

شكاي و حلول

مدد صالح المنجد

حلول نربوية

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلك فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [ال عمران: ١٠٢] وقال أيضاً: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا رَقِيبًا﴾ [النساء: ١] ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ، يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَطِيعُ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

أما بعد:

فقد وردت إليّ أسئلة من بعض الإخوان في بعض الدروس والمحاضرات تتضمن أموراً مما يعانون ومشكلات مما يواجهون من أمراض قلبية ومصاعب نفسية وعقبات واقعية. وكانت الإجابات عن تلك الأسئلة المكتوبة والمشكلات المعروضة في سلسلة دروس بعنوان شكاوى وحلول.

وقد أعدت النظر فيها بعد إعدادها للكتابة وأقدمها اليوم إلى إخواني رجاء الدخول في حديثه ﷺ: (من نفسه عن مؤمنه كربة من كربة الدنيا نفس الله عنه كربة من كربة يوم القيامة .. والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه) صحيح مسلم

والله أسأل أن يوفقني وإخواني المسلمين لفعل الخيرات واجتناب السيئات والنجاة يوم الحسرات إنه خير مسؤول وهو كل شيء قدير.

النوم عن صلاة الفجر

أخ يشتكي ويقول: إن صلاة الفجر تفوتني في كثير من الأيام، فلا أصليها في وقتها إلا نادراً، والغالب ألا أستيقظ إلا بعد طلوع الشمس، أو بعد فوات صلاة الجماعة في أحسن الأحوال، وقد حاولت الاستيقاظ بدون جدوى، فما حل هذه المشكلة؟.

الجواب: الحمد لله حمداً كثيراً وبعد: فإن حل هذه المشكلة - كغيرها - له جانبان: جانب علمي، وجانب عملي.

أما الجانب العلمي فيأتي من ناحيتين:

الناحية الأولى: أن يعلم المسلم عظمة مكانة صلاة الفجر عند الله ﷻ

١- يقول الرسول ﷺ: (من صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله) مسلم ص ٤٥٤ رقم ٦٥٦، الترمذي ٢٢١.

٢- ويقول الرسول ﷺ: (أثقل الصلاة على المنافق صلاة العشاء وصلاة الفجر، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً) رواه الإمام أحمد المسند ٤٢٤/٢، وهو في صحيح الجامع ١٣٣

٣- ويقول الرسول ﷺ: (من صلى الفجر فهو في ذمة الله فلا يبلبئكم الله بشيء من ذمته) ومعنى في ذمة الله: أي في حفظه وكلاءته سبحانه، "من كتاب النهاية ١٦٨/٢" والحديث رواه الطبراني ٢٦٧/٧، وهو في صحيح الجامع رقم ٦٣٤٤.

٤- ويقول الرسول ﷺ: (يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم، فيسألهم وهو أعلم بهم: كيف تركتم عبادي، فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون) رواه البخاري الفتح ٣٣/٢.

٥- ويقول الرسول ﷺ: (أفضل الصلوات عند الله صلاة الصبح يوم الجمعة، في جماعة) رواه أبو نعيم في الحلية ٢٠٧/٧، وفي السلسلة الصحيحة ١٥٦٦.

٦- ويقول الرسول ﷺ: (من صلى البديع دخل الجنة) رواه البخاري الفتح ٥٢/٢. والبرهان الفجر والعصر.

الناحية الثانية: أن يعلم المسلم خطورة تفويت صلاة الفجر ومما يبني هذه الخطورة الحديث

١- قال ﷺ: (أثقل الصلاة على المنافقين صلاة العشاء وصلاة الفجر)

وفي الصحيح عنه ابن عمر رضي الله عنهما قال: (كنا إذا فقدنا الرجل في الفجر والعشاء أسأنا به الظن) رواه الطبراني في المعجم الكبير ٢٧١/١٢ ، قال الهيثمي رجال الطبراني موثقون المجمع ٤٠/٢ .

وإنما تكون إساءة الظن بذلك المتخلف عنه هاتيه الصلوات لأن المحافظة عليهما معيار صدق الرجل وإيمانه، ومعيار يقاس به إخلاصه، ذلك أن سواهما من الصلوات قد يستطيعها المرء لمناسبتها لظروف العمل ووقت الاستيقاظ، في حين لا يستطيع المحافظة على الفجر والعشاء مع الجماعة إلا الحازم الصادق الذي يرجي له الخير.

٢- ومن الأحاديث الدالة على خطورة فوات صلاة الفجر قوله ﷺ: (من صلى الصبح فهو في ذمة الله، فلا يطلبكم الله من ذمته بشيء، فإن من يطلبه من ذمته بشيء يدرکه ثم يكبه على وجهه في نار جهنم) رواه مسلم ص ٤٥٤ ، ومعنى من يطلبه من ذمته بشيء يدرکه أي من يطلبه الله للمؤاخظة بما فرط في حقه والقيام بعهد يدرکه الله إذ لا يفوت منه هارب، حاشية صحيح مسلم ترتيب عبد الباقي ٤٥٥ .

هاتان الناحيتان كفتلتان يلهاب قلب المسلم غيرة، أن تضيق منه صلاة الفجر فالأولى منهما تدفع للمسارعة في الحصول على ثواب صلاة الفجر، والثانية هي واعظ وزاجر يمنع من إيقاع نفسه في إثم التهاون بها.

وأما الجانب العملي في علاج هذه الشكاية فإن هناك عدة خطوات يمكن للمسلم إذا اتبعها أن يزداد اعتياداً ومواظبة على صلاة الفجر مع الجماعة ، فمذ ذلك:

١- التبكير في النوم: ففي الحديث الصحيح أن النبي ﷺ كان يكره النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها، فلا ينبغي للمسلم أن ينام قبل صلاة العشاء والمشاهد أن غالب الذين ينامون قبل العشاء يمشون بقية ليلتهم في خمول وكدر وحال تشبه المرضى.
ولا ينبغي كذلك أن يتحدث بعد صلاة العشاء، وقد يبه أهل العلم سبب كراهية الحديث بعدها فقالوا: لأنه يؤدي إلى السهر، ويُخاف من غلبة النوم عن قيام الليل، أو عن صلاة الصبح

في وقتها الجائز أو المختار أو الفاضل.

والمكروه من الحديث بعد صلاة العشاء كما قال الشراح: هو ما كان في الأمور التي لا مصلحة راجحة فيها، أما ما كان فيه مصلحة وخير فلا يكره، كمدارسة العلم، ومعرفة سيد الصالحين وحكايتهم، ومحادثة الضيف، وموانسة الزوجة والأولاد وملاطفتهم، ومحادثة المسافرين بحفظ متاعهم وأنفسهم، إلى آخر ذلك من الأسباب المباحة. فما الحال إذا تفكرنا فيما يسهر من أجله كثير من الناس اليوم من المعاصي والآثام إذن فعلى المسلم أن ينام مبكراً، ليستيقظ نشيطاً لصلاة الفجر، وأن يحذر السهر الذي يكون سبباً في تناقله عن صلاة الفجر مع الجماعة.

حقاً إن الناس يتفاوتون في الحاجة إلى النوم، وفي المقدار الذي يكفيهم منه، فلا يمكن تحديد ساعات معينة يفرض على الناس أن يناموا فيها، لكه على كل واحد أن يلتزم بالوقت الكافي لنوم يستيقظ بعده لصلاة الفجر نشيطاً، فلو علم بالتجربة والعادة أنه لو نام بعد الحادية عشر ليلاً مثلاً لم يستيقظ للصلاة، فإنه لا يجوز له شرعاً أن ينام بعد هذه الساعة.. وهكذا.

٢- الحرص على الطهارة وقراءة الأذكار التي قبل النوم، فإنها تعين على القيام لصلاة الفجر.

٣- صدق النية والعزيمة عند النوم على القيام لصلاة الفجر، أما الذي ينام وهو يتمنى ألا تدق الساعة المنبهة، ويرجو ألا يأتي أحد لإيقاظه، فإنه له يستطيع بهذه النية الفاسدة أن يصلي الفجر، وله يفلح في الاستيقاظ لصلاة الفجر وهو على هذه الحال من فساد القلب وسوء الطوية.

٤- ذكر الله تعالى عند الاستيقاظ مباشرة، فإن بعض الناس قد يستيقظ في أول الأمر، ثم يعاود النوم مرة أخرى، أما إذا بادر بذكر الله أول استيقاظه انحلت عقدة من عقد الشيطان، وصار ذلك دافعاً له للقيام، فإذا توضحاً اكتملت العزيمة وتباعد الشيطان، فإذا صلى أخزى شيطانه وثقل ميزانه وأصبح طيب النفس نشيطاً.

٥- لا بد من الاستعانة على القيام للصلاة بالأهل والصالحين، والتواصي في ذلك، وهذا داخل

بلا ريب في قوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ [المائدة: ٢] وفي قوله ﴿وَالْعَصْرَ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ [العصر: ١ - ٣]

فعلى المسلم: أن يوصي زوجته مثلاً بأن توظفه لصلاة الفجر، وأن تشدد عليه في ذلك، مهما كان متعباً أو مُرهقاً، وعلى الأولاد أن يستعينوا بأبيهم مثلاً في الاستيقاظ، فينبههم من نومهم للصلاة في وقتها، ولا يقول أب إن عندهم اختبارات، وهم متعبون، فلاذعهم في نومهم، إنهم مساكين، لا يصلح أن يقول ذلك ولا أن يعتبره من رحمة الأب وشفقته، فإن الرحمة بهم والحدب عليهم هو في إيقاظهم لطاعة الله: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾ [طه: ١٣٢]

وكما يكون التواصي والتعاون على صلاة الفجر بين الأهل، كذلك يجب أن يكون بين الإخوان في الله، فيعين بعضهم بعضاً، مثل طلبة الجامعات الذين يعيشون في سكن متقارب ومثل الجيران في الأحياء، يطرق الجار باب جاره ليوقظه للصلاة، ويعينه على طاعة الله.

٦- أن يدعو العبد ربه أن يوفقه للاستيقاظ لأداء صلاة الفجر مع الجماعة؛ فإن الدعاء من أكبر وأعظم أسباب النجاح والتوفيق في كل شيء.

٧- استخدام وسائل التنبيه، ومنها الساعة المنبهة، ووضعها في موضع مناسب، فبعض الناس يضعها قريباً من رأسه فإذا دقت أسلنتها فوراً وواصل النوم، فمثل هذا يجب عليه أن يضعها في مكان بعيد عنه قليلاً، لكي يشعر بها فيستيقظ. ومنه المنبهات ما يكون عن طريق الهاتف، ولا ينبغي للمسلم أن يستلذ ما يدفعه مقابل هذا التنبيه، فإن هذه نفقة في سبيل الله، وأن الاستيقاظ لإجابة أمر الله لا تعدل أموال الدنيا.

٨- نضح الماء في وجه النائمة، كما جاء في الحديث من مدح الرجل الذي يقوم من الليل ليصلي، ويوقظ زوجته، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ومدح المرأة التي تقوم من الليل وتوقظ زوجها، فإن أبي نضحت في وجهه الماء رواه الإمام أحمد في المسند ٢/٢٥٠ وهو في صحيح الجامع ٣٤٩٤.

فنضج الماء من الوسائل الشرعية للإيقاظ، وهو في الواقع منشط، وبعض الناس قد يثور ويغضب عندما يوقظ بهذه الطريقة، وربما يشتم ويسب ويتهدد ويتوعد، ولهذا فلا بد أن يكون الموقظ متخلياً بالحكمة والصبر، وأن يذكر أن القلم مدفوع عن النائمة، فليتحمل منه الإساءة، ولا يلك ذلك سبباً في توانيبه عن إيقاظ النائمة للصلاة.

٩- عدم الانفراد في النوم، فلقد نهى النبي ﷺ أن يبيت الرجل وحده رواه الإمام أحمد في المسند ٩١/٢ وهو في السلسلة الصحيحة رقم ٦٠. ولعل من حكم هذا النهي أنه قد يغلبه النوم فلا يكون عنده من يوقظه للصلاة.

١٠- عدم النوم في الأماكن البعيدة التي لا يخطر على بال الناس أن فلاناً نائماً فيها، كما ينام في سطح المنزل دون أن يخبر أهله أنه هناك، وكما ينام في غرفة نائية في المنزل أو الإسكان الجماعي فلا يعلم به أحد ليوقظه للصلاة، بل يظن أهله وأصحابه أنه في المسجد، وهو في الحقيقة يغط في نومه. فعلى من احتاج للنوم في مكان بعيد أن يخبر من حوله بمكانه ليوقظوه.

١١- الهمة عند الاستيقاظ، بحيث يهب من أول مرة، ولا يجعل القيام على مراحل، كما يفعل بعض الناس الذين قد يتردد الموقظ على أحدهم مرات عديدة، وهو في كل مرة يقوم فإذا ذهب صاحبه عاد إلى الفراش، وهذا الاستيقاظ المرحلي فاشل في الغالب، فلا مناص من القفزة التي تجب عن معاودة النوم.

١٢- ألا يضبط المنبه على وقت متقدم عن وقت الصلاة كثيراً، إذا علم من نفسه أنه إذا قام في هذا الوقت قال لنفسه: لا يزال معي وقت طويل، فلأرقد قليلاً، وكل أعلم بسياسة نفسه.

١٣- إيقاد السراج عند الاستيقاظ، وفي عصرنا الحاضر إضاءة المصابيح الكهربائية، فإن لها تأثيراً في طرد النعاس بنورها.

١٤- عدم إطالة السهر ولو في قيام الليل، فإن بعض الناس قد يطيل قيام الليل، ثم ينام قبيل الفجر بلحظات، فيعسر عليه الاستيقاظ لصلاة الفجر، وهذا يحدث كثيراً في رمضان، حيث يتسحرون وينامون قبيل الفجر بقليل، فيضيعون صلاة الفجر، ولا ريب أن ذلك خطأ كبير؛ فإن صلاة الفريضة مقدمة على النافلة، فضلاً عما يسهر الليل في غير القيام من المعاصي والآثام، أو المباحات على أحسن الأحوال، وقد يزيد الشيطان لبعض الدعاة السهر لمناقشة أمورهم ثم ينامون قبل الفجر فيكون ما أضاعوا من الأجر أكثر بكثير مما حصلوا.

١٥- عدم إكثار الأكل قبل النوم فإن الأكل الكثير من أسباب النوم الثقيل، ومنه أكل كثيراً، تعب كثيراً، ونام كثيراً، فحسه كثيراً، فليحرص الإنسان على التخفيف من العشاء.

١٦- الحذر من الخطأ في تطبيق سنة الاضطجاع بعد راتبة الفجر، فربما سمع بعض الناس قول النبي ﷺ: **(إذا صلى أحدكم فليضطجع على يمينه)** رواه الترمذي رقم ٤٢٠ وهو في صحيح الجامع ٦٤٢.

وما ورد من أنه ﷺ كان إذا صلى سنة الفجر يضطجع، ثم يؤذنه بلال للصلاة، فيقوم للصلاة، وربما سمعوا هذه الأحاديث، فعمدوا إلى تطبيق هذه السنة الثابتة، فلا يحسنون التطبيق، بحيث يصلي أحدهم سنة الفجر، ثم يضطجع على جنبه الأيمن، ويغظ في سبات عميق حتى تطلع الشمس، وهذا من قلة الفقه في هذه النصوص، فليست هذه الاضطجاعة للنوم، فقد كان النبي ﷺ يؤذنه بلال للصلاة وهو مضطجع، وكان أيضاً كما في الحديث الصحيح الذي رواه أحمد وأبو حبان إذا عرس (قبل) الصبح وضج رأسه على كفه اليماني، وأقام ساعده رواه أحمد في المسند ٢٩٨/٥ وهو في صحيح الجامع رقم ٤٧٥٢، وهذه الكيفية في النوم تمنع من الاستغراق؛ لأن رأس النائم في هذه الحالة يكون مرفوعاً على كفه وساعده، فإذا غفا سقط رأسه، فاستيقظ، زد على ذلك أن بلالاً كان هو كلاً يايقظه ﷺ لصلاة الفجر.

١٧- جعل قيام الليل في آخره قبيل الفجر، بحيث إذا فرغ من الوتر أذن للفجر، فتكون العبادات متصلة، وتكون صلاة الليل قد وقعت في الثلث الأخير - وهو زمان فاضل - فيمضي لصلاة الفجر مباشرة وهو مبكر ونشط.

١٨- اتباع الهدى النبوي في كيفية الاضطجاع عند النوم، بحيث ينام على جنبه الأيمن، ويضع

خده الأيمه على كفه اليمنى، فإن هذه الطريقة تيسر الاستيقاظ، وخير الهدى هدى محمد ﷺ بخلاف النوم بلكيفيات أخرى، فإنها تؤثر في صعوبة القيام.

١٩- أن يستعيه بالقبولة في النهار، فإنها تعينه، وتجعل نومه في الليل معتدلاً ومتوازناً.

٢٠- ألا ينام بعد العصر، ولا بعد المغرب، لأن هاتيه النوميتين تسببان التأخر في النوم، مه تأخر نومه تعسر استيقاظه.

٢١- وأخيراً فإن الإخلاص لله تعالى هو خير دافع للإنسان للاستيقاظ للصلاة، وهو أمير الأسباب والوسائل المعينة كلها، فإذا وجد الإخلاص الذي يلهب القلب ويوقظ الوجدان، فهو كفيلاً يآذن بإيقاظ صاحبه لصلاة الصبح مع الجماعة، ولو نام قبل الفجر بدقائق معدودات.

ولقد حمل الإخلاص والصدق بعض الحريصين على الطاعة على استعمال وسائل عجيبة تعينهم على الاستيقاظ تدل على اجتهادهم وحرصهم وتفانيهم، فمك ذلك أن أحدهم كان يضع عنده عدة ساعات منبهة إذا نام، ويجعل بينه موعد تنبيه كل واحدة والأخرى بضع دقائق، حتى إذا أطفأ التي دقت أولاً دقت الثانية بعدها بقليل وهكذا، وكان أحدهم يربط في يده عند النوم خيطاً، ويدليه من نافذة غرفته، فإذا مر أحد أصحابه ذاهباً إلى المسجد جذب هذا الخيط فيستيقظ لصلاة الفجر.

فانظر يا رعاك الله ماذا يفعل الإخلاص والتصميم، ولكم الحقيقة المرة هي أن ضعف الإيمان، وقلة الإخلاص تكاد تكون ظاهرة متفشية في الناس اليوم، والشاهد على ذلك ما نراه من قلة المصلين ونقص الصفوف في صلاة الفجر، بالرغم من كثرة الساكنين حول المسجد في كثير من الأحياء.

على أننا لا ننكر أن هناك أفراداً يكون ثقل النوم عندهم أمراً مرضياً قد يُعذرون به، لأنه أمر خارج عن الإرادة فمثل هذا عليه أن يلجأ إلى الله بالتضرع، ويستفيد ما استطاع من الوسائل الممكنة، وأن يراجع الطبيب لمحاولة إيجاد علاج.

وأخيراً هذا تنبيه على أمر مشتبه به الناس وهو زعمهم بأن هناك حديثاً مفاده أن من أراد الاستيقاظ لصلاة الفجر فعليه أن يقرأ قبل النوم آخر سورة الكهف، وينوي بقلبه القيام في ساعة معينة، فيقوم، ويزعمون أن ذلك مجرب، ونقول لهم: إنه لم يثبت بذلك حديث، فلا عبدة به، وخير الهدى هدى محمد ﷺ.

كثرة الضحك

وهذه شكوى من ظاهرة كثرة الضحك بين الناس، وبخاصة الشباب يقول السائل:
مجالسنا التي نجلس فيها مع الإخوان والزملاء يكثر فيها الضحك كثرة مفرطة، وهذه
الظاهرة تنفسي وتنتشر فما هو العلاج؟.

الجواب: إن علاج هذه الشكوى يأتي من جانبين: جانب علمي ، وجانب عملي.
أما الجانب العلمي: فيضمه أمرين:

أولها: أن نعلم كيف كان هدي النبي ﷺ في الضحك، فهو خير قدوة في ذلك وفي كل شيء.
فقد ورد في الحديث الصحيح أنه ﷺ ان لا يضحك إلا تبسماً رواه أحمد في المسند ٩٧/٥ وهو
في صحيح الجامع ٤٨٦١.

في الحديث الآخر أنه ﷺ كان طويل الصمت قليل الضحك. رواه أحمد في المسند ٨٦/٥ وهو
في صحيح الجامع ٤٨٢٢.

وقالت عائشة رضي الله عنها: ما رأيت رسول الله ﷺ قط مستجعماً ضاحكاً، حتى أرى منه
لهواته وإنما كان يتبسم. رواه أبو داود رقم ٥٠٩٨

ففي الحديث الصحيح أنه ﷺ قال: (لا تكثرُوا الضحك، فإن كثرة الضحك تميت القلب) رواه
أبو ماجه رقم ٤١٩٣ وهو في السلسلة الصحيحة رقم ٥٠٦.

وفي رواية: (فإن كثرة الضحك فساد القلب) وإن من التفريط بعد ذلك أن يركب المسلم ثبجاً
يعلم أن فيه العطب.

هذا هو الجانب العملي في الحل بإيجاز.

وقبل الدخول في الجانب العملي لا بد أن نعلم أن الضحك ليس أمراً محرماً أو أن المسلم لا
بد أن يكون عبوساً خشناً مكفهد الوجه ؛ فإن الضحك أمر جبلي طبيعي: **﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ**

وَأَبْلَى ﴿ [النجم: ٤٣] ولكم المشكلة التي نحد بصدد علاجها والتحذير من آثارها.

- هي أن تكون المجالس مدوية بالتحققات المتجاوبة.

- هي أن يُفسد المؤمن قلبه بكثرة الضحك وفقد الغم ، بدلاً من أن يكون جاداً سليماً.

- هي أن يجعل الداعية كثرة إضحاك الناس وسيلة كما يزعم لكسب الناس، من أجل التأثير عليهم وإفادتهم، وما علم أنهم يلتفون حوله ليضحكوا فقط، وما أقل استفادتهم منه.

إن المشكلة هي أن يجعل بعض الناس كثرة الضحك متنفساً له من همومه وكروب، مستبدلاً الذي هو أدنى بالذي هو خير، أذكر أن شاباً كان يعاني يوماً من هموم تخلفه في دراسته، ومشكلاته مع أهله، وغير ذلك، فخرج من بيته، فصادفه في الطريق أخ له، فقال: أيتها زاهب؟ فقال: أنا مغموم مغموم، وسأذهب إلى فلان الفلاني، لكي يضحكني وينسيني أحزاني.. هكذا قال، وما شعر أن إضحاك هذا الشخص له إنما هو بمثابة المخدر، يُنسي المرء أتراحه ما دام تحت تأثيره، فإذا انتهى عادت إليه كما كانت.

وكان خليفاً ألا يغفل عن العلاج النبوي للغم والحزن والكرب، فقد كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى صحيح الجامع ٤٧٠٣ وكان إذا كربه أمر قال: (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث) صحيح الجامع ٤٧٧٧

وفي الحديث الصحيح الآخر: كان إذا نزل به هم أو غم قال: (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، الله ربي ولا أشرك به شيئاً) صحيح الجامع ٤٧٩١.

وفي دعاء الغم والغم المشهور: (اللهم إني عبدك، وابنه عبدك، وابنه أمك.. الخ الحديث) وهذه وطأة لابد من الإلمام بها قبل الخوض في الجانب العملي في مداواة ظاهرة الإفراط في الضحك، ذلك الجانب الذي يمكنه تحقيقه بوسائل منها:

١- تذكر الموت، والقبر، واليوم الآخر، وما فيه من الحساب، الصراط والنار، وسائر الأهوال، وتربية هذا التذكر بتدبير النصوص التي تصور هذه المشاهد، وبالقراءة في شرح تفاصيلها، وبمجالسة أهل الزهد والقلوب اللينة.

٢- التأمل في واقع المسلميه، وما يعانون منه من ابتعاد عن الدين، وتخلف في جميع المجالات، وما يتعرضون له من قهر وإيذاء وإبادة شرسة، وما يحاك حولهم من تآمر عالمي، فإذا تأمل المسلم هذه الأحوال تأملاً عميقاً صادقاً، فلا بد أن يكون له أثر في ضحكته وبيائه.

٣- أن يستشعر ثقل الأمانة الملقاة على عاتقه تجاه أمته، فإن أمته تتطلب جهوداً ضخمة لإنقاذها من أوهاق التردّي والسقوط، فإذا جعل هذا الأمر همه فإنه سيمضي شُعلة من النشاط لإصلاح أهله وأصدقائه وأحبابه ومجتمعه بقدر المستطاع، ولك يجد وقتاً للتفريح المقيت، والضحك الكثير والاهتمامات النافعة.

٤- تجنب مخالطة الشخصيات العزلية المعروفة بلذّة الإضحاك والتفريح، والابتعاد عن المجالس التي تكون فيها، مع محاولة النصح لهم وللمجالسيعهم.

ومرت قبل قليل إشارة إلى أن بعض الدعاة قد يجعل الإضحاك وسيلة لكسب الناس، حتى قال بعض العامة أيب الشيخ الذي يضحك؟ نريد الشيخ الذي يضحك وهذه دركة نربأ بالأمّة أن تهوي فيها، فإن دين الله عظيم منيه: ﴿إِنَّهُ لَقَوْلُ فَصْلٍ ، وَمَا هُوَ بِالْعَزْلِ﴾ [الطارق: ١٣] ﴿خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ﴾ [البقرة: ٦٣] [البقرة: ٩٣] [الأعراف: ١٧١]

وفي الحديث: (لو تعلمون ما أعلم؟ لضحكتم قليلاً ولبليتم كثيراً، ولخرجتم إلى الصعدات تجأرون إلى الله) لو أننا أدركنا حق الإدراك ماذا يراد منا، وماذا أماننا، لما اتكلمت أجفاننا بنوم هنيء.

٥- أن يجتهد في رد الضحك ما استطاع عن نفسه وعن غيره فقد يجتمع المجلس مع القوم تعودوا أن يكون غالب وقتهم ضحكاً وقهقهة، فعليه أولاً أن يظلم الضحك عن نفسه كما يرد التثاؤب، وثانياً أن يرشد الحاضرين ويعينهم على أنفسهم، وهذا يحتاج إلى رجل جاد حازم لبق، والناس والله الحمد فيهم خير كثير، واستعداداً للاستجابة لداعي الإصلاح والتقويم، وهذا الإرشاد يملك أن تُسلك إليه سبل مختلفة: كأن تذكر لهم مساوي الضحك والإضحاك، مثل أنه يقود إلى اللذب والاختلاف، حيث يضطر "المهرج" إذا لم يجد قصة أو حادثة حقيقة إلى

صناعة قصص من نسج الخيال، ليجعلها مادة للإضحاك، وهذا الشخص قد توعد به النبي ﷺ فقال: (ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك القوم .. ويل له، ويل له) صحيح الجامع ٧١٣٦.

كما أن من مساوئه أنه يؤدي إلى اهتزاز الشخصية وسقوطها من الأعيان، فإن مُضحك القوم وإن ظهر له أنه ذو مكانة بينهم ليس إلا محتقراً لديهم، ولا يقدرونه ولا يوقرونه، وقد مثل ذلك في الذي لا تراه إلا مغرقاً من الضحك.

٦- تغيير الموضوع الذي قاد إلى الضحك إلى موضوع آخر مفيد، فإذا رأيت أن الحاضرين قد تجاوزوا حد الاعتدال في الضحك، وأسلموا قيادتهم لدواعيه، فتسلك إلى قلوبهم بالأسلوب المناسب، لنقلهم إلى عالم الجد واستثمار الوقت؛ بقراءة في كتاب نافع، أو بطرح موضوع مهم للنقاش وإبداء الآراء، أو دعوة للاتفاق على عمل إصلاحي خيري، أو غير هذا أو ذاك من الأمور التي يحبها الله ويرضاها.

٧- فإذا بلغ السيل الزبي، وجاوز الأمر حده، بأن أبا الجالسون إلا الإغراق في الضحك، والمضي في طريق الغفلة، فإن آخر العلاج الكي، قم من المجلس وفارقه، حماية لنفسك، ووقاية لقلبك من الفساد، بعد أن أدت ما عليك من واجب التوجيه والنصح، (وَلَا تَرُّ وَازِرَةً وَزَرَ أُخْرَى) [الأنعام: ١٦٤] [الإسراء: ١٥] [فاطر: ١٨] [الزمر: ٧].

الوساوس الشيطانية

وهذا سائل يقول:

إنني أشكو من كثرة الوساوس المتعلقة بذات الله ﷻ، تطوف بخاطري أفكار لا أستطيع أن أذكرها، لأنها لا تليق بالله سبحانه ولكني أعاني من تردادها على ذهني كثيراً، في الصلاة وخارج الصلاة، حتى شككت في إيماني، وارتبت هل أنا مسلم أو لا، فما علاج هذه المصيبة؟.

الجواب: الحمد لله حمداً كثيراً وبعد:

فقد وردت عن النبي ﷺ جملة أحاديث فيها حل هذه المشكلة، وعلاج هذه الشكوى والله الحمد:

يقول الرسول ﷺ: (إن الشيطان يأتي أحدكم فيقول فمه خلق الله فإذا وجد أحدكم ذلك فليقل: آمنت بالله ورسوله فإن ذلك يذهب عنه) صحيح الجامع ١٦٥٧.

وقال رسول الله ﷺ: (إن الشيطان يأتي أحدكم فيقول: من خلق السماء؟ فيقول: الله، فيقول: من خلق الأرض؟ فيقول: الله، فيقول: من خلق الله؟ فإذا وجد ذلك أحدكم فليقل: آمنت بالله ورسوله) صحيح الجامع ١٦٥٦.

وقال ﷺ: (من وجد من هذا الوسواس، فليقل: آمنت بالله ورسوله ثلاثاً فإن ذلك يذهب عنه) صحيح الجامع ٦٥٨٧.

وقال العنبي: (يأتي الشيطان أحدكم، فيقول: من خلق كذا؟ من خلق كذا؟ حتى يقول: من خلق ربك؟ فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته) صحيح الجامع ٧٩٩٣.

وقال ﷺ: (يوشك الناس يتساءلون، حتى يقول قائلهم: هذا الله خلق الخلق، فمه خلق الله؟ فإذا قالوا ذلك؛ فقولوا: الله أحد، الله الصمد، لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفواً أحد ثم ليتقل عن يساره ثلاثاً، وليستعذ من الشيطان) صحيح الجامع ٨١٨٢.

وقال ﷺ: (تفكروا في آلاء الله، ولا تفكروا في الله) صحيح الجامع ٢٩٧٥.

وقال ﷺ: (تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِ اللَّهِ، وَلَا تَفَكَّرُوا فِي اللَّهِ) صحيح الجامع ٢٩٧٦.

من هذه النصوص نستطيع أن نستخلص ست وسائل للتغلب على هذه الوسوسة والأفكار:

١- أن يقول المرء إذا انتابته هذه الخواطر: آمنت بالله ورسوله.

٢- أن يستعذ بالله من الشيطان الرجيم، فيقول مثلاً: (أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم، من همزه ونفخه ونفثه).

٣- أن يتقلع يسهاره ثلاثاً.

٤- أن ينتهي عما هو فيه، كما قال ﷺ: "ولينته"، وهذه وسيلة مهمة؛ فإن الاستطراد مع الشيطان في هذه الوسوسة يزيد ناره اشتعالاً وضراً، والواجب أن يقطع المسلم هذه الخواطر بقدر المستطاع، وأن يشغل ذهنه بالمفيد النافع.

٥- أن يقرأ سورة الإخلاص ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ فإن فيها ذكر صفات الرحمة، ولذلك كانت تعدل ثلث القرآن، وقراءة هذه السورة العظيمة وتدبرها كقيل بقطع هذه الوسوسة.

٦- أن يتفكر الإنسان في خلق الله، وفي نعم الله، ولا يتفكر في ذات الله، لأنه لك يصل بعقله القاصد إلى تصور ذات الله، قال تعالى: ﴿وَلَا يُحِيطُونَ بِهِ عِلْمًا﴾ [طه: ١١٠]

السحر

وهذه شكوى من مشكلة السحر، وعدة أسئلة تدعو إلى حل هذه المشكلة، فإن كثيراً من الناس يضيعون أوقاتاً طويلة جداً في السحر.

والجواب: إن السحر ليس نوعاً واحداً، وإنما ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: السحر في طاعة الله تعالى وهو سحر محمود، ومنه السحر في مصالح المسلمين العامة، كالجهاد والرباط في الثغور، ومنه السحر في إحياء الليل بالقيام وتلاوة القرآن: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ ﴿بِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٨ - ١٩]

ولا ننسى في هذا المقام الصحابي الجليل الذي كان يحرس المسلمين ليلاً، ويقضي وقت الحراسة في الصلاة، فرمى بسهم من المشركين، فأصابه السهم، فأخذ دمه يسيل، وهو مع ذلك ماض في صلاته يتلذذ بمناجاة ربه الكريم.

وورد عن بعض أهل العلم أنهم تذكروا الحديث حتى طلع الفجر ولقد كان الدعاة المخلصون ولا زالوا يسعرون الليل في مناقشة الأمور التي تورق الغيورين على الأمة، وتقض مضاجعهم، وتطرد الوسوسة عن عيونهم، ومن ذلك مثلاً ما كان يجري بين الشيخين: عبد الحميد بن باديس والبشير الإبراهيمي، مؤسس جمعية العلماء المسلمين بالجزائر، فقد كانا في فترة وجودهما في المدينة يسهران الليل كله إلى الفجر، يناقشان أوضاع الأمة الإسلامية، وما تردت إليه من البدع والخرافات والتخلف، ويخططان لانتشال المجتمع الجزائري من هذا التردّي.

هذا النوع من السحر سحر محمود كله، إذا لم يؤد إلى تضييع مصلحة راجحة أو واجب شرعي أعلى منه، فإن بعض الناس قد يسعرون في أمر شرعي، ثم تفوتهم صلاة الفجر، وهذا خطأ وخطأ.

القسم الثاني: السحر المباح: وهو ما كان على أمر مباح، شريطة ألا يؤدي إلى تضييع واجب، فمثل ذلك محادثة المسافرين لبعضهم لتهوية مشقة السفر على أنفسهم، فقد كان النبي ﷺ يتكلم مع بعض نسائه، يؤانسها وهو في طريق سفر.

ومنه مسامرة الضيف ومؤانسته بالحديث.

ومنه سهر كثير من الناس اليوم في أعمالهم الليلية، في هذه النوبات التي أوجدتها الأحوال المادية ولا ريب أن بعض مصالح المسلمين تقتضي أن يكون هناك من يعمل ليلاً، كالعمل في الأمه، والمستشفيات، والمطارات، والكهرباء، وغير ذلك.

القسم الثالث: السهر في معصية الله ﷻ كالسهر في مشاهدة الأفلام، والألعاب المحرمة كلعب الورق، أو في أكل لحوم الناس بالغيبة والشتائم والبهتان وما شابه ذلك من أنواع المعاصي.

وهذا السهر محرم، يَأثم أصحابه ويستحقون العقوبة من الله، وقد كثروا في هذا الزمان؛ لأسباب بعضها مذكور في قول الشاعر:

إن الشباب والفراخ والجده مفسدة للمرء أي مفسده

هذه هي أقسام السهر الثلاثة، فيجب أن نفرق بين كل قسم والآخر.

وفي زماننا هذا انتشر السهر لأسباب منها:

١- السهر للمصالح الدنيوية، مثل سهر بعض التجار في تدير أمور تجارتهم، وسهر بعض الطلاب في مذاكرة المقررات الدراسية، وينبغي لهؤلاء ومنه شاكلهم أن يجتهدوا في ترتيب أوقاتهم ترتيباً يُغنيهم عن السهر المؤدي إلى المفسد.

٢- طبيعة العصر الحاضر التي غيرت الأوضاع الاجتماعية، فلئن كان القدماء يشجعون في الهدوء والهجعة منذ حلول الظلام، فإن وجود الكهرباء في عصرنا يحمل الناس على أن يمارسوا كثيراً من الأنشطة والأعمال والعلاقات التي لم يكونوا يمارسوها في الظلام، حتى لقد أصبح ليل بعض الناس كنهارهم.

٣- انصراف كثير من الناس إلى ما يبث من برامج وفنون في وسائل الإعلام المختلفة: من إذاعة وتلفاز، وما يسمى الفيديو وغيره.

٤- جعل أكثر الناس زيارتهم وبرامجهم وعلاقاتهم العائلية وغير العائلية في الليل بسبب

طبيعة الأعمال والدراسة، فأصبحت تجد من النادر أن يزورك أحد في النهار، إلا في عطلة الأسبوع، وحتى مجالس العلم صار كثير منها يقام بعد صلاة العشاء.

٥- انهماك بعض الناس في الثرثرة والأحادث المتداعية الطويلة، وربما أزعجوا الآخريه بثرثرتهم وضحكاتهم، ولعل انتشار هذه الظاهرة في أوساط الطلاب في الإسكانات الجامعية أكد وضوحاً، حيث يقوم بعض الضيوف الثقلاء بزيارتهم في سكنهم، ويمضون معهم الليل في القيد والقال، ويلحقون الضرر بأنفسهم وبغيرهم، ثم يضيعون كثيراً من الواجبات.

٦- الأرق: والأرق يسببه في كثير من الأحيان مقارفة المعاصي والبعد عن الله تعالى، فإن البعيد عن ربه لا يملك أن يذوق الطمأنينة والأنس، وإنما هو في قلق دائم ووحشة واضطراب. كما أن للمشكلات العائلية والمادية والدراسية والعملية وغيرها أثراً بارزاً في إحداث القلق والأرق لدى الشخص حتى تنجلي أسبابها.

على أننا لا ننكر أن هناك من يجرمه الأرق من لذيذ اللذي بسبب خوفه من الله، وحرصه على صلاح أمته الأسيرة.

وبعد استعراض أقسام السحر وأبرز أسبابه، نتجه لبيان الأسباب المعينة على علاج هذه الشكوى التي أصبحت وباءً فاشياً.

وعلاجها من الناحية العلمية التأملية: أن يتفكر المرء في ما يترتب على السحر من الأضرار الجسمية، وتفويت المصالح العظيمة، فمع ذلك:

١- تضييع الواجبات الشرعية، مثل تضييع صلاة الفجر كما أسلفنا إما بالتخلف عن الجماعة، أو بقضائها في غير وقتها، أو بأدائها مع الجماعة لكثرة خشوع وإحساس بسبب الإحياء الشديد الذي يجعله يصارع النعاس ولا يفقه من صلاته شيئاً، فلا يدرى ما قرأ الإمام، ولا في أي ركعة هو، ولا يتدبر ما يقوله في سجوده وركوعه وقيامه وقعوده، ولذلك نهى رسول الله ﷺ عن الحديث بعد صلاة العشاء.

٢- الأضرار الجسمية: ذلك أن جعل الليل للحركة والنهار للسكون مصادم للطبيعة التي خلقها الله في الأرض والنفوس: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾ ﴿وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبا: ١٠ - ١١]

﴿قَدْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ ۖ﴾ ﴿قَدْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلِيَدٍ تَسْلُتُونَ فِيهِ ۖ﴾... [القصص: ٧٢ - ٧٢]

ولهذا فإننا نجد القوم الذين تنكبوا الصراط، وخالفوا الفطرة، في حالة صحية سيئة مضطربة، وإن نوم ساعة من الليل قد يعدل نوم ضعيفا في غيره، كما هو مجرب ومشاهد.

٣- تقصير كثير من الموظفين في أعمالهم، بحيث يأتي الموظف إلى عمله منهكاً متأخراً، فيكون أداؤه ضعيفاً، وتعامله مع المراجعين سيئاً، وربما كان في بعض راتبه شبهة بسبب تقصيره في عمله.

وقد مثل ذلك في شأن الطلاب الذين يسهرون، ثم يأتون للمدرسة أو الجامعة متأخرين، وقد ضربوا بالمحاضرات الأولى عرض الحائط، ثم يجلس أحدهم كرسيًا على كرسي، لا يستوعب معلومة، ولا ينتبه لشرح.

٤- أنه يؤدي إلى النوم في غير وقت النوم، فينام السهران مثلاً بعد العصر، والنوم بعد العصر لغير الحاجة كرهه السلف، أما الحاجة فلا بأس به.

ثم إن هذا يسبب صداعاً وتفويتاً لوقت حيوي من اليوم.

٥- أنه يعيق عن بعض العبادات التطوعية، فأحياناً الثلث الآخر من الليل مثلاً، كيف يستطيعه السهران؟!!

والتسحر لصيام التطوع، كيف يطبق الاستيقاظ له؟!!

ولا شك أن الإعياء والإجهاد سيئانه عن النهوض، فيفوت على نفسه خيراً كثيراً.

٦- فوات بركة البكور في أول النهار، فإن الذين يسهرون ينامون بعد صلاة الفجر، فيحرمون أنفسهم من الوقت الذي قال فيه النبي ﷺ: (بورك لأمتي في بكورها) صحيح الجامع ٢٨٤١.

ولا يقدرون على الملك في المسجد إلى طلوع الشمس لذكر الله، ولا يخرجون إلى أرزاقهم مبكرين في وقت البركة والفضيلة، وقد عم ذلك فينا، حتى أصبحنا نرى من النادر أن يفتح

تاجر متجره في وقت مبكر مثلاً.

إذا علم العاقل بهذه الأضرار الناجمة عن السحر، وبفداحة الخسارة التي يمتد بها من جرائه، فلا ريب أنه سيسعى سعياً حثيثاً لتصحيح وضعه، واستدراك ما فاته، وبذلك يكون قد وضع رجله في أول طريق العلاج.

وهذه إشارات إلى جوانب عملية في حل المشكلة يسترشد بها من يريد الوصول إلى ذلك العلاج:

١- بذل الوسع في تعويد النفس على النوم المبكر، فإن السحر في الأصل عادة، فإذا انبرى المرء لجهد نفسه بحزم وبتصميم فإنه ينتصر عليها بإذن الله في بضعة أيام ويسير في ركاب المبكرين في النوم.

٢- الزواج فإن كثيراً من الشباب العزاب غير منضبطين في حياتهم، بل يسهرون معاً، ويشجع بعضهم بعضاً على السهر، إذ ليس وراءهم أولاد ولا زوجات، أما المتزوج فإنه يشعر أن في عنقه مسؤولية زوجته وأولاده، فيحرص على العودة إليهم مبكراً لئلا يقلقوا، أو يخافوا أو يحتاجوا إليه في هجعة الليل، وهو ليس في البيت، ومنه جرب عرف.

٣- تنمية الإحساس بالمسؤولية في شتى المجالات التي تعينه؛ فإن المرء يحس أن على كاهله حملاً لا بد أن يؤديه، لا يملك أن يهدر وقته ويفرط فيه، في حين نجد غير المبالي يبدد كنوز الأوقات في سفاسف الأمور، ولا يقدرها قدرها.

٤- تعويض الحاجة إلى النوم بالقبولة، بدلاً من النوم في غير أوقات النوم، فإن النوم بعد العصر أو قبل العشاء مضر كما أسلفنا وقد أوصى عليه السلام أمته بقوله: (قبِلوا فإن الشياطين لا تقبل) صحيح الجامع ٤٤٣١

هذه بعض الوسائل العملية لعلاج مشكلة السحر، والله الهادي إلى سواء السبيل.

سرعة الغضب

وهذه شكوى من شخص يقول: إنني شديد الانفعال، سريع الغضب، وإذا حصل لي استفزاز، فسرعان ما أثور فأكسر وأشتم وألعن وأرمي بالطلاق وقد سببت لي هذه المشكلة حرجاً كبيراً، وكرهني أكثر الناس، حتى زوجتي وأولادي وأحد أصدقائي، فماذا أفعل للتخلص من هذا الداء الويل وإطفاء هذه النار الشيطانية؟.

الجواب: الغضب نزعة من نزعات الشيطان، يقع بسببه من السيئات والمصائب ما لا يعلمه إلا الله، ولذلك جاء في الشريعة ذكر واسع لهذا الخلق الذميمة، وورد في السنة النبوية علاجات للتخلص من هذا الداء وللحد من آثاره، فمع ذلك:

١- الاستعاذة بالله من الشيطان: عن سليمان بن عبد الملك قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ ورجلان يستبان، فأحدهما أحمر وجهه وانتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي ﷺ: (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد) رواه البخاري، الفتا ٣٧٧/٦.

وقال ﷺ: (إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله، سلكه غضبه) صحيح الجامع الصغير رقم ٦٩٥.

٢- السكوت: قال رسول الله ﷺ: (إذا غضب أحدكم فليسكت) رواه الإمام أحمد المسند ٢٣٩/١، وفي صحيح الجامع ٦٩٣، ٤٠٢٧.

وذلك أن الغضبان يخرج عن طوره وشعوره غالباً فيتلفظ بكلمات قد يكون فيها كفر والعياذ بالله أو لعن أو طلاق يهدم بيته، أو سب وشتم يجلب له عداوة الآخرين، وبالجملة فالسكوت هو الحل لتلافي كل ذلك.

٣- السكوت: قال رسول الله ﷺ: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

وراوي هذا الحديث أبو ذر رضي الله عنه، حدثت له في ذلك قصة: فقد كان يسقي على حوض له فجاء قوم فقال: أيكم يورد علي أبي ذر ويحتسب شعراته من رأسه؟ فقال رجل أنا فجاء الرجل

فأورد عليه الحوض فدقه "أي كسره أو حطمه والمراد أن أبا ذر كان يتوقع منه الرجل المساعدة في سقي الإبل من الحوض فإذا بالرجل يسيء في هدم الحوض" وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجج فقيل له: يا أبا ذر لم جلست ثم اضطججت؟ قال فقال: إن رسول الله ﷺ .. وذكر الحديث "الحديث بقصته في مسند أحمد ١٥٢/٥ وانظر صحيح الجامع رقم ٦٩٤".

وفي رواية كان أبو ذر يسقي علي حوض فأغضبه رجل فقعده .. فيض القدير المناوي ٤٠٨/١.

ومن فوائد هذا التوجيه النبوي منه الغضب من التصرفات العوجاء لأنه قد يضرب أو يؤذي بل قد يقتل كما سيرد بعد قليل وربما أتلّف مالا ونحوه، ولأجل ذلك إذا قعد كان أبعد عن الهيجان والثوران، وإذا اضطجج صار أبعد ما يمكن عن التصرفات الطائشة والأفعال المؤذية، قال العلامة الخطابي رحمه الله في شرحه على أبي داود: (القائم متهيئ للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجج ممنوع منهما، فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالعود والاضطجاع لئلا يبدد منه في حال قيامه وعوده بادرّة يندم عليها فيما بعد).

والله أعلم سنة أبي داود، ومعه معالم السنة ١٤١/٥.

٤- حفظ وصية رسول الله ﷺ: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال: لا تغضب، فردد ذلك مراراً، قال: لا تغضب رواه البخاري فتح الباري ٤٦٥/١٠.

وفي رواية قال الرجل: ففكرت حيه قال النبي ﷺ ما قال، فإذا الغضب يجمع الشكر كله. مسند أحمد ٣٧٣/٥.

٥- لا تغضب ولك الجنة حديث صحيح: صحيح الجامع ٧٣٧٤، وعزاه ابن حجر إلى الطبراني، انظر الفتا ٤٦٥/٤.

إن تذكر ما أعد الله للمتقين الذين يتجنبون أسباب الغضب ويجاهدون أنفسهم في كبتة وردة لهو من أعظم ما يعين على إطفاء نار الغضب، ومما ورد الأجر العظيم في ذلك قوله ﷺ: (ومن كظم غيظاً، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضاً يوم القيامة) رواه الطبراني ٤٥٣/١٢ وهو في صحيح الجامع ١٧٦.

وأجر عظيم آخر في قوله ﷺ: (من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله ﷻ على

رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العية ما شاء) رواه أبو داود ٤٧٧٧
وغیره، وحسنه في صحيح الجامع ٦٥١٨.

٦- معرفة الرتبة العالية والميزة المتقدمة لملك نفسه: قال رسول الله ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) رواه أحمد ٢٣٦/٢

والحديث متفق عليه وكلما انفعلت النفس واشتد الأمر كان كظم الغيظ أعلى في الرتبة، قال عليه الصلاة والسلام: (الصرعة كل الصرعة الذي يغضب فيشتد غضبه ويحمر وجهه، ويقشعر شعره فيصرع غضبه) رواه الإمام أحمد ٣٦٧/٥، وحسنه في صحيح الجامع ٣٨٥٩.

وينتهر عليه الصلاة والسلام الفرصة في حادثة أمام الصحابة ليوضح هذا الأمر، فعه أنسب أن النبي ﷺ من يقوم يصطرحون، فقال: (ما هذا؟) قالوا: فلان الصريح ما يصارع أحداً إلا صرعه قال: (أفلا أدلكم على من هو أشد منه، رجل ظلمه رجل فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه) رواه البزار قال ابن حجر ياسناد حسنه، الفتا ٥١٩/١٠.

٧- التأسى بهديه ﷺ في الغضب:

وهذه السمة من أخلاقه ﷺ، وهو أسوتنا وقودتنا، واضحة في أحاديث كثيرة، ومن أبرزها: عه أنسب ﷺ قال: كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ "أي ما بين العنق والكتف" وقد أثرت بها حاشية البرد، ثم قال: يا محمد من لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه النبي ﷺ فضحك، ثم أمر له بعباء رواه البزار قال ابن حجر ياسناد حسنه، الفتا ٥١٩/١٠.

ومن التأسى بالنبي ﷺ أن نجعل غضبنا لله، وإذا انتعلت محارم الله، وهذا هو الغضب المحمود فقد غضب ﷺ لما أخبروه عه الإمام الذي يُنفر الناس من الصلاة بطول قراءته، وغضب لما رأى في بيت عائشة سترًا فيه صور زوات أرواح، وغضب لما كلمه أسامة في شأن المخزومية التي سرقت، وقال: أتشفع في حد من حدود الله؟ وغضب لما سُئل عه أشياء كرهها، وغير ذلك، فكان غضبه ﷺ لله وفي الله.

٨- معرفة أن رد الغضب من علامات المتقين:

وهؤلاء الذين مدحهم الله في كتابه، وأثنى عليهم رسوله ﷺ، وأعدت لهم جنات عرضها السماوات والأرض، ومنه صفات أنهم ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤] وهؤلاء الذين ذكر الله من حسن أخلاقهم وجميل صفاتهم وأفعالهم، ما تشرب الأعناق وتطلع النفوس للوقوف بهم، ومنه أخلاقهم أنهم: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: ٣٧].

٩- التذكر عند التذكير:

الغضب أمر من طبيعة النفس يتفاوت فيه الناس، وقد يكون من العسير على المرء أن لا يغضب، لك الصديق إذا غضبوا فذكروا بالله ذكروا الله ووقفوا عند حدوده، وهذا مثالهم.

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رجلاً استأذن علي بن عبد الله ﷺ فآذنه له، فقال له: يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل "العطاء الكثير" ولا تحکم بيننا بالعدل فغضب عمر بن الخطاب حتى هم أن يوقه به، فقال الحر بن قيس، وكان من جلساء عمر: يا أمير المؤمنين إن الله ﷻ قال لنبيه ﷺ: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِيَّةِ﴾ [الأعراف: ١٩٩] وإن هذا من الجاهلية، فوالله ما جاوزها عمر بن الخطاب حين تلاها عليه، وكان وقافاً عند كتاب الله ﷻ رواه البخاري الفتح ٣٠٤/٨.

فهذا يكون المسلم، وليس مثل ذلك المنافق الخبيث الذي لما غضب أخبروه بحديث النبي ﷺ وقال له أحد الصحابة تعوذ بالله من الشيطان، فقال له ذكره: أتى بي بأس أمجنون أنا؟ أذهب رواه البخاري فتح ٤٦٥/١ تعوذ بالله من الخذلان.

١٠- معرفة مساويء الغضب:

وهي كثيرة مجملها الإضرار بالنفس والآخرة، فينطلق اللسان بالشتم والسب والفحش وتنطلق اليد بالبطش بغير حساب، وقد يصل الأمر إلى القتل، وهذه قصة فيها عبرة.

عن علقمة بن وائل أن أباه رضي الله عنه حدثه قال: إني لقاعد مع النبي ﷺ إذ جاء رجل يقود آخر

بنسعة "حبك مضمفون" فقال: يا رسول الله هذا قتل أخى، فقال رسول الله ﷺ أقتلته؟ قال: نعم قتلته، قال: وكيف قتلته، قال: كنت أنا وهو نتخبط (نضرب الشجر لیسقط ورقه منه أجل العلف) منه شجرة، فسبني فأغضبني فضربته بالفأس على قرنه (جانب الرأس) فقتلته.. إلى آخر القصة. رواه مسلم في صحيحه ١٣٠٧.

وقد يحصل أدنى من هذا فيكسر ويجرح، فإذا هرب المغضوب عليه عاد الغاضب على نفسه، فربما مزق ثوبه، أو لطم خده، وربما سقط صريعاً أو أغشى عليه، وكذلك قد يكسر الأواني ويحطم المتاع.

ومن أعظم الأمور السيئة التي تنتج عن الغضب وتسبب الويلات الاجتماعية وانفصام عرى الأسرة وتحطم كيانها، هو الطلاق، واسأل أئمة الدين يطلقون نساءهم كيف طلقوا ومتى، فسنبؤونك: لقد كانت لحظة غضب.

فينتج عن ذلك تشريد الأولاد، والذم والخيبة، والعيش المر، وكله بسبب الغضب، ولو أنهم ذكروا الله ورجعوا إلى أنفسهم، وكظموا غيظهم واستعاذوا بالله من الشيطان ما وقع الذي وقع ولكم مخالفة الشريعة لا تنتج إلا الخسار.

وما يحدث من الأضرار الجسدية بسبب الغضب أمر عظيم كما يصف الأطباء كتجلط الدم، وارتفاع الضغط، وزيادة ضربات القلب، وتسارع معدل التنفس، وهذا قد يؤدي إلى سكتة مميتة أو مرض السكري وغيره، نسأل الله العافية.

١١- تأمل الغاضب نفسه لحظة الغضب:

لو قدر لغاضب أن ينظر إلى صورته في المرأة حيه غضبه لكره نفسه ومنظره، فلو رأى تغير لونه، وشدة رعدته، وارتجاف أطرافه، وتغير خلقته، وانقلاب سحنته، واحمرار وجهه، وجحوظ عينيه وخروج حركاته عن الترتيب وأنه يتصرف مثل المجانين لأتف من نفسه، واشمأز من هيئته، ومعلوم أن قبح الباطن أعظم من قبح الظاهر، فما أفرح الشيطان بشخص هذا حاله! نعوذ بالله من الشيطان والخذلان.

١٢- الدعاء:

هذا سلاح المؤمن دائماً يطلبه من ربه أن يخلصه من الشرور والآفات والأخلاق الرديئة، ويتعوذ بالله أن يتردى في هاوية الكفر أو الظلم بسبب الغضب، ولأن من الثلاث المنجيات: العدل في الرضا والغضب صحيح الجامع ٣٠٣٩ كان من دعائه عليه الصلاة والسلام: (اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي، اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الإخلاص في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد، وقرّة عين لا تنقطع، وأسألك الرضا بالقضاء، وأسألك ببرد العيش بعد الموت، وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك، في غير ضراء مضرة ولا فتنة مضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين) رواه النسائي في السنه ٥٥/٣ والحاكم وهو في صحيح الجامع ١٣٠١.

والحمد لله رب العالمين.

الفهرس

١	المقدمة.....
٢	النوم عه صلاة الفجر.....
١٠	كثرة الضحك.....
١٤	الوساوس الشيطانية.....
١٦	السحر.....
٢١	سرعة الغضب.....