحشة ، هو تمام العلم بالله جل وعلا .

وقد تعرف الله سبحانه إلينا برسالتين مقروءة . الأولى: كتابه العزيز المنزل على نبيه " صلى الله عليه وسلم " والذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.

والثانية : صفحة الكون الناطق بعظمته جل وعلا ، المليء بعجيب صنعه ، ودقيق تدبيره ..

ولا سبيل لدخول جنة معرفة الله إلا بقراءة متدبرة ، متأملة لهاتين الرسالتين .

قراءة نصل بها لمعرفة معاني أسمائه وصفاته ، وأثارها في الكون . حيث تتجلى لنا عظمة هذا الرب الذي على علوه وكبريائه وعظمته يتجلى لخلق بطائفه ، ومنه ، ورحماته ، يحفظنا ويرعانا ، يستمع لمناجاتنا ، يجيب دعائنا ، يعطينا من كل ما نسال وأكثر . فهو الحيي الكريم ، الذي يستحيي إذا رفع عبده إليه يديه بالمسألة أن يردهما صفرا .

ولقد حدث خلل كبير في تناول بعضنا للأسماء والصفات في أطروحاتهم ، ومواعظهم ، ومؤلفاتهم ، حيث أفاضوا في شرح صفات القدرة والجبروت ، وأهملوا صفات الرحمة والجمال للرب جل وعلا ، فمالت كفة الميزان في جانب الترهيب على حساب جانب الترغيب ، وتحبيب الخلق في الخالق الرحيم ، الودود.. فقفوا في قلوب الخلق الوحشة ، من ربهم الذي يتودد إليهم بالنعم رغم استغنائهم عنهم ، رب يشكر القليل ، ويغفر الكثير ، يجازي السيئة بمثلها وهو للعفو أقرب ، وقد حيب إليه العذر ، ويجازي على الحسنة بعشر أمثالها ، ويضاعف ما يشاء لمن يشاء .. رحمته سبقت غضبه ، حيب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا . إن غفلنا فهو طبيبنا ، وإن ذكرنا فهو حبيبنا وجليسنا وأنيسنا .. كم هو مؤسف أن تغفل هذه المعاني اللطيفة لدى كثير من الدعاة ، لقد نسوا أن مهمتهم الأولى تعريف الناس بربهم التعريف الأمثل الذي يحبب هذا الإله إلى قلوبهم ويقربهم منه جل وعلا . وقد شبه المؤمن في سفره إلى الله كطائر جناحاه الخوف والرجاء ، ورأسه الخشية ، وقلبه المحبة للرب العظيم جل في علاه . وعلى العلماء ، والدعاة العمل على توازن هذا الطائر بحادي الأشواق للاقائه ، فيطرب في سيره وتخف روحه ويسعى لهذا اللقاء المرتقب ، وهو مستبشر بيوم المزيد ، يوم يلقي الله في جنة عدن ، محتملا في سبيل بلوغه كل المشاق ، ومستسهلا كافة الصعاب . فمحبة المطلوب وشدة الرغبة فيه تهوّن الطلب . فيحلو لأجل نبيله كل تعب . ومن عرف الله حق المعرفة وبشمولية وفهم أحسن الظن به ، ومن أحسن الظن أحسن العمل كما قيل . وقد سمع أعرابي يوما النبي " صلى الله عليه وسلم وهو يخبر عن ضحك الله جل وعلا . فقال الأعرابي: والله لن نعدم الخير من رب يضحك .

وهذه النتيجة التي وصل إليها الأعرابي البسيط ، هو ما ينبغي أن نوصله للناس . فالمعاملة مع الله تتطلب أحوالا لا يدركها أصحاب النفوس المكتئبة ، أو القلوب المتكدرة بالأحزان . ولن تشرق الأحوال الشريفة كحب الله ، والشوق إليه ، والأنس به إلا مع تمام العلم بصفاته ، و صفات الجمال قبل صفات القدرة . وذلك يوجب الفرح به سبحانه ، وبما عنده من خفي الإنعام الذي أعده لصالح عباده . وكذا توجب الفرح في الدنيا باستشعار معيته وقربه وتودده إلينا بلطيف صنعه وتدبيره ، وبعظيم مننه وعطاياه ومواهبه التي لا تنتقطع ، ومطالعة ذلك كله هو الفرح والفلاح بتمامه .

السبب الرابع:

الجهل بالدين :خلق الله تعالى الإنسان من مادة وروح ، وجعل في الأرض كل ما من شأنه استقامة وصلاح المادة. وأنزل من السماء كل ما فيه نعيم وسرور وتوازن الروح . قال تعالى: ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا" (١٠) وقد كفل الله جل وعلا للإنسان رزقه وأراد منه بذلك بذل الوسع لصلاح الروح . فانشغل الإنسان بالكلية بما تكفل الله له به عما كلفه به ، فحدث الخلل ، وظمئت الأرواح ، وتصحرت القلوب ، وضافت الأنفس ، حيث غطت الجهالة القلوب بأغلفة سوداء ، ترق وتصفق بقدر ما في القلوب من جهل بالدين . حتى ظهر قوم ممن ينتسبون للدين ، يتعبدون الله بالتجهم والحزونة ظنا منهم أن الله قد كلفهم بذلك ووعدهم عليه بجزيل الثواب !!

وهذا لعمر الله جهل مركب ، وتخرص ، وتقوّل على الله بغير علم . حيث يشيع هؤلاء أن الدين يضاد الفرح ويذمه بإطلاق ويدعو للحزونة وعدم الانبساط . حتى استنقل خلق كثير هذا الدين واستصعبوا الالتزام بهذا المنهج الجامد المشوه . وكما يقول محمد الغزالي عن هؤلاء " إن التدين الفاسد المولع بالتحريم راغب في تضيق دائرة المباحات ، وهذا ظاهر في الأديان الباطلة والمنحرفة . وقد يظهر على ألسنة بعض المسلمين الجهلة ، فهم يشددون على الناس ويقاومون منهج الفطرة .. لقد طمست الفطرة واختفى وهجها تحت ركام من الكهانات والخرافات التي نشرتها الجاليات السائدة في العالم " (١١) .

إن تصوير الدين بهذه الصورة المحرفة ، المزيفة ، وتأطيره بهذا الإطار الخائق . له العديد من الأثار السلبية على من قيدوا أنفسهم به . وينسحب هذا الأثر السلبي على من دونهم .حيث ينقر هذا التصور الخاطئ عن الدين خلق كثير .

وقد سبق لي أن سألت أكثر من واحدة عن أسباب عدم التزامها ، وبعدها عن ضوابط المشرع ، وابتعادها عن مجالس العلم الشرعي ، أو حتى قراءة الكتب التي تتحدث عن هذا ، . فكانت الإجابات واحدة تقريبا: حياة الالتزام مقيدة وكئيبة ، ومجالس الذكر والعلم الشرعي مملّة ومرعبة، وحديث الوعاظ مقتط من رحمة الله ، والملتزمات متشدّات وكئيبات !!

وقد يتساءل البعض : متى ولد هذا الفهم الخاطئ عن الدين ؟

والجواب: هذا التصور الخاطئ عن الدين ليس وليد اليوم ، وقد ظهر من قديم . وصار له مذاهب ، وشيوخ ومريدون ، ودعاة.. وذلك بعد صدر الإسلام .

أسباب ظهور هذا الفكر وانتشاره كمذهب :

١\_ تصدّر وعاظ جهلاء للكلام في دين الله دون علم أو فقه. بالغوا في ذم الفرحة بإطلاق ، ومدح الحزن بإغراق حتى عدّوا طريقه السبيل المنجي ، والذي لن ينال العبد رضا الله تعالى ولن يفوز بالجنة إلا إن سلكه !

وكان ذلك منهم ليس بغرض تنفير الناس ، بل هو صدر عن قلة فقههم ، أو بسبب أخذهم المبالغ فيه بمسلك الاحتياط ، أو ربما بسبب خوفهم على الأمة وقد فتحت لها الأمصار ، وملكت الدنيا ، وفاضت الأموال حتى خرج الرجل يبحث عن يقبل زكاة ماله فلم يجد !

فحدهم ذلك لحث الناس على التزام هذا المنهج خشية أن يصيبهم البطر والأشر فيفسدوا في الأرض فيحل عليهم العقاب الإلهي كما حل على سابقينهم من الأمم..

فان نفع ذلك الخطاب في أوانه، وكان دواء لزمانهم فلا ينبغي أن ينسحب على من بعدهم ، وقد تغيرت الأحوال ودالت على الأمة الأيام ، وصرنا في حالة من الانهزام النفسي بسبب تأخرنا عن قافلة الحضارة المعاصرة ، تحتم علينا الوقوف لمراجعة جادة لهكذا نوع من الثقافة والتي هي ليست من صلب الدين وإنما الصقت به إلصاقا.وديننا يهتف بنا : يسروا ولا تعسروا ، وبشروا ولا تنفروا ٢\_ اشتها أحاديث في ذم الفرحة ومدح الحزونة بإطلاق . وليس لها أصل .

٣\_ اختلاط السلوك الشخصي للقدوة بالتشريع \_ فقد اختار بعض سلفنا الصالح أخذ نفسه بالشدة ، وسلك في التعامل معها مسلك العزيمة والأخذ بالأحوط عن الأيسر ، واختار لنفسه التزام التزهد وشطف العيش ..وألزم قلبه تعبد الله بجناح الرهبة والخوف والتعظيم دون جناح الرغبة والحب والرجاء .عين صفات الجلال والقدرة وجعلها نصب عينيه غافلا عن صفات الجمال والرحمة والود للرب جل جلاله ، فشغل بعقابه عن ثوابه ، وبأخذه الأليم عن عفوه الجميل...وكان هذا عن محض اختيار منهم " رحمهم الله " مع أن في الأمر سعة والرسول " صلى الله عليه وسلم " ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن حراما.وقال " عليه الصلاة والسلام : ما شاد أحد الدين إلا غلبه... كما أن الناس يتفاوتون في قدراتهم النفسية ، فما صلح لهؤلاء قد لا يصلح لسواهم .غير أن مريدوهم وتلاميذهم ربطوا سلوكيات واختيارات شيوخهم بمنابع الدين وتشريعاته ، بل أن بعضهم جعلها حاكما عليه!!

فاختلط الأمر على من جاء بعدهم ، خاصة من عوام الناس.وليس لأحد إلزام الناس بالافتداء بهم ، بل كل يؤخذ من قوله ويرد عدا رسول الله " صلى الله عليه وسلم" فهو قدوتنا .بعثه ربه رحمة للعالمين وخاطبه قائلا : طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى (١٢) ولقد يسر الله له أمره ، وشرح له صدره ، وحسن خلقه ،فكان " صلوات ربي وسلامه عليه" دائم البشر وقليل التجهم ، لا تكاد الابتسامة تفارق محياه . عاش سعيدا حميدا مجيدا واصلا دنياه بأخراه ، حبيب إليه من الدنيا الطيب والنساء وجعلت قرّة عينه في الصلاة. لاعب الصغار ، ومزاح الكبار ، وكان يضحك حتى تبدو أضراسه . كان رجل الساعة ، يهتم وقت الملمات ، وينشط للمهمات ، ويغضب عندما تنتهك الحدود ، ويفرح عند ورود النعم وتحول النقم .. تراه سائرا إلى ربه بسهولة طبع لا يذله حال

عن حال ، ولا يشغله مقام عن مقام . مرن في مشاعره . نرى ذلك جليا في سيرته الفذة حيث يتدفق ينبوع كريم خلقه بفيض عنوبة تسقي الحياة من حوله ، كلا بما يلائمه كأمر مزارع يتعهد زرع بالماء دون أن يغرقه أو يتركه ليحرقه الجفاف .

السبب الرابع: التعود على النعم :

استحكام العادة عائق نفسي خطير. وقد كان سببا في كفر أهل الملل الباطلة ، حين قالوا مبررين كفرهم : إنا وجدنا آبائنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون " (١٣) وقالوا: ما هي إلا حياتنا الدنيا نموت ونحيا وما نحن بمبعوثين (١٤) .

ومن آثار استحكام العادة : عدم استشعار بعضنا لعظيم منة الله علينا بالإسلام ، وهو من أعظم أسباب شرح الصدور . قال تعالى: أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه . فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله أولئك في ضلال مبين (١٥) .

فتعود المرء على كونه مسلما ، وعدم إدراكه كمّ الحيرة التي يعيشها غير المسلم حرمة من تمام الالتئاذ بهذه النعمة العظمى . ونظرة خاطفة على الإحصائيات التي ترصد أعداد المقدمين على الانتحار في البلاد الغير إسلامية ، وأعداد رواد المصححات النفسية ومراكز السحر والشعوذة والفلكيين ، والمتنبئين ، المنتشرة لديهم تكفي لنستحضر فرحنا بمنة الله علينا بدين الإسلام.

وكذلك من صور استحكام العادة ثبات الحال ، من دوام الصحة ووفرة النعم واطرادها من الله جل وعلا على العبد مما قد ينسيه الفرح بها وشكر المنعم عليها ، حين يتعلق قلبه وبصره بما بين يديه ،

أو يشغل عما وهب له بما حرم منه ، فلا يجد لذة الشكر ولا لذة الفرح بالموجود ولا الرضا بالمقسوم .

سادسا : الآثار السلبية المترتبة على غياب الفرح :

يقول الأمام " عبد الرحمن السعدي " : عند تفسيره لقوله تعالى " قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون(١) يقول :أمر الله تعالى بذلك فقال ( قل بفضل الله ) الذي هو القرآن ، الذي هو أعظم نعمة ومنة ، وبفضل تفضل الله به على عباده ( ورحمته) الدين والإيمان ، وعبادة الله ومحبته ومعرفته... وقال : وإنما أمر الله تعالى بالفرح بفضل ورحمته لأن ذلك مما يوجب انبساط النفس ونشاطها وشكرها لله تعالى ، وقوتها و شدة الرغبة في العلم والإيمان الداعي للازدياد منهما (٢) .

وقد وهم قوم عندما ظنوا أن الفرح لا يكون محمودا إلا بهذا... فضيقوا وحجروا واسعا. ذلك لأن علة الأمر بالفرح كما شرحها الأمام ، يلزم وجودها مع كافة المعاملات مع الله جل جلاله . لأنها إن غابت الفرحة بنعم الله وغادرت القلوب انقبضت الأنفس وقل نشاطها للعمل ، وتناوشتها الأحزان ، واحتوشتها الهزائم والعلل النفسية حتى تذهب قوتها وتخبر رغبتها في حياة العمل والانجاز وحياة العلم ، ويكون لازم ذلك ضعف الإيمان واختفاء فضيلة الشكر وانقطاع المدد الإلهي ، وتوهان الأمة بعدما يسودها الخواء الروحي ويتسلط عليها التمزق النفسي فيحل عليها الهوان .

يقول " سيد قطب " عند تفسيره لقوله تعالى :ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين (٣) : لاتهنوا : من الوهن والضعف \_ ولا تحزنوا : لما أصابكم ولما فاتكم \_ وأنتم الأعلون : عقيدتكم أعلى ..ومنهجكم أعلى . فأنتم تسيرون على منهج من صنع الله ، وهم يسيرون على منهج من صنع خلق الله !

ودوركم أعلى . فأنتم الوصاة على هذه البشرية كلها ، الهداة لهذه البشرية كلها ..ومكانكم في الأرض أعلى . فلکم وراثه الأرض التي وعدكم الله بها . فإن كنتم مؤمنين حقا فلا تهنوا ولا تحزنوا.فإنما هي سنة الله أن تصابوا وتصيبوا على أن تكون لكم العقبي بعد الجهاد والابتلاء والتحصيص (٤) .

ويترتب على غياب الفرح آثار سلبية مدمرة مثل :١\_ تسلط الحزن:

" عندما يتسلط الحزن فإنه يحدث أثاره السلبية ، وأهمها : اليأس من رحمة الله ، واليأس طريق الكفر . قال تعالى: إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون ( يوسف ٨٧ ) " (٥).

" وقد أدرك الموجهون خطر الأحزان على كيان الأمم وإنتاجها فتألفت \_ في ألمانيا على سبيل المثال \_ منذ سنين جماعة جعلت شعارها " القوة في السرور " وإنه لخير للأمم أن تستقبل الحياة ببشر وأمل كي تستفيد من وقتها ومالها . ومن حقها على قادتها أن يجنبوها القنوط والتشاؤم والاستكانة فإن هذه المشاعر الباردة تطويها في أكفان الموت قبل أن تموت .

ليس من مات فاستراح بميت \_ إنما الميت ميت الأحياء

إنما الميت من يعيش كئيبي \_ كاسفا باله قليل الرجاء (٦)

وغيابه حتما موصل لنوع مقيت من أنواع الكفر والعياذ بالله . قال تعالى: فاشكروا لي ولا تكفرون (٧).

٢ \_ غياب فضيلة الشكر:

قال الإمام السعدي : لما كان الشكر ضد الكفر نهى عن ضده ... والمراد ها هنا ما يقابل الشكر ، فهو كفر النعم وجحدها وعدم القيام بها (٨) .

" والشكر مبني على خمس قواعد :

١ \_ خضوع الشاكر للمشكور .

٢ \_ محبته له .

٣ \_ اعترافه بنعمته .

٤ \_ ثناؤه عليه بها .

٥ \_ ألا يستعملها فيما يكرهه المنعم . (٩).

ولا يتم الشكر للمنعم على أكمل وجوهه إلا بتمام الفرحه بنعمه ، حيث يهتز القلب سرورا بها فيلهج اللسان بالثناء عليه ، وتتحرك الأعضاء بالعمل الصالح ، فتعظم محبة المنعم في القلب وتشد المراقبة له في الإرادة والعمل ، ويستحيي العبد من استعمال النعمة فيما لا يرضي المنعم .

وهكذا يسهل الشكر فتزداد النعم وتحلو الحياة .

" قال الشاعر :

ومن الرزية أن شكري لك صامت \_ عما فعلت وأن برك ناطق

وأرى الصنيعة منك ثم أسرها \_ إني إذن لندي الكريم لسارق" (٩).

الفصل الأخير:

الوسائل الشرعية لجلب الفرح:

تمهيد:

هل لك أن تحدد متى كانت آخر مرة شعرت فيها بلذة الفرح ؟

ها أنت ذا تتذكرها الآن..لكم كان ذلك الشعور ساحرا ومبهجا !!

ألا يستحق هكذا شعور جميل أن تسعى من أجل تحصيله ، والاهتمام بتيسير أسباب انبعائه في نفسك مرارا ، ونشر عبيره الفاتن في حياتك وحياة من حولك ؟؟

لا أظنك تتوقع مني في هذا الفصل أن أدلك على ( زر ) في دماغك إن ضغطت عليه انبعث شعور الفرح في نفسك على الفور دونما جهد يذكر !

ولن أزعم أنني في هذا الفصل سأعطيك عصى سحرية ، ما عليك سوى لمسها بيدك لتبتدد بعد ذلك مخاوفك ، وتتلاشى همومك وأحزانك للأبد !!

بل أنت من سيحدث التغيير اللازم .

كلما عليك هو إدراك كم أنت بانس لغياب الفرح عن حياتك ، وأن ترى مدى إمكانية استعادة هذا الغائب ببذل بعض الجهد .

ليعود الفرح مجددا إلى حياتك ، يصطحبك في رحلتك إلى الله .

أنت تستحق أن تحيي حياة سعيدة ، فقط قرر ذلك فإنما السعادة قرار .

عليك أن تعدني بأنك ستأخذ ما سوف أستعرضه معك من وسائل لجلب الفرح بجدية ، وأن تجرب هذه التقنيات بنفسك. فإن أمكنك العيش بأسلوب أفضل لا تقبل بالأقل .

( الوسائل المفيدة لجلب الفرح )

١\_ الوعي بالذات:

"نخلص من مناقشة أراء الفلاسفة وعلماء النفس قديما وحديثا إلى أن السعادة تتبع من داخل الإنسان ، ولا تأتيه من خارجه .

وهي ليست في تحصيل الملذات والشهوات الحسية بقدر ما هي في تحصيل الملذات النفسية والروحية ، والتي تبعث في النفس الطمأنينة والانشراح ، وشفاء وراحة.

وهذه المشاعر لا يحصلها الإنسان بالصدفة أو من ضربة حظ، بل هي ثمرة جهود مضمينة ، وسلوكيات إدارية هادفة إلى تنميته ككل متكامل" (١).

إن فالبداية الصحيحة تكون من الداخل . من اكتشاف الكينونة ، وحل رموز الذات . ولست أبالغ عندما أقول بأنها "رموز" فلا شيء أعقد من النفس البشرية !

وقليل هم من يدركون مدى الغربة التي تفصل بينهم وبين ذواتهم ، والأقل من يستطيع تجاوز هذه المسافات وسبر أغوار النفس ومعرفة حقيقة الذات ، والكثير لا يحب أن يفعل ذلك !!

لأنها تجربة صعبة وتقتضي بذل الكثير من الجهد لإصلاح العيوب بعد اكتشافها لذا يحجم الكثيرون عن خوض غمارها إيثارا للدعة وخلودا للكسل !!

وتبدأ رحلة المعرفة هذه بثلاث خطوات :

١\_ اعرف ذاتك .

٢\_ قدر ذاتك.

٣\_ عبر عن ذاتك.

رغم أنها عملية مؤلمة بعض الشيء غير أنها ضرورية لمعرفة أسباب انطفاء جذوة الفرح في قلبك .فلطالما هجمت عليك الهموم ودهمتك الأحزان دونما سابق إنذار ، أو لسبب مبهم عجزت عن فهمه !!

وربما أنك قد كررت عبارات من نوع: محبط..مثقل بالهموم.. غير مكترث بالحياة.. لا أرغب في عمل شيء..ولست أدري لماذا !!؟

والأكثر عقلا ربما سيقول حيال ذلك : سحابة صيف سرعان ما تنقشع !

وتنقشع بالفعل ..ثم ما تلبث أن تعود ..ونعود لذات الحيرة والألم !!

وتمضي الحياة ..ويضيع العمر في هذه الدوائر المغلفة بالكآبة !!

ثم نتساءل بأسى : لماذا لا نبدع ..لا نتألق ..لا تشرق عقولنا بمعاني جديدة ..لماذا ولماذا؟؟!

وذلك كله سببه انخفاض أو عدم الوعي بالذات .

يقول ستيفن كوفي في كتابه الشهير " العادات السبع للأسر الأكثر فعالية" :من تجربتي مع آلاف من البشر وجدت أن منحة الوعي بالذات هي أكبر المنح إهمالا " (٢).

أما كيف نصل لدرجة متقدمة من الوعي بالذات فحديث يطول..

ومجرد التنبيه لأهمية ذلك هو ما يهمننا في هذا المبحث القصير ، وكبداية صحيحة للوصول للوعي بالذات هناك مجموعة من التوصيات:

١\_ القراءة الفعالة المتنوعة والعميقة.

٢\_ قراءة الكتب التي تتحدث عن تنمية الذات وفهم الذات.

٣\_ حضور دورات في تنمية الذات .

٤\_ كسر قوقعة النفس والانفتاح على الحياة .

٥\_ المرونة في التفكير .

٦\_ التصالح مع الحياة والتخلص من ملفات الماضي المثقلة بالألم.

٧\_ التسامح مع النفس وتقبل ضعفها وتقبل الغير والتسامح معهم.

٨\_ تقدير الذات.

الإنسان الذي يعرف ذاته ويقدرها سوف يسعى لرفعها للمكانة التي خلقها الله لها ، وهكذا سيرتقى في سلوكياته ويرتفع عن الصغائر ليخلق في سماء علوية ، يزاحم فيها الربانيين في نزلهم لخالق الحب والجمال ، وكلما سمي الإنسان بنفسه تصاغر أمامه جميع الآلام ، وتضاءلت المنغصات ، وذلك حال نظره بأن حياته كلها لله ، وسعيه في ذات الله ، فتجده يستعذب الألم في سبيل تحصيل هذه المعاني الشريفة بل قد يستحيل الألم لذة وحلاوة !

ويورثه هذا الحال وضوحا في الرؤية ، وانشراحا في الصدر، وبساطة في التعامل والتعبير عن الذات ، وأريحية مع الخلق تصنع منه شخصية صادقة ، تتسم بالصفاء والود ، فتراه يعامل نفسه وغيره بسلاسة ورقية ، فلا يحمل بعدها في قلبه حقدا أو حسدا ، ولا يعود يبخل بالتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين ، وذلك كله يوصله للوسيلة الثانية ..

## ٢\_ التوبة:

عندما تسمو نفس الإنسان وتكبر وتزكو لا يرتضي لها مقارفة الذنوب ، والسقوط في بؤرة المعاصي ، فتراه دوما متجدد التوبة ، راغبا في المزيد من الطهر والعلو والرقى. فإن غلبته طبيعته البشرية ووقع بضعفه في معصية أو تقصير سارع بالتوبة والإنابة إلى بارئيه جل وعلا ، يستمد منه العون والمدد ويرجوه العفو والتطهر من الذنب ..

وهذه حال لا ينفك صاحبها عن شعور الفرح . قال ابن القيم " رحمه الله " :

تقرر أن الجزاء من جنس العمل . فانه يفرح بتوبة عبده أعظم الفرح فينال العبد من الفرح نصيب بسبب توبته . وتأمل كيف تجد قلبه يرقص فرحا وهذا أمر لا يحس به إلا حي القلب أما ميت القلب فإنما يجد الفرح عند الظفر بالذنب ولا يعرف فرحا غيره . فوازن بين هذين الفرحين وانظر ما يعقبه فرح الظفر بالذنب من أنواع الأحزان والهموم... وانظر ما يعقبه فرح الظفر بالطاعة والتوبة النصوح من الانسراح الدائم والنعيم وطيب العيش " (٣).

## ٣\_ الحب بلا شروط :

قال " صلى الله عليه وسلم " : لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم " (٤)

فهذا الدين دين جميل ، يدعو إلى المحبة والسلام . وكم هو مؤسف أن نرى بعض المنتسبين له وقد وضعوا شروطا قاسية لمن يستحقون أن يمنحهم محبتهم ، بل ترى البعض منهم يملك قدرة عجيبة على إلغاء شعوره بالحب تجاه أي إنسان انتفت لديه إحدى هذه الشروط !

والتي ربما لو تأملنا حاله لوجدناه خالي الوفاض من بعض هذه الشروط !

نحن مطالبون في التعامل مع الناس بالنظر إليهم بنظرتين ، بعين الحب أو بعين الرحمة، فالناس صنفان : إما صحيح الطباع فهو أهل للمحبة ، أو سقيم الطباع فهو مستحق للرحمة . فلماذا الجفاء إذن ؟

إن ملئ القلب بمحبة الخلق ، والرغبة في خيريتهم ، ومحبة ورود النعم عليهم لهو كفيل بتدقيق كل أنواع المشاعر الإيجابية في النفس ، فصاحب القلب الكبير يشارك الجميع فرحتهم بحلول نعمة أو زوال نقمة ، فهو بامتلائه محبة لهم يشاطرهم أفراحهم ويعايش تفاصيل سعادتهم ، والمحروم من حرم نفسه لذة ونعيم ذلك .

## ٤\_ إدخال السرور على قلب مسلم:

قال تعالى: هل جزاء الإحسان إلا الإحسان (٥) وقال صلى الله عليه وسلم : إن من أعظم الأعمال أجورا عند الله سرورا تدخله على قلب مسلم (٦).

بالخروج من ضيق الأنا ، ومنح النفس فرصة للاغتراف من مفهوم " نحن " تتسع مدارك الإنسان، ويتمكن من تطوير ذاته وتنمية قدراته ، وتزيد نسبة ذكائه الاجتماعي ، فيتقن قراءة ما بين السطور ، واستكناه ما في الصدور فيمتلئ بالحكمة ، ويتسم بانسراح الصدر ، وسعة الأفق ، وتنوع التفكير.

من هنا كان من يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير ممن لا يخالط الناس ويصبر على أذاهم.

فالخيرية تتأتى من تمحيص الطباع ، وزيادة الخبرة ، وتراكم التجارب . وذكاء النفس.. ذلك يتيسر ببذل المعروف على ما فيه من مكابدة النفس لكسر شحها ، ومكابدة الخلق لتنوع طباعهم !

ولا يتبادر إلى ذهنك أنا نقصد العطاء المالي فحسب ، بل الأمر أبعد من ذلك ، وهو أوسع وأيسر ، كلمسة حانية ، وكلمة طيبة ، ونظرة ودودة ، والقليل من الإنصات ، وبعض التفهم ، والاحتواء ، وإشعار الآخر بأنه كائن مهم ، مقدر ، ومحترم .. كل هذه الأساليب هي من أسباب إدخال السرور على قلوب الناس ، وقليل من يفعلها !!

٥\_ الصدقة :

قال " صلى الله عليه وسلم " : إن الصدقة لتطفى غضب الرب وتدفع ميتة السوء " (٧) .

ينزل بالناس البلاء بسبب غضب الله تعالى لما اقترفته أيديهم من خطيئات ، ومن أعظم البلاء وأشدّه غياب الفرح عن الحياة ، وانطفائه في الشعور ، وجدير بنا السعي الحثيث لرفع هذا البلاء القاتل للحياة .

والصدقة أنواع ، مادية ومعنوية ، ونحن نرى الأطباء النفسيين في الغرب يرشدون مرضاهم من المترفين بالتوجه بطاقتهم نحو العمل الخيري بأنواعه ، وصرف المزيد من المال والوقت والجهد في مساعدة الغير .

وفي ذلك فوائد جمة ، فالمرء حينما يرفع نظره عن معاناته ، ويقطع التفكير فيها ، وينتشل نفسه من الغرق في ألامه الشخصية ويبدأ يتأمل في ألام غيره ، عندها قد يدرك أن ما ظنه معاناة لا يعدو كونه لفحة برد بجانب مآسي لم يكن يعلم بوجود مثلها على هذه الأرض ، أو ربما قد سمع بطرف منها إلا أن الخبر ليس كالمعانية، وكما يقال: " من رأى مصيبة غيره هانت عليه مصيبته" ولذلك جاء التوجيه النبوي : انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم (٨).

وقد عد " صلى الله عليه وسلم " كل معروف صدقة فقال: كل معروف صدقة ، وإن من المعروف أن تلق أخاك بوجه طلق (٩).

إن الاقتراب من المسكين ، واليتيم ، والضعيف ومد يد المعروف إليهم لهو من أهم أسباب ذهاب قسوة القلب ، فمن لم ينتفع بالصدقة المالية رغم كرمه في بذل المال ، فليجرب بذل نفسه في خدمة هؤلاء ، وهي وصفة مجربة لمعالجة آفات النفس البشرية والإنة الطبع ، وشرح الصدر ، وتخليص القلب من الغلظة والجفوة ليرق ويلطف ويصبح قادرا على الاستمتاع ببهجة الحياة والانيساط والفرح بأبسط الأشياء.

٦\_ تفعيل الذكاء العاطفي :

قد يتمتع الكثيرون بقدر لا بأس به من الذكاء العاطفي ، مما قد يؤهله لوضع المصنفات في ذلك .

إلا أن القليلون هم من يفعلون ذكائهم هذا ويحولونه إلى كفاءة عاطفية تطبيقية يرى ويلمس ويستشعر الآخرون أثارها في حياتهم ومحيطهم !

لقد بدت الكفاءة العاطفية واضحة جلية في سلوك المصطفى " صلى الله عليه وسلم " مع جميع من عايشوه . وقد ملك بذلك السلوك الإنساني الراقي قلوب الجميع ، وأشاع في المجتمع البهجة والسرور .

فكثيرا ما كان يمسك بجزء من جسد من يحادثه توددا ، كما أمسك بكتف ابن عمر وهو يعظه ، وكما أخذ بيدي معاذ وهو يقول له : يا معاذ إني أحبك ..

وقال " صلى الله عليه وسلم " : إذا أحب الرجل أخاه فليخبره أنه يحبه " (١٠) .

وقد مازح صلوات ربي وسلامه عليه الكبار والصغار ، ولا طف الأطفال ولا عيهم . وفي الحديث: أن الأقرع بن حابس أبصر النبي " صلى الله عليه وسلم " وهو يقبل الحسين فقال: إن لي عشرة من الولد ما فعلت هذا بواحد منهم . فقال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " : من لا يرحم لا يرحم (١١).

أصحاب الطباع الجافة القاسية هم أبعد الناس عن إدراك جمال هذا التعبير الإنساني الراقي ، المولد للبهجة والسرور والفرح في النفس والحياة ، ذلك لأن وجدانهم قد جمد ومشاعرهم قد جفت ..

ولكن يبقى الإنسان دوما قابلا للتغيير والتطوير للأحسن ، وهذه سنة الله في الخلق ، قال تعالى: إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ( ١٢ )

لذا لا بد من التدريب والممارسة وإعادة البرمجة الذاتية ، وكسر الحاجز النفسي الذي يمثل عائقا أمام التغيير .. وقطع سلسال القسوة المتوارث بين الأجيال ، ولنتعود الخير فإنما الخير عادة.

٧\_ الهدية :

قال تعالى في قصة ملكة بلقيس مع داوود : بل أنتم بهديتكم تفرحون ( ١٣ ) .

الهدية تجلب الفرحه لقلب المهدي بالقدر ذاته التي تجلبه لقلب المهدي إليه !

وفيها إشاعة للمحبة والتي من مقتضياتها السرور والفرح .وكذلك تذهب من الصدور الأحقاد كما قال " صلى الله عليه وسلم " : تهادوا تحابوا ، فإن الهدية تذهب وحر الصدر ، ولا تحقرن جارة لجارتها ولو فرسن شاة " ( ١٤ ) .

قدم الهدية للآخرين ولو شيئا بسيطا وتذوق لذة الفرح والمحبة مع كل هدية تقدمها لإنسان.

٨\_ الفرح بأبسط الأشياء:

تعلم من الأطفال كيف تفرح بأبسط الأشياء ، وتعلم من الحكماء كيف تبسط الأمور وتعلم من الانبساطيين كيف تبتبج بتفصيلات الحياة الصغيرة.

تعود رؤية أشيائك البسيطة عظيمة، وإنجازاتك المحدودة رائعة ،ومواردك القليلة كثيرة لتسر بالنعم وتتقن عبادة الشكر ، وتشيعها ثقافة بين الناس ،قال " صلى الله عليه وسلم " : من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير. وفي آخر : لا يشكر الله من لم يشكر الناس" (١٥).

الفرح بالقليل عند تحصيل النعم من أعظم أسباب الشكر الموجب للزيادة.

ثمة بشر لا يشكرون الأشياء البسيطة ولا يقدرون الجهد المحدود ، ولا يؤمنون سوى بالانجاز العظيم كقيمة مقدرة ، ويجمدون شعورهم بالفرح ويحبسون ذواتهم في مضايق خانقة ، يكتسحهم الهم ، ويسيطر عليهم القلق من الغد ،ويبقون هكذا حتى يبلغون الهدف الأكبر غير شاعرين بأنهم يفقدون الكثير من ساعات العمر والمحطات الجميلة والتي لن تعود مجددا..

وفي هذا تعويد للنفس على نمط من الشعور السلبي سوف يصبح مع المدى سمة غالبية عليهم . وسوف يندeshون عندما يصلون للهدف الأكبر ويكتشفون أنهم عاجزون عن الفرح به !

٩\_ إعادة البرمجة :

" بمقدور المرء أن يشعر بالنشوة وذلك بأن يتبنى \_ على الفور \_ الرؤية التي تولد هذا الشعور ، كأن يرسم في مخيلته صورة للأشياء التي تسره .

وبإمكانه أن يغير من نبرة مضمون حوارهِ الداخلي مع النفس ، وكذلك أن يتبنى أنماط التنفس والأوضاع الجسمانية التي تولد هذه الحالة في الجسم ، وعندها سوف يشعر بالنشوة.. ومن الممكن

أن ننظر إلى عملية إحداث حالات شعورية معينة من خلال إدارة اتصالاتك الداخلي على أنه أمر مماثل لوظيفة ( المخرج السينمائي ) إن بإمكانك إدارة عقلك بنفس المهارة " ( ١٦ ) .

وهناك وسيلة أخرى ناجعة في البرمجة وإزالة السلوكيات السلبية ، وهي مراجعة منظومة القيم ،

أحيانا نجتهد في اكتساب سلوك معين أو التخلص من آخر ، نبذل الوسع ثم نقع في الخطأ من جديد !

ونقول : الطبع يغلب التطبع !

الواقع أنك حاولت التغيير في المنطقة الخطأ، فكل سلوك هو نتيجة معتقد وقيمة .

حسن معتقداتك ، وراجع منظومة قيمك ، ربما أنك تلتزم قيمة معينة هي المصدر الحقيقي للسلوك الذي تود تغييره . قم بحذف القيمة من منظومتك واستبدلها بأخرى ملائمة للتغيير المطلوب .

١٠\_ الألوان :

يقال : قلبي ما لونك المفضل أخبرك كيف تشعر !

خبراء علوم الطاقة لديهم الكثير حول قضية الألوان وأثرها على نفسية الإنسان ، ويبعدا عن بعض مبالغاتهم يدرك الجميع أن الألوان القاتمة تقبض النفس ، وأن الألوان الفاتحة تبهجها .

قال تعالى: صفراء فاقع لونها تسر الناظرين " (١٧).

إن كنت تعاني من انقباض دائم في المزاج بدون مرض نفسي أو علة دوية فأعد النظر في ألون جدران بيتك ، الأثاث ، الستائر ، الأضواء ..

انظر إلى بهجة الألوان في الكون الفسيح ..في الحدائق الغناء ..في المحيطات ..في تلالاً النجوم في كبد السماء ..في حدقات العيون ..لَوْن حياتك بألوان البهجة وسترى الفرق !

١١\_ الطيب والسواك :

قال " صلى الله عليه وسلم :حبب إلي من دنياكم الطيب والنساء ، وجعلت قره عيني في الصلاة ( ١٨).

جمع "صلى الله عليه وسلم " في هذا الحديث بين أعظم المشاعر رقيا وإبهاجا " مشاعر حب الله والأنس به ولذة مناجاته " ومشاعر حب الزوجة ، وروعة الطيب وأثرة الإيجابي على النفس.

كان من هديه عدم رد الطيب . كان يتطيب دوما ، وقبل إحرامه يضع الكثير من الطيب ويستديمه بعد الإحرام..ومن روائع مقولات بعض سلفنا الصالح : من نظف بدنه قل همه ، ومن عطر ثوبه زاد عقله .فالروائح العطرية الجميلة تحدث انبساطا للنفس وانتعاشا للروح يجده كل إنسان ، وخاصة رائحة العود فهو من أفضل الروائح المفرحة.

ويعد العطر من أقوى الروابط النفسية المثيرة للذكرى ..لذا لا يحسن استعمال عطر كنت تستعمله أيام معاناتك من أزمة نفسية ، لأنك بمجرد اشتمامه ستعود لك ذات المشاعر السلبية المصاحبة لتلك المعاناة !

أما السواك فقد ورد في التحبيب والترغيب لاستعماله الكثير من الأحاديث النبوية .. فهو مطيب للنفس ، ومنعش للطاقة ، وطارد للهم والكسل .

والجمال عموما من أسباب سعادة النفس قال " صلى الله عليه وسلم " : إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود، فنظفوا أفئنتكم ولا تشبهوا باليهود" (١٩).

فالنفس تنبسط مع المناظر الجميلة والروائح العطرة وتنقبض مع عكس ذلك.

## ١٢ \_ الحمامات الساخنة:

يفسر بن خلدون ظاهرة الخفة والسرور التي يتمتع بها أهل المناطق الحارة بقوله: " إن أهل المناطق الحارة طبيعتهم أقرب للفرح والسرور من أهل التلول الباردة وذلك لارتفاع حرارة أقاليمهم وأبدانهم فتكون أرواحهم بالقياس إلى أرواح أهل الأقاليم الباردة أشد حرا ، فتكون أكثر تفسيا... وكذلك يلحق بهم قليلا أهل البلاد البحرية ، لما كان هوائها متضاعف الحرارة بما يعكس عليه أضواء بسيط البحر وأشعته ، كانت حصتهم من توابع الحرارة في الفرح والخفة موجودة أكثر من أهل التلول والجبال الباردة. وكذلك نجد المتعممين بالحمامات إذا تنفسوا في هوائها واتصلت حرارة الهواء في أرواحهم فتسخنت لذلك ، فحدث لهم فرح وربما انبعث الكثير منهم بالغناء الناشئ عن السرور !! "(٢٠).

## ١٣ \_ معالجة الأمراض المانعة للفرح:

الدين الإسلامي أمر بالتداوي ، ورتب للجسد حقوقا لا بد من رعايتها ، فالله جل وعلا ما أنزل من داء إلا وأنزل له دواء.

فقد يبذل المرء جهده ويستعمل كافة الوسائل السابقة في محاولة جلب الفرح إلى حياته ، وطرده الكآبة المخيمة عليه دونما نتيجة ! وذلك لوجود علة خفية في نفسه أو جسده ، ومعلوم بالطب أن نقص بعض أنواع المعادن والفيتامينات قد يؤدي للكآبة وسوداوية المزاج .

وهناك أمراض غير معروفة ، مثل حالة الاضطراب الوجداني التي تصيب البعض ، فتجد مزاجه متقلبا بين السرور الزائد عن الحد أو الكآبة الخائفة !

والمصيبة أن الكثير من الناس يخلطون بين أعراض الاكتئاب والهوس الخفيف وبين أعراض يقال أنها من أثر السحر أو المس والعياذ بالله .

وتجده يذهب طاقته ويهدر وقته وماله في الدوران على المشعوذين أو المقرئين فلا تزداد حالته إلا سوء ولا يزداد إلا خبالا !

مع أن الذين تعاملوا مع الأمراض النفسية بتقبل وذهبوا منذ الوهلة الأولى لطبيب حاذق تحسنت حالتهم وتماتلوا للشفاء بفضل الله تعالى.

النفس تمرض كما يمرض الجسد ، ولا ينبغي أن يعد ذلك عيبا يتعمد البعض تجاهله حتى تسوء حالته ويفسد عيشه وقد يؤدي به ذلك للجنون أو التصرف بما لا يحمد عقباه ، مثل حالات الاضطراب الوجداني حيث لا يبدو على المريض سوى بعض الأعراض الطفيفة " وأبرز علاماته اعتلال المزاج بنوبات متكررة متعاقبة تمتد النوبة من بضعة أسابيع لبضعة شهور بعضها نوبات اكتئاب وبعضها عكس الاكتئاب.. " وهو ليس مرضا خطيرا غير أنه يفقد المرء توازنه النفسي والعقلي " وفي نوبات \_ الاضطراب الوجداني الأشد يفقد المريض الإدراك والتقييم السليم للواقع والظروف ولا يميز الصواب من الخطأ وقد يقع فيما يعاب عليه شرعا وخلقا وعرفا رغم أنه لا يقصد الوقوع في ذلك ولكن بسبب المرض يحصل منه ذلك . (د.محمد الصغير .مجلة الأسرة .عدد١٧٥).

## ١٤ \_ تنمية التفكير الإيجابي:

" العقل الإيجابي هو كل شيء في الإنسان فهو النور الذي يشرق في جنبات الضمير " (٢١).

وقد ذم الإسلام التشاؤم وندب للتفاؤل ، والتفاؤل بمعناه البسيط هو النظر للأمور ومعالجتها بإيجابية

وأمل . لأن التركيز على ما ينقصك يعميك عن رؤية ما لديك واستثماره وتنميته واستغلاله الاستغلال الأمثل . وهذا النوع من النظر الفاصر يذهب نفسك حسرات ويهدر طاقاتك الخلاقة ، هذا عدا كونه كفرا للنعم واتهاما للنعم بسؤ التوزيع لنعمه بين خلقه . تعالى الله عن ذلك علوا كبيرا . وأنصح مثال على هذا السلوك الغير سوي حال من ينظر للجانب المظلم من حال الأمة غاضبا طرفه عن الفتوحات العظيمة التي يجريها الله تعالى على أيدي العلماء الربانيين والدعاة المخلصين ، وشباب الأمة الناهض الطموح ، من نشر للدين في مشارق الأرض ومغاربها ، وتنوع المناشط الدعوية والتنموية بطول الوطن الكبير وعرضه ..

فلماذا بث اليأس في النفوس ، وإشاعة ثقافة الموت ، لماذا نزين للشباب اقتحام أسباب الردى إن أمكنهم صناعة مجد الخلود بصناعة الحياة الطيبة في عمارة الأرض بالعمل الصالح والدعوة للخير؟

علينا جميعا تقدير قيمة الحياة وبث الأمل والحب والفرح في أرجاء الكون .

إن للتفكير الإيجابي دور في إطلاق العقل من قيده ليبدع ويبتكر ويضيف للحياة بعدا آخر.

١٥ \_ إشاعة مظاهر الفرح:

عن عائشة " رضي الله عنها" قالت: دخل رسول الله " صلى الله عليه وسلم" وعندي جاريتان تغنيان بغناء بعثت فاضطجع على الفراش وحول وجهه. فدخل أبو بكر رضي الله عنه فانتهرني وقال: مزار الشيطان عند رسول الله " صلى الله عليه وسلم" ؟ فأقبل عليه رسول الله " صلى الله عليه وسلم فقال له : " دعهما" فلما غفل غمزتهما فخرجتا ، وكان يوم عيد يلعب فيه السودان بالدرق والحراب ، فإما سألت رسول الله " صلى الله عليه وسلم " وإما قال: " تشتهين تنظرين؟" فقلت : نعم ، فأقامني وراءه ، خدي على حده ، وهو يقول : دونكم يا بني أرفدة . حتى إذا مللت قال : حسبك ؟ قلت نعم .قال: فاذهبي " (٢٢).

وهذا هو القدوة الحبيب المصطفى صلوات ربي وسلامه عليه ، يشيع مظاهر الفرح في العيد ويعرض على زوجته المشاركة بالنظر ليدخل على قلبها السرور ، وإشاعة مظاهر الفرح والسرور كفيل بتفجير ينايعة في القلوب والنفوس ، ومن المظاهر التي ندبنا الدين لها في المواسم المختلفة من أجل إشاعة الفرح والبهجة في المجتمع : لبس الجديد في العيد ، والتهنئة بقدمه، وفي الأعراس يجب علينا أن نجيب الدعوة ونشارك الآخرين أفراحهم ، وتندب وليمة العقيقة للمولود والوكيرة للمسكن الجديد ، والصدقة في العيد لنغني الفقراء عن الطواف والسؤال فيه ونتيح لهم فرصة مشاركة المجتمع الفرح بالعيد ، وفي الأعراس يندب لإعلان العرس الغناء والضرب بالدف لإظهار البهجة والسرور جاء في الحديث: عن ابن عباس " رضي الله عنهما " قال : أنكحت عائشة ذات قرابة لها من الأنصار فجاء رسول الله " صلى الله عليه وسلم " فقال : " أهديتم الفتاة؟" قالوا : نعم .قال: " أرسلتم معها من يغني؟" قالت : لا .فقال رسول الله " صلى الله عليه وسلم": إن الأنصار قوم فيهم غزل ، فلو بعثتم معها من يقول : أتيناكم أتيناكم فحيانا وحياكم " (٢٣).

## الخاتمة:

" روحوا عن القلوب فهي تكل كما تكل الأبدان " إن العامل في صناعة الحياة سواء في مضمار الدعوة والتربية وغيرهم من حملة الرسالات العظيمة، الراغب في إحداث أثر طيب في الحياة وترك بصمته عليها، بحاجة أكثر من غيره لمراعاة الضعف البشري فيه وفي سواه من البشر. والحرص على إيجاد فرص للاسترخاء بين الفينة والأخرى والتنعم باستراحة المحارب .

وذلك ضروري لاستعادة الطاقة المسلوقة، والتمكن من الاستمتاع بالعمل والإنجاز، ومنح النفس فرصة لرؤية الجوانب المشرقة في الكون، واستشفاف حكمة القدر، وإمتاع العقل بمحاولات قراءة إرهاباته ومابيين سطورته وما بعده !!

فكل حادثة في الكون صغرت أم كبرت فيها سر إلهي لا يدرك كنهه إلا من هدأت نفسه وصفا قلبه ونفذت بصيرته .

إن هذه القراءة الهادئة والعميقة للكونين الداخلي والخارجي، لهي السبيل لبلوغ الحكمة الموصلة للنعيم الروحي الأبدى المتصل من دار الممر إلى دار المقر . ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا.

أن نتألم من وقع الأقدار الموجعة ثم ننسى ونسلوا أمر فطري، طبيعي، ومقبول، وأن ننكسر ونتحول إلى حطام تذروه الرياح أمر مشاهد ومحسوس وفيه قتل للحياة وهدر للطاقات ...

والأروع حقا هو أن نتألم لتتعلم، وأن نصهر لنصقل، وأن نعصر لنتخفف من أوزارنا فتخف الروح وتسمو، وترق القلوب وتصفوا، وتزول عن الأعين الغشاوة فنبصر الحياة بأعين متفائلة، ونبقى محتفظين بقدرتنا على الدهشة والإعجاب بلطائف الله جل وعلا في الكون، ونستمتع بنشوة الظفر عند اهتزاز الروح فرحا بالظفر بمطلوب الله . وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نبيلة الوليدي . اليمن . تعز

١٧ \_ ٢ \_ ٢٠١٢م

(الهوامش)

الفصل الأول:

المبحث الأول :

١\_ يونس ٥٨

٢\_ الزمر ٢٣

٣\_ النجم ٤٣

٤\_ تهذيب مدارج السالكين ٥٠١

٥\_ المصدر السابق ٥٠٣

٦\_ هود ١٠

٧\_ القصص ٧٦

٨\_ كلمات القران تفسير وبيان

٩\_ فتح القدير ج ٤ \_ ٩٠

١٠\_ تفسير السعدي

١١\_ صحيح البخاري كتاب التوبة ٥٨٣٣، مختصر مسلم ١٩١٧ \_ ٨\_ ٩٢

١٢\_ تهذيب مدارج السالكين ٥٠٢

١٣\_ مدارج السالكين ج ١ \_ ٢١٦

١٤\_ البداية والنهاية ج ٤ \_ ٢٠٦

١٥\_ سورة الشرح

١٦\_ زاد المعاد ج ١ \_ ١٨٢

١٧\_ المصدر السابق

١٨\_ النساء ١٤٧

١٩\_ تهذيب مدارج السالكين ٥٠٢

٢٠\_ المصدر السابق ٢٠٥

٢١\_ يونس ٥٨

٢٢\_ التهذيب ٥٠٢

- ٢٣\_ المصدر السابق
- ٢٤\_ الرعد ٢٦
- ٢٥\_ غافر ٧٥\_ ٧٦
- ٢٦\_ طه ١٢٤
- ٢٧\_ تفسير السعدي
- ٢٨\_ آل عمران ١٢٠
- ٢٩\_ التوبة ٨١
- ٣٠\_ القصص ٧٦
- ٣١\_ آيات القرآن تفسير وبيان
- ٣٢\_ القصص ٨١
- ٣٣\_ يونس ٥٨
- ٣٤\_ تفسير السعدي
- ٣٥\_ الروم ١\_ ٥
- ٣٦\_ آل عمران ١٧٠
- ٣٧\_ آل عمران ١٨٨
- ٣٨\_ تفسير السعدي
- ٣٩\_ جدد حياتك ١٣٥
- ٤٠\_ مختصر سنن ابن ماجه ٤٢٢٥
- ٤١\_ المصدر السابق ٤٢٢٤
- ٤٢\_ تفسير بن كثير
- ٤٣\_ الشعراء ٧٤
- ٤٤\_ الفرقان ٧٤
- ٤٥\_ تفسير السعدي
- ٤٦\_ تفسير بن كثير
- ٤٧\_ الحديد ٢٢\_ ٢٣
- ٤٨\_ تفسير السعدي

- ٤٩\_ الروم ٣١\_ ٣٢
- ٥٠\_ تفسير السعدي
- ٥١\_ سورة الحجر ٨٨
- ٥٢\_ تفسير السعدي سورة الحجر ٨٨
- ٥٣\_ أل عمران ١٥٣
- ٥٤\_ القصص ٧
- ٥٥\_ الأحزاب ٥١
- ٥٦\_ البقرة ٣٨
- ٥٧\_ كلمات القرآن تفسير وبيان
- ٥٨\_ فاطر ٣٤
- ٥٩\_ التوبة ٩٢
- ٦٠\_ لا تحزن ٥٠\_ ٥١
- ٦١\_ المزجون من الناس ٢١١\_ ٢٢٠ بتصريف يسير
- ٦٢\_ علم النفس في القرآن الكريم ٢١٧
- ٦٣\_ تهذيب مدارج السالكين ٥٠٣
- ٦٤\_ تهذيب المدارج ٥٠١
- ٦٥\_ الإحياء ج. ٤\_ ٣٣٧ بتصريف يسير
- ٦٦\_ الطريق إلى الله ١١٩
- ٦٧\_ الإحياء. ٤\_ ٣٣٥
- ٦٨\_ سبأ ١٣
- ٦٩\_ إبراهيم ٧
- ٧٠\_ التوبة ١٠٥
- ٧١\_ علل وأدوية ٤٠
- الفصل الثاني:
- المبحث الأول:
- ١\_ صحيح البخاري ٦٥٣٦

- ٢\_ سنن ابن حبان ٤٩٣٥
- ٣\_ علم النفس في القرآن الكريم ٢١١
- ٤\_ صناعة النجاح ص ٣٩
- ٥\_ في ظلال القرآن ج ٣\_ ص ١٨٠٠
- ٦\_ أسعد امرأة ص ١٣٠
- ٧\_ في ظلال القرآن ج ٣\_ ص ١٨٠٠
- ٨\_ صناعة النجاح ص ٤١ نقلا عن أزمة روحية ص ٣٦
- ٩\_ سورة محمد أية ٣٠
- ١٠\_ الأنعام أية ١١٢
- ١١\_ المجادلة ١٠
- ١٢\_ آل عمران ١٧٥
- ١٣\_ الطاقة الروحية ١٦١

المبحث الثاني: السباب الحقيقية لغياب الفرخ:

- ١\_ تهذيب مدارج السالكين ص ٥٠٤ بتصرف يسير
- ٢\_ الداء والدواء ص ٨٦\_ ٨٩ بتصرف يسير
- ٣\_ مختصر أبي داود \_ ٤٩٠٣ + نقلا من أدب الدنيا والدين ص ١٩٨ \_ ٢٠١ بتصرف يسير
- ٤\_ لا تحزن ص ١٣٠ \_ ١٣٢ بتصرف يسير
- ٥\_ مقدمة ابن خلدون ص ٤٧٣ \_ ٤٧٤
- ٦\_ المطففين ١٥
- ٧\_ ...
- ٨\_ تهذيب مدارج السالكين ص ٥٠٥
- ٩\_ المصدر السابق ٥٠٦
- ١٠\_ الإسراء ٨٢
- ١١\_ علل وأدوية ٤٣
- ١٢\_ طه ٢\_١
- ١٣\_ الزخرف ٢٢

١٤\_ المؤمنون ٣٧

١٥\_ الزمر ٢٢

المبحث السادس: الآثار المترتبة على غياب الفرع

١\_ يونس ٥٨

٢\_ تفسير السعدي . يونس ٥٨

٣\_ آل عمران ١٣٩

٤\_ ظلال القرآن ج ١\_ ٤٨٠

٥\_ علوم النفس في القرآن ٢٢٣

٦\_ جدد حياتك ٣٨

٧\_ البقرة ١٥٢

٨\_ تفسير السعدي البقرة ١٥٢

٩\_ تهذيب مدارج السالكين ص ٣٤٥ \_ ٣٤٦

الفصل الثالث:

١\_ علم النفس في الحديث الشريف ١٨٠

٢\_ العادات السبع ..ص ٤٦

٣\_ مفتاح دار السعادة ٢٩٤ بتصريف يسير

٤\_ مختصر صحيح مسلم ٤٢\_ م\_ ١\_ ٥٣

٥\_ الرحمن ٦٠

٦\_ رواه مسلم

٧\_ الترمذي وحسنه ٦٦٤

٨\_ أخرجه مسلم في كتاب الزهد "١٩٦٣"

٩\_ مختصر صحيح مسلم ٥٤٤\_ م\_ ٣\_ ٣٢

١٠\_ رواه الترمذي وقال حسن صحيح

١١\_ مختصر سنن أبي داود ٢١٨\_ بلفظ آخر\_

١٢\_ الرعد ١١

١٣\_ النمل ٣٦

- ١٤\_ رواه الترمذي  
 ١٥\_ مختصر سنن أبي داوود ٤٨١١  
 ١٦\_ قدرات غير محدودة ص ١٢ ١٣  
 ١٧\_ البقرة ٦٩  
 ١٨\_ مختصر سنن أبي داوود ٢٨٠٠  
 ١٩\_ مقدمة بن خلدون ١١٨ بتصرف يسير  
 ٢٠\_ الطاقة الروحية ١٥٩  
 ٢١\_ الفرقان ٥٢  
 ٢٢\_ مختصر صحيح مسلم ٤٣٢\_ م\_ ٣\_ ٢٢  
 ٢٣\_ مختصر سنن بن ماجه ١٩٠٠

المراجع:

- ١\_ القرآن الكريم  
 ٢\_ كلمات القرآن تفسير وبيان \_ حسنين محمد مخلوف \_ دار سويدان\_ بيروت . لبنان د.ت  
 ٣\_ تفسير القرآن العظيم .بن كثير. المكتبة العصرية .صيدا.بيروت ١٤١٧.هـ.١٩٩٧م  
 ٤\_ تيسير الكريم الرحمن.عبدلرحمن السعدي.مؤسسة الرسالة ط١\_١٤٢٣.هـ.٢٠٠٢م  
 ٥\_ فتح القدير.الشوكاني. دار إحياء التراث العربي.بيروت.د.ط.د.ت  
 ٦\_ في ظلال القرآن .سيد قطب.دار الشروق. ط٩\_١٤٠٠.هـ.١٩٨٠م  
 ٧\_ مختصر صحيح مسلم.تحقيق الألباني .مكتبة المعارف.ط٣\_ ١٤١٦.هـ.١٩٩٦م  
 ٨\_ مختصر سنن أبي داوود .اليمامة. ط٢. ت ١٤١٩.هـ. ١٩٩٨م  
 ٩\_ مختصر سنن بن ماجه.دار بن حزم.ط١\_١٤٢٢.هـ. ٢٠٠١م  
 ١٠\_ مختصر الترمذي .دار اليمامة.ط٢.ت ١٤٢١.هـ. ٢٠٠٠م  
 ١١\_ مفتاح دار السعادة. بن القيم.دار الكتب العلمية .بيروت .لبنان. د.ط. د.ت  
 ١٢\_ تهذيب مدارج السالكين.بن القيم. دار التوزيع والنشر الإسلامية.١٤١٧.هـ.١٩٩٧م  
 ١٣\_ مدارج السالكين .بن القيم. دار الكتاب .بيروت. لبنان. ١٩٧٢م. ١٣٩٢هـ  
 ١٤\_ زاد المعاد .بن القيم. مؤسسة الرسالة.مكتبة المنار الإسلامية.ط٢٦. ١٤١٢.هـ. ١٩٩٢م  
 ١٥\_ البداية والنهاية.بن كثير. مكتبة المعارف. بيروت .د.ط.د.ت

- ١٦\_ مقدمة بن خلدون. عبد الرحمن بن خلدون. دار الفجر للتراث. ط. ١. ت. ١٤١٨ هـ. ١٩٩٨ م
- ١٧\_ أدب الدنيا والدين. الماوردي. مؤسسة الكتب الثقافية. ط. ٢. ت. ١٤١٨ هـ. ١٩٩٨ م
- ١٨\_ إحياء علوم الدين. الغزالي. د. ط. د. ت. دار الجيل . بيروت
- ١٩\_ الداء والدواء. ابن القيم. مكتبة العلم. ط. ١. د. ت.
- ٢٠\_ علل وأدوية. محمد الغزالي. دار الدعوة. ط. ٤. ت. ١٤٢٢ هـ. ٢٠٠٢ م
- ٢١\_ جدد حياتك. محمد الغزالي. دار الدعوة. ط. ٦. ت. ١٤٢٠ هـ. ١٩٩٩ م
- ٢٢\_ الطريق إلى الله. عبد لحليم محمود. منشورات المكتبة العصرية. صيدا. بيروت. د. ط. د. ت.
- ٢٣\_ صناعة النجاح. طارق سويدان، فيصل عمر باشرا حيل. دار بن حزم. ط. ٣. ت. ١٤٢٥ هـ. ٢٠٠٤ م
- ٢٤\_ لا تحزن . عائض القرني. مكتبة الصحابة. الشارقة. ط. ٣. ت. ١٤٢٣ هـ. ٢٠٠٢ م
- ٢٥\_ أسعد امرأة. عائض القرني. مكتبة العبيكان. مؤسسة الريان. ط. ٣. ت. ١٤٢٥ هـ. ٢٠٠٤ م
- ٢٦\_ علم النفس في القرآن الكريم. مؤسسة اقرأ. د. سعد رياض. ت. ١٤٢٥ هـ. ٢٠٠٤ م
- ٢٧\_ علم النفس في الحديث الشريف. د. سعد رياض. مؤسسة اقرأ. ت. ١٤٢٥ هـ. ٢٠٠٤ م
- ٢٨\_ الطاقة الروحية. عبد الباسط السيد. دار غراس. ط. ١. ١٤٢٧ هـ. ٢٠٠٦ م
- ٢٩\_ العادات السبع للأسر الأكثر فعالية . ستيفن كوفي. مكتبة جرير. ط. ٤. ت. ٢٠٠٦ م
- ٣٠\_ قدرات غير محدودة. أنتوني روينز. مكتبة جرير.
- ٣١\_ المزعجون من الناس. جوزيف دان. مكتبة العبيكان. ت. ١٤٢٤ هـ. ٢٠٠٣ م.





