القلق الأسباب والعلاج (3) الحياة الطيبة والمعيشة الضنك

يعيش على وجه الأرض ما يزيد على سبعة مليار، ما منهم من أحد إلا وهو يتمنى السلامة والسعادة، وبتعبير قرآني يتمنى الحياة

الطيبة، كلنا يتمنى الراحة النفسية ، و المكانة الاجتماعية المرموقة ، والعافية والسلامة من الأمراض ، والغنى وكثرة المال ، وما من أحد إلا وهو مفطور على بغض المعيشة السيئة وما فيها من فقر و أمراض ومنغصات وقلق .

حقيقة الإنسان :

لكن الحقيقة التي يغفل عنها الكثير منا أن الإنسان في حقيقته يتكون من جسد وروح ، والجسد خلقه الله من الطين وغذاه مما يخرج من ذلك الطين إما بالنبات أو بالحيوان الذي يتغذى على النبات ، أما الروح فهي نفخة من الله تعالى ، وغذاؤها في الصلة بالله .

و تكمن المشكلة في الذي يشبع رغبات الجسد في الطعام والشهوات واللهو

وينسى احتياج الروح لخالقها فمن هنا يحدث عدم التوازن ومن هنا يأتي الشعور بالقلق والضيق لانعدام التوازن .

والعلاج يكمن في التوازن بين حاجات الجسد وحاجات الروح وكما أسلفت أن غذاء الروح في عبادة الله فالعبادة غذاء لأرواحنا، و بدونها يظل الإنسان في الأرض حيران قلق مضطرب.

يا خادم الجسم كم تشقى لخدمته * * * أتعبت جسمك فيما فيه خسران
أقبل على الروح واستكمل فضائلها * * * فأنت بالروح لا بالجسم إنسان

إن الإنسان جسد وروح، ومستحيل أن يعيش الإنسان حياة طيبة سعيدة بالبدن دون الروح.

فالله جل وعلا لم يخلق الإنسان ليتلذذ بالدنيا وينسى الله ، من لا يعرف الحكمة من خلقه يعيش في اكتئاب .

والغرب قد أعطى البدن كل ما يشتهيه من طعام وشراب وشهوات ونساء وملذات ، وبقيت الروح تصرخ تبحث عن دواء وغذاء فوقف الغرب أمام الروح عاجزاً لا يملك شيئاً.

وإن انتشار عيادات الطب النفسي وحالات الانتحار الجماعي والفردي لمن أعظم الأدلة العملية على ما يعانيه الغرب في الجانب الروحي من قلق وشك وضنك واضطراب.

السعادة الحقيقية والحياة الطيبة

إن السعادة الحقيقية والحياة الطيبة تكون بالقرب من الله، القرب من ملك الملوك وجبار السماوات والأرض، فالأمر أمره، والخلق خلقه، والتدبير تدبيره، ولذلك تجد الإنسان دائماً في قلق وتعب، رغم أنه يتمتع بكل الشهوات، ومع ذلك تجده من أكثر الناس آلاماً نفسية، وأكثرهم قلقاً نفسياً، وأكثرهم ضجراً بالحياة، لماذا؟ لأن الله جعل راحة الأرواح في القرب منه، وجعل أنس الحياة في الإنس به سبحانه وتعالى. والصلاة الواحدة يفعلها الإنسان من فرائض الله، بمجرد ما ينتهي من ركوعه وسجوده وعبوديته لربه فإنه ما يخرج من مسجده إلا ويحس براحة نفسية، والله لو بذل لها أموال الدنيا ما استطاع إليها سبيلاً .

إذن من أراد أن يسعد فالسعادة ليست في تلبية حاجات الجسد ؛وإمتاعه وانغماسه في الشهوات ؛ إنما بالتوازن بين حاجات الروح والجسد ،وهذه هي الحياة الطيبة التي أردها الله سبحانه وتعالي لعباده المؤمنين .

قال احد الصالحين :والله أنا في سعادة لو علمها الملوك لجالدونا (لقاتلونا)عليها بالسيوف.!

ولست أرى السعادة جمع المال * * * ولكن التقي هو السعيد
وتقوى الله خير الزاد ذخرًا * * * وعند الله للأتقى مزيد

وقد بين الله شرطين لكي نعيش الحياة الطيبة وإذا خالف احد هذين الشرطين فقد اختار المعيشة الضنك .

قال تعالي : " من عمل صالحا من ذكر أو أنثي وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون "سورة النحل :97

وقال تعالى : { فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلاَ يَضِلُّ وَلاَ يَشْقَى، وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى } طه : الآيتين 123، 124

في آية سورة النحل ذكر الله سبحانه وتعالي الشرطين اللذين يحققان للعبد الحياة الطيبة الشرطان هما :

1- العمل الصالح

2- الإيمان

ولا يتحقق فائدة الشرط الأول إلا بالإيمان (وهو مؤمن) هذان الشرطان يحققان الحياة الطيبة للعبد الفقير إلي الله الحياة التي أردها الله سبحانه وتعالي للعبد الذي يسير إلي الله ، فصاحب الحياة الطيبة راض بقضاء الله طائع لربه، متبع لرسوله، صلى الله عليه وسلم، يحمل القناعة في نفسه، والرضا في قلبه، يسلم لله فيما كتب من الأقدار، إذا أعطي شكر، وإذا ابتلي صبر، وإن أذنب استغفر، وأجمل وصف له هو قوله، صلى الله عليه وسلم: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء فصبر كان خيرا له، وليس ذلك إلا للمؤمن»

وقال عبد الله بن عباس رضي الله عنهما:(إن للحسنة ضياء في الوجه، ونوراً في القلب، وسعة في الرزق، وقوة في البدن، ومحبة في قلوب الخلق، وإن للسيئة سواداً في الوجه، وظلمة في القلب، ووهناً في البدن، ونقصاً في الرزق، وبغضة في قلوب الخلق (ذكره ابن القيم في الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، (ص 106).

وأوصت امرأة صالحة أولادها فقالت (تعودوا حب الله وطاعته فإن المتقين ألفوا الطاعة فاستوحشت جوارحهم من غيره فإن عرض لهم الملعون بمعصية مرت المعصية بهم محتشمة فهم لها منكرون)

ما هو الجزاء ؟

الجزاء : الحياة الطيبة في الدنيا والجنة في الآخرة (فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) سورة النحل :97

والحياة الطيبة هنا كما قال المفسرون هي السعادة ، وقيل توفيق الله العبد إلى الطاعات ، وقيل الرزق الحلال، وقيل القناعة ،وقيل هي انشراح الصدر وطمأنينة القلب، حتى ولو كان الإنسان في أشد بؤس، فإنه مطمئن القلب منشرح الصدر

وما أجمل تلك الحياة التي يختارها رب العزة لنا ، هذا بالنسبة للحياة الدنيا ، وهناك جزاء آخر في الآخرة فسوف يعطينا الله أفضل ما كنا نتمناه فهو الكريم

جل جلاله وتقدست أسماؤه إذن هناك أجران أجر في الدنيا وأجر في الآخرة نسأل الله سبحانه وتعالي أن يمنحنا هذه الحياة في الدنيا والآخرة .

المعيشة الضنك :

أما سورة طه ؛ في الآية الأولى بين الله جل وعلا أن من اتبع القرآن وعمل به فإن الله سبحانه وتعالى تكفل له بأن لا يضل في الدنيا ولا يشقى في الآخرة.

وفي الآية الثانية أن من أعرض عن القرآن ولم يعمل به فإن الله جل وعلا يعاقبه بعقوبتين :

الأولى : أنه يكون في معيشة ضنكًا ، والضَّنْكُ : الضِّيِّقُ من كلِّ شيءٍ

فمعنى معيشة ضنكا ، عيشة سيئة مليئة بالمخاطر ، وليست المعيشة الضنك أن تسكن كوخا أو لا تجد مالا أو أن تفقد عضوا من أعضائك أو أن تصاب بمصيبة ؛ بل المعيشة الضنك هي معيشة الشقاء ، معيشة القلق ، معيشة الضياع ، معيشة الإحباط ، معيشة اليأس ، والمكاره و الاكتئاب ،وتواصل الهم والغم والحزن ، والتسخط من القضاء والتبرم بأقدار الله ، والقلق ، والاضطراب ، وتمني الموت ، والإشراف على الانتحار، فلا طمأنينة له ولا انشراح لصدره بل صدره ضيق حرج لضلاله وإن تنعم ظاهره ولبس ما شاء وأكل ما شاء وسكن حيث شاء فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك فلا يزال في ريبة يتردد فهذا من ضنك المعيشة ؛ جزاء له

على إعراضه عن كتاب الله جل وعلا، لأنه ترك الهدى فوقع في الضلال ووقع في الحرج .

والعقوبة الثانية : أن الله جل وعلا يحشره يوم القيامة أعمى، لأنه عمي عن كتاب الله في الدنيا فعاقبه الله بالعمى في الآخرة، قال : { رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا، قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى } ، فإذا عمي عن كتاب الله في الدنيا بأن لم يلتفت إليه ولم ينظر فيه ولم يعمل به، فإنه يحشر يوم القيامة على هذه الصورة البشعة والعياذ بالله .

أتريد أن ترى صاحب العيشة الضنك؟

سوف تجده في إنسان عاص فاجر تارك للصلاة ظالم لعباد الله عاق لوالديه قاطع لرحمه معترض على قضاء الله يلهث وراء المادة حينها تجده يعيش مهزوما مفتونا حائرا قلقا لأن الذي يملك السعادة هو الله وحده، فإذا أغلق الإنسان الباب الذي بينه وبين الله وقطع الحبل الواصل الذي يصله بالله فمن أين تأتيه السعادة؟

وسوف تشاهد في حياتك أهل العيشة الضنك الذين أعرضوا عن الهداية وألغوا المسجد من حياتهم والسجود لله، وهجروا القرآن وارتكبوا ما يسخط الله، وقد يجمع أحدهم مالا كثيرا ويملك ثروة هائلة ويجمع دورا وقصورا، لكنه في غم دائم وحزن مستمر.

ولا يفهم من هذا أن الأغنياء والأثرياء دائما أشقياء، بل كم من غني ومؤمن صادق وعابد منيب يسكن قصرا مشيدا، وكم من فقير ممزق الثوب مفلس من المال وهو عدو لله، فالميزان ليس كثرة المال أو قلته أو فخامة المسكن أو بؤسه أو علو المنصب أو دنوه، إنما الشأن في قلب هذا الإنسان، في ضميره، في إرادته، فالسعادة تأتي من النفس المطمئنة المؤمنة، والشقاء والمعيشة الضنك تنطلق من قلب مارد جاحد، ومن ضمير خاو، ومن إرادة فاشلة.

اقرأ قصصا عالمية لأثرياء وأغنياء جمعوا المليارات والبنوك، ومنهم من انتهى إلى الانتحار أو المرض النفسي أو الهستريا والهذيان وفقد العقل؛ لأنهم فقدوا البوصلة التي تدلهم على السعادة والحياة الطيبة المتمثلة بالإيمان الصادق والقناعة واستقامة الضمير والقيام بالحقوق والواجبات وإعطاء كل ذي حق حقه، لا تبحث عن السعادة في جمع الدولار والدينار واليورو والريال والدرهم، فإن كبار أغنياء العالم يملك الواحد منهم من الثروة ما لا تملكه دولة من الدول، لكنه جمعها من الربا والغش والنصب وغسيل الأموال، وهو مع ذلك محارب لله مكذب لرسله، معرض عن طاعته، فأين السعادة إذن؟ ولا تظن السعادة أن تسكن قصرا أو برجا عاجيا أو حديقة غناء، فقد سكنها قوم وملكها أناس، لكنهم لما أخطأوا طريق السعادة، حرموا الحياة الطيبة وعاشوا أشقياء بكدر وانزعاج حتى أتتهم القاضية، وفي المقابل وجد السعادة أناس يسكنون الخيام وينامون على الحصير ويأكلون خبز الشعير، لكنهم ما بين سجدة وتلاوة ودعاء وقناعة وصبر وشكر، فعاشوا سعداء وماتوا راضين عن الله، والله راض عنهم.

قصة إسلام طبيب إنجليزي يبحث عن متعة الروح :

قال الشيخ: ذهبت للعلاج في بريطانيا..

فدخلت إلى مستشفى من أكبر المستشفيات هناك.. لا يكاد يدخله إلا كبير أو وزير.. فلما دخل عليّ الطبيب ورأى مظهري قال: أنت مسلم؟

قلت : نعم..

فقال : هناك مشكلة تحيرني منذ عرفت نفسي.. هل يمكن أن تسمعها مني؟

قلت : نعم..

فقال :أنا عندي أموال كثيرة.. ووظيفة مرموقة.. وشهادة عالية.. وقد جربت جميع المتع.. شربت الخمور المتنوعة.. وواقعت الزنا.. وسافرت إلى بلاد كثيرة ..ومع ذلك.. لا أزال أشعر بضيق دائم.. وملل من هذه المتع..

عرضت نفسي على عدة أطباء نفسيين..

وفكرت في الانتحار عدة مرات لعلي أجد حياة أخرى.. ليس فيها ملل..

ألا تشعر أنت بمثل هذا الملل والضيق؟!

فقلت له : لا.. بل أنا في سعادة دائمة.. وسوف أدلك على حل المشكلة.. ولكن أجبني.. أنت إذا أردت أن تمتع عينيك فماذا تفعل ؟ قال : أنظر إلى امرأة حسناء

أو منظر جميل..

قلت : فإذا أردت أن تمتع أذنيك فماذا تفعل ؟ قال : أستمع إلى موسيقى هادئة..

قلت : فإذا أردت أن تمتع أنفك فماذا تفعل ؟ قال : أشم عطراً.. أو أذهب إلى حديقة..

قلت له : حسناً.. إذا أردت أن أن تمتع عينك لماذا لا تستمع إلى الموسيقى؟

فعجب مني وقال : لا يمكن لأن هذه متعة خاصة بالأذن..

قلت : فإذا أردت أن تمتع أنفك لماذا لا تنظر إلى منظر جميل ؟

فعجب أكثر مني وقال : لا يمكن لأن هذه متعة خاصة بالعين.. ولا يمكن أن يتمتع بها الأنف.. قلت له : حسناً.. وصلت إلى ما أريده منك..

أنت تحس بهذا الضيق والملل في عينك؟

قال : لا !! قلت : تحس به في أذنك ؟!.. في أنفك؟!.. فمك؟!.. فرجك؟.!

قال : لا.. بل أحسّ به في قلبي.. في صدري..

قلت:أنت تحس بهذا الضيق في قلبك.. والقلب له متعة خاصة به.. لا يمكن أن يتمتع بغيرها.. ولا بد أن تعرف الشيء الذي يمتع القلب.. لأنك بسماعك للموسيقى ..وشربك للخمر.. ونظرك وزناك.. لست تمتع قلبك وإنما تمتع هذه

الأعضاء..!!

فعجب الرجل , وقال : صحيح.. فكيف أمتع قلبي ؟!!

قلت : بأن تشهد أن لا إله إلا الله.. وأن محمداً رسول الله.. وتسجد بين يدي خالقك .. وتشكو بثك وهمك إلى الله.. فإنك بذلك تعيش في راحة واطمئنان وسعادة.. فهز الرجل رأسه وقال : أعطني كتباً عن الإسلام.. وادع لي.. وسوف أسلم.. ثم أكملت علاجي وسافرت.. ولعل الرجل يكون أسلم بعد ذلك..

وصدق الله إذ يقول : ﴿ يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين * قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون .. ﴾ فعجباً لأقوام يلتسمون الأنس والانشراح.. ويبحثون عن السعادة في غير طريقها..

القصة ذكرها الدكتور محمد العريفي في رسالة له بعنوان (هل تبحث عن وظيفة)

الخلاصة

الحياة السعيدة سببها الاتصال بالله عز وجل

والمعيشة الضنك سببها الإعراض عن الله جل جلاله .