

مسامرة الأصدقاء للترويح عن النفس



«مسامرة الأصدقاء من أفضل أسباب الترويح عن النفس، وأكثرها نفعاً، وأعمقها أثراً في الإنسان حتى قيل: "قل لي مَن تصادق أقل لك مَن أنت".. وقيل: "يُعرف الإنسان بأترابه".

وكما يرغب الطفل إلى ملاعبة الأطفال، فإنَّ الكبير يحنُّ إلى مسامرة أصدقائه.. يقول الحديث الشريف: "لكلَّ شيء ما يستريح إليه، وإنَّ المؤمن ليستريح إلى أخيه المؤمن، كما يستريح الطير إلى شكله، وإنَّ المؤمن ليسكن إلى المؤمن كما يسكن قلب الضمآن إلى الماء البارد".

ويقول آخر: "الأصدقاء نفس واحدة في أجسام متفرِّقة"، ولذلك فإنَّ الإنسان يعيش حياة واحدة حينما يعيش منعزلاً عن الناس، بينما يعيش أكثر من حياة حينما يعيش مع الناس..

وحسب بقية الحديث الشريف، فإنَّ "المرء كثير بأخيه"، و"مَن لم يرغب في الاستكثار من الإخوان، ابتلى بالخسران".

فالأصدقاء هم قوّة عند البلاء، وراحة عند الرخاء، ولذلك كانت مفاكحتهم من أفضل وسائل الترويح عن النفس.. يقول الحديث الشريف: "لهو المؤمن من ثلاثة أشياء: التمتُّع بالنساء، ومفاكحة الإخوان، والصلاة بالليل".

وقواعد المصادقة، هي كالتالي:

أولاً: كلما شعرت بالإجهاد، أو التوتُّر والضيّق، فابحث عن أصدقاك الذين ترتاح إليهم، وأدخل عليهم بلا مواعيد، وافرش نفسك عندهم، فسرعان ما تشعر بخدر لذيذ ينساب إليك، ليطرد عنك وارادات الهموم، ويعيد تجميع ذاتك الممزقة بفعل عوامل الإحباط وأسباب التوتُّر.

ثانياً: اختلط دائماً بالمتفائلين من الناس، وأهرب من المتشائمين فإنّهم سوف يثيرون فيك الأشجان حينما تكون أنت في حاجة إلى الترويح، ويطردون من دنياك الصفاء، وأنت في حاجة إلى مَنْ يثيره فيك.

ثالثاً: تجنّب أنت بدورك أن تنقل للآخرين أحزانك أو تتحدّث لهم عن المشاكل التي تعتريك، أو الأمراض التي تعاني منها.. فمهما كنت متوتّراً الأعصاب فلا تظهر ذلك، لأنّها سوف تعود إليك من جديد لتزيد توتُّر أعصابك.. وتذكّر أن لا أحد يحبّ أن يستمع إلى الشكاوى، حيث أنّ لديه ما يكفيه.

ومن هنا قال رسول الله (ص): "الْقَـأْخُ أَخَاكَ بِوَجْهِ مَنْبَسَطٍ". وفي حديث آخر: "المؤمن حزنه في قلبه وبشره في وجهه".

رابعاً: ليكن عندك دائماً ما تذكره لأصدقاك، كخبر مهم، أو طريقة جيّدة، أو قصة نافعة.. وكن ممّن يصغي جيداً، ويتكلم جيداً.

وقد ورد في الحديث: "إنّ الله عزّ وجلّ يحبّ المداعب في الجماعة بلا رفث". ►

المصدر: كتاب فن الترويح عن النفس

