

## النفس والروح والسعادة



- الاستخارة قبل الإقدام على أي مشروع من المشروعات سُنَّةٌ، ولها بركة عظيمة، وهي في جوهرها دعاء وطلب من الله - تعالى - يرزقنا التسديد، وكلما كان خضوعنا وافتقارنا إلى الله أعظم كان تسديده أكبر.

- إذا أردنا أن نشعر برفاهية الروح وأناقة الباطن، فإنَّ ذلك طريقاً واحداً، هو تجاوز حدِّ الواجبات والتكاليف المفروضة، مع الإكثار من العبادات والقُرْبَات، وعلى رأسها التذلل بين يدي الله تعالى.

- تعلَّـمنا عقيدتنا أنـَّنا لن نجد الاطمئنان والأمان والاستقرار الروحي إلا في ذكر الله تعالى ومنجاته والإقبال عليه، وقد آن الأوان لتعزيز الجانب الروحي في شخصياتنا والتوقُّف في آخر النهار دقائق لمحاسبة النفس على أشكال القصور التي وقعنا فيها في يوم مملوء بالصخب والمادَّة والمنافسة.

- على كلِّ الغيورين على مستقبل هذه الأُمَّة أن يعملوا على تدعيم القاعدة الروحية والأخلاقية لمجتمعاتنا، لأنَّ تلك القاعدة هي التي تتحمل الأثقال الناجمة عن الغزو الثقافي وعن الانتكاسات التي يسببها الوهن في مجالات الحياة المختلفة.

- طريق تهذيب النفس وإصلاحها طريق طويل إلى الإخلاص والاستعانة بالله - تعالى - كما يحتاج إلى الصبر والمثابرة وتجديد الطاقة الروحية من خلال الإكثار من التعبُّد، وتذكُّر الدار الآخرة.

- الخوف إذا ظلَّ في نطاق الحذر، فهو محمود، لكن إذا تحوَّل إلى شيء يُقعد صاحبه عن المبادرة والعمل واغتنام الفرص، فإنَّه يصبح - كما قال الكواكبي - أسوأ مستشار للإنسان!.

- يحقِّق الواحد منا في حياته الكثير من الفوز والانتصار لكن يظلُّ الانتصار على النفس ورغباتها

محفظاً لنفسه بالمركز الأوّل!.

- ضعف الثقة بالنفس سبب رئيس من أسباب ضعف الإرادة، لأنّه يدفع صاحبه في اتجاه العاجزين والباحثين عن مكان في المؤخرة، وإنّ من المهم لكلّ واحد منا أن يدعم ثقته بنفسه من خلال تسجيل بعض النجاحات الجيّدة.

- زماننا هذا زمان الغفلة وانشغال الوعي بالأمور الصغيرة والتافهة، وإنّ في وسعنا أن نتعوّد في شهر الصيام عادات جديدة تقوم على الإكثار من ذكر الله تعالى والثناء عليه وتمجيده وإطهار الانكسار بين يديه.

- لا أحد يقول: إنّ الله لا يخشى الله - تعالى - لكن المعوّل عليه في الخشية هو الأفعال، وليس الكلام المجرد، حيث إنّ الخشية الحقيقية لله تعالى تثمر الورع، وتكف عن الوقوع في المعصية؛ وهذا ميزان لمن أحبّ.

- حين يجد المرء نفسه مقلّلاً على التحدّث أمام جمهور من الناس فإنّه يعاني من نوبات الخوف والتوتر الشديد، وإنّ من الحلول الممتازة في هذا أن يتوقّف، ويأخذ نفسين أو ثلاثة من الحجاب الحاجز حيث يجد نفسه آنذاك وقد سيطر على أعصابه، واستعاد ثقته بنفسه.

- إنّ تألقنا الروحي يخمد من كثرة المشاغل والأعمال ومن كثرة الاختلاط بالناس، وإن بعثه من جديد يتطلّب شيئاً من الخلوة والعزلة للذكر والمناجاة والثناء على الله - تعالى - والمحاسبة والتفكير، وهذا هو دأب الربّانيين في كلّ زمان ومكان.

- أكبر دليل على حبّ الخير لدى المرء انغماسه في عمل الخير، فإذا حالت الظروف دون ذلك نوى فعل الخير، وعزم عليه انتظاراً للفرصة المواتية.

- حبّ المسلم لوطنه، والمساهمة في علو شأنه دليل على سموّ نفسه، وجزء من حبّه لدينه، لأنّنا لا نستطيع أن نتناول في بنيان الدين في أوطان ضعيفة ومهزومة.

- لا يتجلّى كرم الله تعالى في شيء كتجليه في السماح لعباده أن يذكروه في أي وقت ليكون جليسهم، وفي أنّهم متى ما أحبّوا العودة إليه - مهما ابتعدوا - وجدوه! تبارك وجهه وتقدّست أسماؤه.

- شرع الله تعالى لنا التوبة حتى نعيش حاضراً بعيداً عن أغلال الماضي وذكريات المعاصي، لكن الشيطان لا يرضى لنا ذلك، فيذكّرنا بها على نحو مستمر، وأفضل حلّ لهذا أن نتبع طريقة (طي الملفات) بعد أن نكون استخلصنا منها العبر والدروس.

- إنّ تبدّل الأحوال نحو الأسوأ لا ينشأ أساساً من تدهور البيئة، وإنّما من تبدّل النفوس واعوجاج السلوك، ولهذا فإنّ نوحاً (ع) أمر قومه بالاستغفار والإنابة لأنّ ذلك حين يحدث يستنزل رحمة الله وتوفيقه ومعونته، فيكثر الخير والنماء.

- حتى تظل أرواحنا نضرة، ونفوسنا مطمئنة، فإنّ علينا أن نكثر من الثناء على الله تعالى وحمده على ما أعطى، وعلى ما أخذ، وعلى ما قدّم، وعلى ما أخّر، وهو الحكيم الخبير.

- لذة المناجاة والشعور بمعية الله - تعالى - والحياء منه هي جوهر التيار الروحي الذي يجب أن ننشئه اليوم لمواجهة التيار المادّي والشهواني الذي جعل الناس ينتشرون في كلّ اتجاه بحثاً عن الملذات.

- كثرة الكلام وكثرة الاختلاط بالناس تستهلكان الطاقة الروحية لدى الإنسان، فيشعر بالسأم والفراغ، ولهذا فلا بدّ من ضبط ذلك والإكثار من ذكر الله تعالى في الخلوات.

- نحن نرى كثيراً من الناس اليوم وقد أشرقت وجوههم، ولمع كل شيء لديهم، لكن تغشاهم عتمة الروح بسبب المعاصي والخطايا التي أحاطت بهم، كما نرى أنّهم يعانون من الفراغ الفكري بسبب هجر القراءة ومجافاة الكتاب، وما أصعب حياة الإنسان حين تكون مملوءة بالقشور وخالية من اللبّاب!

- نحن نحتاج إلى أن نتعوّد إطالة السجود بين يدي الرحمن الرحيم، كما أنّ علينا أن نتعلّم فن الثناء عليه والانكسار إليه، فهذا يشكّل مورداً للهناء والاطمئنان والأمان، من الصعب وصفه وشرحه، وليس إليه سبيل سوى التدوّق الشخصي.

- للمكان تأثير كبير في مشاعر الناس، وقد لاحظت أنّ الناس حين يكونون في مكان واسع وأنيق وهادئ، ويتبادلون فيما بينهم مشاعر التعاطف والاحترام والغبطة، ولهذا فإنّ اهتمامنا بمنازلنا هو جزء من اهتمامنا بنوعية حياتنا بشرط أن يظل ذلك في إطار الاعتدال والاعتزان.

- شيء جيّد أن ننظر نظرة جديدة إلى أعمال الخير والبرّ، وهذه النظرة تقوم على أنّ العمل الخيري ليس مصدراً للأجر العظيم من الله تعالى - فحسب، ولكنّه بالإضافة إلى ذلك يعدّ أداة عظيمة لتزكية النفس وتطهيرها من الشح وأداة لتوفير قدر كبير من الشعور بالرضا.

- إنّ الفاصل الأساسي بين حياة قائمة على اللهو والعبث وبين حياة قائمة على الصلاح والاستقامة يكمن فيما لدى الواحد منا من قدرة على ضبط ذاته وإيثار الآجل على العاجل، وهذا ممكن دائماً بشرط تقوية الصلة بالله تعالى ومجاهدة النفس ابتغاء مرضاته.

- وقت ما قبل الفجر هو الوقت الذهبي لإنعاش الروح، وقد دلّت تجارب كثير من الأخيار على أنّ الاستيقاظ قبل أذان الفجر بأربعين دقيقة يومياً يوفّر زاداً روحياً لليوم كلّّه.

- حين يجد المرء نفسه مضطراً للوقوف في صف (طابور) طويل لأي سبب من الأسباب فإنّه قد يجد مخرجاً من السأم الذي هو فيه في ذكر الله تعالى أو تلاوة شيء من القرآن فإنّه بذلك يشعر بالطمأنينة، ويشعر أنّ وقته لا يذهب سُدًى.

- نحن في بعض الأحيان في حاجة إلى نوع من (إدارة الإدراك) حتى نخفف من ضغوط الواقع، وعلى سبيل المثال فإنّ الواحد منّا إذا كان يسكن في منزل غير مريح، أو يعمل في عمل غير ملائم، فإنّ في إمكانه أن ينظر إلى ذلك على أنّه مؤقت، وأنّ ما هو أفضل قادم بإذن الله، وهذا ممكن مادام يسعى إلى تحسين وضعه على نحو مستمر.

- شعرتُ بالفجعة حين كنت في إحدى الدول العربية، وقال لي أحد الشباب: انظر إلى هذه الأنواع المميّزة من الجولات، فإنّ بعضها مرصع بـ(الألماس) ويصل سعر الواحد منها إلى نحو من ستين ألف دولار!! حينها قلت في نفسي: لا يستطيع أحد أن يقدّر حجم التكلفة التي ندفعها حين نعاني من خواء الروح والفكر!!

- حين نهتم بقمع النفس وإماتة شهواتها أكثر من اهتمامنا بتنميتها والثقة بها، فإنّ النتيجة ستكون عيش أهل الخير على هامش الحياة، على حين يكون المال والنفوذ والشهرة والتأثير لأولئك الذين لم ينالوا من تزكية النفوس إلّا القليل، وهذا شيء ينبغي أن يسترعي الانتباه.

- السجن الحقيقي ليس هو ذلك الذي يقيّد حركة أجسامنا، لكنّه سجن الروح الذي يصنعه الإنسان لنفسه

من خلال التلطف بالمعاصي والغرق في مُتَع الدنيا وهمومها .

- ليس في الحياة شيء في مقدوره أن يصنع بمفرده السعادة أو التعاسة ولا النجاح أو الإخفاق، وهذا يدعونا إلى تلمس الأسباب العديدة التي تجعل منا سُعداء وناجحين عوضاً عن أن نَجهد في تحصيل سبب واحد كالمال أو الجاه أو الشهادة العلمية أو الصحة...

- زماننا هذا زمان الوحشة والشعور بالاغتراب، وذلك يسبب ضعف اهتمامنا بتغذية أرواحنا من خلال التعبّد والتطوّع ☐ ويسبب الاهتمام المبالغ فيه بالأمور المادّية .

- يمكن للروح أن تتحوّل إلى صحراء مجدبة إذا استهلكناها في طلب الملذات وجمع الثروات، وتوانينا عن مدّها بأسباب الحياة من الشوق إلى ☐ تعالى ورجائه والخوف منه والتقرب إليه بأنواع القُرْبَات.

- ما يحتاجه الناس حتى يكونوا سُعداء ليس كثيراً، ويبدو أنّه يكفي للشعور بالطمأنينة والارتياح أن نمتلك شيئاً من الإدراك الصحيح للواقع مع شيء من القناعة والتسامح بالإضافة إلى شيء من التفاؤل.

- كثير من الأشياء يُرى بأكثر من طريقة، ويظهر هذا في موقف المتفائل والمتشائم من الصعوبات، والتحديات، حيث إنّ المتشائم يرى صعوبة في كلّ فرصة، والمتفائل يرى فرصة في كلّ صعوبة، وشتان ما بينهما!! .

- حين نُعطي لراحة ضمائرنا الأولوية على زيادة مكاسبنا، فإنّنا نكون قد فتحنا على أنفسنا باباً للظفر بالسكينة والهناء، وأقمنا حاجزاً قوياً بيننا وبين الشبهات والمحرمات.

- إذا أردنا أن نشعر بأناقة الروح ورفاهية الباطن، فهناك طريق واحد، هو تجاوز حدّ الواجبات والتكاليف المفروضة، فلنُكثر من العبادات والقُرْبَات، وعلى رأسها التذلل بين يدي الله؛ تعالى.

- القوّة الحقيقية للشخصية ليست في التأثير في الآخرين وفي الحضور الباهر، وإنّما في السيطرة على النفس في مواطن الاختبار: الرغبة والرغبة والشهوة والغضب.

- الإنسان كائن مستهلك، إنّهُ يستهلك كلّ الأشياء التي تثير إعجابه في أوّل الأمر، ويظل يبحث عن الجديد، ولهذا فإنّ الجمود والاستسلام للرتابة والتكرار يولّد السأم والملل، والذي يشكّل خصماً عنيداً للسعادة.

- الترفيه المباح مطلب أساسي من أجل استعادة اللياقة الروحية، وإنّ من المعروف أنّهُ يمكن لكتيبة عسكرية أن تمشي عشر ساعات إذا استراحت في كلّ ساعة عشر دقائق.

- إنّ كثيراً من الانحرافات الأخلاقية ينشأ بسبب الفراغ الروحي والعقلي الذي يعاني منه كثير من الشباب، وقد قالوا: إنّ عقل الكسلان بيت الشيطان!! .

- نحن نحتاج إلى عقول مستنيرة حتى نُبصر دروبنا في الحياة، ونحتاج إلى روح متوهجة حتى نجد القوّة المحركة للسير في تلك الدروب، وإنّ في الإنابة إلى ☐ تعالى - والإكثار من حمده والثناء عليه ما يولّد تلك الروح.

- فطر ☐ تعالى العباد على حبّ العيش السهل الخالي من التحديات، لكن التاريخ يدلّنا على أنّ السعادة لا تكتمل، وعلى أنّ التقدّم لا يحدث من خلال غياب المشكلات، وإنّما من خلال التغلّب عليها .

- ليس الحصول على الطمأنينة وراحة البال منوطاً بالحصول على الكثير من المال، وإنما الحصول عليه بالشعور أننا على الطريق الصحيح وبخلو الحياة من المكدرات غير المعتادة.

- السعادة في نهاية المطاف ليست أكثر من مشاعر وأحاسيس، وهي لا تكمن في الشعور أننا نستهلك أكثر، وإنما في الرضا عن الوضعية التي نحن فيها، ولهذا فإنّ تخصيص 1% من استهلاكنا الشهري لغوث المنكوبين وتخفيف عناء أهل البلاء، يجعلنا ننتظر رحمة الله وبرّه، كما يجعل عواطفنا أكثر دفئاً وحنناً.

- إذا تأملنا في حياة أولئك الذين زُكّن لهم الكثير من الاحترام والتقدير، فإننا سنجد أنهم ليسوا أولئك الذين حازوا الكثير من الأموال، أو حصلوا على الكثير من النفوذ، وإنما أولئك الذين حققوا انتصارات كبيرة على أنفسهم، وآثروا الآجل على العاجل.

- الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل إنجازات جيّدة ليس العقبات الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق، إنها الرهبة من البداية، وإدمان التسويف والمماطلة!.

- من اللافت للنظر أنّ رفاهية الجسد تقوم على الاستهلاك والتمتع والترفيه على حين أنّ رفاهية الروح تقوم على التعبّد والبذل والمعاونة والعطاء؛ والفرق بينهما كالفرق بين مَنْ يضيف إلى رصيد البلاد، ومَنْ يسحب منه.

- نجاح الإنسان وسعادته في الدنيا يتوقّفان على مهارات غير الشهادة والتحصيل العلمي، وقد أشاره الكثير من الدراسات إلى أنّ النجاح والطمأنينة مدينان على نحو أساسي للتعامل الواعي والإيجابي مع الذات ومع الآخرين.

- ليس هناك شيء قادر بمفرده على أن يجعل حياتنا سعيدة أو شقية، حيث إنّ مشاعرنا تُنسج من عشرات الخيوط المختلفة، ولهذا فإنّ علينا ألا نبصر إذا حصلنا على المال الكثير أو المنصب الرفيع، فقد لا نكون معهما سعداء، وعلينا أن لا نحزن، ونأسى إذا فقدنا شيئاً عزيزاً، فإنّ الله يعوّض عنه، ويمتعنا بما أبقاه لنا.

- علينا أن نعمل بجدية على تنمية طاقاتنا الذهنية والروحية، حيث صار من المجمع عليه أنّ النمو الماديّ بكلّ أشكاله يظل محدوداً، كما أنّ بعض الثروات والمواد الأولية آخذ في النضوب، أما النمو العقلي والروحي، فإنّه ليس محدوداً بأسوار تحول دون مضيه نحو آفاق رحبة، حيث نظل أبداً نجد ما يمكن أن نضيفه إلى عقولنا وأرواحنا.

- إنّ شبابنا يتعرّضون اليوم لغزو شهواني لم يسبق له مثيل، وذلك الغزو آخذ في التوسّع، وإنّ مقاومة لن تكون بإنتاج المزيد من الأفكار أو بالتحقيق الجنسي، وإنما بإنشاء عدد كبير من الخطط والبرامج والمشروعات والأنشطة التي تستهدف تقوية الجانب الروحي لدى الناشئة وتعميق معنى العبودية لله ربّ العالمين.

- كثرة الكلام والمزاج والجدال تستهلك الطاقة الروحية للإنسان، وتجعله يشعر بالخواء، ومن ثمّ فإنّنا مطالبون بمجاهدة أنفسنا للامتناع من الكلام في العديد من المواقف والإكثار من ذكر الله تعالى في كلّ حين.

- الطموح إلى الكمال وطلب أفضل الأشياء من الأمور الجيّدة في شخصية الإنسان، لكن بشرط ألا يجعلنا ذلك نمتنع عن الثناء على الإنجازات الصغيرة.

- الحياة من غير مرح تكون كئيبة قاسية، وقد شبَّهَ أحدهم الإنسان الجاد الجاف بالسيارة التي تسير من غير ماصات اصطدام (مساعات) حيث إنَّها ترتج وتنتفض بطريقة سيِّئة مع كلِّ حصة في الطريق، وقد كان نبيُّنا (ص) بسَّاماً يضحك مع أصحابه، ويمارحهم، ويعجب مما يعجبون منه.

- كلُّ شيء قابل لأن يُرى من زاويتين؛ زاوية سمحه متفائلة وزاوية يائسة متشائمة، وإنَّ العاقل من الناس هو الذي يرى عناصر الجمال في الأشياء، على حدِّ قول أحدهم:

أحكم الناس في الحياة أناسٌ  
عللوها فأحسنوا التعليلا

المصدر: كتاب المسلم الجديد