

- أسباب الحياة الطيبة -

" خطبة جمعة "

الحمد لله فارح الهمّ، كاشف الغمّ، مجيب دعوة المضطرّ،
قاضي الحاجات، ومقيل العثرات، واسع العطايا والهبات.

أحمدُه سبحانه وأشكره ومن جميع الذنوب والخطايا
أستغفره.

وأصلي وأسلم على من اصطفاه ربه واجتباها ورفع قدره
وأعلى منزلته، عبداً شرح الله صدره، ورفع ذكره، ورزقه
الحياة الطيبة.

صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم
بإحسان إلى يوم الدين وبعد.

فأوصيكم ونفسي أيها الناس بتقوى الله، فإن من اتقى الله
وقاه ووفقه واجتباها.

عباد الله:

أعظم مطلوب للإنسان في الدنيا، وأعلى مقصود له فيها هو
أن يجد فيها الراحة والطمأنينة وراحة البال، وتبتعد عنه
الهموم والأحزان فهو يبذل في سبيل هذا الغالي والنفيس
لتحصيلها، ويسعى جهده ليكون من أهلها فتجده يصرف
الأموال ويبحث عنها هنا وهناك، بل ربما وصل بحال
البعض أن يبحث عنها عند الأطباء، ولكن الله قد كتب
وقضى أنّ هذه الراحة لا تُنال إلا من الطريق الذي قضاه
وكتبه لعباده، ومن السبيل الذي تتوافق معه الفطرة

السليمة " فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ
اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ "

وقد بين الله هذا في كتابه المجيد، وزادت في إيضاحه سنة
النبي الكريم عليه الصلاة والسلام فأي طريق غير هذا
سراب، وأي سبيل دونها إنما هو ضرب من الخيال.
أيها المؤمنون:

يعيش الكفار حياة الرفاهية الظاهرة والمتعة الذي يظنها
الكثير أنها حقيقية وواقعية ، ولكنك إن سبرت أحوالهم
وتتبع أخبارهم وجدت حياة الضنك، وعيشة الألم ، وما
ذاك إلا لأنهم ابتعدوا عن الأصل، وطلبوا الأمر من غير
مظانه.

يقول الله في محكم التنزيل:

" وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا... "

فهذا الكافر أو المعرض عن أمر ربه في ظنك وهمم وغم لا
يعلمه إلا الله، حياته حياة التعساء، وعيشته عيشة الأشقياء،
لأنه بعيد كل البعد عن أصل السعادة وأسها وأساسها - وهو
الإيمان بالله إلهاً والرضا به رباً وطاعته تعبداً والاستجابة له
إذعاناً - ففي الحديث " ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً
وبالإسلام ديناً وبمحمد رسولاً "

الانتشار الواسع لمرض الاكتئاب - يا عباد الله - في العالم
يثير القلق، ويؤكد أنه من أخطر أمراض هذا العصر، وأوسعها
انتشاراً، فقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن الاضطرابات
العقلية والعصبية كالاكتئاب والتشنج تصيب ٤٠٠ مليون
شخص في العالم، وهذا الرقم في طريقه للزيادة بوضوح

خلال العقدين القادمين، وتوقعت المنظمة التابعة للأمم المتحدة أن يقفز الاكتئاب بحلول عام ٢٠٢٠م ليحتل المرتبة الثانية بين أهم أسباب الوفاة والإعاقة في جميع أنحاء العالم بعد أمراض القلب، ومعروف أن الاكتئاب يحتل اليوم المرتبة الخامسة بين المسببات العظمى للوفاة والإعاقة.

ومما يلفت النظر في تقرير المنظمة الدولية عن الاكتئاب تأكيده أن معظم ضحايا الاكتئاب هم من الأمريكيين وسكان مناطق غرب المحيط الهادي واليابان، وأن أقل نسبة للإصابة به في أفريقيا، وهذا يعني أن الاكتئاب تقل نسبته في المناطق التي تدين بالإسلام، في حين ترتفع نسبته في الدول والمناطق التي تعتنق ديانات أخرى غير الإسلام دين الله الحق.

ويذكر التقرير أن هناك مليون حالة انتحار في العالم سنوياً من بين عشرة ملايين محاولة، وأعداد الأشخاص المقبلين على الانتحار على مستوى العالم في تزايد مستمر، وجميع الدول العشر التي تتصدر قائمة حالات الانتحار من دول الاتحاد السوفييتي السابق، وتتقدمها روسيا، حيث يعاني الكثير من سكانها تغيرات اقتصادية واجتماعية هائلة.

ويُعدّ الاكتئاب من الأمراض القاتلة، فإن ١٥ % من المصابين ينتهي بهم الأمر إلى الانتحار، كما أثبتت الدراسات أن ٥٠ % من المنتحرين سبق أن شخصت لهم حالات اكتئاب في وقت من الأوقات.

عباد الله:

إنّ الإيمان بالله بمعناه الشامل وبحقيقته الذي أراده الله تعالى من عباده وبالرضا بأحكامه الشرعية والقدرية هو السبيل الأعظم للحياة الطيبة، فترضى بما شرع سبحانه من الأحكام، وتقبل عليها بصدر منشرح وقبول تام، فما تاه من تاه وتخبط من تخبط في دياجير الظلام ومسالك الهموم إلا بعد أن ضل في هذا السبيل، وتجراً في هذا الباب، وصار معترضاً على هذه الأحكام، متمرداً عليها، ناسياً أنّه هو عبدٌ والخالق إله، وأنّ من مقتضيات هذه الإلوهية الأمر والنهي، ومن مقتضيات العبودية له أن يقبل هذه الأوامر وينصاع لهذه الأحكام.

وهذه الأحكام الشرعية هي أعظم الأحكام وأحسنها للعباد، كيف وقد شرعها اللطيف الخبير القائل:

"أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ"

والقائل سبحانه :

" وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ حُكْمًا لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ "

بخلاف غيرهم الذين يجهلون هذه الأحكام أو المعترضين عليه فهم في غموم وهموم لا منتهى لها ولذا كثيرٌ منهم تكون خاتمة حياته الانتحار عيادا بالله.

وكذلك من يؤدون هذه العبادات - من أهل الإسلام - بلا روح ولا إقبال فتجدهم إن دخلوا في عباده تمنوا الخروج منها، وود أحدهم أن لا يطول وقتها، فمثل هؤلاء يضعف أثر هذه العبادات في حياتهم ونفعها لهم، وهم إنما يؤدونها صورةً بلا حقيقة، ورسوما ظاهرة لا تنفع صاحبها كثيراً.

فلذا كان لزاماً لكل ناصح أن يبذل قصارى جهده في تحسين عبادته حتى يجد لذتها ويسعد بأثرها.
أيها المسلمون:

ومن أسباب السعادة والطمأنينة والسلامة من الهمّ والغمّ الرضا بأقضية الله القدرية - خصوصاً المؤلم منها- التي لا يكاد ينفك عنها أحدٌ، ولا يسلم منها مخلوق مهما علا شأنه، ولذا عندما تنظر في حياة العارفين بهذه الحقائق تجدهم يعيشون الطمأنينة والسعادة مهما أصابهم من ألم، ومهما اعترتهم من مصائب ومحن، وما ذاك إلا لأنهم رضوا بهذه الأحكام القدرية فاستقبلوها بكمال رضا والتسليم، ولأنهم قد علموا أنها من عند الله، وأنّ الله قد قضاهم عليهم قبل أن يخلقهم، لقد قرأوا قوله تعالى:

" مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ... " فرضوا بكل قضاءٍ قضاه ربُّهم ليقينهم أنّه خير لهم فاستقبلوه استقبال المؤمن الذاعن لربه، الراضي بقضائه بخلاف غيرهم ممن لم يسكن الإيمان في قلبه فتجده متضجراً متألماً غير راض عنه.

أيها المؤمنون:

السعادة والطمأنينة يجدها المؤمن عندما يُكثر من الطاعات والباقيات الصالحات - خصوصاً النوافل منها - فإنّ لهذه النوافل أثرها البين وعاقبتها الحميدة لصاحبها في نيل السعادة وانسراح الصدر.

هذا رسول الهدى عليه الصلاة والسلام يقول " وجعلت قرّة عيني في الصلاة " فكانت صلواته أنس وسعادة وطمأنينة

وراحة فلذا أكثر منها ليلاً ونهاراً وعدها ابن القيم - رحمه الله - فإذا هي أربعون ركعة ما بين سبعة عشر - ركعة فريضة واثنى عشرة ركعة سنناً للصلوات الخمس وأحدى عشرة ركعة يركعها من الليل وغيرها من نوافل الصلاة، وهذا عمرُ الفروق وعائشة رضي الله عنهما يسردان الصوم سرداً ولا يكادان يفطرا من السنة إلا قليلاً وما ذاك - أيها المؤمنون - إلا لأنهم وجدوا اللذة والسعادة والأنس في هذه العبادة، ولتلاوة القرآن أثره البين في انشراح الصدر وطمأنينة النفس فالله قد جعله الشفاء الأعظم للنفوس، وفي الاستغفار تفريج الهمّ والغموم لأن للاستغفار أثرٌ في تخفيف أثر الذنوب التي تُثقل الكاهل وتضيّق الصدر وفي الأثر " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل همّ فرجا ومن كل ضيق مخرجاً.. "

وفي الجملة - يا عباد الله - أيقنوا أن للطاعات أثرها العظيم بنيل السعادة وانشراح الصدر والحياة الطيبة.

عباد الله:

الصفح والعفو عن الآخرين سببٌ عظيم لراحة النفس وطمأنينتها، فالمرء لا ينفك في دنياه عمّن يؤذيه ويتعدى عليه ويظلمه، أو على أقل تقدير أن يقصّر في حقه إن كان له حق من زوجةٍ أو ابنٍ أو قريب، وكثير من الناس ينزعج ويضجر عندما يحصل له هذا ويسعى في الانتقام عندما يلقي هذا الأذى أو ذلك التقصير، ولكنك تجد المؤمن يعفو ويصفح عنهم لأنه يرجو ما عند الله من الأجر، ولأنه على يقين بحسن عاقبة العفو في الدنيا من سعة الصدر والراحة حتى وإن كان في هذا العفو والصفح ربما الألم على النفس إلا أن صاحبه يحتسبه عند الله بل ربما انقلب إلى اللذة لما فيه

من الإحسان، فهو يجد في العفو والصفح من حسن العاقبة ما لا يجده في الانتقام وهذا قد جرّبه أهل الفضل والإحسان ووجدوا أثره النافع لهم.

أيها المؤمنون:

ومن أسباب انشراح الصدر وذهاب الهموم و الغموم النظرة الحقيقة للدنيا، فمن عرف حقيقة الدنيا وأنها دار قصيرة الزمان، كثيرة الغصص والآلام، شديدة الخداع لأهلها، وأنها طُبعت على الأكدار والنكد لم يركن لها ولم يتعلق بها.

والعارفون بحقيقتها قد عاشوا حياة القناعة والرضا والتسليم، بخلاف من تعلق بها وصارت شغله الشاغل فتجدهم شديدي التعلق بها، فزادت همومهم وغمومهم، وعظمت أحزانهم، وصاروا ضيقي الصدر، مكدري الخواطر، أمّا أهل الإيمان فإنهم لا يُبالون في إقبال الدنيا أو إدبارها وتجد عندهم من الرضا وانشراح الصدر ما ليس عند غيرهم.

فلذا ينبغي للعبد أن يجرد نفسه من التعلق بالدنيا ليعيش مرتاح البال، منشرح الصدر حتى يعيش حياة طيبة مطمئنة.

أيها المسلمون:

استغلال الوقت بالنافع المفيد - حتى من أمور الدنيا المحضة - كالتجارة ونحوها سببٌ كبير للبعد عن الهموم لأنّ الفراغ مجلبة للهمّ والغمّ بخلاف العمل وإشغال النفس فإنه يجعل المرء يشعر بأنه إنسان فاعل، وفرد نافع لنفسه ولمجتمعه، ولأنّ الفراغ والبطالة للمرء - خصوصاً إذا كان شاباً - فيه خطرٌ عظيم إذ يقربّه من قرناء السوء البطّالين ولا

يخفى ما يجره هذا الأمر من الخطر عليه وعلى مجتمعه، جاء رجلٌ إلى الإمام أحمد ومعه ابنه فسأله الإمام: من هذا؟ فقال: ابني.

فقال له الإمام: ألزمه السوق وجنبه الأقران.

وإذا كان إشغال النفس حتى - وإن كان بأمر دنيوي محض - له فوائد ومنافعه، فكيف بالله عليكم يكون حال بمن اشتغل بمعالي الأمور كالعلم النافع وما فيه نفع لعباد الله كالذي يشتغل بأمور الدعوة وإرشاد المسلمين ودعوة غير المسلمين ما ظنكم بحال انشراح صدره وسعادة قلبه وهو يشعر أنه يقدم النفع لإخوانه ويفيدهم فيما يقربهم إلى الله ويدنيهم إلى الجنة ويباعدتهم من النار، ويسعى في إنقاذ الخلق من النار.

وكذلك حال من يُحسن إلى الناس من أهل الأعمال الخيرية المشتغلين بمعونة الضعفاء والمساكين وتفريج هموم الفقراء والمحتاجين فلهذا الأثر الكبير في انشراح الصدر وإبعاد الهم عن النفس، وسل المشتغلين بهذه الأعمال الخيرية عن السعادة التي تملأ نفوسهم، والراحة التي تسكن قلوبهم وهم يسعون جادين في تقديم العون لإخوانهم ولذا - يا عبد الله - إذا رمت سعادة وأنساً فاشتغل في هذا الشأن وانخرط في هذا العمل وانظر لأثره في قلبك.

أيها المؤمنون:

هذه بعض الأسباب الجالبة للحياة الطيبة وانشراح الصدر المنزلة أصحابها منازل السعداء في الدنيا فاحرصوا عليها واجتهدوا في جعلها في حياتكم لتدخلوا جنة الدنيا قبل جنة الآخرة.

بارك الله لي ولكم في القرآن

الخطبة الثانية

الحمد لله اللطيف الخبير العليم الكريم، وأصلي وأسلم على من بعثه الله رحمة للعالمين.

في سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم دعوات كثيرة تُذهب الهم والغم ينبغي للمسلم أن يحفظها ويردها، ومن هذه الدعوات من هذه الأدعية: ما جاء في "مسند الإمام أحمد":
عن ابن مسعود، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((ما أصاب عبدًا هم ولا حزن فقال: ((اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله حزنه وهمه، وأبدله مكانه فرحًا)).

ومنها دعاء الكرب وهو أن يقول العبد: ((لا إله إلا الله العليم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات السبع، ورب الأرض ورب العرش الكريم)).

وفي "جامع الترمذي" عن أنس: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: ((يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث)).

وفي "سنن أبي داود" عن أبي بكرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: دعوات المكروب: ((اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت)).

وفيهما أيضًا عن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب،

أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً)). وفي رواية أنها تقال سبع مرات.

وفي الترمذي عن سعد بن أبي وقاص قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: ((إلا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين))، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له))، وفي رواية: ((إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرّج الله عنه: كلمة أخي يونس)).

وفي "سنن أبي داود" عن أبي سعيد الخدري، قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: ((يا أبا أمامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة؟)) فقال: هموم لزممتني، وديون يا رسول الله، فقال: ((ألا أعلمك كلامًا إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك؟)) قال: 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: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني.

فاحفظ - يا عبد الله - هذه الدعوات ورددتها فهي ما يُذهب الهمّ والغمّ عن الإنسان .

صلوا على البشير النذير ، الهادي إلى الصراط المستقيم.....