

2012

السعادة في مساعدة الغير

Ruba Chaarani

الجامعة اللبنانية, ruba.chaarani@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aljinan>



Part of the [Personality and Social Contexts Commons](#), and the [Philosophy of Mind Commons](#)

Recommended Citation

Chaarani, Ruba (2012) "السعادة في مساعدة الغير," *الجنان Al Jinan*: Vol. 3 , Article 10.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aljinan/vol3/iss1/10>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in *الجنان Al Jinan* by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

د. ربي شعراي

عميدة كلية التربية

جامعة الجنان

السعادة في مساعدة الغير

الفصل الأول: تعريف السعادة وفنونها

مفهوم السعادة

فنون السعادة ومفاتيحها

الفصل الثاني: فن مساعدة الغير

خطوات مساعدة الغير .

سمات المساعد لغيره .

العطاء وجه آخر للمساعدة .

العضو وجه من أوجه المساعدة .

السعادة مطلب إنساني عام يتزاحم الناس على بابها، يبتغي كل منهم الحصول على حصة ولو يسيرة منه، ولكن كثيراً منهم يفشلون في إدراك مبتغاهم ونيل مقصدهم، فهو أشبه بالسراب كلما أرادوا الوصول إليه أضاعوا السبيل وأضلوا الطريق...

أهي صعبة المنال حقاً ؟ أم أنه قد غُمَّ عليها فلم تعد تُدرك ؟ أم أن البشر لم يفقهوا كنهها ويتعرفوا إلى فنونها وأسرارها، فضاعوا وأضاعوها معهم !! ..

حاروا في تعريفها وفي مصادرها، قالوا هي في جمع المال^(١)... فإذا بالأخبار تتوالى عن آلاف من الأثرياء حاروا في التخلص من الكآبة والتعاسة التي تأصلت في حياتهم فلم يجدوا لهم بداً من الانتحار، لوضع حدٍّ للغم الذي لم يستطيعوا التخلص منه... يقول تعالى: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾^(٢). قالوا هي في السلطة والجاه ولكن أصحاب السلطة لم يكونوا أوفر حظاً من أصحاب المال... قالوا هي في الصحة والعافية ولكن كم من صحيح لم يفقه هاتين النعمتين حتى غدا سقيماً... قالوا وقالوا وذكروا عوامل وعناصر عديدة متفرقة كانت أم متضافرة، ولكن أحداً منهم لم يستطع تحديد مقادير هذه الوصفة السحرية بغية البشرية جمعاء.

لا ريب بأن سر هذه الوصفة هو بيد من بيده الخلق جميعاً، فالبارئ عز وجل أعلم بخلقه، أعلم بكافة شؤونهم، صغيرها وكبيرها ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾^(٣). وقد دلّهم في آثار خالدة إلى معطيات السعادة الإنسانية... ولكن الغشاوة التي على قلوب العباد تحول دون تتبع هذه الآثار والتمعن في دلالاتها.

إن هذه الدراسة لم تكن لتبحث في دلالات السعادة كلها فهي شاملة والغوص فيها يتطلب مناقشة مواضيع واسعة حار فيها كبار الفلاسفة والعلماء، فاقصرت فقط على تناول مؤثر واحد أرشد إليه الله عز وجل وفقه سره كبار الرجال عبر التاريخ، هو فن المساعدة وخدمة الغير. ولكن لا بد بداية من تقديم تعريف للسعادة، للعيش في أجوائها واستنشاق عبيرها...

١- نشر أمير في قطر في مقال له في مجلة الهلال ١٩٥٧ «ومن الغريب أن أولئك الأثرياء الذين يقصدون فلوريدا في أمريكا والريفيرا وفرنسا وغيرها من البلدان لا يكتفون بما في تلك البقاع من جمال ودفء... فيقصدون الأطباء والصيادلة هناك طلباً لحبوب السعادة (المهدئات) واستهلاك عدة زجاجات منها في خلال الموسم».

٢- سورة التوبة آية ٥٥.

٣- سورة الملك آية ١٤.

الفصل الأول

تعريف السعادة وفنونها

١ - مفهوم السعادة:

السعادة لغةً ترد بعدة معانٍ منها : السعد واليمن والتوفيق والمساعدة... يقال سَعِدَ يومك أي يَمُنَ وبورك فيه، ونقيضه النحس. والسعد بمعنى التوفيق والمساعدة^(١)، والإسعاد هو المعونة، المساعدة، المعاونة. وأسعده أعانه^(٢)، وساعده في قضاء حوائجه، وقالوا أسعدت النائحة الثكلى أي أعانتها على البكاء والنوح^(٣). والسعادة ضد الشقاوة... سعد الرجل فهو سعيد، ويقال أسعد الله فلاناً أي أعانه ووفقه إلى ما يحب ويرضى، فيسعد في الدنيا ويكون مسعداً ومسعوداً^(٤). إذ أن الله قد وفقه لما يرضيه عنه فيسعد بذلك سعادة. وفي قوله تعالى وأما الذين سَعِدُوا وهذا لا يكون إلا لمن سَعده الله وأسعده، ومعنى قوله لبيك وسعديك أي أسعدني الله إسعاداً بعد إسعاد، وأصل الإسعاد والمساعدة متابعة العبد أمر ربه ورضاه، أي ساعدت طاعتك مساعدة بعد مساعدة وإسعاداً بعد إسعاد.

يقال إنما سميت المساعدة المعاونة من وضع الرجل يده على ساعد صاحبه إذا تماشيا في حاجة وتعاونوا على أمر^(٥). والسعيد النهر الذي يسقي الأرض^(٦).

يستشف من هذه المعاني والدلالات اللغوية للسعادة أن الإنسان يستشعر السعادة عندما يسلك درب الله عز وجل فيسعد في حياته ساعياً في طاعة الله عز وجل قاصداً رضاه، ذلك أن من يبيع رضا الله عز وجل يعجل له الله مقصده في الدنيا ويؤتاه سؤله ويسعده، فتكون طاعة الله عز وجل السبيل الأول للسعادة... يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾^(١٢) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا^(١٣) قَالَ كَذَلِكَ أَنتَ أَنتَ أَأَيُّتْنَا فَتَنِينَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسى^(٧).

والأمر المثير في هذه الدلالات أن الإنسان يسعد بمساعدة أخيه له، ففي معنى خاص أن

١- الأزهري، أبو منصور محمد بن أحمد، تهذيب اللغة، ج٢، الدار المصرية، القاهرة، ص٢٢٠، بتصرف.

٢- الرازي، محمد بن أبي بكر، مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت ١٩٨٨، ص ٣١٤ بتصرف.

٣- الأزهري، أبو منصور، تهذيب اللغة، مرجع سابق، ص ٢٢١، بتصرف.

٤- الرازي، محمد بن أبي بكر، مختار الصحاح، مرجع سابق، ص ٣١٥، بتصرف.

٥- ابن منظور، لسان العرب، ج٢، دار صادر، بيروت، ص ٢١٤ - ٢١٦، بتصرف.

٦- المرجع نفسه، ص ٢١٦.

٧- سورة طه آية: ١٢.

النائحة الثكلى تسعد إذا جاء من يعينها على البكاء والنوح^(١). وفي معنى ذي دلالة أوسع يدرك الإنسان السعادة عندما يشد عضده بإنسان آخر يعاونه في أمور حياته، يساعده في تحقيق أهدافه، في مواجهة المصاعب، يخفف عنه الويلات والآلام ويسكن له الجراح، وفي ذلك فوز عظيم...

الأجمل من تلقى المساعدة أن يبادر الإنسان إلى مد يد المساعدة، في الحديث النبوي الكريم «اليد العليا خير من اليد السفلى»، فكما أن السعيد لغوياً هو النهر الذي يسقي الأرض، فهو على أرض الواقع الإنسان المعطاء الذي يسعى في حاجة أخيه، يعينه على عثرات هذه الحياة لتهون عليه عثراته، فما أجمل أن يحيا الإنسان لغيره فتتسع الدائرة من حوله وينظر إلى العالم بعينين مليئتين بالحب، فيسعد لإسعاد الغير وينعم بروح المساعدة، ولا يغم كالذي أحاط نفسه بقيود ذاتية تحول دون إطلالته على العالم من حوله، ليجد نفسه وحيداً يدور في رحي الفردية لا يعرف للعطاء معنى فينصهر في ذاتيته وأنانيته معانياً السأم والملل والإحباط.

ولو تم الجمع بين الدلالات اللغوية لمعنى السعادة في هذا السياق أي بين إرضاء الله عز وجل وبين المساعدة لكان المراد أدق وأشمل، أي لانصرفت السعادة إلى حيث يلتقي الإثنان، حيث تحقيق المساعدة في سبيل إرضاء الخالق عز وجل، فيسعى الإنسان إلى مساعدة أخيه قاصداً بذلك وجه الله عز وجل، فيدرك درجة الإخلاص في عمله هذا محققاً السعادة المنشودة.

السعادة عند فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين :

فطن فلاسفة الإغريق منذ مئات السنين إلى أن جوهر السعادة يكمن في أعمال الفضيلة والخير وحسن الخلق، فركزوا في فلسفتهم على المجتمع الفاضل لتتعم البشرية بالسعادة ودعوا إلى التمسك بفضائل الأعمال والقيم والمبادئ العليا والحث على تقديم الخير للإنسانية جمعاء. يقول سقراط : «إذا عرف الإنسان نفسه فسوف يكتشف فيها الحق والخير والجمال والسعادة ويدفعها إلى السير في طريق الفضيلة فيسعد في الدنيا»^(٢).

فالإنسان الفاضل هو من يحسن استثمار معاني الخير والجمال في نفسه من حوله^(٣)، ويسعى في الأرض سالكاً درب الأعمال والفضائل الحسنة مقدماً خدماته للبشرية جمعاء.

ويأتي أرسطو بعد أن حار في تعريف دقيق للسعادة فيتساءل : «ما هو أرقى خير يمكن أن

١- يذكر ان هذا النوع من المساعدة غير جائز في الإسلام وإنما نشير إليه هنا للدلالة اللغوية .

٢- ابن مسكويه، علي أحمد بن أحمد ، السعادة في فلسفة الأخلاق ، مكتبة السيد الطنجي ، القاهرة، ص ٢٢ .

٣- في الحديث النبوي الكريم يقول عليه الصلاة والسلام «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» ربط الرسول الكريم بين الإيمان وحب الغير فنفى إيمان من لا يحب لغيره ما يحب لنفسه، وهذا ذروة في معاني الحب الإنسانية ، فالإيمان الذي هو أسمى منزلة يرتقي بها الإنسان في علاقته مع بارئه عز وجل ، يهتز ويتزعزع ويفقد مصداقيته ما لم يسر فيه شعور بتمني الخير لغيره مواز ومساو لما يتمناه لنفسه...

يبلغه المرء بجهد؟ يتفق عامة الناس وصفوتهم على أنه السعادة، ولكنهم يختلفون في كنهها»^(١) ويهتدي فيما بعد لتحديد مراتب السعادة ليجعل أعلاها أي في رتبها الرابعة: «سعادة النفس في عمل الخير والسير في طريق الفضائل»^(٢).

وتتوالى جماعات البشرية لتؤكد هذه المعاني الأخلاقية والإنسانية وأهميتها لتكريس السعادة، فيأتي علماء المسلمين بدورهم ليستفيضوا في معاني السعادة وأوجهها، مستدين إلى الأصول الدينية، مفندين آراءهم داعمين حججهم بالآيات والأحاديث النبوية وشماثل نبينهم الكريم المصطفى عليه السلام.

يقول الكندي «فمن أراد أن يكون سعيداً فليكن قنوعاً راضياً...»^(٣)، فكانت البداية القناعة والرضا بالله عز وجل، الرضا بواقع الحال، فيعرف نفسه ويعمل على تهذيبها ومن ثم ينطلق إلى عمل الحسنات ليقوم بترويض نفسه على الخير و«إلزامها بالسير في طريق الفضيلة فتسعد في الدارين»^(٤).

ويؤكد ابن سينا هذا المعنى من السعادة فتتواتر الألفاظ في تعريفها وتحشد لتبرهن أنها تقوم في الدنيا على فهمه لنفسه ومعرفته بأخلاقها... وإلزامها بالسير في طريق الفضائل»^(٥).

ويتناول ابن مسكويه بدوره مفهوم السعادة ومصدرها ليشير إلى أن الحصول عليها يتطلب العيش في خير دائم مطلق، وهي تبدأ كما أفاد أترابه من مجاهدة النفس وتهذيبها «حتى تحب الخير الخالص حباً صادقاً دائماً وتشمل حب الله... وحب الأهل... والناس جميعاً فيسعد الإنسان في الدنيا والآخرة»^(٦). فكان حب الخير مطلباً أساسياً لتوفير السعادة، وهو حب شامل ينطلق من حب الله عز وجل ليعمّ الأهل والناس جميعاً محققاً السعادة ولكن ليست الدنيوية فقط وإنما الأخروية أيضاً فالأولى لا تكتمل إلا بالسعي للثانية، فالإنسان لا يسعد وهو قلق على حياته من الموت وما بعده فيعيش هواجس الخوف من الموت والمصير المجهول الذي ينتظره.

لذا كان مفهوم السعادة عند علماء المسلمين أشمل وأعم فقد اكتمل بالسعادة فيما بعد الموت، وهذا ما انضد به المسلمون فسعوا إلى سعادتي الدنيا والآخرة وكان يقينهم راسخاً أن سعادة الدنيا تستلزم السعي الدؤوب لرديفها في الآخرة... وفي الحديث الشريف: «من كانت

١- أرجايل، مايكل، سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، الكويت، ٣٩٩١، ص ٩.

٢- ابن مسكويه، علي أحمد بن محمد، السعادة في فلسفة الأخلاق، مرجع سابق، ص ٤٣.

٣- ربيع، شحاتة، التراث النفسي عند علماء المسلمين، المطبعة الجامعية، الإسكندرية ١٩٩٥، ص ٤٥.

٤- المرجع نفسه، ص ٦٤.

٥- المرجع نفسه، ص ٤٨.

٦- ابن مسكويه، علي أحمد بن محمد، السعادة في فلسفة الأخلاق، مرجع سابق، ص ٣٦.

الآخرة همّ جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي راغمة ومن كانت الدنيا همّ جعل الله فقره بين عينيه وفرّق عليه شمله ولم يأتها من الدنيا إلا ما قدر له»^(١).

وقد استفاض ابن القيم في مبحث السعادة فقسمها من حيث المستوى ثلاثاً: «الأول سعادة في الحصول على لذة الرضا... الثاني سعادة في الحصول على لذتي الرضا والفرح... الثالث سعادة في الحصول على لذات الرضا والفرح والسرور»^(٢). فبحث في هذه المراتب الثلاثة مؤكداً على أن السعيد يكون «بحسن خلقه ومشاعره الطيبة نحو الناس»^(٣).

يؤخذ مما تقدم اتفاق الجميع على أن السعادة تكمن في عمل الخير مع الآخرين، وفي هذا سعادة للبشرية جمعاء...

ولكن قبل الغوص في هذا المجال موضع الدراسة، من الأجدى إلقاء الضوء بشكل عام على فنون السعادة ومفاتيحها.

٢ - فنون السعادة ومفاتيحها:

الرضا

التفاعل الإيجابي مع الحياة:

الحب

تفهم الآخرين والاستماع إليهم

لماذا الناجحون أشخاص سعداء؟

السعداء هم أشخاص ناجحون؟ إنهم سعداء لأنهم يقومون بتغذية عقولهم بشكل متعمد بأفكار ذهنية إيجابية للتحويل إلى عقائد راسخة تجسد الأحلام وتقوى على التحديات.

يقول الكاتب المبشر العالم النفسي المعروف د. نورمان فنسنت بيل «فكر بالنجاح واعتقده وستطلق الأمنية القابلة للتحقق من عقالها. وعندما تصبح الصورة الذهنية -أو السلوك الذهني- راسخة بما فيه الكفاية فإنها على ما يبدو تصبح قادرة على التحكم بالأحوال والظروف»^(٤).

فالفكرة في ذهنك سرعان ما تصبح حقيقة إذا ما تواترت واشتد عودها، فليحذر المرء إذن من أفكاره وليختر أجودها وأميزها، يقول ماركوس أنطونيوس: «إن سعادتك في الحياة مرهونة

١- صححه الألباني: صحيح، انظر حديث رقم ٦٥١٠ في صحيح الجامع.

٢- ابن القيم، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين، تحقيق عماد عامر، دار الحديث، القاهرة، ١٩٩٦، ص ١١٣.

٣- مرسى، كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج ١، دار النشر، مصر، ط ١، ٢٠٠٠، ص ٣٦.

٤- كويمير، أدب النجاح، ترجمة حليم نصر، شركة المطبوعات، بيروت، ط ٢٠٠٥، ص ١٤.

بجودة أفكارك»^(١). ويؤيده لينكولن في قوله: «يحوز المرء من السعادة بالقدر الذي يوطد ذهنه على الحصول منها»^(٢).

والحديث القدسي «أنا عند ظن عبدي بي»^(٣) يكرّس هذه الحقيقة، فالكون كله رسم على هذا المنوال منوال حسن الظن بالله، منوال التفاؤل بالخير والحث على تملك الأفكار الإيجابية للتمكن من قولبتها وصياغتها فعلياً، إذ أن من تفاعل بحصول أمر ما فإن حصوله واقع لا محال إذا استطاع أن يهيئ نفسه له، فهذا هو جواب الأمر الرباني بالتفاؤل، وهذا قانون عام للبشرية جمعاء.

فكل فكرة تدخل العقل تترك بصماتها واضحة جلية سلباً أو إيجاباً. فعلى سبيل المثال تشر الأبحاث المكثفة عن مرض الإصابة بالبرد عن أية بيانات صحيحة يعتمد عليها. ومع ذلك أثبتت الأبحاث بما لا يدع مجالاً للشك أنه يكون من المرجح بشدة أن تلتقط عدوى البرد عندما تكون في حالة عاطفية سيئة، إن الفكر الفاسد يسبب المشكلات حقاً^{(٤) (٥)}.

وفي المقابل يشكل الفكر الإيجابي حصناً منيعاً للإنسان في مواجهة الملمات وضغوطات الحياة، فيدفعه إلى القوة والعطاء في العمل محققاً طموحاته متجاوزاً السدود المنيعة، يقول الكاتب الشهير بروس بارتون Bruce Barton «ما من شيء عظيم أمكن تحقيقه إلا على أيدي أولئك الذين تجرأوا على الاعتقاد أن شيئاً ما في داخلهم هو أقوى من الظروف المحيطة بهم»^(٦).

ولعل الإيمان بالله عز وجل يشكل أول رافد للتفكير الإيجابي ولا يمكن تعويضه في حال من الأحوال، يقول الشاعر أيمرسون: «لا الإنجاز ولا المساعدة ولا التدريب تستطيع أن تعوّض عن ضعف الإيمان»^(٧). فأَيُّ مَرِّ يقوّي على الإيمان بالله عز وجل والإستعانة به والنهل من معينه ؟؟

يقول الكاتب زيجلار: «لست أعرف ما سيأتي به الغد لكني أعرف من سيأتي بالغد، لذا فإنني أنتظره بثقة ويقين وشكر. إن الكتب السماوية تؤكد أن أخطاء الماضي أن يمكن أن تمحى وتغفر. وهذا يطمئنا بشأن الماضي. كما أنها تؤكد أن الله خلق الحياة من أجل ما فيه الخير

١- المرجع نفسه، ص ١٥.

٢- المرجع نفسه، ص ٦٢.

٣- رياض الصالحين، باب فضل الرجاء، رواه مسلم، رقم الحديث ٤٤١/٢.

٤- زيجلار، زيج، أراك على القمة، جرير، السعودية، ط١، ٢٠٠٦ ن ص ١٤ بتصرف.

٥- للسعادة هرمون خاص يدعى السيروتونين Cerotnine وهو ناقل عصبي لمشاعر السعادة. وإذا انخفض إنتاجه يصاب الإنسان بالكآبة وهو موجود في التمر والشوكولا وغيرها، والكورتيزون بدوره هرمون يمنح الجسم الطاقة والحيوية. طالب، هشام، السيادة على النفس والجسد، دار النهضة العربية، بيروت ط١٠ ٢٠١٠، ص ١٠٧ بتصرف.

٦- كويمير، أدب النجاح، مرجع سابق، ص ٣٤٩.

٧- المرجع نفسه، ص ٣٤٩.

والصلاح لنا. وهذا يطمئنا بشأن الماضي. كما أنها تؤكد أن الله خلق الحياة من أجل ما فيه الخير والصلاح لنا وهذا يطمئنا على الحاضر، ومع ماضٍ... وحاضر... لماذا لا أكون متفائلاً بكل هذا الحماس؟^(١).

وهكذا فإن التفكير الإيجابي البناء يشحن الإنسان بالطاقة ويلهب حماسه واندفاعه إلى العمل ويشدُّ من تركيزه ويحرر طاقاته الإبداعية الدفينة ويكسوه برداء من البهجة والتفاؤل ويمنحه باختصار السعادة الحقَّة والهمَّة العالية^(٢)، فيتحقق التناغم السحري بين التفكير والإرادة، وتنساب الأمور تلقائياً وتطرح الهموم ثقلها جانباً ويخفف الزمن وطأته ويبلغ العزم أقصى درجاته ويزدوق الإنسان حلاوة النجاح فيسعد بها ويتفنن في عيشها.

فمن رام المعالي في حياته وعمله فليتسلح بالإيمان والتفكير الإيجابي وليباشر طريقه، حينئذ يكون قد وضع قدمه على أول الطريق، طريق السعادة والإبداع.

إن ضغط الحياة ثقيل الوطأة وقد يشتد ويشتد لتصبح الأفراح والنجاحات أقرب إلى قوالب تقليدية جامدة لا تحمل للسعادة معنى، «عندئذ قد ينتهي بنا سعينا وراء السعادة إلى جملة من الآمال الخائبة ومشاعر اليأس والإحباط والملل والضيق والإرهاق النفسي قبل الجسدي»^(٣).

فكان لا بد من تزويد العقل الإنساني بكمٍّ من الأفكار الإيجابية، بل وربما إكراه نفسه عليها لفترة من الوقت لتستحوذ عليه وتصبح جزءاً منه وتترجم سلوكاً على الأرض، كأن يكره نفسه على الابتسام حتى تغدو عادة متأصلة لديه، وبذلك يصح عكس المعادلة، فالإنسان يبتسم لأنه يشعر بالسعادة ويشعر بالسعادة لأنه يبتسم.

ومن المثير أن كل عادة طيبة تستأصل لدى الإنسان تشد معها عادة أخرى مرافقة لها... فربما كان عليه في البداية بعض الجهد لكسب تلك العادات ولكن بعد حين لن يكون مضطراً لبذل هذا الجهد بل ستأتي العادات طائعة لتعمل على خدمته فتكون هي مصدر السعادة والبهجة. وفي ذلك يقول قائل: «إننا نبني شخصياتنا من أحجار العادات التي نضعها فوق بعضها يوماً بعد يوم»^(٤).

بعد أن تنهيا النفس للسعادة، تسعى جاهدة للنيل من مفاتيحها، فالحياة مثيرة تستحق العيش

١- زيجلار، زيج، أراك على القمة، مرجع سابق، ص ١٤.

٢- يقول عمر بن عبد العزيز: «إن لي نفساً توافة إلى المعالي، فكلما حصلت على مكانة طلبت أعلى منها. حصلت على الإمارة فتقت إلى الخلافة وحصلت على الخلافة فتاقت نفسي إلى ما هو أكبر من ذلك وهي الجنة».

٣- سايقرت، لوثر، إذا كنت على عجلة من أمرك فتمهل، دار العبيكان، السعودية، ط١، ٢٠٠٧، ص ٢٦٣.

٤- زيجلار، زيج، أراك على القمة، مرجع سابق، ص ٣٠٦.

فليكن العيش هنيئاً بهيجاً...

وليبدأ رحلته مع الرضا السر الخفي للسعادة...

أ- الرضا:

إن معايير السعادة يغلب عليها الطابع الانفعالي مثل البهجة الممزوجة بالتفاؤل وغيرها من المشاعر الإيجابية. وقد توصلت «عدد من الدراسات الأوسع نطاقاً إلى وجود عامل واضح هو عامل الرضا الشامل»، فصنّف البعض السعادة إضافة إلى كونها شعوراً بالبهجة والاستمتاع شعوراً بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات. وهي بالتالي انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وانعكاس لدرجة الرضا عن الحياة.

في قول مأثور: إن فن العيش السعيد يقوم قبل كل شيء على القناعة، فمتى رضي الإنسان عن نفسه وشاع هذا الرضا من حوله أصبح العالم من حوله امتداداً له.

يلهث كثيرون سعيّاً وراء السعادة، ينتابهم الشك في الحصول عليها، فهم بكل بساطة يطالبون بمقادير عالية من السعادة، يفنون حياتهم سعيّاً وراءها، فمثل هؤلاء لن يدركوا السعادة المنشودة أبداً، فالسعادة لم تكن يوماً غاية ترتجى في حد ذاتها وإنما هي وسيلة للعيش يحيا الإنسان وفقها. «إننا إذا ما أصغينا إلى صوت ذاتنا الذي ينادينا من أعماق أنفسنا أمكننا التعرف على حاجاتنا الحقيقية وغالباً ما سنكتشف أنها أدنى بكثير مما كنا نعتقد في بادئ الأمر»^(١).

إذن الرضا هو الحل، فليرض الإنسان ليسعد ويهنأ وهذا هو الناموس الإلهي الذي يحكم الكون. يقول معلم البشرية الرسول الكريم محمد ﷺ: «إن الله بحكمته جعل الروح والفرح في الرضا واليقين وجعل الهم والحزن في الشك والسخط»^(٢). فالإنسان يحيا هذه الحياة شاء أم أبى فإن رضي بها سعد وإن أبى واستعلا عاش حياته مهموماً مكروباً.

وفي الحديث النبوي الكريم: «فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط»^(٣). «ارض ما قسمه الله تكن أغنى الناس»^(٤)، فبالرضا وحده يبلغ الإنسان أعلى مراتب الغنى التي يتعثر في الوصول إليها أعداد هائلة من البشرية.

وبالرضا يبلغ الإنسان درجة السعادة «من سعادة ابن آدم رضاه بما يقضي الله»^(٥)، هذا وعد

١- سايقرت، لوثر، إذا كنت على عجلة من أمرك فتمهل، دار العبيكان، السعودية، ط ١، ٢٠٠٧، ص ٢٦٤.

٢- رواه أبو نعيم عن ابن القيم في مدارج السالكين، ج ٢، ص ٢١٤.

٣- رواه الترمذي في صحيحه رقم ٦٩٣٢، حسن.

٤- رواه الترمذي وحسنه الألباني.

٥- رواه أحمد، حديث رقم ١٨٧٠٣ في كتاب كنز الأعمال في سنن الأقوال والأفعال.

قطعه الله لمن يرضى وحق على الله الإيفاء بوعوده، وتفصيل ذلك حديث نبوي آخر يلخص قانون العيش بأسره : «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له»^(١). فما بال الإنسان يركض وراء الدنيا ولا ينال منها إلا النصب، فليرض فهذا هو مفتاح السعادة الأول..

دعا أبو يوسف الكندي إلى الرضا في جميع الأحوال قائلاً: «... فمن أراد أن يكون سعيداً فليكن قنوعاً راضياً ولا يتألم لما فاته من متع الدنيا لأنها أمور أتقه من أن نحزن عليها أو نتألم بفقدها»^(٢). إن الدعوة للرضا لم تكن عبثاً فهي لم تنحصر في مجموعة من المشاعر تدلي على الإنسان بجو من الطمأنينة والفرح وإنما باتت تترجم سلوكياً على الأرض لتشكل مجتمعاً معافىً قوياً معطاءً. فهي تحيل الملل والفتور إلى همة وقوة إنتاجية...

في دراسة لأشخاص فرحين بالحياة وجد زيادة في إفراز اللعاب ومواد أخرى تساعد على الشعور بالارتياح. ودراسة أخرى أشير إلى علاقة قوية بين الرضا والمعافة في البدن وأرجع الباحثون هذه العلاقة إلى ما يتولد عن الرضا بالحياة من أفكار تفاؤلية ومشاعر إيجابية تقوي المناعة النفسية^(٣) وتعطي الجسم مناعة إضافية في مقاومة الأمراض^(٤).

وفي دراسة لبارماك Parmak على طلبة من الجامعة، طلب منهم عمل أشياء مملة لا يرغبون بها، لاحظ عليهم السأم والتعب وشكا بعضهم من الصداع وآلام العيون والمعدة. وعند فحصهم طبياً وجد ارتفاع في ضغط الدم وانخفاض في استهلاك الأكسجين في خلايا الجسم. وأعيدت التجربة على الطلاب أنفسهم ولكن في عمل أشياء يحبونها فتغيرت حالتهم النفسية والجسمية...^(٥)

والباحث في آثار الرضا^(٦) النفسية والسلوكية يحتاج إلى مجلدات ضخمة، فهو وإن صغر

١- رواه مسلم في صحيحه.

٢- مرسى، كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مرجع سابق، ص ١٠٠.

٣- المناعة النفسية مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. مرسى، كمال إبراهيم، السعادة وتنمية الصحة النفسية، مرجع سابق، ص ٩٦.

4- Pearsall, The Power of the family, Dell. Publ., New York 1990, P. 278.

٥- كارينجي، داييل، دع القلق وابدأ الحياة، دار مكتبة الهلال، بيروت، ١٩٨٧، ص ١١٩.

٦- يمثل الزوج أهم مصادر الرضا بليه الأقارب المقربون ثم الأصدقاء، فالمتزوجون أكثر سعادة بوجه عام من العزاب أو الأرمال، والزوجات يوفرن للأزواج دعماً اجتماعياً أكثر مما يوفره لهن الأزواج، وتشير نتائج كثير من البحوث إلى أن من لهم عدد أكبر من الأصدقاء يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة. ويعتبر الرضا عن العمل من أهم جوانب الشعور العام بالرضا. ارجايل، مايكل، سيكولوجية السعادة، مرجع سابق، ص ٢٨ - ٣٨ بتصرف.

لفظه فقد عظم أثره في الحياة الإنسانية... ولعله المفتاح الأول والأساس للسعادة، وهو مدعاة لخطوات أخرى متتالية مثل التفاعل الإيجابي مع الحياة والذي يضم في شقيه حب الآخرين، تفهمهم والاستماع إليهم. فبعد أن يحظى الإنسان بقبول الذات والرضى ينتقل يعتلي السلم خطوة أخرى فيقبل الغير ويحبهم وينشر الحب على من حوله...

ب- التفاعل الإيجابي مع الحياة :

لما كانت العداوة بين الناس تنصدر أسباب الوهن النفسي المؤدية للانحرافات والأمراض النفسية حارمة إياهم أهم مصادر المساندة الاجتماعية التي تقوم عليها الصحة النفسية، كان التفاعل الإيجابي معهم دليل خير وصحة سوية، فهو يبعث على الفرح والسرور والمودة والمحبة والرضا والقبول. فالإنسان مهما كبر يحتاج إلى أن يحب ويحب، يحتاج إلى الاستحسان والتقدير^(١)، الصحة والانتماء، ويسعد بمرافقة السعداء، بالمداعبة والمعانقة، بالنشاطات التفاعلية الإيجابية...

والتفاعل الإيجابي شريك الاستقرار النفسي حيثما حلّ حلّ معه، «لأن هذا الاستقرار هو الدعامة الباعثة على التفاعل الإيجابي والحيوية والإبداع في الحياة واستثمار الطاقة الناشئة من التفاعل بين الذات والتوافق مع الكون والتناغم مع الطبيعة»^(٢). فعندما يقوم الإنسان بعمل صدقات في عالمه الخارجي فهو بالتالي ينشئ صداقات في عالمه الداخلي وداخل عقله وفكره مما يجعله دوماً يقظ الفكر والوجدان.

في دراسة قامت بها د. ليزا بيركمان في كلية هارفارد لعلوم الصحة، أثبتت أن الناس الذين يفتقرون إلى الروابط الاجتماعية يكونون أكثر عرضة ٣ مرات للإصابة بالأمراض والموت بسببها عن أولئك الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية واسعة^(٣). فقد أكدت الأبحاث أن الدعم الاجتماعي الفعّال مفيد في التعامل مع الضغط. أذن الأشخاص الذين يعتمدون على أصدقائهم أو أسرهم عادة ما يكونون أكثر سعادة ويسجلون مستوىً صحياً أفضل^(٤)، يقول الفريد أولد الطبيب النفسي أن الفرد الذي لا يهتم بأصدقائه هو الذي يواجه أضخم صعوبات في الحياة ويلحق أكبر أذى

١- يقول البروفيسور الأميركي جون ديوي : « إن أعظم دافع في طبيعة الإنسان هو الرغبة في أن يكون مهماً » ويقول ويليام جيمس إن أعظم مبدأ في طبيعة الإنسان هو اللهفة في أن يتم تقديره. كارنيجي ، ديل ، كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ، ترجمة بهاء الدين خطا بالأهلية، بيروت ٢٠٠٨ ، ص ٣٠.

٢- سعيد ، سعاد ، الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة ، جدارا ، عمان ، ط١ ٢٠٠٨ ص ١ .

٣- بوثمان ، نيكولاس، كيف تجعل الناس تحبك ، جرير السعودية ، ط٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ٥ ، بتصرف .

٤- لوسكين، فريد، العفو خير لكم ، وصفة سحرية للحصول على الصحة والسعادة ، جرير ، السعودية، ط١ ٢٠٠٦، ص٤١، بتصرف.

بالآخرين»^(١). وفشله في الحياة ذريع... فالصدقة عامل حاسم في تخفيف العناء عن الإنسان، فهي توفر له من يحدثه عن نفسه وعن مشاكله فيشعر بالاهتمام والتقدير والاندماج الشديد مع الغير.

فحاجة الأنا عند الإنسان أساس لديه وتليبيتها تتجلى بالإستماع له، ومن المعلوم أن ٨٠٪ من دور الطبيب النفسي ينحصر في الاستماع إلى مريضه، فمن يرد أن يترك بصماته على من حوله لا بد أن يكون مهتماً بهم مستمعاً لهم مشجعاً إياهم على الحديث عن أنفسهم وليتذكر إن «اسم الشخص بالنسبة له هو أحلى وأهم صوت يسمعه»^(٢). وفي هذا السياق يذكر إن «شركة تليفونات نيويورك أجرت دراسة مفصلة عن المحادثات التلفونية لاكتشاف أي الكلام أكثر استخداماً، إنه ضمير المخاطب أنا أنا أنا»^(٣). وقد ذكر العالم النفسي الأميركي ويليام جيمس «إن أعمق عنصر مميز لطبيعة البشر هو التوق لاجتذاب الثناء والإعجاب»^(٤).

وفي دراسة عن الاكتئاب وجد أن العلاقة الحميمة التي يكثر فيها البوح بمكنون النفس تؤدي إلى التقليل من تأثيرات المشقة التي يعانيها الفرد من احتكاكه اليومي بالأبناء ومن الأعمال المنزلية ومن المشكلات الاقتصادية»^(٥).

فالعلاقات الإنسانية المتبادلة حاجة نفسية راقية وثقافة التعارف بين الناس أمر عظيم ذو شأن، وقد أشار إليه البارئ عز وجل في كتابه الكريم ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾^(٦) فالتعارف بين الشعوب والقبايل والثقافات المتعددة أمر لازم، إذ أن التواصل بين كل منهم يفتح المجال للتفاهم ومراعاة وجهات النظر وتلمس آلام بعضهم البعض واحترام مشاعرهم والاستماع المتبادل باهتمام وشفقة ورأفة، وبذلك تنجلي كثير من مشاعر الحقد والضغينة. والإنسان عامة حين يبدي اهتماماً بالآخرين يمر بخبرات شاقة أقل وتنخفض حدة القلق والمشاعر السلبية لديه ويبذل جهداً أكثر إيجابية لمواجهة مشاكله.

وفي المقابل يعاني الأفراد الذين يفتقرون إلى الأصدقاء من مضنيات الحياة ويموتون في عمر مبكر، أثبتت دراسة واسعة «أن هؤلاء الذين يعيشون في عزلة اجتماعية معرضون للموت

١- كارنيجي، ديل، كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، مرجع سابق، ص ٥٤.

٢- كارنيجي، ديل، كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، مرجع سابق، ص ٧٦.

٣- المرجع نفسه ص ٥٤.

٤- كويمير، م.ر، أدب النجاح، ترجمة حليم نصر، شركة المطبوعات بيروت ط٤، ٢٠٠٥ ص ٥٦.

٥- أرجايل، مايكل، سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، الكويت، ١٩٩٣، ص ٤٦.

٦- سورة الحجرات، آية ١٣.

المبكر»^(١). فهم يحصرون تفكيرهم في أنفسهم ، يجسمون متاعبهم ويضاعفون آلامهم جاعلين أنفسهم موطناً للحقد والكراهية.

ولا يخفى على أحد تأثير المشاعر السلبية وتدني مستوى الطاقة لدى الفرد الذي تتلاعب به الانفعالات الحادة التي تدفع به نحو التوتر والانفعال بحديث الذات السلبي، ليحظى في النهاية بالاكْتِئاب وأمراض لا تعد ولا تحصى. كان وليم أوسلر يقول : «إن الرجل يبدأ في الشيخوخة عندما يعجز عن اكتساب أصدقاء جدد لأن مداومة الاختلاط بالناس دليل على الاستعداد للتطور واستيعاب الأفكار الجديدة والحيوية وحب الحياة»^(٢). وإلا كان ضيق الأفق الفكرية والجمود الذهني الذي يبعث على السأم والملل فاسحاً المجال أمام مزيد من العقد والنقائص.

وأول خطوة لكسب الأصدقاء تتمثل في حسن الاستماع والتفاعل مع مشاعر المتحدث فأن «تصبح مستمعاً بارعاً يكسبك من الأصدقاء وحب الآخرين أكثر من أن تكون متحدثاً بارعاً»^(٣).

والذكي عاطفياً هو الأقدر على ملازمة الجانب العاطفي الشعوري لدى الغير، الأقدر على تخفيف حدة المشاعر السلبية، الأقدر على نشر جوقة من المشاعر الإيجابية في نفوس من حوله... وهو الأقدر على تحقيق النجاح في حياته، يقول أودين دي ياتج «الرجل الذي يستطيع وضع نفسه في مكان الآخرين والذي يمكنه فهم كيف تعمل أذهانهم لا يحتاج أبداً أن يقلق على مستقبله وما يدخره له»^(٤).

إن التفاعل والتواصل الإيجابي بين الناس يفتح أمام الفرد آفاقاً لا حصر لها، فترتفع أسهم السعادة بتوليد البهجة وتأمين المساعدة من خلال الأنشطة المشتركة، ويدفع عنه المشقات والهموم بارتقاء تقدير الذات^(٥) وتدني حجم الانفعالات السلبية وتوفير التكاتف والتعاقد لحل المشاكل.

ولعل عاطفة الحب تمثل المضخة الرئيسية في تفاعل الإنسان مع أخيه الإنسان، إذ أنه يستهلك من المخزون العاطفي ما يستهلك من الهواء الذي يستشقه والطعام الذي يتناوله، وهو

١- لوسكين ، فريد ، العفو خير لكم ، مرجع سابق ، ص ٤٢ .

٢- كارنيجي ، ديل ، كيف تكسب النجاح والثروة في حياتك ، الأهلية ، عمان ، ط٢ ٢٠٠٨ ، ص ٤٣ .

٣- بكار ، ياسر عبد الكريم ، القوة في يديك ، العبيكان ، الرياض ، ط٢ ٢٠٠٩ ، ص ١٨٨ .

٤- كارنيجي ، ديل ، كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .

٥- تشارلز سكواب كان يتقاضى أكثر من ٣٠٠٠ دولار أميركي يومياً لمقدرته العالية على التعامل مع الناس ، يقول : «أعظم ميزة امتلكتها هي إثارة الحماس بين الرجال ، والطريق إلى إبراز أفضل ما لدى الإنسان لا يأتي إلا بالتقدير والتشجيع . ما من شيء يقتل طموحات الإنسان مثل الانتقادات ممن هم أعلى منه ولو أحببت شيئاً فإني مبالغ في الاستحسان سخي في المديح المرجع نفسه ، ص ٣٥ .

أشد العلاقات حرارة وأكثرها وهجة وأقدر على إضفاء جو من البهجة والاستمتاع.

الحب:

كلمة واحدة تحرر الإنسان من هموم وآلام الحياة، يستشعر بالفعل سرَّ النشوة في كونه من الأحياء، هي الحب...

كثيرون من البشر يعيشون حياة لا معنى لها، لم يفقهوا سر الحياة، لم يفقهوا معنى العمل لحب من حولهم، لخير مجتمعتهم، لوضع بصمتهم على العالم...

إن العزم على الحياة في ضوء هذا الحب يشد ويقوى، فعندما تدرك «أنك محبوب وتقبل قبول الآخرين لك، فأنت تعلم أنك على وفاق مع مغزى الحياة كلها، والقبول غير المشروط من الآخرين يعطيك المبرر والحرية والبهجة التي تحتاجها لكي تكون سليماً من الحياة النفسية»^(١). إذ لا حاجة للإنسان أكبر من أن يكون محبوباً ليحب نفسه ثم يحب الآخرين، فالبهجة بهذا الحب تتبع من القلب لتصل ذروة لا يقوى على التعبير عنها...

كونه محبوباً يمنحه صورة ذات قوية وإيجابية عن نفسه، فيقبل ذاته قبل أن يتمكن من قبول حقيقة أنه يستحق النجاح والسعادة، وهذا هو أفضل إعداد ممكن للنجاح في الحياة. فالثقة بالنفس وبمحبة الناس يجعله غير آبه بالأحداث الخارجية التي قد تهدد قدراته وإمكاناته وتحد من تكيفه مع الأوضاع المحيطة به.

يلي ذلك أن يحب الآخرين، فإذا لم يستطع الإنسان أن يحب نفسه في البداية فمن أين يستمد الحب الذي يمنحه للآخر، إن فاقد الشيء لا يعطيه، ومن اليقين أنه لن يقوى على إعطاء شيء لا يمتلكه. إذن لا بد أن يكون بحوزته ليمارسه ويتمكن منه ليصبح أقوى وأسهل في العثور عليه وإهدائه للغير، ليشبع بدوره حاجة الآخرين بإشباع أعماق حاجاتهم للقبول^(٢)...

عندما نقول أنا أحبك لشخص ما فما نعنيه هو أنا أشبهك، ففي هذه العلاقة لا تنتظر على أمل أن يكون هناك أشياء نشترك فيها مع الطرف الآخر ولكننا نبدأ مباشرة في التآلف مع لغة الجسد ونبرة الصوت ومع الكلمات التي يستخدمها الشخص الذي نقابله. فنحن نعرف إن كنا نتآلف طوال حياتنا وبدون وعي منا مع ردود الفعل العاطفية الصادرة من الناس الذين يؤثرون علينا، آبائنا وأمهاتنا... لذا فمن السهل ومن الطبيعي أن نتآلف مع الناس الآخرين لكي نجعلهم

١- روبنسون، ديوك، لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم، جرير، السعودية، ط١، ٢٠٠٢، ص ١٨.

٢- إذا حرم الإنسان من التفاعل الجسدي والعاطفي (المعانقة أو حتى الابتسامة...) فسوف يذبل ويموت وهذا يوضح إصابة الأطفال اليتامي في الملاجئ بالقصور الفكري والأمراض المختلفة والضعف العام.

يشعرون بالراحة»^(١) (٢).

والحب أينما حلّ يضيء شعوراً إيجابياً وراحة نفسية عميقة، والشخص المحب لعمله هو خير من يؤدي هذا العمل. هذا ما أكدته التجارب والاختبارات النفسية، بل إن الحسّ الإنساني أقدر على تلمس هذا الشعور والتيقن منه. فالمشاعر الإيجابية التي يضيئها حب الإنسان لعمله تعزز لديه الطاقة والحماس فينجز مهامه بهمة وإنتاجية كبرى.

إن الحب أساس في إسعاد الغير فإن لم يسع الإنسان أخاه بماله فليسعه بقلبه...

١- بوثنان ، نيكولاس ، كيف تجعل الناس تحبك ، جرير ، السعودية ، ط٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٩ .

٢- الآيات والأحاديث التي تحت على الحب في الله كثيرة بل وتدعو إلى إشهار هذا الحب أمام الشخص المحبوب لمزيد من الراحة والألفة . حتى أن الله سبحانه وتعالى أهدى حبه للمتحابين والمتواصلين فيه ، في الحديث القدسي : حقت محبتي للمتحابين فيّ وحقت محبتي للمتواصلين فيّ ...» (حديث في الجامع الصغير رواه الترمذي) .

الفصل الثاني

فن مساعدة الغير

«سعادتي أن أمنح السعادة للآخرين» هذا الشعار كان موضع دراسة من قبل «المعهد الوطني للصحة» في واشنطن خلال أيار ٢٠٠٧... تشير الدراسة التي أجراها العالمان في علم الأعصاب جورج ملّو وجوردان غرافمان أن التجارب التي قاما بها أظهرت أن الإنسان ليس أنانياً بطبعه بل يشعر بالسعادة عندما يقوم بمساعدة الآخرين. والإيثار أي تفضيل الغير عن النفس ليس مسألة اجتماعية أو أخلاقية بحتة بل نابعة من قيم الإنسان نفسه^(١)...

يذكر أن «نفرأ من الباحثين الجامعيين المتخصصين في دراسة الدماغ البشري اكتشفوا أن خدمة الآخرين جزء لا ينفصم من بصمتنا الجينية شأن حب الذات»^(٢)، وترى أستاذة علم النفس السياسي في جامعة كاليفورنيا، إيرفين كريستين مونرو «أن الناس بطبعهم يتصرفون بغيرية أي بروح الإيثار وحب الخير للآخرين»^(٣)...

والإيثار يمنح السعادة لصاحبه، بأن يجعله أقل تركيزاً على نفسه وأكثر حباً للآخرين وهو حين يسلط الأضواء عليهم يرتد عليه وهج مضىء بطريقة أفضل مما لو حاول أن يسلط عليه الضوء مباشرة.

أوصى الطبيب النفسي د. أدلر بعض مرضاه قائلاً «يمكنكم الشفاء في أسبوعين فقط: شرط أن تفكروا خلال هذه المدة على الدوام كيف يمكنكم إسعاد شخص ما»^(٤).

إن سعي الإنسان لأن يكون الأول هو إحدى إشارات الحزن وليس السعادة، فهو إن ركز على احتياجاته بصورة كلية انطوى على نفسه وبات محبطاً، بل تعرض للآفات القلبية، وقد أكد ذلك الطبيب كتلر حين أشار إلى أن الذين يستحوذ عليهم مرضهم على مصالحتهم الذاتية هم أكثر الناس قابلية للإصابة بآفات قلبية، وإن صلحت نوازعهم السلوكية الأخرى^(٥).

وفي الأحاديث النبوية الكريمة حض على مساعدة الغير وبيان بعظمة هذا العمل، «أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور تدخله على مسلم تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً ولئن أمشي مع أخٍ إليّ أحب من أن أعتكف في هذا

١- طالب ، هشام ، السيادة على النفس والجسد ، مرجع سابق ، ص ٢٥٧ ، بتصرف ص ٥٦ .

٢- مورش ، غاري ونلسن ، دين ، فن خدمة الآخرين ، العبيكان ، السعودية ، ط١ ٢٠٠٨ ص ١٦ .

٣- المرجع نفسه ص ١٦ .

٤- كويمير ، م.ر ، أدب النجاح ، مرجع سابق .

٥- المرجع نفسه ص ١٧ .

المسجد شهراً^(١). فقال رتبة حب الله تعالى له من يعمل على مساعدة الآخرين، وجعلت أولى الأعمال عند الله عز وجل وأحبها إسعاد الغير، بل وإن السعي في حاجتهم أولى من الاعتكاف في المسجد شهراً.

وفي حديث آخر دلالة على أن مساعدة الآخرين شرط أساسي في بقاء النعم وحفظها، «إن لله عند أقوام نعماً يقرها عندهم ما كانوا في حوائج المسلمين ما لم يملّوهم فإذا ملّوهم نقلها إلى غيرهم»^(٢).

والله قد غفر لمن سقى كلباً عطشاً، فما بال من سقى إنساناً أو يسّر له أمراً أو فرّج له همّاً؟ إن أكبر جائزة ينالها مكافأة الله عز وجل له بالمثل وهل أجمل من كسب معيته عز وجل؟ «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن يسّر على معسر يسّر الله عليه في الدنيا والآخرة، ... والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه»^{(٣) (٤)}.

١ - خطوات مساعدة الغير:

تتجلى الخطوة الأولى بادئ ذي بدء في مساعدة النفس، فيحذف الإنسان أية برمجة سلبية لعقله وينعزل عن المشاعر والأفكار والتجارب التي ترديه مشلول الاحساس. فيُبرمجها في مرآة خلفية لتغذو دروساً قيّمة ينال منها في نجاحاته. ليجمع الفرد الساعات التي يقضيها في التركيز على الأمور التافهة، يضربها بمائة. إن كل ساعة يتلقى فيها معلومات تافهة سلبية تتطلب على الأقل ١٠٠ ساعة من البرمجة الإيجابية حتى تلغي الأثر السلبي السابق، فهل لديه الوقت الكافي من الساعات ليحضر الندوات التحفيزية أو يقرأ كتب تنمية الذات أو يستمع إلى المواد التحفيزية؟^(٥).

١ - رواه الأصبهاني في الترغيب والترهيب، متفق عليه.

٢ - رواه الطبراني في المعجم الأوسط باب الميم، رقم الحديث ٨٥٧٢.

٣ - رواه مسلم في مسند الإمام أحمد بن حنبل ١٠٢٧٦/١٠١١٨.

٤ - يقول تعالى: «من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى فلننجيها حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون» (سورة النحل آية ٩٧). الحياة الطيبة فسرها ابن كثير السعادة، فالعمل الصالح ومساعدة الغير جزاؤه السعادة في الدنيا والآخرة فضلاً عن عظيم الأجر. فهل جزاء الإحسان إلا الإحسان؟

وفي الحديث «ألا أنبئكم بما يشرف الله به النبيان ويرفع الدرجات؟ قالوا نعم يا رسول الله، قال تحلم عن جهل عليك وتعفو عمن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك» (رواه الطبراني).

«المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً» (متفق عليه) فالمؤمن لا يستقل في حياته إلا بمساعدة أخيه ومؤازرته. «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى» (متفق عليه).

«وإذا أراد الله بعبد خيراً استعمله في قضاء حوائج الناس» فخير الناس من يساعد الناس. «الله يحب إغاثة اللهفان» (أخرجه الدارقطني في المستجد ح ٣ ص ٢٦١). وفي الحديث القدسي «إن هذا دين ارتضيته لنفسي ولن يصلحه إلا السخاء وحسن الخلق فأكرموا بهما ما استطعتما» (أخرجه الدارقطني في المستجد - الغزالي، أبي حامد، إحياء علوم الدين ح ٢، دار الكتب العلمية، بيروت، طبعة جديدة، ص ٢٥٨).

٥ - كلايوف، وين، كن لطيفاً وإلا، مكتبة جرير، السعودية، ط ١، ٢٠٠٥، ص ٤٢ - ٤٤، بتصرف.

بعد الحذف ينبغي السير وفق هيكليّة جديدة ليتخبر ما يسعده، فحياته اليوم هي نتاج خيارات الأّمس يلي ذلك التعرف على طبيعة شعوره وترجمته بصدق الانسجام بينه وبين القول والفعل ويفهم شعور الغير على نحو أفضل.

• الخطوة التالية تكمن في رؤية حاجة الغير والتعرف إلى الفرص المتاحة للمساعدة، والوعي بها يستلزم عدم التركيز على الذات وتحويل الاهتمام عن النفس ليصبح أقلّ وعياً لها «عندما تكون نافذة فإننا نرى من خلالها جمال الآخرين وفرصتهم وحاجاتهم، وعندما تكون الحياة مرآة فإننا لا نرى فيها سوى أنفسنا»^(١). وتغدو الحياة في ميزان المرء حسابات ربح أو خسارة، وتغدو المقولة التقليدية حقيقة واقعية: «من ينشغل في ذاته يغد كياناً صغيراً جداً».

• الاهتمام بالغير يأتي تلقائياً بعد هذه الخطوات، وذلك حين يكتسب المرء القدرة على التعرف على مشاعر الذين من حوله إلى الحد الذي يجعله يشعر كما يشعرون. يقول أرشيبا لدروتلج العالم النفسي «واحد من أكثر أفراح الحياة معقولة وموثوقة ووفرة يأتي من إحساسك بالسعادة لحس طالع الآخرين»^(٢).

إن الاهتمام بالغير يجعل الفرد أقلّ وعياً لذاته، أكثر وعياً للغير، أقلّ اهتماماً باستحسان الرفاق، أكثر اهتماماً بتفرد الذات وثقته بنفسه، يرى نفسه بدقة أكبر طالما يقلل من تفكيره بنفسه ويمسي أكثر ميلاً للمساعدة والمشاركة المتبادلة مع الآخرين وأكثر وعياً لطبيعتهم. يقال في عالم إدارة الموارد البشرية: «لكي يحصل أي فرد في طاقم السفينة على المديح فلن يكفي أن يجتهد بقوة وإنما يجب أن ينسجم تجديفه مع بقية الطاقم»^(٣).

إن الاهتمام بالغير يوسع أفق العيش عند الإنسان فينشغل عن نفسه ويبتعد عن ذاته لينسى جراحه وغمّه وحزنه ويكسب اثنين: إسعاد النفس وإسعاد الغير، فضيق الأفق يتلاءم والاهتمام بالنفس ونسيان العالم وما فيه، وقد ذمّ الله عز وجل هذه الصفة ذاكراً «أهمتهم أنفسهم» فكأن هؤلاء يرون الكون في أنفسهم فلا يعيشون لغيرهم ولا يهتمون لسواهم.

تقديم المساعدة:

شعوران يحضزان الإنسان: المتعة والألم، فهو يقوم بالأمر حباً بالمتعة أو اجتناباً للألم.

١- آير، ريتشارد، كيف تعلمون أطفالكم مراعاة الآخرين، دار علاء الدين، سوريا، ط١ ٢٠٠٢ ص ٢٥.

٢- كريفين، جاك، كيف تتحدث من القلب، العبيكان، السعودية، ط٢ ٢٠٠٦، ص ٨٠.

٣- طالب، هشام، السيادة على النفس والجسد، مرجع سابق، ص ١٢٣.

ماذا يعني ذلك ؟ إذا ما اعتقد أن مساعدة الغير ترتبط بالألم، لأنها مدعاة للضعف أو الخضوع للغير، لسوف يرفض أية فكرة للمساعدة، فلا بد للمضي في هذا الركب من ربط المتعة بالمساعدة، ومن الإيمان بأنها تساعد على تحقيق مبتغاه، وأن المضي فيها يترك عظيم الأثر لديه، ولكن أتى لهذه الخصلة أن تصبح سجيّة عنده؟ هل يمكن من إنقاذ العالم، فليس عليه مساعدة العالم أجمع، ليبدأ مع من حوله، يلقي السلام، يهدي الابتسامات^(١)، يتودد، يقوم ببعض أعمال المعروف... ثم ليتفحص أثر هذه السلوكيات في قلبه، إنه ولا شك سيجد حلاوتها ويلقى احترام نفسه وحبها وإكرامها بقدر حبه للآخرين وإكرامهم.

إن المثل الصيني يقول: إن أريج الزهور يلتصق دائماً باليد التي تقدمها^(٢). يقول عالم النفس البرت شفيتير «الناس الوحيدون الذين يعرفون السعادة هم الذين يسعون إلى مساعدة الآخرين وينجحون في ذلك»^(٣). فطلب المساعدة يعزز طاقة المساعدة، إنه إطرء ومظهر من مظاهر الثقة. إنه فرصة لتأمين إحساس مريح بذات المرء، إن عالم الأعمال يعمل وفقاً لمعتقد مشترك إن ما تقوم به يعود عليك في النهاية^(٤). ومن يعتل سلم النجاح يدرك أن من يساعد الآخرين على تحقيق النجاح يحقق أعظم نجاح، إذ من المحال أن يؤثر فيهم إيجابياً ويمنحهم وثبة دون أن تجني نفسه من ذلك الخير الكثير. بل ليوثق أنه يستطيع تحقيق الفلاح في كل حياته ما دام قائماً على مساعدة الآخرين في الوصول إلى مرتجاهم.

يقول أرسطو «إن الرجل المثالي يجد متعة في تقديم المعروف وخدمة الآخرين، ولكنه يخجل أن يتقلّى عوناً من أحد ويرى من النبل والرفعة أن يصنع المعروف للناس لوجه الله، ومن مظاهر النقص والخسة أن ينتظر منهم المعروف».

فالإنسان حين يقدم على الخير تجاه الآخرين ليضع نصب عينيه عدم تلقي مقابل، فهو عاجلاً أم آجلاً سوف يحصل على جزاء أوفر من عطائه، فشعور المرء عند العطاء ينشي الفؤاد شاكراً الله عز وجل على منحه يداً عليها تقوى على المساعدة، وتخفيف آلام الغير.

ومن متع الحياة أن يحظى الإنسان بقبول لدى الآخرين، أن يشعر بمكانته عندهم، أن تصبح

١- في الحديث النبوي الكريم «خيرهم من بدأ بالسلام» (رواه البخاري). في كتابه الكريم يقول الله عز وجل: «وإذا حييتم فتحيوا بأحسن منها أو ردوها» (سورة النساء آية ٨٦). «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق».

«أمرنا بعبادة المريض واتباع الجنازة وتشميت العاطس وإبراء المقسم ونصرة المظلوم وإجابة الداعي وإفشاء السلام» (متفق عليه).

٢- يقول فولتير «من تسبب في سعادة إنسان تحققت سعادته» ويقول ايمرسون «السعادة عطر لا تستطيع أن تعطر به غيرك دون أن تنهال منه قطرات عليك».

٣- آير، ريتشارد و ليندا، كيف تعلمون أطفالكم مراعاة الآخرين، مرجع سابق، ص ١٨١.

٤- كريفين، جاك كيف نتحدث من القلب، العبيكان، ط ٢٠٠٦، بتصرف.

حياتهم أجمل بلقائه ومعاشيته، إن أي نجاح لا يلقي بظلاله الوفيرة على الناس من حوله هو نجاح أبتّر، فالشمعة لا تخسر شيئاً إذا أضاءت شمعة أخرى، وكذلك الإنسان يعبر حياته يومياً أناس كثيرون، فالأولى به عدم تركهم يمرون دون وضع بصمته ودون إشعارهم أن الحياة رائعة، «قد لا يتذكر الناس ما فعلت أو ما قلت ولكنهم دائماً سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون»^(١).

وحين يفكر الإنسان فيما مضى من حياته يجد أن أمتع اللحظات وأدومها تلك التي قدّم فيها للآخرين.

إن أكثر الأمراض النفسية بل والجسدية تعود عللها إلى الإحساس بالفراغ وتقاهة الحياة، ولو اعتنى الإنسان بالتفكير في مساعدة الغير لبرئ من مرضه، وقد أكدت الأبحاث «أن المساعدة المناسبة التي يمكن أن نتلقاها من أصدقائنا وأسرتنا يمكن أن تعمل على حمايتنا من المرض، كما يمكن أن تساعدنا في التغلب على الضغوط التي نواجهها»^(٢).

فلا داعي لأن يكون الإنسان غنياً ليساعد، ففي وسعه العمل الكثير، يكفي إشعار الغير بقيمته ورسالته في الحياة وتبيان قدرته على تحقيقها، فكم من امرئ حقق التوقع الذي رسمه له إنسان آخر، فأهم خدمة يمكن تقديمها للغير هي مساعدته على مساعدة نفسه، فأن تساعد على القيام من كبوته أمر جيد ولكن الأفضل منه مساعدته على أن ينهض بنفسه... ومن الأمور التي يجب عدم إغفالها أن الإنسان يحب من يساعد ولكن ليس بالضرورة أن يحب من يساعده، ينجم عن ذلك أن من يساعد يمتلئ حباً وأكبر مثال على ذلك حب الوالدة لولدها.

٢- سمات المساعد لغيره:

سمات أساسية يجدر بالشخص المساعد الإلتصاف بها ليقوى على المتابعة في طريق الخير والدعم:

١- الإخلاص: أي إخلاص النية لله عز وجل في عمله فلا ينتظر المكافأة من الإنسان وإنما يبغي في ذلك رضا الله عز وجل، ولا يرى في عطائه يده التي تمتد وإنما نعمة الله في تسخيره لمساعدة غيره.

٢- الصبر: بكل ما يحمله من معانٍ، فمن ارتضى التشارك في الحياة واجب عليه أن يرتضى الصبر في رحلته، والصبر أنواع معدودة إلا أن الصبر على أذى البشر من أثنى أنواعه وأجودها.

١- بكار، ياسر عبد الكريم، القوة في يديك كيف تنمي ذكاءك العاطفي، مرجع سابق، ص ١١١.

٢- لوسكين، فريد، العفو خير لكم، مرجع سابق، ص ٤٢.

٣- الضحك : بدلاً من التوتر الذي يؤدي إلى التهلكة بإمكان الفرد استخدام الضحك وسيلة للعلاج، فبالضحك يفرز الجسد «دواء طبيعياً يسمى الأندروفين... مسكنات طبيعية في الجسم»^(١)، تساعد على الاسترخاء وتخفف من وطأة الموقف.

٤- الحب : إن الاستعانة بقاموس الحب في التعامل مع البشر يدلّ كثيراً من المواجهات والصعاب، فلفظ أحبك يحمل دلالات سحرية^(٢) تنقل المرء إلى عالم آخر، وهو أقرب وسيلة للتأثير في البشر.

٥- التسامح : إن مساعدة الغير تستلزم في كثير من الأحيان التجاوز عن هفواته والتغاضي عن بعض صفاته حتى يغدو مقبولاً مشوّفاً للتعامل معه.

٦- التواصل : «غلاف الشخصية يزيد من جاذبية الأشخاص الجذابين، لا يمكن أن يكون مظهرأ زائفاً فهو طبع أصيل ويمكن اكتسابه»^(٣)، ومن يفتقده يفقد الثقة، فتبدو خطوط الكبر والغرور ترسم على وجهه قالباً وقولياً، وينصرف عنه الأحبة والرفاق ويحيا منفرداً يجر وراءه ثوب الخيلاء والخبية^(٤)...

٣- العطاء وجه آخر للسعادة :

هو الوجه الآخر للمساعدة، به تتكامل صورة التكافل الاجتماعي بكافة أبعاده، والكلام هنا يتجلى في أعلى مستويات العطاء: الإيثار، «يطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً»^(٥). قمة في العطاء، لوحة اجتماعية تصور عطاء الإنسان لأخيه رغم حاجته الشديدة للطعام دون أي مقابل، إنما فقط ابتغاء مرضاة رب العالمين. فأى عطاء هذا وأية رحمة هذه؟ «هي الرحمة الفائضة من القلوب الرقيقة الرفيعة... قد تتغير بحسب البيئات... إلا أن الذي يجب الإحتفاظ به هو حساسية القلوب وحيوية العاطفة والرغبة في الخير ابتغاء وجه الله»^(٦)، بعيداً عن أية منفعة أرضية.

إن هذه الرحمة هي التي تكسب الإنسان السعادة، في الآية الكريمة «سيجنبها الأنقى الذي

١- كلايوف، وين، كن لطيفاً وإلا، مكتبة جرير، السعودية، ط١ ٢٠٠٥، ص ١٦.

٢- يشار هنا إلى ضرورة إشباع الأهل ولولدهم حباً صغيراً كان أم كبيراً للاكتفاء العاطفي وإلا بحث عن هذا الاكتفاء خارج البيت، وفي هذا خطر كبير.

٣- كلايوف، وين، كن لطيفاً وإلا، مرجع سابق ص ١٧.

٤- حتى الجنة تأبى أن يطأ أرضها المتكبرون «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر».

٥- سورة الإنسان الآية (٨-٩).

٦- قطب، سيد، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت، ط٤٤، ص ٣٧٨١ - ٣٧٨٢.

يؤتي ماله يتزكى وما لأحد عنده من نعمة تجزى إلا ابتغاء وجه ربه الأعلى...»^(١) هو الأسعد في مقابل الأشقى، فمن هو الأتقى؟ الذي ينفق ماله ليتطهر بإنفاقه، ينفقه طوعاً لا رداً لجميل أحد ولا طلباً لشكران أحد وإنما ابتغاء وجه ربه خالصاً، ربه الأعلى^(٢).

ثم ماذا ينتظر هذا الأتقى؟ إن الجزاء كريم ومفاجئ «ولسوف يرضى» إنه الرضا يفيض عليه يغمر روحه يملأ قلبه، يرضى بربه، يرضى بقضائه فلا ينصب ولا يقلق ولا يمل بل يرضى ويسعد^(٣)...

يقول فريق من الباحثين في جامعة بريتيش كولومبيا إن إنفاق أي مبلغ على الآخرين ولو كان ٥ دولارات فقط يبعث السعادة في النفس. وفي دراسات على ٦٣٠ شخص طلب منهم أن يقدروا مبلغ سعادتهم ودخلهم السنوي، تقول البروفسورة أليزابيث دان التي ترأست الفريق: بغض النظر عن حجم الدخل الذي يحصل عليه الفرد فإن أولئك الذين أنفقوا أموالاً على آخرين كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين أنفقوا أكثر على أنفسهم^(٤).

٤- العفو وجه من أوجه المساعدة:

«إن إلحاق الضرر بخصمك يجعلك أقل منه، والانتقام منه يجعلك منشغلاً به لكن العفو عنه يجعلك أفضل منه»^(٥)، فإن من لا يعفو عن غيره ينسف الجسر الذي يمر عليه، فكل امرئ خطأ ويحتاج إلى من يعفو عنه.

إن من لا يقوى على العفو والغفران يدفع الثمن غالياً من راحته وسعادته لأنه منع الحياة أن تمر من خلاله بسلام، فأى ألم يشعر به الإنسان لا يقدر بحجمه وإنما بتقدير الإنسان له، إذن هو يمتلك القدرة على تحجيمه والتغلب عليه، فكل شيء مؤلم هو تحدٍ للسعادة ولن تعوق الجراح سعادة أحد سوى الذين لا يعلمون كيفية التكيف والعفو.

فما هو العفو؟

هو شعور بالطمأنينة يحصل عندما يتعامل المرء مع ألمه بدرجة أقل شخصية، ويصبح في

١- سورة الليل، آية ١٧.

٢- قطب، سيد، في ظلال القرآن، مرجع سابق، ص ٣٩٢٣، بتصرف.

٣- «الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله ثم لا يتبعون ما أنفقوا من أجلهم أجراً عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون» (سورة البقرة ٢٦٢). وفي الصدقة علاج للمرض مصداقاً للحديث «داووا مرضاكم بالصدقة»، وفي الحديث «ما نقص مال من صدقة» فالصدقة تبعث في النفس بهجة وسعادة تحفزها على تفكير أفضل ليحصل على مال أكثر.

٤- عن الانترنت، شاهين، أحمد، مقال رحلة البحث عن أسرار السعادة الحقيقية، ١٠-٧-٢٠١٠.

٥- لوسكين، فريد، العفو خير لكم، مرجع سابق، ص ١٧٩.

القصة التي يرويها بطلاً بدلاً من كونه الضحية، فالعفو لا يغير الماضي ولكنه يغير الحاضر، وهو يعني أن يختار الإنسان أن يتألم ويعاني بدرجة أقل حتى لو كان مجروحاً، فالعفو ملك له وليس لأحد آخر^(١).

وقد سجلت الأبحاث الحديثة نتائج رائعة عن قدرة العلاج الرائعة التي يتمتع بها العفو. فأشارت إلى أنه «يقلل من درجة الإكتئاب ويزيد من التفاؤل ويقلل الغضب ويقوي علاقة العبد بربه كما ينمي الثقة الوجدانية بالنفس ويساعد على تحسين العلاقات»^(٢).

كيف يحدث ذلك ؟

حين يمر الإنسان بأمر عصيب يفكر فيه كثيراً وبالتالي فإنه يأخذ خيراً كبيراً من عقله لحله. وهكذا فالاهتمام به يجعله عادة يصعب التخلص منها، والانشغال به يجعله يسيطر عليه، وحين يقع اللوم على الغير فإن الإنسان بذلك يمنحه قوة التحكم في عواطفه، إلا أن العفو يأتي ليمنحه من استرداد هذه القوة.

إن أعظم فائدة للعفو هي تأكيد الإنسان على أنه ليس ضحية للماضي فهو أكثر قوة، كما أنه يساهم في مساعدة الآخرين في كونه نموذجاً يحتذى في التصدي للجراح.

إن العفو هو مصدر القوة والمشاعر الإيجابية عند الفرد، فالحياة جميلة، ومن الغباء أن يضيقها الإنسان في التفكير بالآلام والجراح القديمة. فمن يعجز عن العفو ويحفظ شعوره بالاستياء يكون «كمن يشرب سمّاً ويتنظر من عدوه أن يموت»^{(٣) (٤)}.

والتاريخ الإسلامي مليء بصفحات شتى من الصفح والعفو من أبرزها عفو النبي الكريم لما دخل فاتحاً إلى مكة عن المشركين بعد أن ذاق منهم ألواناً لا توصف من العذاب، إلا أنه أطلق كلمة دوت في التاريخ «أذهبوا فأنتم الطلقاء»، قوة عجيبة فبعد أن تمكن من أعدائه وسهل عليه الانتقام ورد الاعتبار، كان القرار بالعفو والذهاب لتذهب معهم كل الذكريات المؤلمة التي افتعوها على مدى عشرين عاماً...

إن القرار بالعفو يحيل المجتمع إلى مجتمع متماسك نابض بالحب، فالعفو حين يقره الإنسان يمحو صفحات مضت من الأسى والحقد والكراهية، ويخط صفحات من الود والألفة، في الآية

١- المرجع نفسه، ص ٦٨، بتصرف.

٢- المرجع نفسه، ص (المقدمة ط).

٣- بكار، ياسر عبد الكريم، القوة في يديك، مرجع سابق، ص ١٥٢.

٤- قول الصحابي لا أبيت وفي قلبي غل على مسلم.

الكريمة: «ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه وليّ حميم»^(١) علاج فعّال به
يمسي العدو صديقاً حميماً وتمسي العلاقات عامرة بين البشر...

إن مساعدة الغير تضي سحراً برفاً على المجتمع الإنساني «تقلب مسار حياتنا رأساً على
عقب، إن أدائك واجباتك والانخراط المتكرر في سلوك إيجابي قد يفضي في آخر المطاف إلى
تغير داخلي...»^(٢) فالرافد الحقيقي للقوة في هذه الحياة لتغيير العالم يكون متاحاً حين يسعى
الإنسان لمساعدة أخيه الإنسان.

١- فصلت: ٣٤.

2- His Holiness the Dalai Lama @ Horward Cutler, the Art of happiness, Riverhead, New York , 1998, P. 246 .