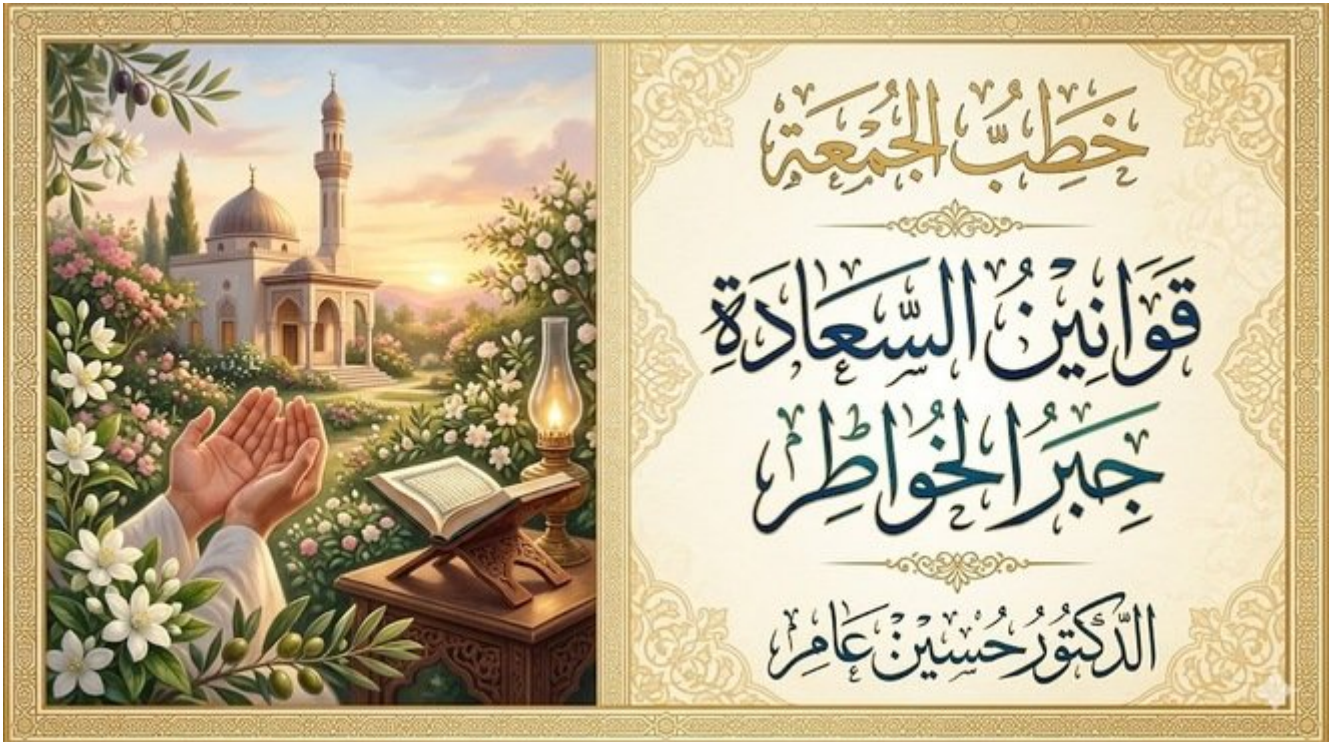


قوانين السعادة

(26) جبر الخواطر



يظن الكثير منا أن العبادات هي الصلاة والصيام والزكاة فقط ، لكن مفهوم العبادة يتسع لكل قول أو فعل يرضي الله سبحانه وتعالى؛ كما عرفها شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله - بقوله: العبادة هي اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة .
وهناك عبادات أصبحت خفية - ربما لزهد الناس بها وغفلتهم عنها - وأجر هذه العبادات في وقتها المناسب يفوق كثيراً من أجور العبادات والطاعات، ومن هذه العبادات عبادة "جبر الخواطر".



تعريفها:

الجبر لغةً: الإصلاح والستر والتطبيب بعد الكسر. نقول: جبر الله كسره أي أصلحه وطيب خاطره بعد حزنه.

ومن أسماء الله الحسني "الجبار" فهو سُبْحَانَهُ "الذي يَجْبِرُ القلب الكسير فكم من فقير أغنى ، وكم من عليل أصح بدنه ، وكم من ضعيف جبر كسره سبحانه وتعالى، فهو الذي يجبر قلوب المنكسرين والمحرومين .

عبادة جبر الخواطر

معناها: أن تراعي مشاعر الناس، وتسدّ حاجاتهم، وتزيل عنهم ما يكدرهم، بالكلمة الطيبة، والابتسامة، والمساعدة المادية أو المعنوية، والصفح عن الزلات، وأن تجعل من تطيب قلوب الناس، وتخفيف آلامهم، وردّ كسور نفوسهم، قربةً تعبّدك لله تعالى.

والمسلم حينما يتصف بهذه الصفة فإنما يدل ذلك على قوة إيمانه لأنه يتعامل مع الله ، لا مع الخلق ، يرضي الله عز وجل في الضعيف والمسكين ، فهو لا يجبر بخاطر الشخص لمكانته أو غناه رجاء رضاه ، أو لمنفعة دنيوية ، إنما يساعد الفقير واليتيم والمحتاج والمنكسر، فهنا يتحقق معنى الإخلاص لله، وهذا يدل على قوة إيمان صاحبه وسعة صدره ، وسلامة عقله .

وهذا ما أمر الله تعالى به في كتابه الكريم ، وكذلك ما كان عليه نبينا



المصطفى الكريم ﷺ في مواقف عديدة سنذكرها:

1- فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ:

قال تعالى لنبينا ﷺ: ﴿فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ﴾ [الضحى: 9-10] أي طفل صغير حينما يشعر بالخوف من شيء ينادي على أبيه أو أمه ، لكن اليتيم على من ينادي فأنت إذا أخذت هذا اليتيم ورحمته وتلطفت معه ، وقلت له كلمة طيبة كل هذا سيكون له مفعول كبير ، فرق بين قهر اليتيم الذي لا أب له يؤويه ويكفيه وبين اليتيم الذي يشعر أن كل فرد من أفراد المجتمع أباً له وكل امرأة أما له .

وقوله تعالى: (وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ) كلمة السائل تشمل الذي يسأل عن جهل أو من يسأل من فقر، فإذا سألك سؤالاً عن شيء يجهله ، أو يسأل مساعدة مالية قرض أو صدقة ، فلا تنهر: لا ترد رداً غليظاً ، أو تتهمه بأنه كاذب ، قال تعالى : ﴿قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ﴾ [البقرة: 263] فمجرد التلطف مع السائل فيه مغفرة من الله ، ثم الله مطلع على ما في القلوب، وهل هو صادق محتاج أم كاذب محتال ، وكذلك إذا سألك من يجهل أمراً فتدله وترشده إلى شخص متخصص، أو موقع على الانترنت أو مكان... الخ فهذا من المساعدة ، وكذلك المعلم لا داعي لاتهام السائل بالغباء وقلة الفهم ، هذا كله من جبر الخواطر الذي أمرنا به .

2- ولا يحض على طعام المسكين:



وديننا علمنا إذا لم تنفق وتعطي المسكين فحُضَّ على إطعامه، وعد عدم الحض
على إطعام المسكين معصية يعاقب عليها، قال تعالى في شأن أصحاب الشمال
: [إِنَّهُ كَانَ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ] [الحاقة:

[34-33]

ومعنى ذلك ان من كان لا يملك مالا ينفقه صدقة على المسكين فإنه يجب عليه
أن يحض من يملك لإطعام المسكين .

3- قصة رسول الله مع أبي أمامة :

ومن معرفتنا لحياته ﷺ نعلم يقينا أنه كان حسن الخلق ، وكان كما قال الله عز
وجل (وإنك لعلی خلق عظیم) [القلم/4] فكان يتفقد أحوال أصحابه ؛ فقد دخل
ﷺ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال :”يا
أبا أمامة، مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت الصلاة؟ قال: هموم
لزممتني، وديون يا رسول الله، قال ﷺ: أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله
- عز وجل- همك، وقضى عنك دينك، قلت: بلى يا رسول الله؟ قال: قل إذا
أصبحت، وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم، والحزن، وأعوذ بك من
العجز، والكسل، وأعوذ بك من الجبن، والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين، وقهر
الرجال، قال أبو أمامة: ففعلت ذلك، فأذهب الله - عز وجل- همي وقضى عني
ديني” .

وهذه من الأمور الهامة جدا أن يتفقد الإنسان من حوله ، تسأل عن الغائب

وتسأل المريض ماذا به وما أصابه ؟ ربما يحتاج لمساعدة ويمنعه الحياء أو يحتاج لمشورة أو نصيحة ، إذا وجدته منكسرا يبدو عليه الهم والغم تسأله مالي أراك مهموما ؟ وهذا ليس فضول ولا تدخل في شؤون الآخرين ، لكن هناك من الناس من يمنعه الحياء أن يتكلم ، وربما تعرضه لردة فعل سلبية من بعضهم أدى لهذا الصمت ، وقد لاحظت أن البعض حينما أتكلم معه تشعر فعلا أنه كان محتاجا للتنفيس عما بداخله ، فيشتكي ويتألم وينطلق في حديثه ، فهذا كله مما يخفف المصاب عن الإنسان .

وفكرة الطبيب النفسي هي نفس الفكرة تقريبا ، فهو مع خبرته العلاجية لكنه يتيح للمريض أن يحكي عن آلامه وهمومه والأشياء والمخاوف التي يخشاها ، أو الفوبيا والوساوس التي تصيبه ، فهذا كله مما يخفف عن المريض النفسي الكثير .

إن حقن الهموم وحبسها في النفس وكثرتها وتواليها يؤدي إلى إصابة الإنسان بأمراض كثيرة جدا تؤدي إلى هلاكه كالضغط المرتفع والسكري والجلطات ... الخ عافاكم الله جميعا .

فسبحان الله التنفيس عن الهموم والكلام عن الأشياء التي يعاني منها الإنسان هذا مما يهدئ من روعه ويهدئ من نفسه

4- قصة النبي مع زاهر :

كان أحد الصحابة من سكان البادية (الصحراء) اسمه زاهر وكان الرسول ﷺ



يقول : ” زاهر باديتنا ونحن حاضروه ” وكان يأتي النبي ﷺ ببعض الهدايا ، ويبادلها الرسول ﷺ بعض الهدايا ؛ فكان إذا نزل المدينة يبدأ أولاً فيمر على رسول الله ﷺ ثم ينطلق إلى السوق ، وجاء زاهر مرة ولم يجد النبي ﷺ فانطلق إلى السوق ، وأخبر النبي ﷺ بقدوم زاهر ، فذهب حتى أتى زاهر من خلفه ، واحتضنه ، وجعل النبي ﷺ ينادي قائلاً :

من يشتري العبد ؟ من يشتري العبد ؟

وزاهر يقول : اتركني اتركني حتى عرف زاهر الرسول ﷺ من صوته فقال : إذن تجدني كاسدا يا رسول الله ، قال : ولكنك عند الله لست بكاسد .

أنت عند الله لك وزن وقيمة وهذا من جبر الخواطر ، البعض دائماً يكثر من الاستهزاء بالغير والاستخفاف بهم ، أنت لا تساوي شيئاً... أنت وجودك كعدمه... أنت إنسان نكرة.... الخ .

إذا كان هو كذلك فماذا عنك ؟ هل أنت من طينة غير طينة سائر البشر ؟!

5- قصة ابن مسعود لما صعد على شجرة الآراك :

يحكي عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أنه كان يجتني سواكاً من الآراك، وكان دقيق الساقين، فجعلت الريح تكفؤه، فضحك القوم منه، فقال رسول الله - ﷺ : (مم تضحكون؟) ، قالوا: يا نبي الله من دقة ساقيه، فقال: (والذي نفسي بيده لهما أثقل في الميزان من أحد)



هذه الساق التي تضحكون عليها قام صاحبها بأعمال كثيرة : فهو من السابقين للإسلام الساعين إلى المساجد وإلى الخيرات ومن القائمين بالليل ، فوزن أعمال هذه الساق التي تضحكون منها عند الله أثقل من جبل أحد سبحان الله العظيم !!

وهذا فيه منقبة لعبد الله بن مسعود من جهة وجبرا لخاطره وإعلاء لشأنه ومكانته بين الصحابة رضوان الله عليهم أجمعين .

6- نعم الرجل عبد الله:

والنبي ﷺ قال لابن عمر : (نعم الرجل عبد الله لو كان يقيم الليل)

7- قصة زاذان المغني مع ابن مسعود:

كان في زمن ابن مسعود مغنيا حسن الصوت اسمه ” زاذان ” وفي يوم مر عبد الله بن مسعود بجوار مجلس فسمعه وهو يغني ، فقال ما أجمل هذا الصوت لو كان بكتاب الله!!!

وبلغت الكلمة زاذان فتأثر بها جدا، وكانت سببا لتغيير مجرى حياته وذهب لعبد الله بن مسعود تائبا باكيا... فبشره أن الله يحبه فدهش زاذان وقال كيف؟ فقال له: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) واتجه الرجل بعدها للقرآن .

كلمة غيرت حياة شخص وأدارت الدفة إلى الجهة الأخرى ، جبر الخواطر والله كلمة واحدة قد تسير مسار حياة إنسان ، لأن قائلها قالها بإخلاص ولطف

ومراعاة لكيفية التعامل مع الشخص الذي تكلمه فتغير مجرى حياته تماما ،
وكثير والله من الأمراض النفسية سببها الكثير من المواقف السيئة والسلبية
التي مر بها إنسان بكلمة أو سب وشتم أو غلظة من شخص ؛ فديننا يعلمنا كيف
نرى الجميل في الناس ونجبر بخوابهم .

8- يا أبا عمير، ما فعل النغير؟

وحتى الأطفال كان لهم من جبر الخاطر مع رسول الله ﷺ نصيب فعن أنس
رضي الله عنه قال: (كان رسول الله -ﷺ- أحسن الناس خلقاً ، وكان لي أخ
يقال له: أبو عمير ، قال: فكان إذا جاء رسول الله -ﷺ- فرآه قال: يا أبا عمير،
ما فعل النغير - طائر صغير كالصفرور-؟ قال: فكان يلعب به)
حينما يأتيك طفل يشتكي ألما أو أذى أصابه لا داعي للغلظة مع الطفل ورده ردا
غليظا أو دفعه بقوة ليتركك وشأنك فقد علمنا الرسول التلطف مع الأطفال
سبحان الله العظيم !!

أمثلة تطبيقية لجبر الخواطر

1- السؤال عن المريض :

السؤال عن المريض وزيارته والدعاء له ، والاهتمام بشؤونه التي عجز عنها
لمرضه وقد اجتمع عليه ألم الوحدة، وألم المرض ، هذا كله من جبر الخواطر.
وأذكر أن أحد إخواننا أجرى عملية جراحية فانطلق الإخوة يزورونه كل يوم
يزوره مجموعة منهم، وطبعا لما تذهب للمستشفى تحتاج للسؤال عن غرفة



المريض فأحد الإخوة يقول : أنه مجرد أنه استوقف إحدى الممرضات ليسألها قالت له تريد فلان ؟ قال نعم كيف عرفت ؟ قالت لا أحد يسأل إلا عنه ، كل من يأتي إلى هنا يأتي ليسأل عنه ، فإنا أريد أن أسألك هل فلان هذا وزير مثلاً وأنا لا أعرفه ؟

فالحمد لله على نعمة الإسلام إذا مرض أخونا نزوره ونخفف عنه ونواسيه وندعو له .

2-المواساة في العزاء :

أيضا في حال العزاء قد يفوتك الفرح لكن لا يفوتك العزاء لأن الناس لا ينسون أبدا من واساهم وخفف عنهم بكلمة أو أخذ بأيديهم ، وقديما قالوا : ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط .

3-المواساة في الشدائد:

أيضا المواساة عند الشدائد والكربات المختلفة ، أساعد بمعرفتي بمحامي أو محاسب أو مكتب كذا وكذا ... الخ ، فهذا كله من جبر الخواطر، لأنني انتزعه من حيرته وأخرجه أو أساعد في إخراجه من ورطته .

4-الهدية:

أيضا من جبر الخواطر الهدية وخاصة في المناسبات السعيدة ، وهذه لها أثر معنوي كبير، وهي من أسباب زيادة المحبة لقوله - ﷺ - : “تهادوا تحابوا”

والمواقف الطيبة لا تنسى وتحفر في الذاكرة .

5-التهنئة والبشاشة والمعانقة:

أيضا من جبر الخواطر التهنئة والبشاشة والمعانقة وأن تأخذ على يده ، بعض الناس بارد المشاعر بصورة مقززة ؛إذا سلم يصافحك بطرف يده إذا احتضنك كان حضنا باردا باهتا ، وكأنه يخاف أن تعديه بالبرد ، فينبغي أن تكون المصافحة قوية ، والحضن فيه مشاعر بقوة وتشعره بإخوتك ومحبتك .

ولا يغيب عنا مشهد كعب بن مالك أحد الثلاثة الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ بغزوة تبوك فأمر النبي ﷺ الصحابة بهجرهم واستمر ذلك مدة خمسين يوما ، فلما نزلت توبته حكى كعب عن تهنئة المسلمين له على التوبة، فقال: “قام إليّ طلحة بن عبيد الله يهرول، حتى صافحني وهنأني، والله ما قام إليّ رجل من المهاجرين غيره، ولا أنساها لطلحة”

ما الذي ميز موقف طلحة ؟

في هذا الموقف ، معلوم أن كعب بن مالك ورفقاءه الثلاثة – ممن خُلفوا – قد عانوا مقاطعة النبي ﷺ والمسلمين لهم على مدى خمسين يوماً وليلة، فلما تاب الله عليهم، وذهب كعب إلى المسجد النبوي، إذا بطلحة بن عبيد الله – رضي الله عنه – يبادر مسرعا بمعانقته وتهنئته لدرجة أن كعباً يحكي هذه التجربة لولده، دون أن يُغفل ذكر موقف طلحة – رضي الله عنه – فنلاحظ هنا عمق الأثر



الذي تركه هذا العمل على قلب كعب - رضي الله عنه- ، حيث كان في أُمسٍ الحاجة لإحساسه بالانتماء والقرب من إخوانه من المسلمين، بعد أكثر من شهر من المقاطعة التامة.

6- فن النصيحة : قاعدة 1x3:

المسلم دائما إيجابي في كل شيء إذا وقع بصره على شيء طيب يتكلم عنه ويكبره وينميه ويزيده ويثني عليه ، أما الشيء السيء فيعالجه بهدوء ولطف وأعجبتني كلمة للدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله ، قال: إذا أردت أن تنصح أحدا فقم بعملية 1x3 ومعناها أن تذكر ثلاث مميزات مقابل شيء سيء واحد في الشخص الذي تنصحه، لأنك إذا ابتدأت بالعيوب قفلت النفس ومن يسمعك سيسد أذنه عن سماع نصيحتك ، لكن إذا قلت له : انت شخص متميز وناجح ... لكن فيك عيب صغير هو كذا وكذا.

انتبه لمرض الانتقاص الدائم ممن حولك :

من الآفات التي انتشرت في مجتمعاتنا وخاصة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي: التنمر والتهكم على الآخرين ، والانتقاص الدائم ممن حولك، وكل من تتعامل معه، هذا يولد كبتا وعقدا نفسية وإثارة للأحقاد والشحناء ، وبعض الناس يعتقد أنه لن يتميز إلا بدم غيره، لن يعلو إلا بإذلال غيره ، لن يصل إلى مرحلة من العلم أو مكانة مرموقة بالشركة أو المؤسسة التي يعمل بها إلا إذا سفه الجميع دونه ليبقى هو صاحب العقلية الفذة المتفردة الملهم العبقري



الموهوب ... الخ ، وهذا نوع من أنواع الكبر - والعياذ بالله -

فالسعيد من أسعد غيره ، لأنك إذا أسعدت نفسك فأنت شخص ، لكن ماذا إذا أسعدت عشرة ؟ عشرين ؟ مائة ؟ ألف ؟ فكلما زاد عدد من تسعدهم زادت سعادتك .

الأنانية لا تجلب إلا الحقد والشحناء ، الأنا إذا تضخمت وأصابها الورم تؤدي إلى أن يكون الإنسان منبوذا مكروها في كل مكان يحل فيه ، فإذا أصابته مصيبة سألو الله أن يهلكه وأن يزيده من البلاء والعقاب لأنهم أصبحوا في راحة من أذاه .

أما لين الجانب الذي يجبر بالخاطر ويقدر من حوله ويرى في الناس أطيّب ما فيهم ويمدحهم على ذلك هذا إنسان إذا غاب افتقده الناس ، وإذا مرض زاره الناس ، وإذا مات ترحم عليه الناس ، فكن من الذين إذا غابوا تفقدهم الناس وسألوا عنه .

وهذا الحب لن يأتي بالأموال أو بقوة الجند والعسكر ؛ إنما يكون بالأخلاق الحسنة ، فإن أردت أن تسود بين الناس وأن تكون سيّدا ولك مكانة في القلوب فهذه لن يكون إلا بالأخلاق وهذه لا تباع ولا تشتري .

كيف يكون جبر الخواطر سبباً للسعادة؟

الإنسان عندما يكسر قلبه أو يُظلم أو يضيق صدره، يكون في أمسّ الحاجة إلى



كلمة أو موقف يرفع عنه الغمّ، فحين يجد من يجبر خاطره، يشعر بالراحة والطمأنينة وأنه ليس وحده، وهذا ينعكس عليه سروراً وسعادة، ومن أسعد الناس أسعده الله: لأن النفس بطبعها ترتاح حين ترى ثمرة معروفها في وجه غيرها وفي الحديث يقول النبي ﷺ: أحبّ الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم.) فالذي يجبر الخواطر، يجبر الله خاطره في الدنيا والآخرة، ويذوق لذة العطاء والرحمة، وهي من أعظم أسباب السعادة النفسية.