كيف نتخلص من المخاوف والأوهام ؟

هذا العصرالذي يعيشه الإنسان مع رتم الحياة السريع جدا ، من أكبر ظواهره القلق والتوتر ، وتجد الإنسان في هذا العصرعنده مخاوف وأمور كثيرة فنحن أحوج ما نكون إلى معرفة كيف نتخلص من المخاوف والأوهام ؟

عندنا وعد رباني ووعد من الشيطان، قال تعالى : ـ(الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء والله يعدكم مغفرة منه وفضلا والله واسع عليم)ـ [البقرة/268] ، الشيطان قد يستولي على بعض النفوس ويؤثر عليها ،فهو دائما يثير عندك الشؤم والخوف ، وتجد كلمات كثيرة تتحرك في اللاوعي : الفشل ،المرض ، الطلاق ، ترك العمل ، الخسارة في التجارة ، الاكتئاب ،التوتر ..... الخ .

بعض الإخوة بعد درس سابق عن هذا الموضوع قال لي : كأنك تتكلم عني!! أنا

فعلا إذا سمعت أن شخصا أصيب بالسرطان أخاف ، إذا سمعت أن طفلا مات أخاف على أولادي، إذا سمعت بشخص أعرفه أوقفوه عن العمل أخاف ! نعم أنا أخاف من كل شيء .

ولذلك أقول إن الشيطان يريد دائما أن يحزن المؤمن ويجعله ساخطا على الله عز وجل سيء الظن بالله ، من خلال الوساوس والكوابيس والاسترسال في الأفكار السيئة مثل :

أحد أولادك مات ....أخوك أصيب بالسرطان ....، بيتك سرق ....، قمت بعمل حادث بالسيارة ....الخ، دائما يحاول أن يشغلك بهذه الأمور كلها ، فتبقى أسير هذه الأوهام مهموما حزينا طوال اليوم ، وكل هذه أوهام في أوهام .

كيف نتخلص من هذه المخاوف والأوهام ؟

أولا بالنسبة للأحلام والكوابيس :

بالنسبة لما يأتيك بنومك من الأحلام والكوابيس ؛ فإنه أخلاط وأحلام كاذبة لا حقيقة لها أي لا تأويل لها وهي غالبا تكون من تلاعب الشيطان بالإنسان فللشيطان مكايد يحزن بها بني آدم وصدق ربنا حين قال: "إنما النجوى من الشيطان ليحزن الذين آمنوا وليس بضارهم شيئا إلا بإذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون" المجادلة " 10 ، فالشاهد من هذه الآية أن الشيطان يحزن الإنسان أحيانا فيريه في منامه ما يكره.

فمن رأى حلما أو كابوسا مزعجا ماذا يفعل ؟

أولا : الاستعاذة من شرها: والدليل حديث أبي سعيد الخدري السابق وفيه: (وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هي من الشيطان فليستعذ من شرها)

ثانيا : الاستعاذة من الشيطان: دليل ذلك حديث أبي قتادة وفيه (.. والحلم من الشيطان فإذا حلم أحدكم فليتعوذ منه).

ثالثا : أن يبصق عن شماله: ودليله حديث أبي قتادة (... وليبصق عن شماله)

رابعا :اليقين أنها لا تضره: وهذا في غاية الأهمية لارتباطه بجانب مهم وهو جانب الاعتقاد فلا بد أن يعتقد أن كلام النبي صلى الله عليه وسلم صدق وأنها حقا لا تضره، دليل ذلك نفس حديث أبي قتادة وفيه قال صلى الله عليه وسلم (وليبصق عن شماله فإنها لا تضره).

خامسا : التحول عن جنبه: ففي صحيح مسلم عن جابر مرفوعا (إذا رأى أحدكم الرؤيا يكرهها فليبصق على يساره ثلاثا وليستعذ بالله من الشيطان ثلاثا وليتحول عن جنبه الذي كان عليه).

سادسا: أن يقوم فيصلي: دليل ذلك ما رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه وفيه قال صلى الله عليه وسلم (... فإن رآى أحدكم ما يكره فليقم فليصل).

سابعا : قراءة آية الكرسي: والصواب أن يقرأها عند إرادته أخذ مضجعه، فإذا نسي يقرأها عندما ينتبه من نومه ، ودليل ذلك حديث أبي هريرة المشهور والذي فيه تعليم إبليس أباهريرة لآية إذا قرأها لم يقربه شيطان ثم ذكر هذه الآية فقال

صلى الله عليه وسلم (صدقك وهو كذوب).

ثامنا : أن لا يحدث بها أحدا: كما جاء ذلك في حديث أبي سعيد الخدري السابق وفيه (ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره).

ماالحكمة من عمل هذه الأشياء؟

- أما الاستعاذة من شرها: لأنها مشروعة عند كل أمر يكره.
- أما الاستعاذة من الشيطان: لأن هذه الرؤيا منه وأنه يخيل بها بغرض تحزين الآدمي والتهويل عليه كما ذكرنا ذلك سابقا.
- أما البصق أو التفل يسارا: وذلك لطرد الشيطان وإظهار احتقاره ، وأما كون البصق عن اليسار لأنها محل الأقذار ونحوها. وأما كون البصق ثلاثا قيل للتأكيد وكونها ثلاثا لتكون وترا.
- أما كونه يعتقد أنها لا تضره: معناه أن الله جعل ما ذكر سببا للسلامة من المكروه.
- أما الصلاة: لأن فيها لجوءا إلى الرب سبحانه وتعالى ولأن في التحريم بها عصمة من السوء وبها تكمل الرغبة وتصح الطلبة لقرب المصلى من ربه عند سجوده.
- أما التحول: فهو للتفاؤل فإنه به يتفاءل العبد بتحول تلك الحال التي كان عليها.

ثانيا بالنسبة للهواجس والخواطر المزعجة في اليقظة :

1- أحسن الظن بربك :

أنت عبد لرب العالمين ، كلما خفت من شيء أو احتجت شيئا فأنزل حاجتك بالله ، قال تعالى : ـ(وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان)ـ [البقرة/186] ,قال النبي صلى الله عليه وسلم (إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله) فإذا أحسنت الظن بالله وصدقت في توكلك عليه أذهب الله عنك رجز الشيطان ،ووساوسه وألاعيبه التي يدخل بها عليك الحزن والكآبة .

2- التوكل على الله :

وقد لخصه لنا النبي صلى الله عليه وسلم في كلمات وموجزات واضحات فقال : (احرص على ما ينفعك) وهذا هو الأخذ بالأسباب (واستعن بالله ولا تعجز) واحد مريض احرص على ما ينفعك اذهب للطبيب (أخذا بالأسباب) هل الطبيب هو الشافي ؟ أبدا ، الله هو الشافي إنما الطبيب سبب ،فأنا اخذا بالأسباب آخذ الدواء متوكلا على الله فهو الشافي ، يأتي الشفاء اليوم أو غدا أوبعد شهر فهذه ليست لي إنما هي تأتي بتقدير الله وتدبيره .
نفس الأمر بالنسبة للطلبة أذاكر واسمع للمعلمين وأراجع دروسي واجتهد ، يوم الامتحان تجد سكينة عجيبة في قلبك .
أربي أولادي وأحسن رعايتهم وتأديبهم متوكلا على الله أن يصلحهم ويحفظهم ويرعاهم .

فإذا أخذت بالأسباب ولم تأت الأمور على وفق ماتظن فلله تقدير وتدبير آخر.

احترق الكوخ لينجو من كربته :

وهناك قصة لرجل كان في سفينة وهبت عاصفة شديدة عليها في عرض البحر فأغرقتها .. ونجا بعض الركـآب .. منهم رجل أخذت الأموآج تتلآعب به حتى ألقت به على شاطئ جزيرة مهجورة وعندما أفاق الرجل من إغمآئه جثا على ركبتيه وطلب من الله المعونة وسأله أن ينقذه من هذا الوضع الأليم. مرت أيام والرجل يقتات خلآلها من ثمار الشجر وما يصطاده من الأسماك، وينام في كوخ صغير بناه من أعواد الشجر ليحتمي فيه من برد الليل وحر النهار.
وذات يوم ، والرجل قد أشعل النار لينضج طعامه فجأة هبت الريح الشديدة واشتعلت النار وتطاير شررها والتهمت كل ما حولها حتى الكوخ الذي كان بأوي إليه احترق . فأخذ يصرخ قائلاً :لم يتبقَ لي شئ في هذه الدنيا وأنا غريب في هذه المكان ، والآن أيضاً يحترق الكوخ الذي أنام فيه .. لمآذا كل هذه المصآئب تأتي عليّ؟!! فنام الرجل من الحزن وهو يتضور جوعاً ، وفي الصباح كـآنت المـفآجـأه .
إذ وجد سفينة تقترب من الجزيرة وتنزل منها قارباً صغيراً لإنقاذه، فلما صعد على سطح السفينة أخذ يسألهم كيف وجدوا مكآنه فأجـآبوه: لقد رأينا دخآناً كبيرا ، فعرفنآ أن شخصاً ما يطلب الإنقاذ !! فسبحان من علم بحـاله ورأى مكانه.. سبحآنه مدبّر الأمور كلهآ من حيث لآندري ولآ نحتسب...

فهذا شر كمن فيه خير لولا أن الله قدر أن تهب الريح بشدتها وتشتعل ألسنة اللهب في كل شيء حوله ما نجا ولا علم بوجوده أحد .

والأمثلة كثيرة ، لكن أقول قد يقدر الله شرا قليلا دفعا لشر أعظم لكنك لا تدري أين الخير ؟ فلله تقدير وتدبير ، ممكن الواحد منا يحتاج أن يتقرب إلى الله أكثر ، غافل عن الدعاء وقيام الليل فيبتليه الله بكربة بشدة بمرض بضائقة مالية فيجتهد لله بالدعاء ويخلص ويبكي ويتضرع ويخرج صدقات ، ثم إذا بالأمر ينكشف ، فالله أراد أن يردك إليه وتكتشف لذة العبادة والمناجاة والدعاء ؛ هو قادر على شفائك بدون أسباب ولا طبيب ولا دعاء لكنه عز وجل يقدر هذا لحكمة يجليها ويظهرها لك فيما بعد ، فتقول : والله كنت في أسعد حالاتي الإيمانية واللذة والروحانية شيء عظيم جدا في هذه المحنة سبحان الله العظيم !!!

فأحيانا الإنسان منا يظن أن هذا الباب فقط الذي يعلق عليه كل الآمال وتتوقف حياته عليه ،لكن حينما تتوكل على الله يجعل الله من بركة التوكل السكينة في القلب ، وكان ابن عطاء الله يقول : التوكل على الله يكفيك الهم بعد التدبير .

3- الإيمان بالقضاء والقدر :

فليس كل ما تتمناه تدركه فقد جعل الله الدنيا دار نقص وليس كمال ، ليس فيها شيء كامل ، لأن دار الجزاء الأوفى هي الجنة ، قال تعالى : ـ(وإنما توفون أجوركم يوم القيامة)ـ [آل عمران/185] فالدنيا فيها الخير والشر ، العسر

واليسر ، الفرح والحزن ، العافية والمرض، قال تعالى : ـ(ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون)ـ [الأنبياء/35] ، لأنها ليست دار الخلود أو الجزاء بل هي دار التكليف والابتلاء ،نحن في الدنيا كمؤمنين ينعم الله علينا ببعض النفحات كالبركة والسكينة.

فالإيمان بالقضاء والقدر يحمي القلب من دوام التوتر والقلق ،ليقينك بقول النبي صلى الله عليه وسلم (واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك ،وما أخطأك لم يكن ليصيبك) وقوله: (وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ)الناس بلا شك ينفع بعضهم بعضا، ويعين بعضهم بعضا، ويساعد بعضهم بعضا، لكن كل هذا مما كتبه الله للإنسان ، فالفضل فيه أولا لله عز وجل ، هو الذي سخر لك من ينفعك ويحسن إليك ويزيل كربتك .

وكذلك بالعكس ، لو اجتمعوا علي أن يضروك بشيء ، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.

والإيمان بهذا يستلزم أن يكون الإنسان متعلقا بربه ، ومتكلا عليه ، لا يهتم بأحد ، لأنه يعلم أنه لو اجتمع كل الخلق علي أن يضروه بشيء ، لم يضروه إلا بشيء قد كتبه الله عليه ؛ وحينئذ يعلق رجاءه بالله ويعتصم به ، ولا يهمه الخلق ولو اجتمعوا عليه .

ولهذا نجد الناس في سلف هذه الأمة لما اعتمدوا علي الله وتوكلوا عليه ، لم

يضرهم كيد الكائدين ، ولا حسد الحاسدين: (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ) آل عمران/120

قصة عساه خير :

يحكى بأنه كان هناك ملكٌ له وزير صالح يصاحبه في كل رحلاته .. وكان هذا الرجل كلما حدثت مصيبة أو حادثة سيئة يقول له : عساه خير عساه خير .. فكان يتعجب منه الملك .

وفي يوم من الأيام ذهب الملك مع صاحبه إلى رحلة صيد ، فإذا بالحربة التي يصيد بها تقطع اصبعاً له ، فقال الوزير: عساه خير ، هنا غضب الملك وقال له قُطع إصبعي وتقول لي :عساه خير ؟!

فعندما عاد الملك أمر جنوده بحبس الوزير . فما إن دخل الرجل الصالح السجن حتى قال " عساه خير " .

بعد عدة شهور تماثل الملك للشفاء ، فذهب في رحلة صيد وحده . وفي تلك الغابة كان هناك قبيلة بدائية تقدم كل عام قُربان الى صنمها الذي تعبده فيذبحون أحد الغرباء قربانا لآلهتهم ، وفي هذه الأثناء وجدت القبيلة الملك في الغابة فأخذوه ليذبحونه قربانا للآلهة ، فقال لهم : ويحكم أنا الملك ! فقالوا : كيف تكون الملك أين جنودك وحاشيتك ! فأخذوه . وكان هناك شرطٌ للقربان الذي يقدمونه أن يكون صحيح الحواس كامل الجسم ، فنظروا إلى الملك فوجدوا إصبعه مقطوع ، فقالوا لا يصلح، فأطلقوا سراحه .

وعندها تذكر الملك مقولة صاحبه " عساه خيراً " .
فلماعاد إلى القصر سالما أمر الجنود بإطلاق سراح الوزير ودعوته للقاء الملك .

روى الملك القصة للوزير ، لكنه تساءل قائلا :لماذا عندما دخلت السجن قلت عساه خيراً ؟ ما هو الخير الذي أصابك بدخولك السجن ؟

فقال له الوزير: يا مولاي أنت تعلم أني كنت لا أفارقك أبدا؛ فلو كنت معك في رحلتك لقدموني أنا قرباناً لآلهتهم !!!

فتعجب الملك وقال : صدقت ، عساه خير .
فسلم لله أمرك واحمد الله في كل أحوالك واطرح الهموم والأحزان جانبا.