

راحة البال

والرضا

**Shaykh
Pod
BOOKS**

**Shaykh
Pod
ARABIC**

إن التحلي بالصفات الإيجابية
يؤدي إلى راحة البال

راحة البال والرضا

كتب شيخ بود

نشرته ShaykhPod Books، 2024

في حين تم اتخاذ كل الاحتياطات في إعداد هذا الكتاب، لا يتحمل الناشر أي مسؤولية عن الأخطاء أو السهو، أو عن الأضرار الناجمة عن استخدام المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

راحة البال والرضا

الطبعة الثانية. 22 مارس 2024

حقوق النشر © 2024 كتب شيخ بود

كتبه كتب شيخ بود

جدول المحتويات

جدول المحتويات

شكر وتقدير

ملاحظات المترجم

مقدمة

راحة البال والرضا

راحة البال والجسد - 1

راحة البال والجسد - 2

راحة البال والجسد - 3

راحة البال والجسد - 4

راحة البال والجسد - 5

راحة البال والجسد - 6

راحة البال والجسد - 7

راحة البال والجسد - 8

راحة البال والجسد - 9

راحة البال والجسد - 10

راحة البال والجسد - 11

راحة البال والجسد - 12

راحة البال والجسد - 13

راحة البال والجسد - 14

راحة البال والجسد - 15

راحة البال والجسد - 16

[راحة البال والجسد - 17](#)

[راحة البال والجسد - 18](#)

[راحة البال والجسد - 19](#)

[راحة البال والجسد - 20](#)

[راحة البال والجسد - 21](#)

[راحة البال والجسد - 22](#)

[راحة البال والجسد - 23](#)

[راحة البال والجسد - 24](#)

[راحة البال والجسد - 25](#)

[راحة البال والجسد - 26](#)

[راحة البال والجسد - 27](#)

[راحة البال والجسد - 28](#)

[راحة البال والجسد - 29](#)

[راحة البال والجسد - 30](#)

[راحة البال والجسد - 31](#)

[راحة البال والجسد - 32](#)

[الرضا - 1](#)

[الرضا - 2](#)

[الرضا - 3](#)

[أكثر من 400 كتاب إلكتروني مجاني عن الشخصية الجيدة](#)

[وسائل الإعلام الأخرى للشيخبود](#)

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى رب العالمين، الذي أعطانا الإلهام والفرصة والقوة لإكمال هذا المجلد. والصلاة والسلام على النبي محمد الذي اختاره الله تعالى لخلاص البشرية.

بأكملها، وخاصة نجمنا الصغير يوسف، الذي ShaykhPod نود أن نعرب عن تقديرنا العميق لعائلة ShaykhPod Books. ألهم دعمه المستمر ونصائحه تطوير

ونسأل الله تعالى أن يتم نعمته علينا ، وأن يتقبل كل حرف من هذا الكتاب في بلاطه الموقر، وأن يشهد له عنا يوم القيامة

الحمد لله تعالى رب العالمين، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المباركين رضي الله عنهم أجمعين

ملاحظات المترجم

لقد حاولنا جاهدين تحقيق العدالة في هذا المجلد، ولكن إذا كان هناك أي عيوب تم العثور عليها، فإن المترجم هو المسؤول شخصياً ووحيداً عنها.

نحن نتقبل إمكانية وجود أخطاء وأوجه قصور في الجهود المبذولة لإكمال هذه المهمة الصعبة. ربما نكون قد تعثرنا دون وعي وارتكبنا أخطاء نطلب فيها التسامح والمغفرة من القراء، وسيكون لفت انتباهنا إليها موضع تقدير. نحن ندعو بشدة للاقتراحات البناءة التي يمكن تقديمها إلى

ShaykhPod.Books@gmail.com.

مقدمة

يناقش الكتاب القصير التالي جانبين من الشخصية النبيلة: راحة البال والقناعة

إن تطبيق الدروس التي تمت مناقشتها سيساعد المسلم على تحقيق الشخصية النبيلة. وجاء في الحديث الموجود في جامع الترمذي برقم 2003 أن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أوصى بأن أتقل شيء في الميزان يوم القيامة حسن الخلق. وهي من صفات النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم التي أثنى عليها الله تعالى في سورة القلم الآية 4 من سورة القلم:

«وإنك لعلی خلق عظیم».

ولذلك، فمن واجب جميع المسلمين أن يكتسبوا تعاليم القرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم، وأن يعملوا بها، من أجل تحقيق الأخلاق الحميدة

راحة البال والرضا

راحة البال والجسد - 1

كان لدي فكرة أردت مشاركتها .هناك أمثلة كثيرة في الكتب الإلهية تشير إلى أن الإنسان يجب أن يعامل بحسب سلوكه .على سبيل المثال، في إحدى آيات القرآن الكريم يعلن الله تعالى أنه سيذكر من يذكره .سورة البقرة، الآية 152

"فاذكروني .سأذكرك"

:ومثال آخر نجده في سورة البقرة، الآية 40

"...أوفوا بعهدي أوفي بعهدكم ..."

وأخيرًا، في حديث موجود في جامع الترمذي برقم 1924، أوصى النبي محمد صلى الله عليه وسلم أن من يرحم غيره يرحمه الله تعالى

من الواضح تمامًا أن الناس يسعون جاهدين في هذا العالم المادي لأنهم يرغبون في راحة البال والرضا في ضوء المناقشة السابقة، غالبًا ما يتحقق السلام في حياة الفرد عندما يسمح الشخص للآخرين بالعيش في سلام. إذا تأمل المرء في حياته الخاصة فسوف يدرك أنه يمكن تقسيم الناس إلى فئتين: أولئك الذين يهتمون بشؤونهم ويسمحون للآخرين بالعيش في سلام وأولئك الذين لا يفعلون ذلك. لا يتطلب الأمر عبقرية لمعرفة أن أولئك الذين يسمحون للآخرين بالعيش في سلام هم الذين يحصلون على السلام. في حين أن أفراد المجموعة الأخرى لا يجدون السلام أبدًا، بغض النظر عن عدد النعم الدنيوية التي يمتلكونها برقم 3976 أن المسلم لا يكمل سنن ابن ماجه ولهذا أوصى النبي صلى الله عليه وسلم في حديث في إسلامه حتى يجتنب ما لا يعنيه. ومن يتجاهل هذه النصيحة وينشغل بالتدخل في شؤون الآخرين هم الذين لا يجدون السلام أبدًا. كما يحرمون الآخرين السلام، فيحرمهم الله تعالى منه.

لذلك، فإن الخطوة الكبيرة نحو تحقيق راحة البال هي السماح للآخرين بالعيش في سلام. ومن المهم أن نلاحظ أن هذا لا يعني ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، فهذا واجب مهم. ولكن هذا يعني أن تلك الأشياء التي ليست خطيئة ينبغي تركها بمفردها، لأن توبيخ الآخرين باستمرار في قضايا ليست غير قانونية يؤدي فقط إلى العداوة وفقدان السلام في حياة الناس. لقد مر يوم وعصر كان فيه الناس يحبون أن ينصحهم الآخرون في كل الأمور الشرعية والحرامية، حتى لو كان ذلك يعني توبيخهم لأنهم يرغبون في إصلاح أنفسهم نحو الأفضل. لكن ذلك اليوم قد مضى منذ فترة طويلة. في أيامنا هذه، يكره معظم الناس أن يتعرضوا للتوبيخ بسبب الحرام، ناهيك عن الأشياء المشروعة ولكنها غير مرغوب فيها. لذا فمن الأفضل تجنب هذا الموقف إذا كان الشخص يرغب في الحصول على القليل من السلام في حياته.

.والخلاصة أن من أسعد غيره نال السلام من الله تعالى

راحة البال والجسد - 2

وفي حديث في جامع الترمذي برقم 2465 أن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أوصى بأن من قدم الاستعداد للأخرة على السعي للدنيا حصل على الرضا، صلاح له أمره . وسوف ينالون رزقهم ببسر

وهذا نصف الحديث يعني أن من قام بحقيقة حقه نحو الله تعالى والخلق، كنفقة أهله على وجه حلال، مع تجنب فضل الدنيا، حصل على الرضا .وذلك عندما يسعد المرء بما يملك دون أن يكون جشعاً ويجتهد في الحصول على المزيد من الأشياء الدنيوية .والحقيقة أن الذي يكتفي بما يملك هو إنسان غني حقاً، حتى ولو كان يملك ثروة قليلة، لأنه يستغني عن الأشياء .الاستقلال عن أي شيء يجعل المرء غنيا فيما يتعلق به.

بالإضافة إلى ذلك، سيسمح هذا الموقف للشخص بالتعامل بشكل مريح مع أي قضايا دنيوية قد تنشأ خلال حياته .وذلك لأنه كلما قل تفاعل الإنسان مع العالم المادي وقل تركيزه على الآخرة، قلّت المشكلات الدنيوية التي يواجهها .كلما كانت المشكلات الدنيوية التي يواجهها الشخص أقل، أصبحت حياته أكثر راحة .فمثلاً من يملك بيتاً واحداً تكون مشاكله فيه أقل، كالتطبخ المكسور، ممن يملك عشرة بيوت وأخيراً، سيحصل هذا الشخص بسهولة ويسر على مستلزماته القانونية .وليس هذا فحسب، بل سيضع الله تعالى في رزقهم من النعمة ما يغطي جميع مسؤولياتهم واحتياجاتهم، أي يرضيهم ويرضيهم ويعيلون

إن إعطاء الأولوية للتحضير للمستقبل يعني أنه يجب على المرء دائماً أن يتصرف ويتحدث بطريقة تفيده في الآخرة .وكما سبق بيانه، فإن ذلك يشمل السعي إلى الرزق الحلال للقيام بضرورياته ومسؤولياته من غير إسراف أو إسراف .وينبغي التقليل من أي نشاط لن يفيد المرء في الآخرة .كلما تصرف الشخص بهذه الطريقة، كلما زاد رضاه وأصبحت أنشطته اليومية أسهل .بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يستعدون بشكل كافٍ للأخرة أيضاً، والتي تتضمن استغلال النعم فيما يرضي الله تعالى .ولذلك فإنهم يحققون السلام والنجاح في كلا العالمين

ولكن كما ورد في النصف الآخر من هذا الحديث فإن من قدم سعي الدنيا على الاستعداد للمعنى الآخر، بإهمال واجباته أو الاجتهاد في فضول الدنيا وكثرتها، يجد أن حاجته أي الطمع فإن أمور الدنيا لا تشبع أبدًا. وهذا، بحكم التعريف، يجعلهم فقراء حتى لو كانوا يمتلكون ثروة كبيرة. سوف ينتقل هؤلاء الأشخاص من قضية دنيوية إلى أخرى طوال اليوم ويفشلون في تحقيق الرضا لأنهم فتحوا الكثير من الأبواب الدنيوية. وسوف ينالون رزقهم بصعوبة، ولن يرضيهم ولا يبدو كافيًا لسد جشعهم. وقد يدفعهم ذلك إلى الحرام، مما لا يؤدي إلا إلى خسارة أكبر في العالمين. وأخيرًا، بسبب موقفهم، لن يستعدوا بشكل كافٍ للمستقبل. لذلك، يحصل هذا الشخص على التوتر والسخط في كلا العالمين.

راحة البال والجسد - 3

كان لدي فكرة أردت مشاركتها. يضع الكثير من الناس معايير سعادتهم وفقاً لقواعد ورغبات الآخرين. مشكلة هذه العقلية هي أن الإنسان يحزن أو يفرح حسب رغبات الناس. فإذا أصروا على هذا الموقف وصلوا إلى مستوى يحبون فيه ويكرهون ويعطيون ويمنعون ويتصرفون وفق أهواء الناس. لن يؤدي هذا الموقف إلا إلى الحزن العام في حياة الفرد لأن إرضاء الآخرين حقاً أمر بعيد المنال. إن الناس لا يرضون عن الله تعالى وقد أنعم عليهم بنعم لا تعد ولا تحصى، فكيف يرضون عن قوم لم يعطوهم شيئاً بالفطرة؟ لذا فإن العيش بموقف يهدف دائماً إلى إرضاء الآخرين لن يؤدي إلا إلى الحزن.

ولذلك ينبغي للمسلم أن يسعى إلى نيل رضوان الله تعالى الذي يمكن الحصول عليه بسهولة. فهذا الشخص يحب ويغض ويعطي ويمنع في سبيل الله تعالى، وهذا من كمال الإيمان. ويؤكد ذلك حديث في سنن أبي داود برقم 4681. وهذا لا يتم إلا بالطاعة الصادقة لله تعالى، والتي تتضمن تنفيذ أوامر الله تعالى واجتناب نواهيه، والصبر على الأقدار. وهذا سيؤدي إلى السعادة الحقيقية في كلا العالمين، وبالتالي فهو مفتاح السعادة.

راحة البال والجسد - 4

كان لدي فكرة أردت مشاركتها .ومن المهم للمسلمين في جميع جوانب حياتهم أن يضعوا دائمًا توقعات واقعية، لأن وضع توقعات غير واقعية يؤدي دائمًا إلى خيبة الأمل والحزن والأسى والاكتئاب، وهي مكونات نفاذ الصبر ومعصية الله تعالى .وهذا لا يؤدي إلا إلى مزيد من المشاكل في كلا العالمين .على سبيل المثال، يجب على المسلمين أن يرفضوا الخيال الذي خلقته بوليوود من خلال الاعتقاد بأن زواجهم سيكون بمثابة قصة خيالية .وهذا توقع سخيف وغير واقعي ولن يؤدي إلا إلى خيبة الأمل .في حين أنه إذا فهم المرء أن الزواج يواجه صعوبات ولكنه على استعداد للعمل من خلالها، فمن المرجح أن يحقق السعادة وراحة البال.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على المسلم أن يضع توقعات واقعية وفقًا لوضعه الخاص ومعنى الحياة، ولا ينبغي له أن يراقب الآخرين ويضع توقعاتهم وفقًا لمعاييرهم .وقد أشار إلى ذلك حديث موجود في جامع الترمذي برقم 2513.

.وفي الواقع، فإن المسلم الحقيقي لن يضع التوقعات فيما يتعلق بالناس لأنه لن يتوكل إلا على الله تعالى .لكن هذه مكانة عالية ونادرة يمكن تحقيقها .لذلك، إذا كان على المسلم أن يضع توقعاته تجاه الناس، فعليه أن يجعلها واقعية، وإلا فإنها لن تؤدي إلا إلى خيبة الأمل والحزن والاكتئاب.

راحة البال والجسد - 5

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. تحدث المقال الإخباري عن عضوة كبيرة في الحكومة الأمريكية تم فصلها لأنها رفضت تنفيذ أمر كان من الواضح أنه غير أخلاقي وغير أخلاقي ومن الواضح تماماً أن المناصب العليا في الحكومات والشركات الكبرى يهيمن عليها الرجال. لذا يمكن للمرء أن يتخيل مدى الجهد الذي بذلته في العمل وكم من التضحيات التي كان عليها أن تقدمها من أجل الوصول إلى رتبها في الحكومة الأمريكية. لقد عرفت أنها إذا رفضت اتباع أوامر رئيسها فسوف تفقد وظيفتها، ومع ذلك فهي لم تتنازل عن قيمها. يعلم الإسلام المسلمين أنه يجب عليهم أيضاً أن يتبنوا هذه العقلية وألا يتنازلوا أبداً عن عقيدتهم من أجل الحصول على شيء من العالم المادي. سورة النساء، الآية 135:

"...يا أيها الذين آمنوا كونوا قوامين بالقسط شهداء لله ولو على أنفسكم أو الوالدين والأقربين"

بما أن العالم المادي مؤقت، فإن كل ما يكسبه المرء منه سوف يتلاشى في النهاية وسيحاسبون على أفعالهم وسلوكهم في الآخرة. وبالإضافة إلى ذلك، فيما أنهم نسوا طاعة الله تعالى بإخلاص، فإن الأشياء الدنيوية التي حصلوا عليها من خلال التنازل عن إيمانهم ستصبح مصدرًا لبؤسهم، حتى لو حصلوا على بعض لحظات الاستمتاع. سورة التوبة، الآية 82:

"فليضحكوا قليلاً وليبكوا كثيراً جزاء بما فعلوا "

طه، الآيات 124-126 20 وسورة

ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى . "قال رب لماذا رفعتني أعمى"
وأنا بصير؟ قال :كذلك جاءتك آياتنا فنسيتها، وكذلك اليوم تنسى

ومن ناحية أخرى، فإن الإيمان هو الجوهرة الثمينة التي يهدي بها المسلم صعوبات الدنيا والآخرة بسلام
ولذلك فمن حماقة الواضحة التنازل عن الشيء الأكثر نفعاً وأبقى من أجل شيء مؤقت يؤدي إلى الشقاء
:سورة النحل، الآية 97. في العالمين

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا
". "يعملون

العديد من الأشخاص ، وخاصة النساء، لحظات في حياتهم حيث سيتعين عليهم الاختيار بين التنازل عن
وارتدت عقيدتهم أم لا .على سبيل المثال، في بعض الحالات، قد تعتقد المرأة المسلمة أنها إذا خلعت حجابها
ملابس معينة، فإنها ستحظى باحترام أكبر في العمل وربما تصعد سلم الشركة بسرعة أكبر .وبالمثل، في
عالم الشركات، يعتبر من المهم الاختلاط مع الزملاء بعد ساعات العمل .لذلك قد يجد المسلم نفسه مدعواً
إلى حانة أو نادٍ بعد العمل .في مثل هذه الأوقات، من المهم أن نتذكر أن راحة البال والنجاح في كلا
العالمين لن يُمنح إلا لأولئك الذين يظلون ثابتين على تعاليم الإسلام، والتي تتضمن استخدام النعم التي
مُنحت للمرء بطرق ترضي الله عز وجل .تعالى كما جاء في القرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد
صلى الله عليه وسلم .أولئك الذين يتصرفون بهذه الطريقة سوف ينالون النجاح الدنيوي والديني .لكن
الأهم من ذلك أن نجاحهم الدنيوي لن يصبح عبئاً عليهم .بل سيكون سبباً إلى الله تعالى أن يسلمهم، ويزيد
درجتهم وذكرهم بين الناس .ومن الأمثلة على ذلك خلفاء الإسلام الراشدون .ولم يتنازلوا عن إيمانهم، بل
ظلوا ثابتين طوال حياتهم، وفي المقابل منحهم الله تعالى إمبراطورية دنيوية ودينية

جميع أشكال النجاح الدنيوي الأخرى هي مؤقتة للغاية وعاجلاً أم آجلاً تصبح صعبة على حاملها .ويكفي
،أن نلاحظ العديد من المشاهير الذين تنازلوا عن مثلهم ومعتقداتهم من أجل الحصول على الشهرة والثروة
لتصبح هذه الأشياء سبباً لحزنهم وقلقهم واكتئابهم وتعاطي المخدرات وحتى الانتحار

فكر في هذين المسارين للحظة ثم قرر أيهما ينبغي تفضيله واختياره.

راحة البال والجسد - 6

كان لدي فكرة أردت مشاركتها. كنت أفكر في مشكلة شائعة يواجهها معظم الناس خلال حياتهم. غالبًا ما يشتكي الناس من أنه بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتهم، يبدو أنهم لا يستطيعون إرضاء الجميع بغض النظر عن الوضع الذي هم فيه، يبدو دائمًا أن هناك من يشعر بالاستياء منهم. هذه حقيقة يختبرها الجميع سواء كان ذلك في حياتهم العائلية أو في حياتهم العملية أو مع الأصدقاء. ويجب على المسلم أن يتذكر دائمًا بعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن تمنعه من التركيز على هذه القضية

أولاً: أغلب الناس لا يرضون عن الله تعالى، مع أنه منحهم نعمًا لا تعد ولا تحصى دون أن يطلبوها ويظهر يعطهم شيئاً في الواقع؟ فكيف يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يكونوا سعداء حقًا مع شخص آخر لم يرضاهم عن الله تعالى من شكواهم وقلة شكرهم له.

ثانياً: مهما تحسن الإنسان في أخلاقه فإنه لن يصل أبداً إلى الأخلاق الرفيعة التي كان عليها النبي محمد صلى الله عليه وسلم وغيره من الأنبياء عليهم السلام، ومع ذلك ظل البعض مكروهاً لهم. فإذا كان هذا هو حالهم فكيف يمكن للإنسان العادي أن يحقق متعة الجميع خلال حياته؟

يجب على المسلم أن يتذكر أيضاً أنه نظرًا لأن الناس قد خلقوا بعقليات مختلفة، فسوف يجدون دائمًا أشخاصًا يختلفون مع مواقفهم وسلوكهم. ولهذا السبب، سيكون هناك دائمًا بعض الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن أي شخص في أي وقت من الأوقات. الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يقترب من إرضاء الجميع هو الشخص ذو الوجهين الذي يغير سلوكه ومعتقداته حسب من يتعامل معه. ولكن في نهاية المطاف، حتى هذا الشخص سوف يتعرض للخزي أمام الله تعالى

ولذلك فإن الحصول على سرور جميع الناس أمر بعيد المنال، ولا يسعى إلا الأحمق إلى تحقيق ما لا يمكن الحصول عليه. ولذلك ينبغي للمسلم أن يسعى إلى تقديم رضوان الله تعالى على كل شيء آخر

وذلك بتنفيذ أوامره، والاجتناب عن نواهيه، ومواجهة القدر بالصبر على أحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا لا يعني أنه لا ينبغي للمسلم أن يحترم الآخرين، فهذا يخالف سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا يعني أنه ينبغي للمسلم أن يفهم أنهم إذا أطاعوا الله تعالى فسوف يحميهم من المواقف، والآثار السلبية للناس حتى لو لم تكن هذه الحماية واضحة لهم. ولكن إذا قدموا رضا الناس فلن يحققوه. ولن يحميهم الله تعالى من سخط الناس وآثارهم السلبية.

راحة البال والجسد - 7

كان لدي فكرة أردت مشاركتها. وبما أن جميع الناس لم يخلقوا على حال واحد، فمن المحتم أن يختلفوا على أشياء معينة. وفي الأمور المتعلقة بالدين والتي تفرق بين الحلال والحرام، يجب على المسلم أن يثبت على طاعة الله تعالى، مهما خالفه أو خالفه. ولكن في الأمور التي يكون فيها الاختيار بين الخيارات الدنيوية المشروعة، يحق للمسلم أن يبدي رأيه للآخرين عندما يطلب منهم ذلك. لكن لا ينبغي لهم أن يضيعوا وقتهم ولا يتوتروا إذا اختلف الآخرون مع آرائهم. عندما يتمسك المرء بهذه الخلافات مع مرور الوقت، فإنه يمكن أن يتسبب في تراكم العداوة بين الناس مما قد يؤدي إلى علاقات مكسورة ومكسورة وقد يؤدي هذا أيضًا إلى خطيئة قطع العلاقات مع الناس. لذا في مثل هذه الحالات من المهم للمسلمين أن يتركوا الأمور تسير، وأن لا يحملوا مشاعر سلبية تجاه من يختلف معهم في الرأي والاختيار. يجب عليهم بدلاً من ذلك دفع أنفسهم للموافقة على عدم الاتفاق والمضي قدماً من الموقف دون أي مشاعر سيئة. ومن يفشل في ذلك سيجد نفسه دائماً في جدال ومعاداة للآخرين، إذ لا بد أن يختلفوا مع الآخرين في مواضع وقضايا معينة بسبب اختلاف صفاتهم وعقليتهم. إن فهم هذه النصيحة والعمل بها هو فرع من فروع إيجاد السلام في هذا العالم.

راحة البال والجسد - 8

كان لدي فكرة أردت مشاركتها. ومن المهم للمسلمين أن يقوموا بحقوق الناس عليهم، مثل والديهم، وفقاً لتعاليم الإسلام. ولكن لا ينبغي لهم أن يفعلوا ذلك من أجل الناس، ولا أن يببالغوا في واجباتهم فيتجاوزوا حدود الله تعالى. وينبغي بدلاً من ذلك أن لا يعمل إلا لوجه الله تعالى، وأن يبقى في حدوده عند القيام بواجباته تجاه الآخرين. فمثلاً لا ينبغي لهم أن يعصوا الله تعالى في إرضاء الناس. المشكلة في إهداء حياته وجهوده للناس، حتى لو لم يرتكب أي خطيئة، هو أنه سيأتي يوم بالتأكيد سيدرك فيه هذا الشخص أنه بذل الكثير من الجهد للناس، لكنه في المقابل لم يحصل منهم على شيء ذي أهمية، مثل الشكر. وهذا الموقف يؤدي إلى المرارة تجاه الحياة والناس. فإذا أصر المرء على هذا الموقف فسوف يفشل في نهاية المطاف في واجباته تجاه الله تعالى، وخاصة تلك الواجبات تجاه الناس. ومن ناحية أخرى، عندما يعمل المرء في سبيل الله تعالى، مهما قل شكر الناس له، فإنه لن يشعر بالمرارة مما عمل من أجله، ويرجو، الأجر من الله تعالى. فإذا صدقت النية فإن ذلك سيمنع المرارة عندما يطلبون جزاء جهودهم من الله تعالى، وليس من الناس. وقد يخذلهم الناس بسبب قلة الشكر، فيجازيهم الله تعالى بما يفوق توقعاتهم.

راحة البال والجسد - 9

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. تحدثت عن الحرية الاجتماعية وحقوق الناس وخاصة النساء. بادئ ذي بدء، من المهم أن نفهم أن الشيء الرئيسي الذي يفصل الإنسان عن الحيوان هو حقيقة أن الناس يعيشون وفقاً لقانون أخلاقي أعلى. ولو ترك الناس ذلك واكتفوا بأهوائهم لم يكن بينهم وبين الحيوانات فرق. في الواقع، سيكون الناس أسوأ، لأنهم يمتلكون مستوى أعلى من التفكير. حتى الآن، وما زالوا يختارون العيش مثل الحيوانات.

ثانياً، سواء أراد الناس الاعتراف بذلك أم لا في الواقع، فكل شخص هو خادم لشيء ما أو لشخص ما بعضهم خدم للآخرين، مثل مديري هوليوود التنفيذيين ويفعلون ما يأمرهم به، حتى لو كان ذلك يتحدى الحياء والعار. والبعض الآخر خدم لأقاربهم وأصدقائهم ويفعلون كل ما يلزم لإرضائهم. والبعض الآخر، هم أسوأ أنواع الخدم، حيث لا يخدمون إلا رغباتهم الخاصة، تماماً مثل الحيوانات والأشرار في المجتمع مثل المتحرشين بالأطفال والمغتصبين. إن أفضل العبودية وأعلىها هو أن تكون عبداً لله تعالى. وهذا واضح تماماً إذا قلبنا صفحات التاريخ التي تظهر بوضوح أن أولئك الذين كانوا عباد الله تعالى، كالأنبياء عليهم السلام، قد نالوا أعلى درجات التكريم والاحترام في الدنيا، وسيكونون كذلك. منح هذا في اليوم التالي. لقد مرت قرون وآلاف السنين وما زالت أسماؤهم في الذاكرة باعتبارها أعمدة التاريخ ومناراته. أما أولئك الذين أصبحوا خدماً للآخرين، وخاصة شهواتهم، فقد تعرضوا في نهاية المطاف للخزي في هذا العالم، وأصيبوا بالاضطرابات النفسية وإدمان المخدرات، حتى لو وصلوا إلى بعض المكانة الدنيوية وأصبحوا مجرد هوامش في التاريخ. بالكاد تتذكر وسائل الإعلام أولئك الذين وافتهم المنية لأكثر من بضعة أيام قبل الانتقال إلى الشخص التالي للإبلاغ عنه. خلال حياتهم، يصبح هؤلاء الأشخاص في نهاية المطاف حزينين ووحيديين ومكتئبين وحتى انتحاريين، لأن بيع أرواحهم وأخلاقهم لأسيادهم الدنيويين لم يمنحهم الرضا الذي كانوا يبحثون عنه. ولا يحتاج المرء إلى أن يكون عالماً لفهم هذه الحقيقة الواضحة فإذا كان لا بد من أن يكون الناس عبداً، فعليهم أن يكونوا عباد الله تعالى، ففي هذا فقط العزة الدائمة: سورة النحل، الآية 97. والعظمة والنجاح الحقيقي

من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

راحة البال والجسد - 10

أولئك الذين يكفرون أو يتجنبون التصرف بناءً على إيمانهم بالإسلام يفعلون ذلك من منطلق حب العالم المادي والأشياء الموجودة فيه. ويعتقدون أن الاعتقاد أو العمل بإيمانهم سيمنعهم من التمتع ببركات الدنيا بمعنى أن الإيمان بالنسبة لهم هو ما يقيد رغباتهم ولذلك يبتعدون عنه حرفياً أو عملياً. وبدلاً من ذلك يتجهون نحو العالم المادي ويسعون جاهدين لتحقيق رغباتهم دون قيود معتقدين أن السلام الحقيقي يكمن في ذلك. وينظرون إلى من يقبل الإيمان ويحققه بالتحكم في أفعاله، واستخدام بركاته الدنيوية فيما يرضي الله تعالى. ويعتقدون أن هؤلاء المسلمين المتقين هم عبيد أدلة منعوا من الاستمتاع بينما هم الكافرون والضالون أحرار. لكن في الواقع هذا لا يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة، فالعباد الحقيقيون هم الذين فشلوا في القبول والخضوع لله تعالى، والمتفوقون هم الذين فعلوا ذلك عندما تحرروا من عبودية العالم يمكن فهم ذلك بمثال سيقيد الوالد الجيد نوع الطعام الذي يتناوله طفله، مما يعني أنه لن يسمح له إلا بتناول الأطعمة السريعة وغير الصحية من حين لآخر، وبدلاً من ذلك يجبره على اتباع نظام غذائي صحي. لذلك يعتقد هذا الطفل أن والديه قد وضع عليهم قيوداً غير مرغوب فيها وأنهم أصبحوا عبيداً، لوالدهم ونظامهم الغذائي الصحي. ومن ناحية أخرى، فقد أذن لطفل آخر من والديه أن يأكل ما يشتهي ومتى يرغب وبقدر ما يرغب. لذلك يعتقد هذا الطفل أنه متحرر تماماً من كل القيود. عندما يجتمع هؤلاء الأطفال معاً، فإن الطفل الذي مُنح الحرية الكاملة ينتقد وينظر بازدراء إلى الطفل الذي تم تقييده من قبل والديه. سيشعر الطفل الأخير أيضاً بالأسف على نفسه عندما يلاحظ أن الطفل الآخر قد أُعطي حرية التصرف كما يحلو له. ظاهرياً، يبدو أن الطفل الذي مُنح الحرية قد حصل على السعادة، بينما الطفل الآخر مقيد بقيود شديدة بحيث لا يتمكن من الاستمتاع بالحياة. ولكن بعد سنوات سوف تظهر الحقيقة الطفل الذي لم يكن لديه أي قيود يكبر ليصبح غير صحي للغاية، مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وما إلى ذلك. ونتيجة لذلك، يصبحون غير صحيين عقلياً حيث يفقدون الثقة في أجسادهم وفي الطريقة التي ينظرون بها. وبسبب هذا يصبحون عبيداً للأدوية والأمراض والمشاكل النفسية والاجتماعية. كل هذه الأمور تقيد سعادتهم وحياتهم. في حين أن الطفل الذي كان مقيداً من قبل والديه ينمو بصحة جيدة في العقل والجسم. ونتيجة لذلك يصبحون واثقين من أجسامهم وقدراتهم، مما يساعدهم على النجاح في الحياة ويتحررون من أي عبودية للأدوية والأمراض والمشاكل النفسية والاجتماعية عندما ينشأون على التوازن والتوجيه الصحيح. فالطفل الذي ليس له قيود نشأ وهو عبد لأشياء كثيرة، بينما الطفل الذي له قيود نشأ مستقلاً عن كل القيود.

والخلاصة أن العبد الحقيقي هو الذي يصبح عبداً لكل شيء إلا الله تعالى، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والمجتمع والأزياء والثقافة، وهذا يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية واجتماعية، في حين أن الإنسان الحر الحقيقي وهو الذي لا يستسلم إلا لله تعالى فيحصل بذلك راحة البال والبدن.

راحة البال والجسد - 11

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. وتحدثت عن الإجراءات الصارمة التي اتخذتها الحكومة لمكافحة انتشار فيروس كورونا

نظرًا لأنه تم وضع الأشخاص في سيناريو من نوع الإغلاق، فيجب تذكير المسلمين بوضعهم في حالة إغلاق دائم مما يعني الموت. فكما يسارع الناس إلى تكديس ضرورياتهم اليومية، مثل الطعام، ينبغي للمسلم أن يسارع إلى تكديس الضروريات اللازمة للنجاح في الدارين، وهي طاعة الله تعالى التي تنطوي على أداء أمره. وأوامره واجتناب نواهيه، ومواجهة القدر بالصبر على سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا بدوره يضمن استخدام النعم التي مُنحت له فيما يرضي الله تعالى. يجب على المسلمين أن يغتنموا فرصة الحجر الصحي من خلال اكتساب المعرفة الإسلامية والعمل بها من أجل الاستعداد للحظر الدائم الذي سيحدث قريبًا، في وقت غير معروف

بالإضافة إلى ذلك، يجب على المسلمين الاستفادة من الوقت الذي يقضونه في المنزل من خلال التفكير حقًا في حياتهم وتصرفاتهم والمسار الذي يسلكونه. ومن المهم أن نفهم أن من يقيم أعماله ويحكم عليها في حياته بإخلاص لوجه الله تعالى، سيلهمه تحسين أخلاقه تجاه الله تعالى والخلق. وهذا يضمن لهم التصرف بشكل صحيح في الدنيا، باستخدام النعم التي حصلوا عليها فيما يرضي الله تعالى، فيحصلون على راحة البال، وهذا التأمل الذاتي يضمن لهم الحساب السهل يوم القيامة. . سورة النحل، الآية 97

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون

أما الذين لا يستغلون وقتهم بالحكم على أنفسهم فسوف يستمرون في الغفلة، وبالتالي يعيشون حياة صعبة . في الدنيا، كما أساءوا استخدام النعم التي حصلوا عليها، وسيواجهون يوم القيامة حسابا قاسيا وقاسيا .
سورة 20 طه، الآية 124

"ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"

أخيرًا، من غير المرجح أن يحدث هذا التأمل عندما يبالغ المرء في العبادة بشكل مفرط، خاصة بلغة لا يفهمها. وهذا التدبير لا يحدث إلا عند دراسة القرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم والعمل به . هناك الكثير من المعرفة المتاحة بنقرة زر واحدة، لذلك لا يترك للمسلمين أي أعذار

راحة البال والجسد - 12

قرأت مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته باختصار. تحدثت عن ضغوط العمل في العصر الحديث وإيجاد السلام في حياة الفرد. إنه هدف وهدف عالمي لجميع الناس، بغض النظر عن عقيدتهم أو طبقتهم، الاجتماعية، لتحقيق راحة البال في هذا العالم. إنه السبب الأساسي وراء سعي الناس في هذا العالم المادي والعمل لساعات طويلة، وتكريس غالبية جهودهم لهذا العالم. يرغب الإنسان في الحصول على حياة لا يعاني فيها من ضغوط أو قلق، مثل الصعوبات المالية. ولكن من الغريب أن يبحث الناس، وخاصة المسلمين، عن راحة البال في المكان الخطأ. تمامًا مثل الشخص الذي يرغب في مشاهدة مباراة كرة قدم ولكنه يذهب إلى مباراة كريكيت. وقد بين الله تعالى أن الطمأنينة الحقيقية إنما تكمن في طاعته، التي تتضمن استخدام النعم التي أنعم بها عليهم فيما يرضيه، كما جاء في القرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. الرعد 13، الآية 28

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..."

:و سورة النحل ١٦ الآية ٩٧

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

عندما يسعى الإنسان إلى راحة البال في العالم المادي، فإن ذلك لن يؤدي إلا إلى ابتعاده عن هدفه، كما سيشرجه على إساءة استخدام البركات التي مُنحت له. عندما يحدد الشخص هدفاً فيما يتعلق بهذا العالم المادي، فإن هذا الهدف لن يؤدي إلا إلى المزيد من الأهداف. ويستمر هذا حتى يغادر الإنسان هذا العالم، دون أن يحصل على ما كان يبحث عنه. ومن الواضح أن الأغنياء لا يحصلون على راحة البال الحقيقية لأنهم يضغطون أكثر من الأشخاص العاديين، وكل ما يحصلون عليه من العالم ينتهي به الأمر إلى أن

يصبح عبئاً عليهم. ولهذا أوصى النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم في حديث موجود في جامع الترمذي برقم 2465 أن من هم بالأخرة رزق قلباً غنياً والله تعالى يرزقه. نظموا شؤونهم أي حصلوا على راحة البال. لكن الذي يركز على العالم المادي لن يرى إلا فقره وأموره ستصبح مشتتة المعنى، لن يحقق راحة البال. ومن أطاع الله تعالى وجد راحة البال، ولو كان يملك من الدنيا القليل. لكن الذي يضيع في العالم المادي سوف ينتقل من باب دنيوي إلى آخر، لكنه لن يجد السلام الحقيقي أبداً لأنه لم يوضع وإذا أراد المسلم راحة، مباراة كريكية هناك. إذا أراد الإنسان أن يشاهد مباراة كرة قدم فلا يذهب إلى البال فلا يبحث عنها في العالم المادي، فإنها لا تكمن إلا في طاعة الله تعالى

ومن المهم أن نلاحظ أن الملتزمين بتعاليم الإسلام سوف يواجهون صعوبات طوال حياتهم، وهذا أمر مضمون. ولكن بطاعتهم يذهب الله تعالى عنهم الخوف والحزن، حتى يظلوا ثابتين على الطريق الصحيح وهذا يشبه الشخص الذي يشعر فقط بعدم الراحة من إجراء طبي، حيث يتم تخديره. وهذا مشابه لما حصل عليه النبي الكريم إبراهيم عليه السلام من الأمان والسلام حتى في نار عظيمة. سورة الأنبياء 21، الآيات 68-69:

"قالوا حرقوه وانصروا آلهتكم إن كنتم فاعلين" "قلنا يا نار كوني بردا وسلاما على إبراهيم"

راحة البال والجسد - 13

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. وقد تناولت الحالة العاطفية للأشخاص الذين يحاولون تحقيق التوازن بين جوانب مختلفة من حياتهم، مثل عملهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية. الشيء الوحيد الذي يمكن أن يساعد الشخص على تجنب التوتر المرتبط بهذا هو تبني حالة ذهنية متوازنة يحدث هذا عندما يحاول الشخص التحكم في عواطفه بطريقة لا تسمح لنفسه بتجربة حالات عاطفية متطرفة، لأنها غالباً ما تؤدي إلى التوتر والاضطرابات العقلية. وقد سبق الإشارة إلى ذلك في سورة الحديد، الآية 23 من القرآن الكريم:

«...لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم»

الإسلام لا يمنع الإنسان من إظهار العواطف، لأن هذا جزء من الإنسان. لكنها تنصح بحالة ذهنية متوازنة بحيث لا يتأرجح المرء من عاطفة متطرفة إلى أخرى. الحزن في المواقف الصعبة أمر مقبول ولكن لا يجب اليأس، وهو الحزن الشديد، إذ يؤدي ذلك في كثير من الأحيان إلى اضطرابات نفسية أخرى، مثل الاكتئاب. والسعادة مقبولة ولكن لا ينبغي للإنسان أن يبالغ في السعادة أي أن يكون مبتهجاً، لأن ذلك قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى خطايا وندم في كلا العالمين. يجب على المسلم أن يسعى للحصول على حالة ذهنية متوازنة من خلال تذكر النعم التي لا تعد ولا تحصى التي لا يزال يتمتع بها في أوقات الشدة والتي تمنع الحزن الشديد وهو اليأس. وعليهم في أوقات الرخاء أن يتذكروا أنهم سيحاسبون على الشيء الذي يرضيهم، وإذا أساءوا استخدامه أو فشلوا في القيام بالواجبات المرتبطة به، فقد يتعرضون للعقوبة عليه. بالإضافة إلى ذلك، إذا استخدموا النعمة فيما يرضي الله تعالى، فسيحصلون على المزيد من النعم. سورة إبراهيم، الآية 7. في الدارين:

"...وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"

إن التصرف بهذه الطريقة سيمنع المرء من أن يصبح سعيدًا بشكل مفرط، أي مبتهجًا

إن الحالة الذهنية المتوازنة هي الأفضل دائمًا والتي تمنع الآثار السلبية للحالات المزاجية المتطرفة. وهذا يقرب المسلم من الطمأنينة الحقيقية وطاعة الله تعالى، التي تتضمن تنفيذ أوامره، والاجتناب عن نواهيه ومواجهة القدر بالصبر، عملاً بسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا يساعد أيضًا سورة النحل، الآية. الشخص في الحصول على حالة عقلية متوازنة وراحة البال والجسد في كلا العالمين
97:

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

راحة البال والجسد - 14

يسعى الكثير من الناس لتحقيق المزيد في هذا العالم المادي على الرغم من أنهم قد حصلوا بالفعل على الكثير، من النجاح الدنيوي. وعلى الرغم من أن الإسلام لا يحرم هذا النوع من العقلية طالما تم تجنب المحرمات فيجب على المسلم أن يفهم حقيقة مهمة. ومن الواضح أن راحة البال لا تحصل على كثير من ممتلكات الدنيا كالثروة. في الواقع، غالبًا ما ينتهي الأمر بهؤلاء الأشخاص إلى الاكتئاب إلى حد الانتحار. لقد تم خلق رغبات الإنسان الدنيوية بحيث بغض النظر عما يحصل عليه المرء، فإنه دائمًا ما يرغب في المزيد بغض النظر عن عقيدته وحالته الاجتماعية. على سبيل المثال، فرعون الذي عاش في زمن النبي الكريم موسى عليه السلام، نال كل بركات الدنيا التي يمكن تصورها حتى الآن، لكنه لم ينل بعد راحة البال والرضا. وبدلاً من ذلك، دفعته رغبته في الحصول على المزيد إلى مرحلة أصبح فيها يرغب في أن يُعبد كإله. سورة 79 النازعات: الآية 24

«فقال أنا ربكم الأعلى».

بغض النظر عن الرغبات التي يحققها الشخص، فهي تؤدي فقط إلى رغبة المزيد من الأشياء. من يملك منزلين يريد ثلاثة؛ المليونير يريد أن يصبح مليارديرا. ولهذا حذر النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم في حديث موجود في صحيح البخاري برقم 6439 من أن من كان له وادي من ذهب لا يرغب إلا في وادي الحد من آخر. لذلك ينبغي على المسلم الذي يرغب في راحة البال الحقيقية، التي هي أعلى من كنوز الأرض. رغباتهم الدنيوية. وكلما زاد تقييدهم والوفاء فقط بضرورياتهم ومسؤولياتهم، كلما حصلوا على راحة البال. وهذه العقلية تغلق أبواب الانشغال والسعي إلى المزيد من الأمور الدنيوية التي بدورها تريح العقل والجسد. فإذا قرن المسلم ذلك بالجهاد في طاعة الله تعالى، الذي يتضمن تنفيذ أوامره، والاجتناب عن نواهيه، ومواجهة القدر بالصبر، فإنه ينال راحة البال الحقيقية التي تمتد إلى كل جانب من جوانب حياته. كلا العالمين. لكن كلما زادت رغباتهم الدنيوية، زاد انشغال عقولهم وأجسادهم بها، وبالتالي أصبحوا أبعد عن راحة البال الحقيقية.

راحة البال والجسد - 15

ومن المهم أن يتبنى المسلمون عقلية إيجابية لأنها أداة عظيمة لمساعدتهم عند التعامل مع الصعوبات حتى يظلوا مطيعين لله تعالى . عندما يواجه الشخص صعوبات، يجب عليه دائماً أن يفهم حقيقة أن الصعوبة كان من الممكن أن تكون أسوأ بكثير . إذا كانت مشكلة دنيوية فيجب أن يكونوا ممتنين لأنها لم تكن بلاءً يؤثر على إيمانهم . وبدلاً من الخوض في الحزن المباشر الذي يصاحب المشقة عليهم أن يركزوا على النهاية والأجر الذي ينتظر من صبر في سبيل الله تعالى . عندما يفقد الإنسان بعض النعم، عليه أن يروي النعم التي لا تعد ولا تحصى التي لا يزال يمتلكها . وفي كل صعوبة، ينبغي للمسلم أن يتذكر الآية القرآنية التي تذكر المسلمين بأن هناك العديد من الحكمة الخفية للصعوبات والاختبارات التي لم يلاحظوها . ولذلك فإن الوضع الذي يواجهونه أفضل من الوضع الذي كانوا يرغبون فيه . سورة البقرة، الآية 216

«وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم . وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم . والله يعلم وأنتم لا تعلمون...»

وفي الختام، ينبغي للمسلم أن يفكر في هذه الحقائق وغيرها حتى يتبنى عقلية إيجابية تشكل عنصراً أساسياً في التعامل مع الصعوبات بطريقة تؤدي إلى بركات لا تعد ولا تحصى في العالمين . وتذكر أن الكوب ليس نصفه فارغاً بل نصفه مملوء .

راحة البال والجسد - 16

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. وأفادت عن حالة انتحار سببها الاكتئاب والحزن الشديد. ومن المهم للمسلمين أن يجتهدوا في طاعة الله تعالى، باستخدام نعمه فيما يرضيه، كما جاء في القرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم له، كما ضمن الحياة الطيبة في الدارين لمن تصرف بهذه الطريقة. سورة النحل، الآية 97

«من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون»
".

هذه الحياة الطيبة سوف تحمي المسلم من الحزن الشديد والاكتئاب وغيرها من الحالات المزاجية المتطرفة، والاضطرابات النفسية التي يمكن أن تدمر حياة الإنسان. ومع ذلك، سيواجه المسلمون صعوبات تحزنهم. ولكن إذا أطاعوا الله تعالى، فلن يصبح هذا الحزن شديداً أبداً ويؤثر على حياتهم بأكملها على المدى الطويل. وذلك لأن المسلم الذي يجاهد في طاعة الله تعالى لديه سبب وجيه لمواصلة المضي قدماً خلال الصعوبات التي يواجهها دون الاستسلام والتحول إلى الاكتئاب وحتى الانتحار. على سبيل المثال، يتطلعون إلى المكافأة التي لا تعد ولا تحصى والتي سيتم منحها للمريض. سورة الزمر، الآية 10

"إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب..."

أما المسلم الذي لا يجاهد في طاعة الله تعالى، ويدعي فقط لقب المسلم بلسانه، فلن يحظى بهذه الخلة والحياة الطيبة. وكلما واجهوا صعوبات تدفعهم إلى حالات مزاجية متطرفة واضطرابات نفسية تدمر حياتهم بأكملها

وهذا ينطبق أيضاً على أولئك الذين لا يقومون إلا بالفرائض الأساسية، ويفشلون في استغلال النعم التي أُعطيت لهم فيما يرضي الله تعالى، مثل وقتهم وصحتهم ومالهم، حيث يعصون الله بهذه النعم

راحة البال والجسد - 17

قرأت منذ فترة مقالاً إخبارياً وأردت مناقشته بشكل مختصر. تحدثت عن صعوبة الموازنة والوفاء بجميع الواجبات الدنيوية للفرد في العالم الحديث والضغوط المرتبطة بذلك. يجب على المسلمين أن يفهموا أنهم إذا كانوا يرغبون في تجنب هذا الضغط المشترك، فيجب عليهم تحديد أولويات كل مهمة ومسؤولية بشكل صحيح. وهذا لا يكون ممكناً إلا إذا فعل ذلك وفقاً لتعاليم الإسلام بدلاً من رغباته أو رغبات الآخرين. كلما أعاد المرء ترتيب قائمة الأولويات الموصى بها في الإسلام، فإنه يؤدي دائماً إلى الصعوبات والضغوط. على سبيل المثال، عندما يجتهد المرء في العالم المادي بما يتجاوز احتياجاته وضرورياته، فيهمل مسؤولياته الأخرى، مثل تربية أولاده بشكل صحيح، فلن يؤدي ذلك إلا إلى الضغط من كل ما اكتسبوه ومن أولادهم الضالين. والذي لا يرتب واجباته بشكل صحيح هو كالتالي الجامعي الذي يفضل المتعة على التحضير للامتحانات. وهذا لا يؤدي إلا إلى حصولهم على درجة سيئة ووظيفة صعبة. بسبب تحديد الأولويات بشكل غير صحيح، فقد تخلوا عن حياة سهلة من خلال وظيفة جيدة لبضع سنوات من المرح في الجامعة مما يؤدي إلى حياة صعبة على المدى الطويل.

إن تحديد الأولويات بشكل غير صحيح يؤثر على كل جانب من جوانب حياة الإنسان ويمكن أن يؤدي إلى الذنوب إذا أطاع الإنسان الناس على الله تعالى. ولذلك فمن المهم للمسلمين أن يتبعوا أولوية الإسلام التي تبدأ بطاعة الله تعالى وطاعة الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم قبل كل شيء. وهذا لا يمكن الحصول عليه إلا بطلب العلم الإسلامي والعمل به. من خلال هذا، سيعطي المسلم الأولوية لكل شيء وكل شخص في حياته بشكل صحيح، ويستخدم النعم التي منحت له بطرق ترضي الله تعالى، كما هو موضح في القرآن الكريم وأحاديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم. عليه. سيؤدي هذا إلى هدية ثمينة ونادرة وهي راحة البال والجسد: سورة النحل، الآية 97. في الدنيا والنعيم الأبدي في الآخرة

"من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"

"

راحة البال والجسد - 18

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها . غالبًا ما يتم خداع المسلمين للاعتقاد بأنه على الرغم من أن التعلم والعمل بالقرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم يؤدي إلى الجنة في الآخرة، إلا أنهم إذا اختاروا هذا الطريق فسيكونون بئسين . في هذا العالم .إنهم مقتنعون بأن السلام في هذا العالم يكمن ببساطة في تحقيق رغبات الفرد، في حين أن الإسلام يعلم الإنسان التحكم في رغباته، وليس إطلاق العنان لها .لذلك، في أذهانهم، يتم الحصول على السلام في هذا العالم والسلام في العالم الآخر من خلال طريقين مختلفين .وهذا غير صحيح على الإطلاق، فإله تعالى قد جعل راحة البال في العالمين في طريق واحد مستقيم، وهو طريق الإسلام .ولا ينبغي للمرء أن يندفع بوسائل التواصل الاجتماعي والموضة والثقافة، بل يجب أن يضع في اعتباره دائمًا أن مسيطر القلوب، وهو مقام راحة البال، ليس إلا الله تعالى .أي أن الله تعالى وحده يقرر من ينال راحة البال في الدنيا، كما يقرر وحده من ينال الجنة في الآخرة .ولذلك يجب على المرء أن يبحث عن راحة البال في العالمين في طاعة الله تعالى الصادقة .وهذا يشمل استخدام النعم الممنوحة فيما يرضيه، كما هو مذكور في القرآن الكريم وأحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم .سورة النحل، الآية 97

"من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"

إذا اعتقد المرء خطأً أن راحة البال في الدنيا والسلام في الآخرة يتم الحصول عليهما من خلال طريقين مختلفين ، فإنه حتماً سيحاول الحصول على راحة البال في الدنيا ويؤخر الاستعداد العملي للآخرة .وهذا الموقف لن يؤدي إلا إلى منعهم من الحصول على راحة البال في كلا العالمين .سورة 20 طه، الآيات 124-126:

ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى . "قال رب لماذا رفعتني أعمى وأنا"
بصير؟ قال :كذلك جاءتك آياتنا فنسيتها، وكذلك اليوم تنسى

راحة البال والجسد - 19

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها من المقبول على نطاق واسع أنه عندما يفشل اختراع ما في تحقيق هدفه الأساسي وهو الوجود، فإنه يعتبر فاشلاً، حتى لو كان يمتلك العديد من الخصائص الجيدة. على سبيل المثال الهاتف الذي يحتوي على العديد من الميزات الممتازة، مثل الكاميرا عالية الجودة، سيعتبر فاشلاً إذا لم يكن من الممكن استخدامه لإجراء مكالمات هاتفية، وهي وظيفته الأساسية. وكذلك الإنسان اختراع وخلق الله تعالى لههدف محدد. سورة الذاريات، الآية 51، الآية 56

"وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"

،فالغرض الوحيد للبشر هو العبادة، أي طاعة الله تعالى. وهذه الطاعة الصادقة تتضمن تنفيذ أوامر الله تعالى واجتناب نواهيه، ومواجهة القدر بالصبر على سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا يضمن استغلال كل نعمة من الله تعالى فيما يرضيه.

لكن الشخص الذي يفشل في تحقيق هدفه سوف يعيش حياة لا معنى لها ولا هدف، حتى لو حقق الكثير من النجاح الدنيوي. وهذا واضح تمامًا عندما يلاحظ المرء المجتمع. سيرون بوضوح أن أولئك الذين حققوا الكثير من النجاح الدنيوي هم الأكثر قلقًا وتوترًا واكتئابًا وإدمانًا على المخدرات والكحول من أي شخص آخر. وذلك بسبب فشلهم في تحقيق هدفهم من الخلق، مما يجعلهم يسيئون استخدام النعم التي منحها الله تعالى لهم. سورة 20 طه، الآية 124

"...ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا"

يجب على المسلم ألا يخدع نفسه بالاعتقاد بأن لديه حياة هادفة إذا فشل في استخدام بركاته الدنيوية فيما يرضي الله تعالى، حتى لو قاموا بالواجبات الأساسية، مثل الصلوات الخمس اليومية. يمتد غرض الفرد إلى ما هو أبعد من بعض الطقوس والممارسات اليومية والسنوية. إنه في الواقع يشمل كل نفس وكل جانب من جوانب حياة الفرد، مثل الحياة المالية والخاصة والاجتماعية والعمل والحياة الأسرية. والمسلم الذي يفشل في تحقيق غرضه يشبه المزهرة التي تبدو جميلة من الخارج، حيث يؤدي الفرائض الأساسية، ولكن كما أن المزهرة فارغة من الداخل، كذلك هي حياتهم. وهذا هو السبب الذي يجعل العديد من المسلمين الذين يؤدون الواجبات الأساسية لا يزالون يعانون من الضغط النفسي والاكتئاب لأنهم يفشلون في فهم أن هدفهم يشمل حياتهم بأكملها، وليس فقط بضع ساعات في اليوم أو بضعة أيام خارج العام.

أحد الأسباب الرئيسية لتجاهل الكثير من الناس، بما في ذلك المسلمين، لهذا الواقع هو التقليد الأعمى للمجتمع والأزياء والثقافة ووسائل التواصل الاجتماعي. عندما يفشل المرء في استخدام ذكائه، فسوف يعتقد خطأً أن الحياة ذات المعنى موجودة في الأشياء الدنيوية، مثل الثروة أو الوظيفة أو الأصدقاء أو العائلة. ويجب على المرء أن يتجنب التصرف كالماشية، وأن يتعلم بدلاً من ذلك من التعاليم الإسلامية ومن خلال مراقبة اختيارات الآخرين في الحياة وعواقبها. عندما يفعل المرء ذلك بشكل صحيح، سوف يفهم أن الوجود ذي المعنى لا يكمن في السعي وراء الأشياء الدنيوية، بل يكمن فقط في تحقيق غرض الفرد من الخلق، تمامًا مثل إعطاء القيمة للاختراع الذي يؤدي وظيفته الأساسية في الخلق. إن عدم إدراك ذلك هو المأساة الحقيقية للبشرية.

يجب على جميع الناس أن يجتهدوا في تحقيق غرضهم من الخلق، وهو استخدام النعم التي أنعموا بها فيما يرضي الله تعالى، كما هو مبين في القرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. لأن هذا وحده يؤدي إلى حياة ذات معنى وهادفة وسلمية في كلا العالمين. سورة الرعد، الآية 28

"ألا يذكر الله تطمئن القلوب ..."

وسورة النحل 16، الآية 97

"من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"
".

راحة البال والجسد - 20

إن أحد أهم الأهداف الأساسية للقرآن الكريم وسنة النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم هو أن يحقق الناس راحة الجسد والعقل في هذا العالم. سورة الرعد، الآية 28

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..."

:وسورة النحل 16، الآية 97

"من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"

ولا يتم ذلك إلا بإخلاص طاعة هذين المصدرين واتباعهما، مما يرشده إلى استخدام النعم بشكل صحيح، أي على الوجه الذي يرضي الله تعالى، ويساعده على تقديم الأشياء والأشخاص. في حياتهم بشكل صحيح حتى ينالوا راحة البال والجسد. وهذا يشبه مكتبة الكتب التي تم ترتيبها بالترتيب الصحيح، مما يسمح للشخص بالعثور بسهولة على الكتاب الذي يحتاجه بأقل قدر من المتاعب. أما الذي لا يتبع هدي المصدرين، فيسيء استخدام النعم الممنوحة لهما، ويخطئ في ترتيب الأشياء والأشخاص في حياته، فهو مثل مكتبة من الكتب غير منظمة على الإطلاق. إن العثور على كتاب معين في هذه المكتبة سيكون أمراً صعباً للغاية ومرهقاً. ويستغرق وقتاً طويلاً وقد لا يجد الشخص حتى الكتاب الذي يرغب فيه.

تمامًا مثل المكتبة المنظمة، عندما يطيع الشخص مصدر التوجيه ويتبعهما بإخلاص، فإنه سيضع كل شيء في مكانه الصحيح في حياته، مما يؤدي به إلى راحة البال والجسد. سورة 10 يونس، الآيات 57 إلى 58

يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين " قل بفضل الله " ورحمته فليفرحوا هو خير مما يجمعون

راحة البال والجسد - 21

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. من المقبول عمومًا أنه من أجل الحصول على راحة البال والجسد، يجب على المرء أن يحصل على حالة عقلية وجسدية منظمة ومتوازنة. فمثلًا الحالة المنظمة والمتوازنة تشبه مكتبة من الكتب مرتبة ترتيباً جيداً، مما يسمح للمرء بالعثور على الكتاب الذي يرغب فيه بسهولة. حيث أن الحالة غير المنظمة وغير المتوازنة تشبه مكتبة غير منظمة من الكتب مما يجعل العثور على كتاب معين أمراً صعباً ومرهقاً. تسمح الحالة العقلية والجسدية المنظمة والمتوازنة للشخص بوضع كل شيء وكل شخص في مكانه المناسب في حياته، حيث يتجنب التطرف في بعض جوانب حياته مع إهمال الجوانب الأخرى. وهذا يؤدي إلى راحة البال والجسد.

لكن من المهم الإشارة إلى أنه لا يمكن تحقيق هذه النتيجة من خلال متابعة المجتمع والموضة والثقافة، فهذه الأمور متقلبة بطبيعتها وغالباً ما تتأرجح من طرف إلى آخر. على سبيل المثال، ما كان يعتبر سلوكاً منحرفاً قبل بضع سنوات أصبح هو القاعدة اليوم. وما كان المجتمع يعتبره الشيء الأكثر أهمية، مثل الزواج، قبل بضعة أجيال، أصبح الآن يُرفض باعتباره مضيعة للوقت والطاقة. منذ وقت ليس ببعيد، كان المجتمع يحث الناس على التضحية بالنفس وإعطاء الأولوية لمشاعر وسعادة الآخرين على أنفسهم. في حين أن المجتمع اليوم يحث الناس على الاهتمام فقط بتحقيق رغباتهم الخاصة وتجاهل انتقادات الآخرين سواء كانت بناءة أم لا. بمعنى أنه ينبغي للمرء أن يفكر فقط في سعادته في كل الظروف. الأمثلة لا حصر لها حول كيفية تأرجح المجتمع ووسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة دائماً من طرف إلى آخر. وهذا الموقف سيمنع الإنسان دائماً من الحصول على حالة ذهنية وجسدية منظمة ومتوازنة، مما يؤدي إلى راحة البال والجسد.

الطريقة الوحيدة لتجنب التأرجح من التطرف هي التعلم والعمل بالتعاليم الإسلامية، فهي مصممة خصيصاً للطبيعة البشرية، وهي شيء خالد، وهذه التعاليم لا تتأثر بأشياء متقلبة مثل المجتمع ووسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة. عندما يتمسك المرء بقوة بتعاليم الإسلام فإنه سيقع كل شيء وكل شخص في مكانه الصحيح في حياته ويتجنب التطرف في بعض جوانب حياته مع إهمال أشياء أخرى. وهذا سيضمن حصولهم على حالة منظمة ومتوازنة، مما يؤدي بدوره إلى راحة البال والجسد في كلا العالمين. سورة النحل

"من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"
".

راحة البال والجسد - 22

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. وإن كان الإنسان ينخدع بالابتعاد عن مصدر راحة البال والبدن في العالمين، وهو طاعة الله تعالى الصادقة، والتي تتضمن استخدام النعم التي رزقها بما يرضيه عن كثيرين. العوامل، سيتم مناقشة عاملين رئيسيين فقط.

العامل الأول هو الموقف الذي يشجع المرء على اتباع غالبية الناس بشكل أعمى. ومن الحجج الأساسية التي احتجت بها كل أمة على نبيهم صلى الله عليه وسلم الذي دعاهم إلى عيشة أفضل وأرقى، كيف يمكن أن يكون، النبي الكريم صلى الله عليه وسلم وأتباعهم القلائل على حق، في حين أن الغالبية العظمى ممن رفضوها يكونون مخطئين. عندما يراقب المرء المجتمع ووسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة، فإنه سيعتقد أن راحة البال الحقيقية تكمن في تحقيق رغبات الفرد والحصول على الكماليات الدنيوية، مثل الثروة والمنزل الكبير والأعمال التجارية والمهنة. وأما المتبعون لتعاليم الإسلام فيصرون على أن راحة البال إنما تكون في إخلاص طاعة الله تعالى، وهو استخدام النعم فيما يرضي الله تعالى. وحتى لا ينخدع المرء بالموقف الذي يشجع على اتباع الأغلبية، ينبغي أن يراقب ويتأمل في الأشخاص الذين ينالون الأشياء الدنيوية المذكورة سابقاً، وكيف أن هذه الأشياء لا تزيدهم إلا التوتر والقلق والاكتئاب، وتشجعهم على تعاطي المخدرات. وحتى الانتحار. ومن ناحية أخرى، فإن الذين أطاعوا الله تعالى بإخلاص، يعيشون في راحة البال، حتى مع افتقارهم إلى الكماليات الدنيوية.

والعامل الثاني هو أن يقنع الشيطان الإنسان بأنه إذا ترك شهواته الدنيوية وبدلاً من ذلك استخدم النعم التي منحها له فيما يرضي الله تعالى فإنه لن يسعد أبداً في الدنيا كالسعادة والسلام. يرتبط العقل بشكل مباشر بتحقيق رغبات الفرد. وعلى الرغم من أن هذا يبدو مقنعاً، إلا أنه ليس سوى خداع. والحقيقة هي أن راحة البال هي حالة نفسية موجودة في القلب. إن الله تعالى وحده هو الذي يملك قلوب الناس. فإن شاء أدخله السلام وإن شاء أدخله الظلمات والضيق. وهذه النتائج لا علاقة لها بما يملكه الإنسان من بركات دنيوية. وترتبط هذه النتائج ارتباطاً مباشراً بمدى تذكر الإنسان لله تعالى وطاعته بإخلاص، باستخدام النعم الممنوحة له بطرق ترضيه، كما هو موضح في القرآن الكريم وأحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. فمن أطاع الله تعالى أدخل السكينة في قلبه. سورة النحل، الآية 97

«من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون»
".

:وسورة 13 الرعد، الآية 28

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..."

:أما من عصى الله تعالى فإنه يجد ظلمة في قلبه، ولو كانت الدنيا عند قدميه .سورة 20 طه، الآية 124

"...ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا"

:قد يواجهون لحظات من المرح والترفيه ولكن حياتهم بشكل عام ستكون بائسة .سورة التوبة، الآية 82

"فليضحكوا قليلا وليبكوا كثيرا جزاء بما كانوا يكسبون"

وكما ذكرنا سابقاً فإن هاتين النتيجتين تظهران بوضوح عند مراقبة الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي ومقارنة المتنعمين بالدنيا مع المجتهدين في طاعة الله تعالى.

وفي الختام، يجب على المسلم أن يتجنب هذين العاملين اللذين يمنعان الإنسان من الحصول على السلام في العالمين. ومن جوانب ذلك الحصول على إيمان قوي من خلال تعلم تعاليم الإسلام والعمل بها. وهذا سيضمن لهم اختيار الطريق الصحيح في الحياة، حتى لو كان ذلك يعني أنهم يعارضون عقلية غالبية الناس. ثمن بسيط: يجب دفعه للحصول على راحة البال في كلا العالمين. سورة لقمان، الآية 33

"إن وعد الله حق فلا تغرنكم الحياة الدنيا ولا يغرنكم بالله الغرور..."

راحة البال والجسد - 23

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. يبحث الكثير من الناس، بما في ذلك المسلمين، عن النصائح، والمعلومات التي يمكن أن تخفف من مشاكلهم العقلية، مثل التوتر والقلق والاكتئاب، من مصادر دنيوية مثل معلمي المساعدة الذاتية وعلماء النفس والمستشارين. ورغم أن بعض المعلومات والنصائح التي يمكنهم الحصول عليها من هذه المصادر جيدة، لارتباطها بتعاليم الإسلام، إلا أن الغالبية العظمى من نصائحهم ومعلوماتهم لن تكون مفيدة، لأنها مفيدة بالعديد من العوامل التي يمنع أن تكون مفيدة تماما على سبيل المثال، ستكون معرفة المستشار وخبرته محدودة دائماً، بغض النظر عن مقدار التعلم الذي قام به أو عدد المرضى الذين قدموا لهم المشورة. سيكون منظورهم دائماً محدوداً، حيث لا يمكنهم ملاحظة، وتجربة عقلية وسلوك الآخرين إلا من وجهة نظر محدودة. إنهم يعرفون فقط ما يشاركه المريض معهم ولا يدركون العديد من المشاعر والعواطف التي لا يشاركها مريضهم معهم، حيث قد يجدون صعوبة في التعبير عنها بالكلمات. يقتصر الباحثون على عينة الأشخاص التي أخذوها أثناء تجاربهم. ترتبط هذه القيود بالعمر والعرق والانتماء العرقي والطبقة الاجتماعية والدين وغير ذلك الكثير. بالإضافة إلى ذلك قد يمتلك المستشار أو خبير المساعدة الذاتية تحيزاً غير واعي لصالح أو ضد مواقف وسلوكيات معينة بسبب تجاربه الخاصة. على سبيل المثال، سوف يفهم المستشار الذكر عقلية الرجل بسهولة أكبر. قد يميل المستشار نحو عقلية معينة بسبب علاقاته الشخصية. على سبيل المثال، قد يتصور المستشار زوجته السابقة دون وعي عند إجراء جلسات علاج الأزواج. كل هذه التحيزات لا مفر منها لأن البشر يتشكلون من خلال تجاربهم ويتأثرون بشدة بعقلهم الباطن.

الشخص الوحيد الذي يمكن أن يساعد بشكل كامل في الصحة العقلية للإنسان هو الشخص الذي يكون غير متحيز تماماً في كل موقف وظروف. الذي تشمل معرفته تماماً كل نوع من المشاعر والسلوك والفكر والخصائص التي يمكن أن يمر بها الإنسان. الذي يعرف علاج كل مشكلة نفسية. الذي يسلم من الأخطاء في تشخيص الحالات النفسية. وحده القادر على تحقيق كل هذا وأكثر هو الله تعالى. سورة الملك، الآية 14:

"...أفلا يعلم الذين خلقهم"

ولذلك، إذا أراد الإنسان علاج مشاكله النفسية، فعليه أن يطلبه من الله تعالى، من خلال اكتساب تعاليم القرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم والعمل بها. ومن خلال هذا الأسلوب فإن العلوم الدنيوية التي تسير بالتوازي مع تعاليم الإسلام ستفيدهم أيضاً. سورة الأنبياء، الآية 10

"لقد أنزلنا إليك الكتاب [أي القرآن] فيه ذكرك. أفلا تعقلون؟"

:سورة 10 يونس، الآية 57

"...يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور"

راحة البال والجسد - 24

،كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها .عندما يهدف المرء إلى الاستمتاع بالكماليات المشروعة للعالم المادي فسوف يلاحظ دائماً كيف تختفي الحلاوة التي ينتجها في قلبه بسرعة كبيرة .على سبيل المثال، عندما يعود المرء من العطلة، تختفي حلاوة تجربة العطلة بسرعة، ولذلك يبدأ في التخطيط للعطلة التالية من أجل إعادة تجربة تلك الحلاوة .عندما ينتهي المرء من مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني، تختفي الحلاوة التي عاشها بسرعة، ونتيجة لذلك يرغب في مشاهدة شيء آخر من أجل إعادة تجربة الحلاوة مرة أخرى وهذا ينطبق على كل الأشياء الخاطئة أو الباطلة .هذه الرغبة في إعادة تجربة حلاوة الأشياء هي التي تحرك صناعة الترفيه .وأما الحلاوة التي يجدها كل ما يتعلق برضوان الله تعالى فهي شيء يبقى في القلب دائماً .على سبيل المثال، فإن المسلم الذي أدى فريضة الحج بإخلاص لا يزال يشعر بحلاوة الحج في قلبه بعد عقود .فالمسلم الذي يكمل مشروعاً خيرياً بصدق، كبناء مسجد أو كفالة يتيم، يظل يشعر بحلاوة تلك الصدقة لسنوات قادمة .ولهذا الواقع فإن من أراد أن يشعر بالحلاوة الداخلية باستمرار، عليه أن يطلبها فيما يرضي الله تعالى، لا في الباطل والمعاصي

ثانياً، إن هذا الواقع علامة قوية تدل على ما له قيمة حقيقية في هذا العالم .أي شيء يدوم له قيمة، لكن الأشياء التي تتلاشى بسرعة هي متقلبة، وبالتالي ليس لها قيمة أو قيمة حقيقية .سورة النحل، الآية 96

"... ما عندكم ينفد وما عند الله باق "

قيمة كل شخص حسب ما يسعى إليه .إذا سعوا وراء ما هو دائم وقيم، فستكون لهم قيمة وسيستمر سلامهم وأفعالهم .ولكن إذا سعوا وراء ما هو متقلب وقديم القيمة، فسرعان ما سيختفي إحساسهم بالمتعة وستكون حياتهم أيضاً عديمة القيمة

راحة البال والجسد - 25

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها .على الرغم من أن المجتمع ووسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة تحث الناس على البحث عن راحة البال في تحقيق رغباتهم، فمن الواضح عندما يفكر المرء في التعاليم الإسلامية والصحة العقلية وحالة أولئك الذين يحاولون الحصول على راحة البال من خلال تحقيق رغباتهم .، أن هذا الاعتقاد الشائع خاطئ تمامًا . أولئك الذين يحققون رغباتهم غالبًا ما يكونون أبعد ما يكون عن راحة البال، حيث غالبًا ما تطاردهم مشاكل نفسية مثل التوتر والقلق والاكتئاب والميول الانتحارية وغالبًا ما يغرقون في الإدمان على المخدرات والكحول.

،يجب على المرء أن يفهم أن الحصول على راحة البال وتحقيق جميع الرغبات لا يمكن أن يختلطا أبدًا، كما لا يمكن أن تمتزج النار والجليد .وكلما زاد المرء في طلب أحد هذين، زاد عن الآخر، كما أن الذي يتجه نحو الشرق يبتعد عن الغرب .لذلك، يجب على المرء أن يختار ويجتهد في تحقيق أحدهما أو الآخر فالحصول على كليهما، في جميع الظروف، هو ببساطة غير ممكن .وبما أن تحقيق رغبات المرء يبعده عن راحة البال ويتجه نحو جميع أنواع المشاكل العقلية والصحية، فإن الخيار الحكيم هو البحث عن راحة البال والتخلي عن متابعة جميع رغباته .وبما أن الله تعالى خلق قلب الإنسان الروحي، وهو دار السلام وتحكم فيه، فعليه أن يفهم أنه لن يناله إلا بطاعته .وهذا يتضمن استخدام النعم التي منحها للإنسان فيما يرضيه .وهذا موضح في القرآن الكريم وفي أحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم .وكلما أخلص العبد طاعة الله تعالى في استخدام نعمه بشكل صحيح، حصل على المزيد من راحة البال .راحة البال التي هي أكثر قيمة وإشباعًا من تحقيق أي رغبة دنيوية قد تكون لدى المرء .أي أنه من خلال راحة البال يتم تعويض المرء عن التخلي عن رغباته الدنيوية في الدنيا والآخرة .سورة الرعد، الآية 28

"ألا يذكر الله تطمئن القلوب ..."

:وسورة النحل 16، الآية 97

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

وفي المقابل فإن من استخدم النعم التي رزقها بما يرضي نفسه، لم يتخلى إلا عن راحة البال، وبالتالي سيواجه حياة بائسة في الدارين، حتى لو حققوا جميع رغباتهم الدنيوية ونالوا كل ما يقدمه العالم. سورة طه، الآية 124 20

"ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"

وفي الختام، يجب على المرء أن يفهم أن الحصول على راحة البال وتحقيق جميع الرغبات الدنيوية لا يمكن الجمع بينهما في هذا العالم. يجب على المرء أن يختار أحدهما على الآخر، ولا يتطلب الأمر من عالم أن يقرر أيهما يجب اختياره.

راحة البال والجسد - 26

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. غالباً ما يذكر المسلمون الذين يسافرون إلى أماكن مقدسة خاصة مثل مكة والمدينة، أنهم يجدون الكثير من راحة البال والجسد هناك. ومع أن الأماكن المقدسة التي لها علاقة خاصة بالله تعالى تحظى بنصيب أكبر من رحمته، وهو سبب لسلامتها، إلا أن هناك سبباً مهماً آخر هو تصرفات المسلمين الذين يسافرون إليها. ومن عادة المسلمين الذين يسافرون إلى هذه الأماكن المقدسة، أن يزيدوا من طاعة الله تعالى في أفعالهم وأقوالهم طوال يومهم. فمثلاً، يصلون فريضتهم في المساجد ويستغلون مواردهم، كالوقت، فيما يرضي الله تعالى، ويصبحون أكثر حذراً في ارتكاب المعاصي اللفظية والجسدية. هذه هي الشروط التي وضعها الإسلام للحصول على راحة البال والبدن. سورة الرعد، الآية 28:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..."

:وسورة النحل 16، الآية 97

"...من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة"

وفي أغلب الأحيان، عندما يعود المسلمون إلى أوطانهم، فإنهم لا يحافظون على هذه الطاعة في أنشطتهم اليومية، أي أنهم لا يستمرون في استخدام الموارد والنعم التي مُنحت لهم، مثل وقتهم، فيما يرضي الله تعالى، كما جاء في القرآن الكريم وأحاديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا صحيح حتى لو قاموا بواجبات الإسلام القليلة. وبدلاً من ذلك، يركزون أكثر على استخدام بركاتهم بطرق ترضي أنفسهم والآخرين. وهذا يمنعهم من استيفاء الشروط التي وضعها الإسلام للحصول على راحة البال والبدن ونتيجة لذلك، فإنهم يبدأون في الاعتقاد بشكل خاطئ بأن السلام يكمن في مكان معين، في حين أنه يكمن في الواقع في طاعة الله تعالى الصادقة، وبالتالي فهو غير محدود بزمان أو مكان.

راحة البال والجسد - 27

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل المسلمين الذين يؤدون الواجبات الأساسية، مثل الصلوات الخمس، ما زالوا يفشلون في تحقيق راحة البال هو أنهم يأخذون التعاليم الإسلامية، من سياقها ويطبقونها في حياتهم وفقاً لرغباتهم الخاصة. وبينما يعتقدون أنهم يتصرفون وفق تعاليم الإسلام فإنهم في الواقع لا يتبعون إلا أهوائهم الخاصة. وهذا يمنعهم من استخدام النعم التي حصلوا عليها فيما يرضي الله تعالى، كما جاء في القرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وهذا يجعلهم ينسون الله تعالى في حياتهم اليومية، حتى لو تمكنوا من أداء الواجبات الأساسية. سورة 20 طه، الآية 124

"...ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا"

إن الشخص الذي يرغب في تحقيق رغباته المشروعة والباطلة سوف يأخذ آيات معينة من القرآن الكريم، وأحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم خارج سياقها لدعم رغباته وأهدافه. على سبيل المثال: هذا الشخص سوف يخطئ في تفسير سورة القصص 28، الآية 77:

"...وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا"

ويزعمون أن هذه الآية تحث على التمتع بملذات الدنيا الحلال. ومع أن الإسلام لم يحرم الشهوات الدنيوية المشروعة، إلا أنه حذر من الإفراط في الانغماس فيها، حيث يمنع ذلك من الاستعداد العملي للآخرة، وهو استغلال النعم فيما يرضي الله تعالى. وهذا هو معنى هذه الآية. ولا ينبغي للإنسان أن يتخلى عن الدنيا، ولا أن يتخلى عن قضاء حاجياته فيها. بل ينبغي لهم أن يستغلوا نعمهم الدنيوية فيما يرضي الله تعالى، دون إهمال ضرورياتهم أو ضروريات من يعولهم.

ومثال آخر هو أن يستشهد الآباء بالآيات والأحاديث التي تذكر فضل الوالدين ويستخدمونها لإثبات أن أبنائهم يجب عليهم طاعتهم دائماً وعدم الاختلاف معهم أبداً. على الرغم من أن تعاليم الإسلام تؤكد على أهمية معاملة الوالدين بأقصى درجات الاحترام واللطف، إلا أن هذا لا يعني أنه يجب عليهم طاعتهم بشكل أعمى في كل موقف. ولا يجب عليهم طاعتهم في معصية الله تعالى. وللأبناء الحق في الاختلاف مع والديهم في الأمور المشروعة، ما داموا محترمين. حتى أنه يُسمح لهم باتخاذ خيارات قانونية لا يوافق عليها أبائهم. فمثلاً إذا أراد الأهل أن تتزوج ابنتهم من قريبهم، فلها كامل الحق في رفض الطلب، خاصة إذا كانت لديها أسباب وجيهة، مثل عدم قدرة الرجل على إعالتها مالياً إذا تزوجا.

فإخراج تعاليم الإسلام عن سياقها الصحيح سبب كبير من أسباب الضلال والتقصير في حقوق الله تعالى والعباد. ويمكن أن يؤدي إلى جدالات يمكن تجنبها خاصة عندما يسيء المرء استخدام التعاليم الإسلامية ضد الآخرين. وعلاج ذلك هو أولاً حسن النية، وهي إرضاء الله تعالى في جميع الأحوال، ثم اكتساب العلم الشرعي والعمل به بشكل صحيح. وهذا يؤدي إلى أداء حقوق الله تعالى والناس والسلام والتوفيق في العالمين. سورة النحل، الآية 97

من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

راحة البال والجسد - 28

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. ومن التصورات الخاطئة التي يتداولها البعض أنهم يتوقعون عدم مواجهة الصعوبات في الدنيا إذا أطاعوا الله تعالى. أولاً: طاعة الله تعالى تتعدى الفرائض القليلة، كالصلوات الخمس، وتشتمل على استغلال جميع النعم فيما يرضي الله تعالى، كما بين ذلك في قوله تعالى: القرآن الكريم وسنة الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. ومن يتصرف بهذه الطريقة سيحصل على راحة البال والجسد في كلا العالمين. سورة النحل، الآية 97

من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

:وسورة 13 الرعد، الآية 28

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..."

لكن هذا لا يعني أن المرء لن يواجه اختبارات على شكل صعوبات. وهذا أمر لا مفر منه، لأن هذا هو الهدف الأساسي للعيش في هذا العالم. سورة الملك، الآية 2

«...الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً»

لكن من أطاع الله تعالى بإخلاص، حصل على راحة البال والبدن، حتى عندما يواجه الصعوبات. وسيتم منحهم القوة للتعامل مع الصعوبة حتى يتغلبوا عليها عقليًا وجسديًا، مع المحافظة على طاعة الله تعالى في كل وقت. وهذا يشبه المريض الذي تم تخديره حتى لا يشعر بألم الإجراء الطبي.

ومن ناحية أخرى، فإن من لا يطيع الله تعالى سيواجه الصعوبات أيضًا. لكن في حالتهم، لن يمنحوا راحة البال أو الجسد أثناء ذلك. ولن تكون لديهم القوة العقلية أو الجسدية للتغلب عليها، ونتيجة لذلك سيستمرون في معصية الله تعالى، دون ربط عصيانهم بالصعوبات التي يواجهونها. وبدلاً من ذلك، فإنهم سوف يلومون بشكل خاطئ سبب الصعوبات التي يواجهونها على الأشياء والأشخاص، مثل أقاربهم وأصدقائهم. وهذا سيسبب لهم المزيد من المشاكل، حيث سيحاولون إزالة هذه الأشياء من حياتهم. سيحاولون الهروب من الصعوبات التي يواجهونها من خلال الأشياء الدنيوية، مثل الترفيه والمخدرات والكحول. لكن كل هذه الأمور لن تؤدي إلا إلى زيادة القلق والتوتر والاكتئاب لديهم. وبالتالي سيستمرون في عيش حياة مظلمة وضيقة، حتى لو كان العالم تحت أقدامهم. سورة 20 طه، الآية 124

"...ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا"

وهذه النتيجة واضحة تمامًا عندما يراقب المرء الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي

وفي الختام، سيواجه كل شخص اختبارات وصعوبات، ولكن من خلال اختياره وسلوكه، إما سيحصل على راحة البال والجسد في كلا العالمين أو سيحصل على حياة صعبة ومظلمة في كلا العالمين.

راحة البال والجسد - 29

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. يعتقد بعض المسلمين خطأً أنه طالما كان الشيء حلالاً، فيمكن للمرء أن يمارسه بقدر ما يشاء. وهذا الموقف يتناقض مع تعاليم الإسلام، فكون الشيء حلالاً لا يعني وجوب الانغماس فيه. وفي حديث في جامع الترمذي برقم 2451 أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أنه لا يمكن، لمسلم أن يتقوى حتى يجتنب ما لا يضر دينه حذراً من أن يؤدي إلى شيء. وهو ضار. بالإضافة إلى ذلك، توضح الآية التالية أن اتباع الشهوات، حتى لو كانت حلالاً، يمكن أن يؤدي إلى الضلال. سورة 38 سعد، الآية 26:

ولا تتبع الهوى فيضلك عن سبيل الله إن الذين يضلون عن سبيل الله لهم عذاب شديد بما نسوا يوم... " الحساب "

وتبين هذه الآية السبب الذي يجعل الانغماس في الشهوات، بما فيها الحلال، يؤدي إلى الضلال. عندما يلاحق المرء بشكل مفرط رغباته المشروعة الدنيوية، فإنه سيصرفه عن الاستعداد العملي ليوم القيامة ويتضمن هذا الإعداد استغلال النعم التي أنعم بها على الوجه الذي يرضي الله تعالى، كما جاء في القرآن الكريم وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. إن السعي وراء رغبات المرء سيثبته دائماً على استخدام النعم بشكل غير صحيح، مما يؤدي بدوره إلى مشاكل في كلا العالمين. سورة 20 طه، الآيات 124-126:

ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى. "قال رب لماذا رفعتني أعمى" وأنا بصير؟ قال: كذلك جاءتك آياتنا فنسيتها، وكذلك اليوم تنسى

ولذلك يجب على المرء أن يعطف على نفسه، ويقلل من اتباع رغباته المشروعة، ويركز بدلاً من ذلك، على استخدام النعم التي منحها له فيما يرضي الله تعالى. وبما أن الله تعالى يتحكم في قلب الإنسان الروحي،

دار السلام، ويتحكم في حكمه في الآخرة، فسوف يضمن لهم راحة البال والجسد في العالمين .سورة النحل، الآية 97

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ."

راحة البال والجسد - 30

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. غالبًا ما يكافح الناس لتحقيق التوازن بين السعي وراء سعادتهم وإرضاء الآخرين، مثل أقاربهم. المشكلة في متابعة وسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة هي أنها ستدفع المرء إلى تبني موقف متطرف. إما أن يتأرجحوا إلى جانب واحد حيث يسعون وراء متعة الناس، وهو أمر تؤيده العديد من الثقافات. سيؤدي هذا فقط إلى أن يتصرف المرء مثل الدجاجة مقطوعة الرأس التي تندفع بين خدمة أساتذة مختلفين من أجل إرضائهم. ولكن بما أن الناس مختلفون، فإن ما يرضي شخصًا قد يزعج شخصًا آخر. لذا فإن هذا الشخص لن يرضي الجميع أبدًا، وبالتالي لن يحصل أبدًا على راحة البال أو راحة الجسد بنفسه. أو سوف يتأرجحون إلى الجانب المتطرف الآخر، حيث يتوقفون عن الاهتمام بحقوق الآخرين ومشاعرهم ويتبعون بدلاً من ذلك رغباتهم الخاصة فقط، في محاولة للحصول على راحة البال. وسوف يرفضون الاستماع إلى أي نقد بناء، وهو أمر مطلوب للتطور الإيجابي للفرد والمجتمع. وسوف يهملون مسؤولياتهم تجاه الآخرين، الأمر الذي لن يؤدي إلا إلى المزيد من المشاكل لهم ولبقية المجتمع. وفي سعيهم وراء رغباتهم، ينسون الله تعالى بسهولة، لانهمكهم في استخدام النعم التي حصلوا عليها فيما يرضي أنفسهم، حيث لم يعودوا يهتمون بأي شيء آخر. سيؤدي ذلك إلى فقدان راحة البال والجسد. سورة 20 طه، الآية 124

"ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى"

إن الشخص الذي يتابع وسائل التواصل الاجتماعي والأزياء والثقافة سوف يتأرجح دائمًا من طرف إلى آخر. إن الطريقة الوحيدة لتحقيق حالة التوازن العقلي والجسدي هي طاعة الله تعالى خالق العقل والجسم البشري. عندما يفعل المرء ذلك، فإنه سيعطي الأولوية لإرضائه قبل كل شيء. ونتيجة لذلك، فإنهم لن يندفعوا من شخص إلى آخر سعيًا لإرضائهم. بل يؤدون حقوق الآخرين وفق تعاليم الإسلام، كما أمر الله تعالى، ولكنهم لا يتوقعون ولا يرجون من الناس جزاءً ولا شكورًا. فلا يهم رضا الناس عنهم أم لا، فهم يهدفون إلى رضا الله تعالى في جميع شؤونهم. ولكن بما أنهم يطيعون الله تعالى، فإنهم لا يظلمون الآخرين بل يؤدون حقوقهم. وسوف يقبلون أي انتقاد بناء، طالما أنه يتماشى مع تعاليم الإسلام. وهذا يؤدي إلى تحسن إيجابي في سلوكهم تجاه الله تعالى والناس. وبما أنهم يهدفون إلى إرضاء الله تعالى، فسوف يستخدمون بركاتهم فيما يرضيه، كما هو موضح في القرآن الكريم وأحاديث النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم. سيؤدي هذا إلى حالة ذهنية متوازنة، مما يؤدي إلى راحة البال والجسد في كلا العالمين. سورة النحل، الآية 97

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون".

راحة البال والجسد - 31

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها .عندما يحصل الناس على أي نوع من النجاح الدنيوي فإنهم يشعرون بالرضا عن الجهود التي يبذلونها لتحقيق هذا النجاح .على سبيل المثال، غالبًا ما يشعر الطالب الجامعي بالرضا عن ساعات المراجعة العديدة التي تحملها عندما حصل على شهادته .كلما كان الهدف الدنيوي عظيمًا كلما زاد شعور المرء بالرضا .وكذلك أولئك الذين ينالون الجنة في الآخرة سوف يكتفون بما بذلوه من جهد للحصول عليها خلال حياتهم على الأرض .والحقيقة أن هذا الشعور بالرضا هو أول ما ذكر عند وصف أهل الجنة في سورة الغاشية 88 الآيات 8-9:

"وجوه يومئذ مسرورة يسعيها ترضى"

لذلك، يجب على كل مسلم أن يفكر في مقدار الرضا الذي يرغب في الشعور به يوم القيامة ويعمل وفقًا لذلك .فإذا أراد الإنسان أن يشعر بهذا الرضا، كما يتطلع إلى الشعور بالرضا الدنيوي، فعليه أن يسعى إلى تحقيق ذلك من خلال طاعة الله تعالى الصادقة، والتي تتضمن استخدام النعم فيما يرضيه، كما قال تعالى: الواردة في القرآن الكريم وأحاديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم

راحة البال والجسد - 32

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها .على عكس النجاح الدنيوي، الذي هو متقلب للغاية بطبيعته، فإن النجاح الديني ليس واضحًا دائمًا للناس .يرتبط النجاح الدنيوي دائمًا بالمكاسب المادية، مثل الشهرة والثروة والسلطة، وبالتالي فهو واضح للناس .ولكن يجب على المسلم أن يفهم أن النجاح الحقيقي الدائم، المرتبط بالإسلام، ليس واضحًا دائمًا .في معظم الحالات، يتضمن النجاح الديني راحة البال والجسد، وهو أمر يصعب ملاحظته .كما أن الله تعالى لا يضمن لمن أخلص طاعته نجاحاً دنيوياً واضحاً، فهو متقلب الطبع ولا يؤدي إلى راحة البال والبدن .والطاعة هي استخدام النعم فيما يرضي الله تعالى، كما جاء في الكتاب المقدس وسنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم .على سبيل المثال، تناقش الآيات التالية نتائج المحافظة على طاعة الله تعالى الصادقة في الشدائد .لا ترتبط أي من المكافآت بالنجاح الدنيوي .بل إنها مرتبطة بالنجاح الروحي، الذي غالبًا ما يكون من الصعب ملاحظته .2 - سورة البقرة، الآيات 155-157

ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون" "أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ."

ولذلك لا ينبغي للمسلم أن يعتقد أن طاعة الله تعالى تؤدي إلى النجاح الدنيوي، كالثروة والسلطة، إذ لا يكون الأمران متصلين في أغلب الأحيان .يجب على المرء بدلاً من ذلك أن يهدف إلى تحقيق أهداف أعلى، ويفضل النجاح الروحي، بمعنى راحة البال، لأنها تستمر في كل موقف في كلا العالمين .سورة النحل الآية 97:

من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ."

الرضا - ١

وفي حديث موجود في صحيح البخاري برقم 6470 أوصى النبي محمد صلى الله عليه وسلم أنه من قنع بما عنده استغنى.

فالإنسان الغني حقاً هو الذي لا يحتاج ولا يطمع في الأشياء. وذلك عندما يكتفي الإنسان بما أعطاه الله تعالى. ويتحقق ذلك عندما يؤمن الإنسان بحق أن الله تعالى يعطي كل إنسان الأفضل على قدر علمه:
المحدود. سورة البقرة، الآية 216

وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم. وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم. والله يعلم وأنتم لا...»
«تعلمون».

هذا الشخص غني حقاً، أما الذي يكون دائماً جشعاً ومحتاجاً إلى الأشياء فهو فقير، حتى لو كان يملك ثروة كبيرة. وقد دل على ذلك حديث موجود في صحيح مسلم برقم 2420. ولذلك فالقناعة بالرزق هي الغنى الحقيقي، والطمع في المزيد يجعل المرء فقيراً.

الرضا - 2

وفي حديث موجود في جامع الترمذي برقم 2305، أشار النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم إلى بعض الخصائص المهمة التي يجب على المسلمين اتباعها

،ومن الأمور أن أغنى الناس من رضي بما رزقه الله تعالى .فالذي يحتاج دائماً إلى أمور الدنيا هو المحتاج، وهي كلمة أخرى للفقراء، حتى لو كان لديهم مال كثير .لكن الذي يرضى بما عنده ليس محتاجاً، فيكون غنياً، وإن كان يملك القليل من المال أو الدنيا

،كما أن من رضي بما أعطاه الله تعالى يرزق من النعمة التي تكفي أمواله لاحتياجاته وحاجات من يعولهم وتمنحه راحة البال والبدن .أما الذين لا يرضون بما أعطوا فلن ينالوا هذه النعمة .وهذا سيجعلهم يشعرون كما لو أن ممتلكاتهم لا تكفي لتلبية احتياجاتهم واحتياجات من يعولون .وهذا سيمنعهم من الحصول على راحة البال والجسد، حتى لو كان العالم تحت أقدامهم

والرضا يشمل الرضا بما اختاره الله تعالى للإنسان وهو القدر .وينبغي للمسلم أن يعتقد اعتقاداً راسخاً أن الله تعالى يختار دائماً لعبده الأفضل، حتى لو لم يراعوا الحكمة من اختياره .سورة البقرة، الآية 216

وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم .وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم .والله يعلم وأنتم لا...“
«تعلمون».

فإذا انصب المسلم على طاعة الله تعالى في كل حال، كالصبر في الشدة والشكر في الرخاء، وهو ما يتضمن استغلال النعم فيما يرضي الله تعالى، فإنه يكون كذلك. قدمت مع راحة البال

الرضا - 3

كانت لدي فكرة، وأردت مشاركتها. كثيرًا ما ينشغل المسلمون بالسعي لتنفيذ مشاريع كبيرة، سواء كانت مرتبطة بالدين أو بالدنيا، مثل بناء مسجد. على الرغم من أن الإسلام يشجع على تحقيق أهداف عالية، إلا أنه يجب على المرء أن يضع في اعتباره دائمًا عدم المبالغة في تحقيق أهدافه. عندما يتجاوز المرء موارده في محاولة لتنفيذ فكرته الكبيرة، فإنه غالبًا ما يفشل في تحقيقها. وبدلاً من ذلك، غالباً ما يكون من الأفضل أن يكون الهدف عالياً ولكن في حدود موارد الفرد. غالباً ما يحدث أنه عندما يكون لدى المرء عادة وضع أهداف عالية وتجاوز الحدود، بسبب نقص الموارد، لا يتم إنجاز أي شيء. ولذلك ينتقلون من مشروع فاشل إلى آخر دون أن يحققوا أي شيء جيد. في حين أن الشخص الذي يهدف إلى تحقيق أهداف عالية ولكنه يقيد نفسه في حدود موارده، غالباً ما يحقق هدفه. وينتقلون من مشروع صغير إلى آخر، محققين نتائج إيجابية. العديد من الإنجازات الصغيرة تصبح في نهاية المطاف مؤثرة بالنسبة لي أكثر من كونها إنجازاً كبيراً محتملاً ولكن منفرداً. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل الإسلام يشجع المرء على التركيز على النوعية بدلاً من الكمية. على سبيل المثال، أوصى النبي محمد صلى الله عليه وسلم أن أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل. وقد ثبت ذلك في حديث موجود في صحيح البخاري برقم 6464.

،وأخيراً، فإن الشخص الذي يهدف في حدود موارده هو أقل عرضة للتخلي عن فعل الأشياء الجيدة والإيجابية، حيث أنه أكثر عرضة لتحقيق نتيجة إيجابية من الشخص الذي يتجاوز حدود موارده ويستهدفها.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم رسول الله محمد، وعلى آله وصحبه الكرام.

أكثر من 400 كتاب إلكتروني مجاني عن الشخصية الجيدة

أكثر من 400 كتاب إلكتروني مجاني: <https://shaykhpod.com/books/>

: موقع النسخ الاحتياطي للكتب الإلكترونية/ الكتب الصوتية

<https://archive.org/details/@shaykhpod>

:الإلكترونية ShaykhPod مباشرة لكتب PDF روابط

<https://spebooks1.files.wordpress.com/2024/05/shaykhpod-books-direct-pdf-links-v2.pdf>

<https://archive.org/download/shaykh-pod-books-direct-pdf-links/ShaykhPod%20Books%20Direct%20PDF%20Links%20V2.pdf>

وسائل الإعلام الأخرى للشيخ بود

: الكتب الصوتية <https://shaykhpod.com/books/#audio>

: المدونات اليومية <https://shaykhpod.com/blogs/>

: الصور <https://shaykhpod.com/pics/>

:البودكاست العام <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>

PodWoman: <https://shaykhpod.com/podwoman/>

PodKid: <https://shaykhpod.com/podkid/>

:البودكاست باللغة الأردية <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>

:البث المباشر <https://shaykhpod.com/live/>

:بشكل مجهول للمدونات اليومية والكتب الإلكترونية والصور والبودكاست WhatsApp اتبع قناة

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

:اشترك لتلقي المدونات والتحديثات اليومية عبر البريد الإلكتروني

<http://shaykhpod.com/subscribe>



Achieve Noble Character