



6 خطوات

للتعامل مع المرض والأزمات
في رحاب سورة المدثر

د. محمد بشناق
أخصائي الأمراض الباطنية
إستشاري علاج الألم
والرعاية التلطيفية

6 خطوات

للتعامل مع المرض والأزمات
في رحاب سورة المدثر

د. محمد بشناق

أخصائي الأمراض الباطنية

إستشاري علاج الأئمة والرعاية التلطيفية

تقديم الدكتور: أحمد نوفل

أستاذ مشارك - الجامعة الأردنية - كلية الشريعة



إهداء

أهدي هذا الكتاب
إلى أمي التي كانت وستبقى خير مرربي ومعلم وموجه في كل مراحل حياتي،
وإلى زوجتي ورفيقة دربي التي كانت وستظل نعم السند.

الفهرس

٧	تقديم الدكتور أحمد نوفل
١١	بين يدي الكتاب
١٧	الفصل الأول: قم فأنذر
١٩	قانون الجاذبية
٢٢	قانون التحكم
٢٤	قانون الرسالة
٢٦	قانون الحركة
٣١	الفصل الثاني: وربك فكبّر
٣٣	التوكل
٣٥	منع المعروف
٣٧	الذكر
٣٩	الرضى
٤٣	الفصل الثالث: وثيابك فطهر
٤٥	نقاء الجسد
٤٦	نقاء العقل
٤٧	نقاء الروح

03	الفصل الرابع: والرجز فاهجر
00	في علاقتك مع نفسك
07	في علاقتك مع الناس
09	في علاقتك مع الله
٦٣	الفصل الخامس: ولا تمنن تستكثر
٦٦	الالتزام
٦٨	قانون الإرتداد
٧١	الفصل السادس: ولربك فاصبر
٧٤	الصبر درجات
٧٦	لا تفكر بالماضي ولا تحمل هم المستقبل
٧٨	بين الامل والواقعية
٨٠	لعله خيراً
٩١	في قفص الإتهام
١٠٠	المراجع
١٠١	الهوامش

تقديم

اطلعت على كتاب الدكتور محمد بشناق : «خطوات للتعامل مع المرضى والأزمات في رحاب سورة المدثر». وقد وجدت الكتاب بلسماً مع الدواء في علاج المرضى، وترياقاً من هموم الحياة وسمومها. والجميل أنه ربط هذا العلاج النفسي والروحي بمصدره «القرآن الكريم».

وكيف لا يفعل والله تعالى وصف كتابه بالشفاء وبالروح، فقال: «ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين»، وقال: «وكذلك أوحينا إليك روحاً من أمرنا».

وإذا كان الجسم يحيا بالروح، فإن الروح تحيا بالقرآن؛ فالقرآن روح الروح وغذاء الروح وحياة الروح وشفاء الروح!

فكيف لا يستعين الدكتور بشناق بهذا الترياق!؟

والإنسان أعظم وأعقد وأعلى وأروع وأكرم من أن يختزل في بعده المادي الفيزيائي الجسمي. فهو جسم علا وسما وحلق بالروح. وقد يعاقب الجسم بالمرض، وخطير أن يتسلل الوهن إلى الروح، وجميل أن نجعل الروح تسمو بالجسد عن آلام المرض، وتسرع في شفائه باليقين والأمل والإيمان والدعاء.

ولئن كان مطلع القرن العشرين موعلاً في المادية، فإن مطلع القرن الحادي والعشرين فيه عودة من غربة المادية واغتراب الروح إلى أحضان الإيمان والصلة بالرحمن.

أما ربط الكتاب بسورة المدثر فهو وجيه من وجهة نظر الكاتب ولا ضير أن نقول من وجهة الحق والواقع.

فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يواجه أزمة وشدة وصعوبة في أول تنزيل الوحي، ولا شك أنها تجربة فريدة ولكن فيها مع الفزادة شيئاً من الثقل والشدة: «إنا سنلقي عليك قولاً ثقیلاً». فكيف وجهت السورة النبي صلى الله عليه وسلم لمواجهة هذه التجربة وتخطي هذه المرحلة أو الشدة؟

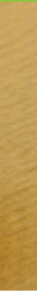
لقد استطاع الكاتب الدكتور المعالج الطبيب الممارس المجرب المراكز للخبرة أن يختزن من تجربته ما يوحي به مرضاه. أعتقد أن هذا الكتاب ينفع كل مريض، ويحتاجه كل ما يمر بشدة وكرب، والحياة كبد وكدح وكد، فبالتالي ليس المريض فقط من يحتاج هذا الكتاب، إنما كل أحد، والمريض أحوج.

تحية للأخ الدكتور محمد بشناق على كتابه ونصائحه ولغته الجميلة في هذا الكتاب، والوصايا النافعة.

أسأل الله للكتاب والكاتب التوفيق وأن ينتفع به كل من قرأه.

د. أحمد نوفل

٢٠١٠-٢-١١



بين يدي الكتاب

شهد الطب خلال العقود الخمس الماضية تقدماً هائلاً في وسائل التشخيص والعلاج، مما أدى إلى اكتشاف العلاج الناجح للكثير من الأمراض، فيما تمكن العلماء والأطباء من التعامل مع الكثير من الأمراض الفتاكة كالسرطان وأمراض القلب والأعصاب والكلبي؛ حيث لم يعد المريض يلقي حتفه بمجرد إصابته بالمرض، بل قد يعيش أشهراً وسنوات طويلة يصارع المرض، ويعيش معاناته متحملاً أعباءه الثقيلة التي لا تقتصر على الآلام والأعراض المختلفة، بل تتعداها إلى فقدانه الإحساس بمعنى الحياة وفقدان الأمل والثقة بالنفس. مما يلقي بظلاله الكثيرة على النواحي المرتبطة بالمعاني النفسية والاجتماعية والروحية.

ومن خلال عملي كطبيب للرعاية التلطيفية؛ أدركت أن المريض وهو يتلمس

طريقه، ويحاول التعامل مع المرض بحاجة إلى من يأخذ بيده ويساعده على إعادة صياغة تلك الصورة التي مزّقتها المرض بضراوة وقسوة، ويعينه على التعامل مع الأمور بطريقة أكثر إيجابية وواقعية، ليعود ويبتسم ويتعامل مع الأمور بتفاؤل ورضا وأمل.

وقد اجتهد علماء الغرب، وفكروا بوضع الأسس والقواعد للتعامل مع هؤلاء المرضى، وقدموا للبشرية تراثاً حضارياً متميزاً يصلح للمريض؛ ولكل من يواجه أزمات صحية في حياته، وقد طرح هذا سؤالاً هاماً وهو: أين كتاب الله تعالى وتراثنا الإسلامي من هذا العلم وهذه القيم الرفيعة؟

وقد هداني الله عز وجل إلى معان رائعة تحفل بها إحدى سور القرآن وهي **سورة المدثر**.

إن سورة المدثر تتكلم عن تجربة بشرية عاشها الرسول محمد صلى الله عليه وسلم حينما نزل عليه الوحي. إذ نحن نتكلم عن رجلٍ فاجأه الوحي وحيداً في الغار، يطلب منه أن يتلو كلاماً يسمعه لأول مرة، فيعود إلى بيته مرعوباً خائفاً، ويتدثر (يتغطى) بالغطاء ويقول: «دثروني دثروني».

واجه الرسول صلى الله عليه وسلم موقفاً شديداً لا يعلم

خباياه وأسراره وتداعياته، تماماً كما يواجه أحدنا كرباً شديداً آلمَ به أو همّاً أحاط به.

نلاحظ هنا الأسلوب القرآني الرفيع الذي نزل عليه، وأخذ بيده داعياً له صلى الله عليه وسلم إلى تجاوز هذا الموقف والاستعداد لتحمل أعباء ضخمة. إنه يسوق الأوامر والتوجيهات في ست آيات في غاية الروعة والبيان رغم قصرها وسرعة إيقاعها.

إنها تخاطبه بـ «يا أيها المدثر» (١) وتقرر أنه خائف إلى حد أنه تدثر، وفي ذلك إشارة هامة إلى ضرورة تفهم مشاعر وأحاسيس الشخص المقابل قبل البدء في التوجيه والإرشاد.

وتبدأ بأمر شديد اللهجة «قم فأنذر» (٢): ليس هذا وقت الخوف والقلق. إن عليك مسؤولية ضخمة ورسالة سامية. فتعامل بشجاعة وإيجابية مع هذا الموقف.

«وربك فكبر» (٣): إذا أدركت رحمة الخالق جل وعلا واستعنت به فسيهون كل شيء.

«وثيابك فطهر» (٤): ولكن ابدأ بنفسك وطهر نفسك من الظاهر والباطن لتكون جاهزاً للتعامل مع التحديات والصعوبات.

ليس هذا فحسب، بل «والرجز فاهجر» (٥): لا بد أن تنقي نفسك من الشوائب والآفات، ولا بد من التخلص من العادات والأفكار والخواطر السلبية.

«ولا تمنن تستكثر» (٦): المثابرة والاستمرارية ضرورية وإمكانياتك ليس لها حدود والالتزام والتضحية والتجرد أساس لإكمال المهمة وتخطي أعباء الطريق.

«ولربك فاصبر» (٧): فالصبر لا يأتي مصادفة ولا اجتهاداً بل هو محصلة طبيعية إذا طبقت كل ما سلف. لا بد من الصبر والتفأول، وتحمل الخطوب والمدن بنفسٍ راضية ومطمئنة.

إذن نحن هنا نتكلم عن ست خطوات بشكلٍ متناسق ومتسلسل يتبعها المريض أو من يخوض أزمات ومدن بكافة أشكالها:

١. تعاقَل مع الحدث بإيجابية.

٢. إستعان بالله.

٣. نقي نفسه من الداخل والخارج.

٤. تخلّص من الشوائب.

٥. تحلّى بالمثابرة والالتزام والانضباط.

٦. تعاقَلْ مع الحدثِ بنفسي صابرة راضية ومطمئنة بعد أن قام بالدور المطلوب منه وأتم ما عليه .

إن هذه محاولة متواضعة أضعها بين يدي أخي المريض الذي يواجه مرضاً عضالاً ولكل من يواجه أزمة أو تحديات في حياته آملاً أن تلهمه الصبر والثبات وأن تثبت فيه روح الأمل والإيجابية والتفاؤل.

ويسعدني هنا أن أتقدم بالشكر والعرفان لفضيلة الدكتور أحمد نوفل على تفضله بمراجعة الكتاب ومنحي شرف كتابة تقديم للكتاب. كما أشكر حضرة الدكتور عبد الله منصور الذي دقق علامات الترقيم والأسناد وحيد السائح الذي دقق الآيات والأحاديث وأعادها إلى أصولها وأضاف المراجع.

أسأل الله العلي العظيم أن يتقبل منا هذا العمل وأن يكتب الشفاء والثبات لمرضانا إنه عليم قدير.

د. محمد بشناق

أخصائي الأمراض الباطنية

استشاري علاج الألم والرعاية التلطيفية

الفصل الأول

قم فأندز



أدموند هيلاري .. عندما حاول في المرة الأولى تسلق قمة إفرست لم ينجح .. وخلف ثلاثة من رفاقه أمواتاً عند سفح الجبل ... ولكن ولمجهوره الكبير ومحاولته العظيمة والتي كانت في ذلك الوقت في نهاية الأربعينيات مستحيلة جداً منحتة الحكومة الإنجليزية أرفع أوسمتها، واستدعته للمثول أمام البرلمان لتكريمه. ووقف الجميع وراحوا يصفقون له ومع توجهه للحديث لاحظ صورة كانت معلقة لقمة إفرست، كانت صورة رهيبة، ووقف أمامها ثم لَوَّح بقبضته مخاطباً الجبل وقال: «لقد رحبت أنت هذه المرة، أنت كبير بقدر ما ستكون دائماً ولكن أنا الأكبر باستمرار».

ليقول لنا التاريخ بعدها أنه في تمام الساعة ١١:٣٠ صباحاً في شهر أيار عام ١٩٥٣ نجح آدموند في محاولته الثانية في تسلق القمة، وهو أول رجل في العالم يتسلق قمة إفرست، هل تصدقون أنه هزم الارتفاع وانخفاض الضغط والبرودة التي تصل إلى حد التجمد؟!

لكن ليست هذه هي القصة، بل القصة عن رجل يسمى إريك وينماير، وكان أعمى. في ٢٥ أيار عام ٢٠٠١ أصبح أول رجل أعمى يصل إلى القمة ... رجل أعمى يصل إلى القمة، هزم - وبرغم فقدان البصر - ٨٨٤٨ متراً من الارتفاع في حين نفشل ونحن أصحاء عن تحقيق أحلامنا ... الفرق بيننا وبين هذا الأعمى هو وضوح الهدف وإيمانه الراسخ بفائدة التدريب والمثابرة للوصول.



قم فأنذر / كن إيجابياً

قانون الجاذبية

• إذا ما أصابك المرض وعطلك عن أداء أمورك اليومية، فلا تشغل بالك بالجزء المظلم من حياتك، ولا تجعله يعشعش في روحك وأعماق فؤادك.

كلنا يعلم أن الكواكب والأجرام السماوية محكومة بقانون الجاذبية. عليك أن تعلم أن لكل واحد منا خاصية تسمى خاصية الجاذبية. وقد تبرمجت أفكارنا ومشاعرنا وأحداث حياتنا ومصيرنا وفق هذا القانون.

حدد لنفسك وحياتك أهدافاً وطموحات، وأعدّها واعقد العزم والإصرار على تحقيقها، وسوف تُدَلُّ قوانين الطبيعة لتخدم هذه الأفكار ((اعملوا فكل ميسر لما خلق له))⁽¹⁾.

قد تقول سوف أنجح، سوف أقوم، سوف أرتقي أعلى المراتب، أو قد تقول سوف أتغلب على هذه الأزمات، أو أحقق معنى

السعادة، أو كل النقيض من ذلك، سوف أفضل ولن أتجح، ولن أستطيع، وسوف يتحقق ذلك كما توقعت.

لا تدع الأفكار السوداء والروح السلبية تسيطر على حياتك. لا تقل أخشى من الفشل، أخشى من الفقر، أخشى من مكر الأعداء أو أخشى من المرض.

بل قل أرجو النجاح والتوفيق والشفاء وعزمت على تحقيق غاياتي وأحلامي، وقررت صناعة حياتي وسعادتي، وسوف تفعل بعون الله تعالى.

لا تستهن أبداً بقدراتك وعزيمتك وإصرارك. حدد ما تريد، أنظر إليه كأنه بين يديك الآن، واعمل على هذا الأساس دون تردد ولا وجل وسوف يكون ما تريده بإذن الله.

إن النور الكامن في داخلنا وليس الظلام هو الذي يخيفنا. كل واحد منا يسأل نفسه: من أنا حتى أكون عبقرياً ورائعاً وموهوباً وخارقاً؟ لم يخلقك الله لتقزم نفسك بحيث لا يشعر الآخرون بالقلق من وجودك.

عندما نسمح للنور الكامن في داخلنا بالانطلاق نكون وبشكل غير واعٍ قد شجعنا الآخرين على فعل الشيء نفسه. عندما

نتحرر من خوفنا فإن وجودنا وبشكل تلقائي سيحرر الآخرين من مخاوفهم.

في اللحظة التي يتعهد فيها الإنسان بأن يلتزم اتجاه شيء ما، فإن العناية الإلهية تسانده وتؤيده، و تتوافر لمساعدته كل الأشياء التي ما كانت لتكون موجودة في وقت غير هذا، ويتدفق من قراره هذا سيل كامل من الأحداث مولّداً في صالحه كل أشكال الوقائع واللقاءات غير المتوقعة، والمساعدات المادية، وكلها أشياء ما كان يحلم بأن يصادفها في الطريق.

كان من دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم: ((اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل))^(٢) فالعاجز قد تكون لديه الرغبة، ولا تكون لديه القدرة والكسل لديه القدرة لكنه ضعيف الرغبة.

«إن الحدود الوحيدة التي تحد قدراتنا هي في الحقيقة حدود وهمية من صنع خيالنا»
ستيفن كوفي



قم فأنذر / كن إيجابياً قانون التحكم

تعودنا في حياتنا أن نشكو مر الزمان، وسوء الحظ وتقلب الظروف، وقد نلقي باللوم على الأب أو الأستاذ، أو المسؤول أو الطبيب.

مهما اشتدت ظروف المرض، أو الأزمات، لا بد أن تدرك أن ٩٠٪ من سعادتك أو شغائك هي في الحقيقة بيدك أنت لا بيد الآخرين. أنت القادر أن تصوغ حياتك بشكل إيجابي، وتصنع معنى السعادة إذا ما نظرت من حولك وتأملت ورأيت نعم رب العالمين تغمرك وأنت لا تدري.

إذا ما أصابك المرض وعطلك عن أداء أمورك اليومية، فلا تشغل بالك بالجزء المظلم من حياتك، ولا تجعله يعشعش في روحك وأعماق فؤادك. بل ركز على ما تبقى لديك من حواس وقيم ومعان رائعة.

هل ما زلت قادراً على الحديث والبيان، أم ما زلت قادراً على رؤية من حولك والقراءة والمشاهدة؟

هل ما زلت قادراً على المشي والتجوال، أم ما زلت قادراً على مخالطة الناس؟

هل ما زلت قادراً على التفكير والتدبر، أو ربما العبادة والدعاء؟

هل ما زلت محاصراً بأحباطك وخلانك؟ وعلى اغتنام وقت الخلوۃ بالتأمل والتفكر وحديث النفس؟

معظم الناس يعيشون ضمن دائرةٍ محدودة جداً من إمكاناتهم الحقيقية. ففي داخلنا جميعاً تقبع مكانن القدرة الهائلة والإمكانية لإعادة صياغة حياتنا من جديد.

إن قدرتك على اختيار وجهة حياتك تمكّنك من إعادة تشكيل نفسك، وتغيير مستقبلك، والتأثير بقوة في العالم من حولك.

فالقانون هنا يقول: ضع جانباً الأمور التي لن تستطيع تغييرها، واشغل نفسك باستغلال ما تملك. أشعل سراجاً جديداً في سماء حياتك بدل أن تتحسر وتلعن الظلام.

«الشخصية الفعالة توجه جهودها وطاقاتها الدائرة التأثير، تهتم بالمحيط الذي تستطيع أن تغير فيه، ولا تضيع وقتها في ما لا تستطيع أن تفعل شيئاً حياله. تتحرك وتغير وتوسع من دائرة تأثيرها»

نزار محمد عثمان



قم فأنذر / كن إيجابياً

قانون الرسالة

قد يأتي المرض أو الكرب ليهزك من الداخل، ويرسم خطوطاً جديدة، تماماً كما يفعل الحجر إذا ما قذفته إلى صفحة البحيرة المادئة فيحدث دويماً، ثم يرسم دوائر تتسع بالتدرج في لوحة فنية بديعة.

قد تسأل نفسك اليوم أسئلة لأول مرة: من أنا؟ وماذا أفعل في حياتي؟ ولماذا حدث ذلك لي؟ وإلى أين أنا سائر؟ وما هو مكاني في هذه الحياة؟

نحن نتكلم هنا عنك أنت بالتحديد، وليس الحديث فقط عن مرض تريد التخلص منه. بل هو فرصة لتخرج أحلى ما عندك، وتغدو حياتك بعد المرض أفضل مما كانت عليه قبل المرض.

هل رسالتك في الحياة أن تأكل وتشرب وتنام، وتعيش على

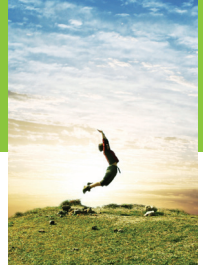
هامش الحياة إلى أن يحين أجلك، وتخرج من الحياة كما دخلت،
وكأنك لم تكن يوماً هنا؟ هل هذا حقاً ما تريد؟

أم أنك تتمنى أن تكون شخصاً مؤثراً مبدعاً؟ أو ربما ملهماً
بقيمه وأخلاقه؟ هل ستكافح وستعمل وتضحى من أجل
غاية عظيمة؟ وما دورك مع من حولك من زوجة وأولاد وأقارب
وأصدقاء؟

قل لي: إذا ما كُتِبَ لك يوماً أن تموت، كيف تحب أن ينعاك الناس،
وبماذا يذكرونك من مناقب وصفات وأفعال؟ إذا أُجبت عن
هذا السؤال فليكن هذا الجواب هو رسالتك في الحياة من الآن
فصاعداً.

وبهذا سوف ترى أن روحك تسمو إلى ما هو أبعد من الصراع مع
المرض إلى ما هو أسمى وأحلى وأعظم.

فكر في ثلاث أفكار إيجابية عن نفسك قبل
الخلود إلى النوم ليلاً وقبل النهوض من الفراش
في الصباح



قم فأنذر / كن إيجابياً

قانون الحركة

لاحظ معنى إحياءات كلمة «قم»، ودلالاتها التي تحمل معنى الحركة والحيوية والنهوض من الفراش.

لا تنتظر فرصة الشفاء والانفراج لتطرق على بابك، واجه الموقف... تحرك... تقدم.. بل أنذر.. وكأنك أنت المارد، وما حولك مما تخاف منه أقزام، انفض تراب الكسل، وبدد ظلمات الجهل، وفرّق خفافيش الأوهام بالحركة والاجتهاد والتفكير والحوار.

أدرس كل خيارات النجاح والشفاء، ولا تنتظر أن تأتيك على طبق من فضة، فالدنيا ليس فيها متسع للمتقاعدسين والقاعدين والمتواكلين.

إذا ما نفضت الدثار عن كتفك فتقدم وطف الأرض شرقاً وغرباً وتلمس الحقائق... حلها... تدبرها... واعقد العزم.

لا تنسى أن عوامل المرض واليأس والإحباط تجد طريقها بسهولة إلى الجسد المتألم المستسلم.

تعتبر القدرة على الاختيار أعظم هدية منحك الله إياها، إن هذه القدرة والحريّة تقف على طرف نقيض من منظومة التفكير التي تعتمد على لعب دور الضحية ومع ثقافة اللوم المنتشرة كثيراً في مجتمع اليوم.

إننا بشكل أساسي نتاج لخيارنا وليس للطبيعة (المورثات) ولا للتربية (التنشئة والبيئة). لا شك أن المورثات والثقافة تؤثر علينا تأثيراً قوياً لكنها لا تحدد مصيرنا.

إن جوهر الطبيعة الإنسانية يكمن في قدرتك على توجيه حياتك. البشر يختارون تصرفاتهم أما الحيوانات والناس الآليون فهم يفعلون بدون اختيار. يستطيع البشر أن يختاروا وفقاً لمبادئهم.

لا تكلف نفسك فوق طاقتها، ولكن حاول أن تقوم وتمارس الرياضة والتجوال والحركة، حتى يدور الدم في عروقك، وتجدد نشاطك وتبدد حزنك وتشرق روحك.

«إن تغيير عاداتنا وتغيير طرقنا في التأثير وتغيير الأسلوب الذي به نرى مشكلاتنا الخارجة عن نطاق سيطرتنا، هي جميعها داخل دائرة تأثيرنا»
ستيغن كوفي

خواطر و خطا



وربك فكبّر



وقع حصان أحد المزارعين في بئر مياه عميقة، ولكنها جافة، وأجهش الحيوان بالبكاء الشديد من الألم إثر السقوط، واستمر هكذا عدة ساعات. كان المزارع خلالها يبحث ويفكر كيف سيستعيد حصانه، ولم يستغرق الأمر طويلاً كي يُقنع نفسه بأن الحصان قد أصبح عجوزاً، وأن تكلفة استخراجه تقترب من تكلفة شراء حصان آخر، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل .

وهكذا نادى المزارع جيرانه، وطلب منهم مساعدته في ردم البئر كي يحل مشكلتين في وقت واحد: التخلص من البئر الجاف،

ودفن الحصان. وبدأ الجميع بالمعاول والجواريف في جمع الأتربة والنفايات وإلقائها داخل البئر. في بادئ الأمر أدرك الحصان حقيقة ما يجري، حيث أخذ بالصهيل بصوت عال يملؤه الألم وطالباً النجدة. وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحصان فجأة. وبعد عدد قليل من الجواريف نظر المزارع إلى داخل البئر، وقد صُعب لما وجد الحصان مشغولاً بهز ظهره، فكما سقطت الأتربة على ظهر الحصان هز ظهره فتسقط على الأرض، حيث يرتفع خطوة واحدة أعلى، وبعد الفترة اللازمة لملاء البئر اقترب الحصان للأعلى وقفز قفزة بسيطة وصل بها إلى خارج البئر بسلام.

كذلك الحياة تُلقى بأوجاعها وأثقالها عليك، وكل مشكلة تواجهك في الحياة هي حفنة تراب يجب أن تنفضها عن ظهرك، حتى تتغلب عليها وترتفع بذلك خطوة للأعلى.

لا تتوقف ولا تستسلم أبداً مهما شعرت أن الآخرين يريدون دفنك حياً... اجعل قلبك خالياً من الهموم، اجعل عقلك خالياً من القلق، عش حياتك ببساطة... أكثر من العطاء، تتغلب على المصاعب.



وربك فكبر / استعن بالله

التوكل

إذا ضاقت بك السبل وسُدت الطرق ... فاذكر الله

إذا تخلص عنك القريب والبعيد ... فاذكر الله

إذا حار فيك الأطباء وعجز العلم والعلماء ... فاذكر الله

إذا أظلمت الدنيا في وجهك وضاقت صدرك وتاهت نظراتك ...
فاذكر الله

فليتك تحلو والحياة مريرة

ويا ليت ما بيني وبينك عامر

فإن صح منك الود فالكل هين

(رابعة العدوية)

إذا نزلت بك النوازل، وألمت بك الخطوب فالهج بذكره، واهتف باسمه، واطلب مدده، واسأله فتحه ونصره، مرغ الجبين لتقديس اسمه، لتحصل على تاج الحرية، وأرغم الأنف في طين عبوديته لتحوز وسام النجاة، مد يديك، إرفع كفيك، أطلق لسانك، أكثر من طلبه، بالغ في سؤاله، ألح عليه، إلزم بابه، إنتظر لطفه، ترقب فتحه، اشد باسمه، أحسن ظنك فيه، انقطع إليه، تبتل إليه تبتيلاً حتى تسعد وتفلح.

(ومن يتوكل على الله فهو حسبه) (٣١)

توكل على الله الذي بيده كل شيء، وسلم أمرك لله، ولا تسلم أمرك للمخلوق، وقل يا رب ... لا تكلنا إلى أنفسنا فنعجز ولا إلى الناس فنضيع.

تعلم كيف تكون حراً حين تشعر بالقهر، وسوف يكون بمقدورك أن تكون حراً في أي وقت وفي أي مكان.



وربك فكبر / استعن بالله

صنع المعروف

إذا كنت تبحث عن السعادة الحقيقية ولا تجدها، وتحاول أن ترسم على شفقتك ابتسامة الرضا ولا تستطيع، فابحث عنها في مد يد العون للآخرين.

في اللحظة التي تدرك فيها لذة وحلاوة إغاثة الملهوف وعون المحتاج والسعي في حاجات الناس، عندها لن تنحصر سعادتك في نفسك فقط، بل هي تمتد لتشمل كل من قابلت وصادقت وعاشت.

فإذا طاف بك طائفٌ من هم، أو ألمٌ بك غمٌ فامنح غيرك معروفاً، وأسد له جميلاً، تجد الفرج والراحة، أعط محروماً، أنصر مظلوماً، أنقذ مكروباً، أطعم جائعاً، عُد مريضاً، أعن منكوباً، تجد السعادة تغمرك من بين يديك ومن خلفك.

وهل لهذا الكلام أثر على حياتك مع المرض ومع المعاناة التي تعيشها، الجواب بلا شك نعم.

(والله لا يخزيك الله أبداً) (٤)

هذه كلمات السيدة خديجة في سياق تفسير هذه السورة (المدثر) حينما جاءها الرسول صلى الله عليه وسلم فزاعاً خائفاً، أدركت السيدة خديجة أن شخصاً يحمل هذه المعايير الأخلاقية الرائعة، وهذه الخصال الرجولية، لن يخذله الله تعالى في موقف شدة، إن المواقف البيضاء التي نقدمها لوجه الله تعالى لهي مثل المال الذي تدخره في المصرف احتساباً للأزمات. هذه المواقف كذلك أنت تودعها في رصيدك وسوف تجني منها حينما تجد الله يجند من يقف معك في الأزمات والشدائد نظير تلك المواقف الرجولية والإنسانية التي سجلتها.

إسع لإصلاح حياة شخص آخر حين تكون حياتك أنت في حالة من الانهيار.



وربك فكبر / استعن بالله

الذكر

قال سبحانه: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)^(١٠). وقال: (فاذكروني أذكركم)^(١١). وقال: (والذاكرين الله كثيراً والذاكرات)^(١٢). وقال: (يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً، وسبحوه بكرة وأصيلاً)^(١٣). وقال: (يا أيها الذين آمنوا لا تلهكم أموالكم ولا أولادكم عن ذكر الله)^(١٤). وقال: (واذكر ربك إذا نسيت)^(١٥). وقال: (وسبح بحمد ربك حين تقوم، ومن الليل فسبحه وإدبار النجوم)^(١٦). وقال سبحانه: (يا أيها الذين آمنوا إذا لقيتم فئة فاثبتوا واذكروا الله كثيراً لعلكم تفلحون)^(١٧).

وفي الحديث الصحيح: ((مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه، مثل الحي والميت))^(١٨). وقوله صلى الله عليه وسلم: (سبق المفردون). قالوا: ما المفردون يا رسول الله؟ قال: (الذاكرين الله كثيراً والذاكرات)^(١٩).

وفي حديث صحيح: (ألا أنبئكم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، وأرفعها في درجاتكم وخير لكم من إنفاق الذهب والورق، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم؟) قالوا: بلى يا رسول الله قال: (ذكر الله)^(١٥).

وفي حديث صحيح: أن رجلاً أتى إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، إن شرائع الإسلام قد كثرت علي، وأنا كبرت فأخبرني بشيء أتشبهت به. قال: (لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله)^(١٦).

مارس طقوساً صحية، مثل التأمل في هدوء
بينما تتناول مشروباً ساخناً في الصباح



وربك فكبر / استعن بالله

الرضا

في الحديث الصحيح (إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط)^(١٧).

(أشد الناس بلاءً الأنبياء، ثم الأمثل فالأمثل، يبتلي الرجل على قدر دينه، فإن كان في دينه صلابَةٌ اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقةٌ ابتلي على قدر دينه، فما يبرح البلاء بالعبد، حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة)^(١٨).

(عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير!! وليس ذاك إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)^(١٩).

(واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء

لم يضررك إلا بشيء قد كتبه الله عليك) (٢٠).

فإن الشدائد تقوي القلب، وتمحو الذنب، وتقصم العُجب،
وتنسف الكِبْر، وهي ذوبان للغفلة، وإشعال للتذكر، وجلب عطف
المخلوقين، ودعاء من الصالحين، وخضوع للجبروت، واستسلام
للوحد القهار.

انظر إلى الخبرات السلبية كفرص لك للنمو
والتطور

خواطر و خطا



الفصل الثالث وثيباك فطهر



اشتكت فتاة لأبيها من مصاعب الحياة، فاصطحبها أبوها إلى المطبخ و ملأ ثلاثة أوان بالماء ووضعها على ماء ساخن ... سرعان ما بدأت المياه تغلي في الأواني الثلاثة. فوضع الأب في الإناء الأول جزراً وفي الثاني بيضة ووضع بعض حبات القهوة المحمصة والمصحونة في الإناء الثالث.

انتظر الأب بضع دقائق ثم أطفأ النار. ثم نظر إلى ابنته وقال: يا عزيزتي ماذا ترىين؟ أجابت الإبنة: جزراً وبيضاً وبنياً.

فقال : اعلمي يا ابنتي أن كلاً من الجزر والبيضة والبُن واجهه الخصم نفسه وهو المياه الحارة.

لكن كلاً منها واجهه بطريقة مختلفة. لقد كان الجزر قوياً وصلباً ولكنه ما لبث

أن تراخي وضعف عندما تعرض للألم، والصعوبات أصبحت
رخوة طرية وفقدت قوتها.

أما البيضة فقد كانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها
الداخلي لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلب عند تعرضه لحرارة
المياه المغلية.

أما القهوة المطحونة فقد كان رد فعلها فريداً. إذ إنها تمكنت
من تغيير الماء نفسه وهو مصدر الألم بحيث يجعله ذو طعم
أفضل.

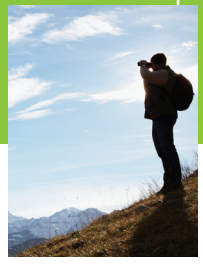
تذكر دائماً أن طريق حلمك لن يكون ممهداً لك لتحقيقه بكل
سهولة وبساطة. ولكن ستواجه العديد من المصاعب. فاختر
أيها تريد وماذا تود أن تكون : جزرة ... بيضة ... أم قهوة.



وثيابك فطهر / نقاء الظاهر والباطن

نقاء الجسد

- مارس الرياضة بانتظام.
- حافظ على الوزن المثالي.
- اتبع نظاماً غذائياً متوازناً.
- ركز على الأطعمة والأشربة المفيدة مثل العسل والتمر والزنجبيل والأسماك.
- أعط الجسم حقه من النوم ولا بأس من القيلولة إذا أمكن.
- انبذ الكسل والنوم الكثير ما أمكن.



نقاء العقل

- حافظ على القراءة من مجلات وصحف وكتب دينية وأدبية وثقافية.
- جالس الناس وحاورهم.
- سافر وتجول في البلاد وتعرف على ثقافات الشعوب.
- حاول أن تزور أماكن لم تقم بزيارتها من قبل.
- جالس أهل العلم وتعلم منهم.



نقاء الروح

عندما تتعب النفس من عبء الحياة وضغوطاتها، وعندما يشتد عليك الضيق والقلق فأنت بحاجة إلى التأمل وحديث النفس، عليك بالتأمل والاسترخاء حيث تغمض عينيك وتأخذك الخواطر وأحلام اليقظة إلى عالم آخر بعيداً عن عالمك، وتسترخي عضلات جسمك وتبدأ بأخذ نفس عميق يملأ صدرك، وعندها يصبح العقل الباطن مهيباً لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتعامل بهدوء وسكينة مع أسباب التوتر.

الطبيعة لها سحر خاص وبلسم شاف لجروح النفس وآلامها. تأمل في البحار أو السماء والنجوم، أو الخضرة والأشجار والزهور والجبال والوديان.

• اكتب أفكارك وذكرياتك وما يجول في خاطرك في كتاب خاص.

- اجلس في المسجد واعتكف واقض فيه الساعات الطوال في تفكر وتسبيح وصلاة وعبادة وذكر ودعاء وتأمل.
- جالس الأطفال ولاعبهم وتحدث إليهم.
- جالس كبار السن واستمع إلى قصصهم ورواياتهم.
- اقض بعض الوقت مع الحيوانات الأليفة كالطيور والقطط وغيرها.

قَدِّر قيمة عقلك وجسدك وروحك، واستخدمها
جميعاً لما فيه صالحك



وثيابك فطهر/ الطاقة الإيجابية

تخلص من الأشياء التي يجب إزالتها من حياتك، وستشعر بمزيد من البهجة والسعادة وسينعلم عقلك براحة أكبر .

أنت مصمم مصيرك، أنت المؤلف، أنت كاتب القصة، القلم بين أصابعك، والمحصلة هي ما تختاره أنت.

يمكنك أن تشعر من الآن بأنك معافى الصحة، يمكنك أن تبدأ الشعور بالرخاء والوفرة، وما سوف يحدث هو أن الكون سوف يستجيب لطبيعة أعينتك وسوف يستجيب الكون لطبيعة ذلك الشعور الداخلي ويتجلى لك كما تتوقعه لأن ذلك هو ما تشعر به .

الكلمات التي تستخدمها هي التي تحدد مشاعرك، واللغة التي تختار استخدامها تشكل الطريقة التي تدرك بها الواقع، كما أن مفرداتك توجه معنى حياتك.

عندما تبدأ في فهم أفكارك ومشاعرك والسيطرة حقاً عليها، فحينئذ سترى كيف تصنع واقعك الخاص، وهناك تكمن حريتك، وهناك تجد كل قوتك .

أحد الأشياء التي يقوم بها الناس غالباً عندما يمرضون هو التحدث بشأن المرض طيلة الوقت. ردد هذه العبارة كثيراً بقدر ما تستطيع «أشعر بإنني في حالة رائعة أشعر بشعور طيب للغاية» واستشعر بذلك حقاً. أما إذا كنت لا تحس بإنك على ما يرام وسألك أحد عن حالك فقط كن ممتناً لأن ذلك الشخص ذكرك بأن تفكر أفكاراً حول الشعور الطيب. لا تتفوه إلا بالكلمات التي تريد لها أن تكون.

في كل صباح أنهض وأقول «الحمد لله» وفي كل صباح حينما تلمس قدمي أرض الغرفة أقول «الحمد لله» ثم أبدأ التفكير في الأشياء التي تستحق الحمد، هذا بينما أعسل أسناني وأقوم بطقوس الصباح، ولا أكتفي فقط بالتفكير بشأنها والقيام ببعض العادات الروتينية، بل إنني أصوغ الحمد وألهج به وأستشعر في نفسي مشاعر الامتنان.

خواطر و خطا

الفصل الرابع والرجز فاهجر



في ليلة رأس السنة، جلس المؤلف الكبير أمام مكتبه وأمسك بقلمه، وكتب: في السنة الماضية، أجريت عملية إزالة المرارة، ولازمت الفراش عدة شهور.. وبلغت الستين من العمر فتركت وظيفتي المهمة في دار النشر الكبرى التي ظلت أعمل بها ثلاثين عاماً.. وتوفي والدي.. ورسب ابني في بكالوريوس كلية الطب لتعطله عن الدراسة عدة شهور؛ بسبب إصابته في حادث سيارة..

وفي نهاية الصفحة كتب.. «يا لها من سنة سيئة»!!!
ودخلت زوجته غرفته ولاحظت شروده.. فأقترت منه،

ومن فوق كتفه قرأت ما كتب.. فتركت الغرفة بهدوء، وبعد دقائق عادت وقد أمسكت بيدها ورقة أخرى، وضعتها بهدوء بجوار الورقة التي سبق أن كتبها زوجها..

وتناول الزوج ورقة زوجته وقرأ منها: في السنة الماضية.. شفيت من آلام المراحة التي عذبتك سنوات طويلة.. وبلغت الستين وأنت في تمام الصحة.. وستتفرغ للكتابة والتأليف بعد أن تم التعاقد معك على نشر أكثر من كتاب مهم.. وعاش والدك حتى بلغ الخامسة والثمانين بغير أن يسبب لأحد أي متاعب، وتوفي في هدوء بغير أن يتألم.. ونجا ابنك من الموت في حادث السيارة وشفيت بغير أية عاهات أو مضاعفات..

وختمت الزوجة عبارتها قائلة: «يا لها من سنة تغلب فيها حظنا الحسن على حظنا السيء»



والرجز فاهجر / تخلص من الشوائب

في علاقتك مع نفسك

عندما تتعرض للمرض أو الأزمات التي تعصف بحياتك، فكثيراً ما تضطر إلى التصرف بطريقة لم تعتد عليها من قبل، فقد تتوتر أو تغضب أو تنعزل وتنزوي أو تتعامل مع الموقف بشكلٍ يغلب عليه الصلابة أو يغلب عليه اللين والرقّة.

الأمر الخطير هنا هو أن تستمر على التعاطي مع الأمور بهذا الشكل حتى تصبح هذه جزءاً من شخصيتك وطبيعتك، فتجد نفسك إنساناً آخرّاً غير الشخص الذي عهدت. فتسأل نفسك عندها: هل هذا حقاً هو أنا؟ لماذا أتصرف بهذا الشكل؟

المطلوب هنا وفي هذه الظروف هو أن تراعي نفسك وتراقبها، وتحافظ على طبيعتك الإيجابية ولا تتغير إلا للأفضل. لا تترك الأيام والليالي تفسد طبيعتك، فكل شيء تفقده يعوض إلا نفسك، فلن تستطيع يوماً أن تعود إلى ما كنت عليه سابقاً.

إن الخيال يؤدي إلى خواطر، ففكرة، فعزيمة، ففعل، فعادة،
فسلوك، فطبع يصعب التغيير عنه.
ثقتك بنفسك واحترامك لشخصك أمرٌ في غاية الأهمية.
لا تستخف بنفسك ولا تدع الوسواس تتسرب إليك فتتهم
نفسك بالذنب والتقصير لما ألم بك، وتذكر أن كل العظماء على
مر التاريخ مروا بظروفٍ صعبةٍ كالتي تمر بها وتجاوزوها.
تجنب هوى النفس، فالنفس أمارة بالسوء، واحتكم إلى الدين
والعقل وآراء الناس الثقات فيما تفكر وتخطط وتعمل.

«إذا أردنا تغييراً صغيراً فيمكن أن نعمل على
تغيير الأساليب والوسائل والاستراتيجيات، ولكن
إذا أردنا تغييراً كبيراً ملموساً مستمراً فلا بد أن
نعمل على تغيير التصور.»

نزار عثمان



والرجز فاهجر / تخلص من الشوائب

في علاقتك مع الناس

لا تنتهم الآخرين بالتقصير معك أو التهاون في الوقوف إلى جانبك في ظروف مرضك وهمومك، فلكل ظروفه والتزاماته، والإنسان بطبيعته ينسى ويقصر ويسهو.

التمس لهم الأعذار وتفهم أمرهم، وعلى العكس بادر أنت وتحديث إليهم وادعهم لزيارتك في مواعيد معينة، أو أبق على تواصل معهم.

لا تأخذ تعاطف الأهل والأحباء لك وتقدمهم للمساعدة وعونك بحساسية. هم بذلك يعبرون عن وقوفهم معك بدافع المحبة والتعاطف لا الشفقة.

لا تكثر الشكوى والتذمر أمام من حولك فيملوا منك ويضجروا،
وعلى العكس لا تبالغ في كتم مشاعرك وآلامك وتخفي همك
في صدرك.

«محادثة بسيطة على مائدة صغيرة مع
شخص حكيم، تساوي دراسة في الكتب لمدة
شهر»

مثل صيني



والرجز فاهجر / تخلص من الشوائب

في علاقتك مع الله

لا تدع الوسوس تأخذك إلى زعزعة إيمانك ويقينك، وتظن أن الله يعاقبك لذنب اقترفته، أو أن الله جل وعلا ظلمك بهذا الابتلاء إذ أصابك به دون سائر العباد. فليس عباد الله العصاة فقط هم من يتعرضون للمحن! ألم يبثلي الله تعالى الأنبياء والصديقين بالمرض والكرب والهم؟؟

لا تغنط من رحمة الله مهما اشتدت المحن وتتابع الخطوب، فربما يشفيك وسيرضيك، وربما يحرمك وسيمنحك، وربما كان الخير في غير ما تصبو إليه، وإنك لا تعلم كيف يصرف رب العالمين هذا الكون وكيف تدور أقداره بحكمة لا يعلمها إلا هو.

فلا تكف عن الوقوف ببابه والدعاء والتوسل إليه وهو القائل:
(أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء)^(٢١).

ويقول: (وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان)^(٢٢).

احذر أن تخلط بين الأمور وتنسى الحقائق فالنافع والضار هو الله وحده، فلا تركز على المخلوق ولا على العلاج، فالشفاء والمخرج والعون من الله تعالى وحده وما سواه ليس إلا وسائل يقدرها الله تعالى بعلمه وحكمته.

فلا تنتظر المعجزات والخوارق من الطبيب، ولا من غيره، ولا تضع رجاءك واتكالك إلا على رب العالمين، ذي الجلال والإكرام.

«عندما يُغلق باب يُفتح باب آخر، ولكننا نبقى منتظرين طويلاً أمام الباب المغلق بحيث لا نرى الباب الذي تم فتحه»

ألكسندر جراهام بل

خواطر و خطا

الفصل الخامس ولا تمنن تستكثر



مريضان يعانيان من مرض عُضال، يقبعان في غرفة واحدة في المستشفى. كان يُسمح لأحدهما أن يجلس على سريره ساعة واحدة كل عصر ليتسنى تفريغ السائل من رثتيه، وكان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة. أما الرجل الآخر فكان عليه تمضية الوقت كله مستلقياً على ظهره. تحدث الرجلان طوال ساعات وساعات من دون انقطاع، عن زوجتيهما وأسرتهما ومنزليهما ومهنتيهما والخدمة العسكرية وأماكن الإجازة والاستجمام والذكريات.

وفي كل يوم بعد الظهر عند جلوس الرجل الذي بجانب النافذة كان

يقضي الوقت واصفاً لجاره في الغرفة كلّ ما كان ممكناً رؤيته خارج النافذة. في مثل هذه الفترات ذات الساعة كان المريض المستلقي يحسّ بالحياة والبهجة تدبّان في كيانه عند استماعه لما يجري من نشاط وتغيير في العالم الخارجي.

كانت النافذة مطلة على حديقة عامّة فيها بحيرة جميلة حيث يسبح البط والإوز، والغتية يطلقون مجسّمات القوارب على سطح الماء. عشاق في عنفوان الشباب يتمشون متشابكي الذراعين وسط زهور تحاكي ألوان قوس القزح. أشجار ضخمة تضيف روعة وتألقاً على المنظر ومشهد جميل لأفق المدينة يتجلّى عن بعد. وعند وصف الرجل الذي بجانب النافذة كل هذا بتفاصيل فاتنة، كان بميسور المريض المستلقي في الجانب الآخر من الحجرة أن يغمض عينيه ليتخيّل تلك المناظر الخلابة الأخاذة بكل مجامع الإحساس والشعور.

وذات عصر دافئ وصف الرجل الذي بجانب النافذة عرضاً عسكرياً مرّ من هناك. وبالرغم من أن الرجل الآخر لم يتمكن من سماع الجوقة الموسيقية إلا أنه كان في مقدوره أن يرى رؤية القلب كل ما كان يسرده عليه الرجل الثاني بكل دقة وتفصيل.

مضت أيام وأسابيع وذات صباح جاءت ممرضة لإحضار الماء للاستحمام وإذا بالرجل الذي بجانب النافذة جثة هامدة. قضى نحبه بكل هدوء وسكينة أثناء النوم. حزنّت الممرضة عليه حزناً شديداً، ونقلت الجثة إلى مكان آخر في المستشفى. وفي أقرب فرصة سانحة طلب المريض المتبقي أن يُنقل إلى السرير المحاذي للنافذة وقامت الممرضة بتلبية تلك الرغبة بكل ترحاب وسرور.

لبطء ووجع واضحين اتكأ الرجل على كوعه ليلقي نظرتَه الأولى على العالم الخارجي ليمتّع ناظره. إثر جهد جهيد تمّ له إلقاء نظرة متفحصة للخارج فارتطمت بجدار أبيض شاحب اللون. سأل الرجل الممرضة ما الذي أرغم زميله المتوفّي لوصف كل تلك المناظر الغاتنة خارج الغرفة. ردّت الممرضة: ذلك الرجل، رحمه الله، كان ضريراً ولم ير حتى ذلك الجدار. وأردفت قائلة: ربما قصد أن يشجعك ويشد على يديك في معاناتك!



ولا تمنن تستكثر / كن مثابراً

الالتزام

ميزة أساسية يتسم بها الأشخاص الناجحون، وهي أنهم اعتادوا أن يعملوا أشياء لا يقوى الآخرون على الالتزام بها.

نحن نتكلم هنا عن معنى في غاية الأهمية ويأتي في السياق الطبيعي لكل ما سبق، فمن السهل أن نستوعب كل ما سبق ذكره وقد تأخذنا الحماسة والعاطفة فنطبق ما جاء فيها ليومين أو أسبوعين، وبعدها تغتر الهمم، ذلك أن تصرفاتنا كثيراً ما تحكمها الإنفعالية والقرارات العاطفية وليست في الحقيقة قائمة على التخطيط والعمل الدؤوب.

التغيير يبدأ بخاطرة ففكرة فعزيمة ففعل وهمة فعادة فسلوك حتى يغدو طبعاً وصفة.

فإذا أردت أن تحدث فرقاً نوعياً فعليك أن تتعاهد مع نفسك

بتطبيق ما سلف والالتزام به في السراء والضراء، ومن هنا يكون التغيير الحقيقي.

إن الإنسان الذي يريد أن يغير العالم يجب أن يكون قادراً على تغيير نفسه أولاً.

إذا ثقلت عليك الأعباء وأقعديك المرض عن روتين حياتك فلا تستكثر على نفسك ما سلف من معانٍ، فما دام لديك قلب ينبض وعقل يفكر، فما زلت شخصاً صاحب قرار ومسؤولية ضمن قدراتك التي تعلمها جيداً. قد تتغير أهداف حياتك وأعمالك تبعاً لوضعك الصحي وقدراتك، لكن الفكرة واحدة لا تتغير.. لا بد من الالتزام.

«الأعمال العظيمة ما هي إلا أعمال صغيرة كُتبت

لها الاستمرار»

كريستوفر مورلي



ولا تمنن تستكثر / كن مثابراً

قانون الارتداد

إذا حققت هذه المعايير وكنت شخصاً إيجابياً وتوكلت على الله وتطهرت من الداخل والخارج وتخلصت من الشوائب فقد تستكثر ما فعلت وتظن أنك بهذا تعطي من غير مقابل.

إن الله تعالى ليس بحاجة إلى أقوالنا ولا إلى أفعالنا وإنما أمرت بفعل ذلك لتزكو روحك وتسمو نفسك فتقوى على مواجهة الشوائب وتتدرج نفسك من الانشغال بدور الضحية إلى القدرة على التأقلم مع الظروف الصعبة، مروراً بالشخصية الملهمة إلى الشعور بالرضا والسلام.

عندما تقدم العون للمحتاج وتصبر على آلام المرض وتسمو بنفسك سوف تحصد النتائج في الدنيا ولك الأجر في الآخرة، عود نفسك أن تعمل الخير من غير مقابل وسوف تفاجأ عندما تأتي مكافأتك من علام الغيوب من حيث لا تحسب.

فلا تمن على من صنعت له معروفاً أو أحسنت إليه يوماً، فربما ساقه الله إليك ليزيد من رصيدك، فتسحب منه عندما يأتي من يقف معك وينجذك في وقت مرضك ووقت شدتك.

عندما تسعى لتغير نفسك، كن صبوراً معها؛ لأن التغيير يحدث بشكل تدريجي ويستغرق وقتاً

خواطر و خطب

الفصل السادس ولربك فاصبر

ولربك فاصبر

حينما نزل الموت بالعباد الزاهد عبد الله بن إدريس اشتد عليه الكرب، فلما أخذ يشهق بكت ابنته فقال: يا بنيتي لا تبكي فقد ختمت القرآن في هذا البيت أربعة آلاف ختمة.

فأما عامر بن عبدالله بن الزبير فلقد كان على فراش الموت يعد أنفاس الحياة وأهله حوله يبكون، فبينما هو يصارع الموت سمع المؤذن ينادي لصلاة المغرب ونفسه تحشرج في حلقه وقد اشتد نزعه وعظم كربيه فلما سمع النداء قال: خذو بيدي.

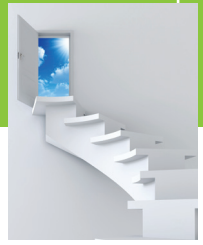
قالوا: إني أين؟ قال: إني المسجد... قالوا: وأنت على هذا الحال!! قال: سبحان الله!! أسمع منادي الصلاة ولا أجيبه، خذو بيدي.

فحملوه بين رجلين فصلى ركعة مع الإمام ثم مات في سجوده.
أما يزيد الرقاشي فإنه لما نزل به الموت أخذ يبكي ويقول: من
يصلي لك يا يزيد إذا مت؟ ومن يستغفر لك من الذنوب إذا مت؟
ثم تشهد ومات.

وها هو هارون الرشيد لما حضرته الوفاة وعابن السكرات صاح
بقواده وحجابه: اجمعوا جيوشي كلها فجاؤوا بهم بسيوفهم
ودروعهم لا يكاد يحصي عددهم إلا الله. فلما أطل عليهم حدق
بهم وتمعن فيهم ... ثم بكى بكاءً شديداً وصاح قائلاً: يامن لا
يزول ملكه ... ارحم من قد زال ملكه ... ثم لم يزل يبكي حتى مات.

وها هو أحد السلف وقد كان تقياً ورعاً صواماً للنهار قواماً لليل،
فقليل له كيف حصلت على هذه النعمة؟ قال: صورت نفسي
وهي تحتضر، فقلت لها: يا نفس، ماذا تتمنين؟ قالت: أن أعود
إلى الدنيا وأترود من العمل الصالح. ثم صورتها وهي في ضمة
القبر فقلت لها: يا نفس ماذا تتمنين؟ فقالت: أن أعود إلى الدنيا
وأترود من العمل الصالح. ثم صورتها وهي تُبعث وتقف بين يدي

الرحمن. فقلت لها: يا نفس ماذا تتمنين؟ قالت: أن أعود إلى الدنيا
وأترزود بالعمل الصالح.. فقلت لها: يا نفس هذه الدنيا وهذه
أمنيتهك. فاعلمي فيها واجتهدي.



ولربك فاصبر / الرضا

الصبر درجات

الصبر والرضا لا ينالها إلا المقربون، وقد جاء ذكر الصبر في ختام هذه الوصايا الست وكأنها إشارة بأن هذه الدرجة العالية لا يقوى عليها إلا من طبّق ما سبق ذكره من الروح الإيجابية، والتوكل على الله تعالى، والتظاهر في الظاهر والباطن، والتخلص من الشوائب، والالتزام دون منٍّ ولا استكثار.

كيف لا وقد جاء ذكر الصابرين وجزاؤهم عند الله في مواضع كثيرة مثل قوله تعالى: (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب)^(٢٣).

وللصبر درجات ومنازل نوجزها فيما يلي:

- الصبر مع عدم الرضا: فصاحبها يقول صبرت والحمد لله، وداخله مضطرب ومتوتر وغير راضٍ عما ألمّ به، وكأنه يلوم القدر ويتساءل: لم حدث ذلك لي ولم أرتكب جرماً أو ذنباً عظيماً في حياتي؟؟

• الصبر مع الرضا: وصاحبه موكل أمره لله رب العالمين غير ساخط ولا ناقم، وقد تقبّل ما أصابه بنفسه راضية مطمئنة.

• الصبر مع الشكر: وصاحبها يشكر الله تعالى لما أصابه ولسانه وقلبه يلهجان بالحمد والشكر، فهو يعلم أن هذه المصيبة كان يمكن أن تكون أكبر وأعظم لولا لطف الله تعالى، ويعلم أن الله تعالى سيعوضه عما أصابه أو يجزل له العطاء، ويكافئه على صبره برفع منزلته أو بتكفير ذنبه، ويعلم أن من رحمة الله به أن ابتلاه في دنياه وليس في دينه.

كن ممتناً لكل الأشياء الجيدة التي تمتلكها بدلاً
من البكاء على ما ينقصك



ولربك فاصبر / الرضا

لا تفكر بالماضي ولا تحمل هم المستقبل

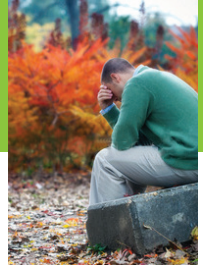
- إن ما مضى ذهب ولن يعود، فلا تشغل بالك بتقليب أوراق الماضي والتحسر على شيء فات فلن يعود، ولا تملأ قلبك وعقلك همماً وفكراً ماذا يمكن أن يحدث غداً، فكله في علم الغيب ولا أحد منا يدري ماذا سيحل معه بعد دقائق فما بالك بعد أيام وسنين.
- إن من الأجدر والأحرى لك أن تفكر فيما هو حالك اليوم، وماذا أنت صانع؟ فالعمر أيام وساعات ودقائق، فاحرص على أن تصنع من كل لحظة ودقيقة واقعة سعيداً هنيئاً.
- فكر ماذا ستنجز اليوم وكيف ستدخل الفرحة إلى قلبك وقلوب من حولك، فكر كيف ستعبد الله وتتقرب إليه، ارسم

الابتسامة في وجوه من حولك وجالس عائلتك وأحبائك وأولادك.

• تعلم كل يوم شيئاً جديداً، أو ازرع شجرة، أو داعب طفلاً، اقرأ واسمع وتناول أطيب الطعام والشراب. افض يوماً كاملاً بالأحداث الجميلة ونم آخر النهار قرير العين.

• كما يقول ابن القيم: «أفضل الصبر هو الاختياري أما الاضطراري فتصبره حتى الحيوانات عندما تكون في تعب أو مرض أو جوع، فترى الحيوان يزمجر يأنساً أول الكرب ثم يضطر مع الوقت للصبر حيث لا خيار آخر له». إن الصلاة التي هي عمود الدين شبيهها رسول الله صلى الله عليه وسلم بالنور فقط، بينما شبه الصبر بالضياء وهما مقترنان ببعضهما كما في القرآن الكريم: (واستعينوا بالصبر والصلاة)^(٢٤).

عليك أن تعي أن أفعالك يمكن أن تؤثر على حياة الآخرين بطرق كثيرة قد تتجاوز حدود خيالك



ولربك فاصبر / الرضا

بين الأمل والواقعية

- قد تحدثك نفسك وتقول: هل لي من أمل؟ وهل للعمر بقية؟ وماذا لو كان مرضي هذا هو القاضية؟ وماذا لو متَّ غداً أو بعد أسبوع أو شهر؟ ما الفائدة إذاً من العمل ومن العلاج وأنا على أعتاب الموت؟
- إنه من المهم جداً هنا أن توازن بين الأمل والتفاؤل وبين الواقعية. لا تفقد الأمل أبداً بغرض الشفاء وتجاوز المرض والعودة إلى حياة تملؤها الصحة والعافية، وعلى ذلك خطط للمستقبل وعش الحاضر واعمل واجتهد كما لو كنت ستعمر طويلاً.
- وفي الوقت نفسه فلا تدري ما هو مكتوب عليك غداً ولا أحد يضمن أجله وعمره، وحرّي بك وخصوصاً مع ظروف مرضك أن تتذكر أن الموت هو سنة الحياة، فيجدر بك أن

تكثر من العمل الصالح وتوصي أولادك وأحبائك. وإذا كان لديك عمل طيب فأتممه وأكمله، وإذا كان في ذمتك شيء أو لديك شخص تستسمح منه فامض ما عليك حتى لا يأتي القدر فيباغتك.

وتذكر قول سيدنا عمر رضي الله تعالى عنه «اعمل لذنيك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً».

وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم ((إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليغرس))^(٢٠).

ليكن لديك إيمان بأن بمقدرتك القيام بأي شيء
تعقد العزم على إنجازه



ولربك فاصبر / الرضا

لعله خيراً

تذكر أن ما حل بك إنما هو قضاء وقدر، ومرضك هذا إنما هو تقدير من رب العالمين، ولعل فيه خيراً لك وأنت لا تدري.

والله تعالى عندما يسير هذا الكون ويبتلينا بالخير والشر، فله في كل شيء حكمة وتقدير ونحن قد لا نرى هذه الحكمة لقلة علمنا وضعف خبرتنا. فقد يقدم الفرج أو يؤخره أو يضيق الخير أو يوسعها، وقد يحرم أو يعطي، وكل ذلك بأمره وتقديره. حتى المرض والسقم والكوارث قد يكون ظاهرها الشر وباطنها الخير.

فلربما تتعلم نفسك الصبر والأمل والعطاء والتفاؤل بعد المرض والكرب. وقد تصحو النفس من غفلتها وتقدر أكثر معنى الحياة وجمالها فتزهو وتسمو. وقد يكون المرض فرصة للتقرب إلى الله تعالى والرجوع إليه والتذلل إليه.

إذا أيقنت بهذه القاعدة، فسوف ترضى وترتاح وتقول: اللهم
أنت ربي وأنا عبدك فأحكم وقدر وعلّي الرضا والتسليم.

اعرف الفارق بين الأشياء التي يمكنك تغييرها
وتلك التي لا يمكنك تغييرها



ولربك فاصبر / الرضا

التفاؤل

مهما اشتدت أزمة المرض والكرب والمحن، فعليك أن تبقي
جذوة التفاؤل والأمل مشتعلة تتلألأ في سماء حياتك. (فإن مع
العسر يسراً، إن مع العسر يسراً) (٢٦).

إن أشد ساعات الليل ظلمة هو ما كان قبل الفجر وبعدها يطلع
النهار ... واشتدي أزمة تنفرجي.

ولولا الشوك ما كان الزهر ولا النحل والعسل، ولولا حبة الرمل
التي تدخل الصدفة ما كان اللؤلؤ يزين أعناق النساء، ولولا الليل
ما عرف النهار ولولا اللون الأسود ما عرف البياض ولولا الجوع ما
عرف الشبع، ولولا المرض ما عرفت الصحة والعافية.

لا تفقد الأمل ولا تتشاءم، وإذا لم يكن ما تريد فلا تهتم ولا تحزن
وتقبل ما حدث بصدر رحب ونفس راضية.

فيما يلي عرض للفقرات المأخوذة من مقياس التوجهات الحياتية، والمطلوب منك أن تجيب على كل فقرة، إما بالإيجاب (صح)، أو بالنفي (خطأ).

١. في المواقف التي يسودها الغموض عادةً ما أميل إلى توقع حدوث الأفضل.
٢. أجد سهولة في الوصول إلى حالة الاسترخاء.
٣. إذا كان سيحدث شيء سيء بالنسبة لي فإنه سيحدث.
٤. ألتفت دائماً إلى النواحي الإيجابية في الأشياء.
٥. إنني دائماً متفائل بشأن مستقبلي.
٦. أستمتع مع أصدقائي كثيراً.
٧. من المهم بالنسبة لي أن أكون مشغولاً.
٨. نادراً ما أتوقع أن تسير الأمور لصالحني.
٩. نادراً ما تسير الأمور حسبما خططت لها.
١٠. لا أشعر بالانزعاج بسهولة.

١١. أومن بالفكرة القائلة ” ما بعد الضيق إلا الفرج

١٢. نادراً ما أضع بالحسبان أن ما سيحدث لي سيكون جيداً.

إن الفقرات التي تحمل الأرقام ٢، ٦، ٧، ١٠، هي فقرات إضافية.

وهذا يعني أنها لا تستخدم لقياس التفاضل. أما الفقرات ١، ٤، ٥،

١١، فهي مصاغة بطريقة تدل على التفاضل، والفقرات ٣، ٨، ٩،

١٢، يتم عكسها قبل التصحيح، إذ إنها مصاغة باتجاه تشاؤمي،

وبإمكانك أن تجمع علامتك، وتحدد مدى تفاؤلك.

ضع لافتات وملصقات في غرفة نومك وفي مكتبك تحوي ما

من شأنه أن يرفع معنوياتك ويضفي البهجة على يومك



ولربك فاصبر / الرضا

انظر إلى الجزء المليء من الكأس

قد يتلبيك الله بالمرض وبمختلف أنواع المصائب والمحن، ولكن لا تحزن. فلديك الكثير من النعم تستحق أن تعتنهما وتستثمرها وتشكر الله تعالى عليها.

فكم من البشر أصابهم المرض فشّل قوامهم وأفقدتهم سمعهم وأبصارهم وأنت ما زلت ترى وتشاهد وتحاور وتلتصت.

وكم من البشر فقد عقله فلم يعد يعي ما حوله وأنت في كامل عقلك ووعيك تفكر وتتأمل وتتدبر.

وكم من البشر يحسدك أن لديك فراشاً يؤويك وسقفاً يظلك أو لقمة هنية وشربة مريئة.

وكم من البشر يتمنى أن يكون مثلك لديه ما يخفف آلامه ويضمده جراحه ويسهر على راحته، أو لديه أقارب وأحباب يقفون إلى جانبه ويواسون وحدته ويحرصون على راحته.

وكم من البشر فقد الأمن والاستقرار والحرية.
والأهم من ذلك كله كم من البشر يفتقد إلى الإيمان ولا يعرف
قيمته. وأنت توحد الباري وتعلم أن الله تعالى مطلع عليك ويرأف
لحالتك وسيعوضك بما ألم بك.
فاحمد الله تعالى وإذا نظرت إلى المصيبة فهوئها واستصغر
أمرها تهون وتصغر بإذن الله تعالى.

حين تسقط ، ساعد نفسك على النهوض،
وانفض عن نفسك الغبار، وواصل حياتك



إن مع العسر يسراً / ارض ما قسم الله لك

الله يعوض خيراً

إن من رحمة الله تعالى وحسن تدبيره أنه إذا أخذ أعطى وإذا حرم منح وإذا أغلق باباً فتح أبواباً.

فإذا ابتلاك بالصحة أو المال أو غير ذلك فاعلم أنه سيعوضك بشيء آخر ولا تدري، ألم تر أن الكثير من عظماء التاريخ نبغوا وأبدعوا وهم أصحاب ابتلاء من فقر ومرض وغير ذلك؟

فبتهوفن كان أصم و طه حسين كان كفيفاً والشيخ أحمد ياسين كان مقعداً مشلولاً.

إن الحرمان من أمر ما يوجه طاقات الجسم وقواه نحو ناحية قد أهملتها ونسيتها فتتشر الغبار عنها وتصلها فتقدم أجمل ما لديك وقد تتفوق وتبدع وتنجز.

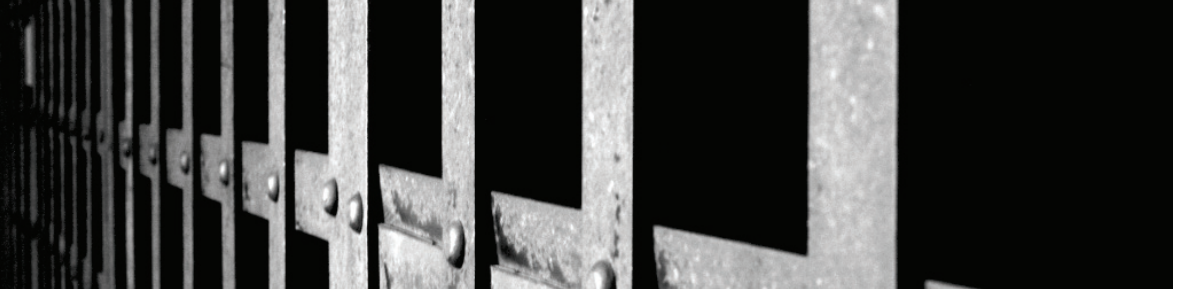
إسأل الله تعالى أن يعوضك خيراً ويفتح لك أبواب رحمته، ولا تنتظر

أن تنزل عليك الرحمة بل فتّش عنها، فالفرص وقصص النجاح
لن تطرق على بابك بل عليك أن تحلم بها وتوجدتها.

انتبه للكنوز الكامنة وراء الأشياء العادية في حياتك

خواطر و خطب

في قفص الإتهام



الهدوء الحذر يعم أرجاء القاعة وقد أخذ كل فرد مكانه والتزمه الصمت والترقب بانتظار اللحظة الحاسمة.

في مقابل الحضور ثلاثة قضاة تبدو على ملامحهم علامات الصرامة والهيبة، يتوسطهم كبيرهم، رجل تعدى الستين من عمره ذو شعر أشيب وحاجبين غليظين، وقد أرخى نظارته السمكية وبدأ ينظر إلى الباب بنظرات حادة كما يترقب الصقر فريسته، وهناك في الزاوية رجل طويل القامة عريض الكتفين مفتول العضلات وقد تأبط هراوة غليظة، هذا هو الجلاد وقد أتم استعداداته لتنفيذ الأوامر.

أما أنا فقد أخذت مكاني في أول صف بانتظار بدء ساعة الحساب، هنا في هذه المحكمة سوف يحاكم هذا المجرم الذي فتك بتلك الأعداد الضخمة من الأمة بلا رحمة وبلا هوادة، ولم يتورع عن تعذيب ضحاياه متخلياً بذلك عن كل القيم والأخلاق والمبادئ وأنا خصمه اليوم.

وفجأة قطع صمت القاعة أزيز الباب الضخم وهو يفتح، والتفتت أعناق الحضور إلى الباب وتسمّرت أنظارهم بانتظار رؤية ذلك المجرم الأسطوري الذي انتظروه طويلاً... ودخل.

وإذا به شيخ عجوز قد خط الزمان خطوطه وتجاعيده الغليظة على وجهه ومحياه، وكسا البياض شعره ولحيته الطويلة، وبدت نظراته تائهة وحزينة، أما ظهره فكان مقوساً ويده مقيدتان بالسلاسل والحديد.

أيعقل أن يكون هذا هو المجرم العتيد وذلك الجبار الغليظ الذي بحثنا عنه طويلاً؟ إنه شيخ وقور جليل، بل هو أسد عجوز ينظر بلوم وعتب على هذه الجموع التي لم ترحم كبره ولا ضعفه.

نظر إليه القاضي من فوق نظاراته السميقة وقال: من أنت؟؟؟
نظر إليه الشيخ العجوز وأجاب بصوت قوي يشق صمت القاعة
كالرعد: أنا السرطان.

وهنا لم أتمالك نفسي وقد فار الدم في عروقي وارتعدت
أعضائي وبلغ في الغضب والحلق مداه فقامت من على المقعد
وقفزت كالملدوغ ورحت أخاطب القاضي كالمكلوم وأقول:
اسمح لي يا سيادة القاضي أن أحاسب هذا المجرم على الملاء،
وآخذ بشأركل من أحببت وكل من عالجت وكل من فقدت من
ضحايا هذا القاسي..

ويل لك أيها المجرم ... ويل لك ... ألا ترحم؟ ألا ترأف؟ ألا تخاف الله؟
تهاجم النفوس البريئة وتعشعش في أحشائها، فتارة تسكن
البطن وتارة الصدر وتارة الرأس، وتنهش العظام واللحم ثم
تمضي فتقضم الأمعاء والكلى والكبد والأطراف، ويا ليتك تقف
عند هذا بل وترمي في الفراش وتحكم قبضتك عليه وتحرم
عليه الكلام والطعام والشراب وربما النفس أو النوم أو حتى البكاء..

مالك وماال هذه المرأة الشابة؟ إمرأه في الثلاثين من عمرها نهشتها .. ويلك كما ينهش الوحش الغزال. فخلفت زوجاً كسير القلب وأيتاماً صغار؟ مالك وماال هذا الشاب؟ عمره ١٦ ربيعاً. زرته يوماً فسكنت في عظمة الورك، وعششت وكبرت حتى نحل جسمه وذبل. قطعوا ساقه وحرمته المشي .. فلم تكتف.. عكرت صفو حياته وزهرة شبابه فلم تكتف، أذفته مر الآلام واليأس والإجباط والانكسار أياماً وشهوراً وسنين حتى سقط بين يديك جثة هامة وأبواه وأخوته ينظرون ويبكون ويتحسرون .. ألا ترحم؟؟

إن هذا إنسان كرمه الله وفضّله على سائر المخلوقات، وقد عاش الواحد منهم يوحد الباري ويشكره ويعبده، لديه أجاؤه وعائلته وأصدقائه، فإذا كان الموت قادماً لا محاله فهذا قضاء الله ولا اعتراض .. أستغفر الله.

أما أن تتلذذ بتعذيب العباد، وأما أن تمتص الرحيق من أجسادهم وتعشعش روحك الفاسدة العفنة في أحشائهم وتنهش أحلامهم وكبرياتهم، أما أن تشير كل مشاعر الإجباط واليأس

والهوان لأحبائهم فهذا والله عمل قذر جبان. أنا أطلب منك يا سيادة القاضي أن تنزل بهذا المجرم أقسى العقوبات وأغلظ الجزاءات.

من جديد لف أنباء القاعة هدوء مهيب، والكل ينظر إلى الشيخ الذي كان ينظر إليّ بشفقة وبإتسامة ساخرة.

التفت إلى القاضي وقال: أئسمح لي سيادة القاضي بالجواب؟ نظر إليه القاضي وقال بهدوء: لك ذلك.

نظر إليّ الشيخ بهدوء وقال: أنا أعرفك جيداً. أنت طبيب ولقد صادفتك كثيراً وأنا أزور مرضاك، وإذا كنت تعتبر نفسك طبيباً فأنا أيضاً طبيب أعالج وأداوي وأصف وأتابع.

أنت يا سيدي الطبيب تقول أي سلبت الصحة والحياة والأمل، ألا ترى معي أن ربنا تعالى خلق الأضداد لكي تُعرف نعمه؟ فجعل الليل والنهار، الغنى والفقر، الخير والشر، الصحة والمرض، والموت والحياة، وذلك لكي يتفكر الإنسان ويدرك معنى الحياة وقيمة الصحة وغلوة الأمل.

انظر حولك يا سيدي وستدرك أن السرطان الحقيقي يجلس بينكم الآن. ما قيمة الصحة والشباب والمال، وقد فقدت قيمتك كإنسان وغدوت عبداً للدرهم والدينار، وربما للشهوات والأهواء. فقدت معنى الحياة وغدوت تبحث عن السكينة والسعادة كمن يجري وراء سراب. تأمل معي يا سيدي وفتّش: أين الصدق والوفاء؟ أين الأمانة والإخلاص؟ بل أين إغاثة الملهوف وأين الرحمة بالمسكين وأين بر الوالدين وأين إكرام الجار وأين من يمسح على رأس اليتيم؟

إن متاع الدنيا قليل ونعيمها زائل .. فأحبب جارك وقبّل يد أبيك، ازرع شجرة، وانشر السلام والابتسامة، اغرس الفرح في قلوب من حولك، كل طيباً، ونم قرير العين، ومتع فؤادك، احمد ربك واشكره واستغفره وتزود لآخرتك. ليس التعيس هذا المريض ولا العليل، بل التعيس هو من جمع له خير الدنيا وقد سكن الحزن قلبه وخاصم من حوله وأغضب ربه.

يا مسكين .. أنت تحزن لهذا المريض؟ لا تحزن، لقد والله هزرته حتى تساقطت ذنوبه كما تتساقط الأوراق عن الشجر في الخريف، ولقي ربه قرير العين وراضي الفؤاد. أتعلم أن ساعة

الموت هي بداية لحياة أجمل؟ أتعلم أننا كلنا ضيوف في هذه الدنيا وأن مكاننا في جوار الله.. فَلِمَ تحزن ولم تغضب؟

من قال لك أي أكره مرضاك ومن قال لك أنني استلذ بعذابهم وبمعاناتهم؟ كلا والله. ألا تعلم أن النفس ترقى بالعذاب، وأن الصبر والتوكل والاحتساب يرقى بالنفس والروح، وأن المرض والألم مدرسة للمؤمن الصادق يتعلم منها التلذذ بذكر الله والوقوف ببابه وتتعود نفسه التذلل إليه والتوكل عليه إن انقضت به السبل وتبددت الأعلام، فتشرق الروح ويجلو الفؤاد؟ فترى الجسم هزيباً ذابلاً أما الروح فوثيقة ثابتة. هذه النفس يحبها الله ويقربها ويزيدها من رضوانه وعطائه.

يا قصير النظر.. أتغتر بشيء من العذاب أو الإعياء أو الحرمان؟ ألا إن من حُرِم هو من حُرِم من معرفة الله، ومن ضاع فهو من ضييع العمر بلا فائدة؟ والشقي هو من عادى الخلق والأقارب وهجر الأهل لأنانيته وكبره وغطرسته، والخاسر هو من خرج من هذه الدنيا يحمل فوق كتفيه الخطايا والذنوب وخلف وراءه الدرهم والدينار. إذا كنت أنت الطبيب تتكلم بهذه الطريقة فأنت لا ترى إلا ما بين قدميك ولم تدرك فسحة هذا الكون الجليل وأبعاد حكمة

الباري جل وعلا، ألا ترى أن المحار يصنع أحلى ما لديه، يصنع اللؤلؤ فقط عندما يتعرض إلى الأذى لكي يحمي جسمه الطري الرقيق من خشونة التراب إذا دخل الصدفة. ولذلك فقد تجد الغنيمة في الحرمان وقد تجد الحرمان في الغنيمة. أما مرضاك فتذكر أن غمسة واحدة في الجنة سوف تنسيهم كل لحظة ألم أو مرض أو بؤس أو حرمان. ارجع واقرأ ماجاء في فضيلة الصبر وقصص الصابرين وسترى ما تقر به عينك ويثلج صدرك.

صمت الشيخ الجليل وخيم الهدوء والوجوم مرة أخرى، أما أنا فقد انعقد لساي وتبعثرت أفكاري وتاهت نظراتي ولم أعد أعرف ماذا أقول. نزل القاضي عن منصفته وتقدم بهدوء ووقار نحو الشيخ الكبير وسط دهشة الحضور، ثم فك وثاق الشيخ بنفسه ونظر إليه بإجلال ووقار وقال له: بإمكانك أن تغادر القاعة الآن يا سيدي ولك الأمان.

ثم نظر إليّ وقال: يا بني أنت درست الطب وعالجت الأبدان وسكنت الآلام والأوجاع، لكنك ربما لم تدرس الحكمة ولم تفقه معنى الحياة. إذا كنت يابني لا ترى إلا بعينك، ولا تسمع إلا بأذنك، فأنت في الحقيقة لا ترى ولا تسمع. اذهب يا بني وتفكر فيما سمعت،

تأمل.. اعقل.. تذكر.. أغمض عينيك واسرح في خيالك .. اجلس
مع مرضاك وتعلم منهم فلديهم الكثير ليخبروك، ثم اذهب إلى
زملائك الأطباء وإلى أهلك وأصدقائك وأخبرهم بما ترى ببصيرتك
قبل بصرك وما تسمع بقلبك قبل أذنك، وعلمهم معنى الحياة
ومعنى الأمل والحب والعطاء .. لقد اعتلت الغفلة قلوبنا فنحن
نعلم كثيراً ونفقه قليلاً. ننفق كثيراً ونبتسم قليلاً. نأخذ ولا نعطي
ونكذب في أقوالنا وأفعالنا وحتى مشاعرنا. اذهب يا بني تعلم
ومارس وعلم قبل فوات الأوان.

المراجع

١. القرآن الكريم
٢. صحيح البخاري
٣. صحيح مسلم
٤. صحيح الترمذي
٥. رياض الصالحين
٦. صحيح الجامع الصغير تأليف محمد ناصر الدين الألباني
٧. لا تحزن - د. عائض القرني.
٨. العادات السبع - ستيفن كوفي
٩. السر - روندا بايرن
١٠. دليل العظمة - روبن شارما
١١. افعل شيئاً مختلفاً - عبدالله علي العبد الغني
١٢. عشاق القمم - أسامة الخريشة

الهوامش

(١) أخرجه البخاري عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه من حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (ما منكم من أحد إلا وقد كتب مقعده من النار ومقعده من الجنة، قالوا يارسول الله : أفلا نتكل على كتابنا وندع العمل ؟ قال : «اعملوا فكل ميسر لما خلق له أما من كان من أهل السعادة فييسر لعمل أهل السعادة، وأما من كان من أهل الشقاء فييسر لعمل أهل الشقاء» ثم قرأ «فأما من أعطي... الخ». رقم الحديث في البخاري ٤٩٤٩.

(٢) هذا الدعاء من رسول الله صلى الله عليه وسلم هو جزء من حديث أخرجه مسلم عن أنس بن مالك رضي الله عنه ونص الحديث هو: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهرم والبخل وأعوذ بك من عذاب القبر وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات» وقد أخرجه النووي في رياض

الصالحين تحت رقم ٤٧٠ ص ١٠٧ في شرحه نزهة المتقين
شرح رياض الصالحين.

(٣) سورة الطلاق / ٣.

(٤) البداية والنهاية - ابن كثير ، ج ٣ ص ٧.

(٥) سورة الرعد / ٢٨.

(٦) سورة البقرة / ١٥٢.

(٧) سورة الأحزاب / ٣٥.

(٨) سورة الأحزاب / ٤١-٤٢.

(٩) سورة المنافقون / ٩.

(١٠) سورة الكهف / ٢٤.

(١١) سورة الطور / ٤٨-٤٩.

(١٢) سورة الأنفال / ٤٥.

(١٣) أخرجه البخاري عن أبي موسى الأشعري وذكره النووي

في رياض الصالحين ص ٩٨٢ وذلك في نزهة المتقين شرح
رياض الصالحين.

(١٤) أخرجه مسلم عن أبي هريرة، باب الذكر والدعاء، ذكره
النووي في رياض الصالحين باب فضل الذكر والحث عليه
ص ٩٨٣ في نزهة المتقين شرح رياض الصالحين.

(١٥) أخرجه الترمذي عن أبي الدرداء ص ٩٨٦.

(١٦) أخرجه الترمذي عن عبد الله بن بسر ص ٩٨٤.

(١٧) أخرجه الترمذي عن أنس بن مالك في كتاب الزهد وذكره
النووي في رياض الصالحين، ج ١ ص ٧٥.

(١٨) صحيح الجامع الصغير للألباني ج ١ ص ٣٣٣ رقم الحديث
١٠٠٣.

(١٩) صحيح الجامع الصغير للألباني ج ٤ ص ٢٦ رقم الحديث
٣٨٧٦.

(٢٠) هذا الحديث جزء أخير من حديث ابن عباس وأوله «يا غلام
إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده

تجاهك، اذا سألت فسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله،
واعلم أن الأمة ... « الحديث المذكور صحيح الجامع الصغير
للألباني ج ٦ ص ٣٠.

(٢١) سورة النمل / ٦٢.

(٢٢) سورة البقرة / ١٨٦.

(٢٣) سورة الزمر / ١٠.

(٢٤) سورة البقرة / ٤٥.

(٢٥) أخرجه الامام أحمد عن أنس بن مالك ج ٣ ص ١٩١ والامام
البخاري في الأدب المفرد ص ١٦٨.

(٢٦) سورة الشرح / ٥-٦.



هذا الكتاب



د. محمد بشناق

طبيب الأمراض
الباطنية.

حاصل على الزمالة
الأمريكية في الطب
التلطيفي وعلاج الألم.

لديه اهتمام خاص في
الإرشاد الروحي.

لديه العديد من المؤلفات
في هذا العلم، وجميعها
متوفرة للتحميل مجاناً
في موقعه الإلكتروني.

في هذا الكتاب يتوقف الكاتب عند أول لقاء بين سيد البشرية عليه الصلاة والسلام وجبريل عليه السلام. كان اللقاء الأول مهيباً ومخيفاً. بعدها ينزل جبريل عليه السلام مستهلاً لقاءه مع الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام في ست آيات سريعة الإيقاع جلية البيان. الغاية هي الخروج من حالة الخوف وصولاً لتسلم أعظم رسالة في التاريخ. يحاول الكاتب الاستفادة من هذا الخطاب القرآني وتقديم نموذجاً عملياً للأشخاص الذين يشعرون بالخوف نتيجة أزمات صحية أو نفسية أو اجتماعية.

Tel. +962 7 9077 8808
bushnaq2010@gmail.com

