



كلما رأيته أو جلست معه يتحدث عن المأسى التي مرت عليه والمواقف الحزينة التي عاشها، ولم أسمعه يوماً يتحدث بإيجابية أو بنفس سعيدة، فقلت له: هل تعلم أن ما تفعله بنفسك هو (انتحار شيطاني)، فقال بعدها قطع حديثه الحزين: وماذا تقصد؟ قلت: إن من وسائل تثبيط الإنسان ويسه وإحباطه بأن يذكره شيطانه بآلامه وأحزانه حتى يعيش كثيراً ولا يتذوق طعم السعادة.

قال: وما علاقة الشيطان بالحزن؟ قلت: لقد أخبرنا الله - تعالى - بأن من أهداف الشيطان أن يجعل المؤمن حزيناً «إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيُسَبِّضَارِهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ * وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»، فالشيطان يسعى لحزنك و يجعلك تتذكر المواقف الأليمة بحياتك والذكريات الحزينة، فإذا استجابت له صرت تستحضر الخيالات اليائسة والمثبطة والظنون السيئة، حتى يأكل بعضك بعضاً، مثل الحالة التي تعيش أنت فيها الآن، فوجهك شاحب وجسدك هزيل وكأنك تعذب نفسك بنفسك.

قال: وماذا أفعل؟ قلت: اعلم أن في كل مصيبة فرجاً، وفي كل مشكلة فرصة، وفي كل محنـة منحة، وإن مع العسر يسراً، فاجعل عينيك ترى جوانب الخير في الابلاء حتى تكون سعيداً. والآية التي ذكرتها تفيد بأن المؤمن لا يضره الشيطان بشيء «لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيُسَبِّضَارِهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» فالمؤمن نفسه مشرقة وخواطره إيجابية وروحه مطمئنة، وتراه مبتسماً حتى في أصعب اللحظات..

ولربما ابتسم الكريم من الأذى وفؤاده من حره يتاؤه

فأنت تستطيع أن تصف نفسك وصفاً سلبياً مثل (مزمار الحي لا يطرب) ف تكون محبطاً يائساً من مجتمعك ومن حولك، وتستطيع أن ترى نفسك (كالشامة) متميزاً في مجتمعك وبـلـدك، وهذا الفرق بين النـظـرة الإيجابـية والـسلـبية.

قال: إن ما تقوله صعب، قلت: هو ليس صعباً لو توكلت على الله - تعالى -، ولهذا قال الله في نهاية الآية «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» أما لو استسلمت لشيطانك فإنه سيجعلك حزيناً دائماً.

وسأذكر لك ثلاثة مواقف في تحويل الحزن إلى سعادة:

الأول: مع أحمد بن حنبل رحمـه الله (المولـود 241هـ، 780م) وهو فـقيـه وـمـحدث وـعـالـم) فإـنه تعـامل بـإـيجـابـية معـ منـ أـرـادـ أنـ يجعلـه يـحملـ فيـ قـلـبـه عـلـى صـاحـبـهـ، قالـ (عـبدـالـلـهـ الـورـاقـ كـنـتـ فـي مـجـلـسـ أـحـمـدـ بـنـ حـنـبـلـ فـقـالـ: مـنـ أـينـ أـقـبـلـتـ؟ـ قـلـنـاـ: مـنـ

مجلس أبي كريب، فقال: اكتبوا عنه فإنه رجل صالح (يقصد اكتبوا عنه أحاديث رسول الله)، فقلنا: إنه يطعن عليك، قال: أي شيء حيلتي؟ شيخ صالح قد بلي بي)، فانظر كيف حول الموقف السلبي لموقف إيجابي، من خلال سماحة نفسه وأخلاقه الراقية.

الموقف الثاني: مع رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - عندما انشغل عن إجابة أسئلة الصحابي الجليل عبدالله بن أم مكتوم - رضي الله عنه - بصناديد قريش وكبار القوم فأنزل الله تعالى «عَبَسَ وَتَوَلَّى أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَرَكَّ» وبعد هذا العتاب على الموقف صار النبي الكريم كلما رأه يهمل بحضوره، وتروي بعض الروايات أنه كان يوسع له في المجلس ويفرش له رداءه ليجلس عليه، ويقول له: أهلاً بمن عاتبني به ربي، فتعامل النبي مع عتاب الله بأن أكرم الصحابي من بعد الموقف. وهذا المنهج نفسه طبقة كذلك الحسن البصري رحمه الله (المولود بالمدينة عام 21هـ، 642م إمام وعالم تابعي جليل) في تحويل الموقف الحزين لموقف إيجابي، فقد أخبره رجل أن فلاناً قد اغتابه، فبعث الحسن للذى اغتابه بطبق من الحلوى وقال: بلغني أنك أهديتني حسناتك فكافأتك بهذه الهدية.

فهذه ثلاثة نماذج في التعامل مع الموقف الذي يفترض أن يسبب حزناً لصاحبه ولكن أصحاب المواقف حولوا نفس الموقف ليكون مصدر سعادة لهم، والآن أرسل طبق الحلوى لمن يؤذيك.

اليوم

المصادر: