

كتاب
طِيبُ الْمَعَشَرِ

أحمد بن عبيد الحربي

كتاب

طِيبُ الْمَعَشَرِ

أحمد بن عبيد الحربي

مستشار أسري



المقدمة:

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله؛ أما بعد:

فقد جاء في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((إن الله تعالى إذا أحب عبداً دعا جبريل، فقال: إني أحب فلاناً فأحبه، فيحبه جبريل، ثم ينادي في السماء، فيقول: إن الله يحب فلاناً فأحبه، فيحبه أهل السماء، ثم يُوضع له القبول في الأرض، وإذا أبغض عبداً دعا جبريل، فيقول: إني أبغض فلاناً فأبغضه، فيبغضه جبريل، ثم ينادي في أهل السماء: إن الله يبغض فلاناً فأبغضوه، ثم تُوضع له البغضاء في الأرض))؛ [رواه البخاري].

فضل حُسن الخُلُق:

الإنسان بحاجة إلى الخلطة بالآخرين وله مصالح ممتدة معهم؛ ولذلك حثَّ ديننا الحنيف ونظم آداباً للتعامل مع الآخرين، وامتدح حسن

الخلق في التعامل معهم؛ يقول الله تبارك وتعالى في وصف رسوله
 الكريم محمد بن عبد الله عليه أفضل صلاة وأتم تسليم: {وَإِنَّكَ لَعَلَى
 خُلُقٍ عَظِيمٍ} [القلم: 4]، وجاء في الحديث عن أبي ذر رضي الله عنه
 قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((أَتَقِي اللهَ حيثما كنتَ،
 وتُتبع السيئةَ الحسنةَ، تمحُّها، وخالقِ الناسَ بخلقِ حسنٍ))؛ [رواه أحمد
 والترمذي]، وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه
 وسلم قال: ((إن من أحبكم إليَّ، وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة،
 أحاسنكم أخلاقًا، وإن أبغضكم إليَّ، وأبعدكم مني يوم القيامة،
 الثَّرثارون والمتشدِّقون والمتفيهقون، قالوا: يا رسول الله، قد علمنا
 الثَّرثارون والمتشدِّقون، فما المتفيهقون؟ قال: المتكبرون))؛ [رواه
 الترمذي].

تأثير الأخلاق في تعاملات الناس:

تجمعنا الحياة بأشكال متنوعة من البشر ولهم أنماط مختلفة في التعامل، وكلٌّ يعكس ما بداخله من قِيَمٍ ومبادئ، ولا شكَّ بأن حسن الخلق وطيب المعشر نعمة وفضل من الله سبحانه على عباده، وهناك من تشبَّع القلوب لرؤيته، وتبتهج الأنفُس حين مخالطته، فهو مأمون الجانب، عَفُ اللسان، عذب الكلام، وهناك من نتعامل معه على مبدأ قول الله سبحانه: { خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ } [الأعراف: 199].

ولا شكَّ أن مفهوم حسن العشرة عامٌّ وواسع، والإنسان له مع محيطه نوعان من العلاقات: علاقة عامة، وعلاقة خاصة؛ فالعلاقة الخاصة: هي ما يتعلق بالمحيط الداخلي، كحياته الخاصة بأسرته ومع زوجته وأبنائه، أما العلاقة العامة فهي ما يتعلق بتعاملاته مع الآخرين؛ تعاملاته في المدرسة، في العمل، في السوق، وكلما كان الإنسان ذا



خلق حسن، جنى ثمرات هذه العلاقات في الدنيا وفي الآخرة؛ ففي الدنيا: تجد له محبةً وتقديرًا، بل وربما تسهيلًا لشؤونه، واحترامًا لمكانته؛ فهو خفيف الظل، كالنسمة على الأرواح، يحضر والأنس مقبلٌ معه، والبهجة ترافقه.

وهناك من هو ثقيل، يُستعاذ بالله من شره، فإنه إذا حضر لم يسلم الناس من أذاه؛ قسوة في العبارة، وتعديًا بالألفاظ، وحدة في المزاج تنفر من حوله منه، وهذا خلاف ما كان عليه الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام؛ يقول الله تبارك وتعالى: ﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159].

ولا شك أنه لا بد أن تكون المبادئ حاضرةً في تصرفات الناس من
 نُبل ووفاء، بعيداً عن الأنانية وهضم حقوق الآخرين، فالذي يتجاهل
 حقوق الآخرين سيخسر المودة والعلاقات الطيبة بالآخرين؛ فلن
 يجدهم حينما يحتاج إليهم، فالإنسان يحتاج إلى التواصل والعلاقات
 الطيبة مع الآخرين لتحقيق مصالحه في أمر دينه ودنياه؛ ولذلك حثنا
 ديننا الحنيف على تأدية صلاة الجماعة، وهناك عبادات متعددة نابعة
 من حسن الخلق والعلاقات الطيبة؛ كالبذل والإحسان إلى الآخرين،
 وكذلك هناك أمر بالغ الأهمية وهو صلة الرَّحِم وبر الوالدين، وكلها
 تحتاج إلى مبادئ جميلة، وصفات حسنة؛ يقول الله سبحانه مؤكداً
 على أدب جميل من آداب التعامل: {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ
 أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا



مُيِّنًا} [الإسراء: 53]، وهذه الوصية من الله سبحانه وتعالى هي لضمان جودة العلاقات بين الناس.

كيف أرتقي بأخلاقي؟

على الوالدين حملٌ كبير، ومسؤولية عظيمة في تنشئة الأبناء، وهذا لا يُعفي الفرد من الاضطلاع بمسؤولياته تجاه ذاته، وأن يركي نفسه، ويسعى لتهديب أخلاقه؛ فقد روى الخطيب في تاريخ بغداد، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحرَّ الخير يُعطه، ومن يتوقَّ الشر يُوقه))؛ [الحديث صححه الألباني]، ولا بد من تركية النفس؛ فقد جاء في الحديث عن زيد بن أرقم رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((اللهم آت نفسي تقواها، وركِّها أنت خير من رزَّها، أنت وليُّها ومولاها، اللهم إني أعوذ بك من علمٍ لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة



لا يُستجاب لها))؛ [رواه مسلم]، وتركية النفس تكون بامثال أوامر الله سبحانه واجتناب نواهيه، والسعي إلى تطهير القلب، فلا يحمل من أمراض القلوب شيئاً؛ عن عبدالله بن عمرو رضي الله عنهما قال: ((قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الناس أفضل؟ قال: كل مخموم القلب، صدوق اللسان، قالوا: صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: هو التقيُّ النقيُّ، لا إثم فيه ولا بغي، ولا غلٍّ، ولا حسدٍ))؛ [رواه ابن ماجه]، وكلما كان الإنسان قريباً من الله سبحانه خاشعاً متذلاً بين يديه، يوفقه الله ويسدده في أقواله وأفعاله؛ وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إن الله تعالى قال: من عادى لي ولياً، فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إليَّ عبدي بشيءٍ أحبَّ إليَّ مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته، كنت سمعه



الذي يسمع به، وبصره الذي يُبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألتني أعطيته، ولئن استعاذني لأُعِيذَنَّهُ))؛ [رواه البخاري].

وهناك آداب وتعاليم جاءت بها الشريعة الإسلامية، تُسهم في ارتقاء أخلاق المسلم في تعامله مع الجميع، لا بد من التحلي بها وامتنالها، فكما أن لك حقوقًا، عليك مثلها تجاه من حولك، وكلما كان الإنسان واعيًا بحقوقه وحقوق الآخرين، كان ذلك مُعِينًا له بأن يكون حَسَنَ الخُلُق، طَيِّبَ المعشر.

سوء العشرة بين الزوجين:

هناك ممارسات تُورث النفور بين الزوجين، وتُحوّل دون العشرة الطيبة بينهما؛ من أبرزها: أن يعتاد الاستقلالية والتفرد في شؤونه عن الآخر، بينما الحياة الزوجية قائمة على التعاون والتشارك والتكامل، فهناك من يطالب من حوله بحقوقه دون النظر في حقوقهم عليه، وهناك من



يكون غليظَ الطبع فظَّ التعامل، يغيب عنه الرفق في تعامله؛ وقد جاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه))؛ [رواه مسلم]، وعنهما: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا يُنزع من شيء إلا شانه))؛ [رواه مسلم].

ومن الأسباب كذلك: تراكم المشاعر السلبية تجاه الآخر، وعدم وجود حوار يتم من خلاله البُوح عما في النفس تجاه أخطاء الآخر، أو مناقشة الأخطاء في وقت غير ملائم؛ مما يسبب تصعيد الخلاف وتفاقمه، وقد ينتج عن ذلك ردّة فعل تزيد من الخصومة.

حُسن العشرة بين الزوجين:

يقول الله سبحانه: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ

مُبَيَّنَةً وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا } [النساء: 19].

وجاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم: ((خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي))؛
[رواه الترمذي].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه
وسلم: ((استوصوا بالنساء؛ فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج
شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل
أعوج، فاستوصوا بالنساء))؛ [متفق عليه]، وفي لفظ مسلم:
((استوصوا بالنساء خيراً)).

وإن مما يُعين على تحقيق العشرة الطيبة بين الزوجين هو فهم هذا
الميثاق الغليظ بينهما، وإني أدعوك لتأمل قول الله سبحانه فيما يتعلق



بالطلاق وإخاء العلاقة: { وَإِنْ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ
 فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي
 بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ
 إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ } [البقرة: 237]، وقوله تبارك وتعالى: { وَإِنْ
 أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ زَوْجٍ وَآتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ
 شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا * وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ
 إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا } [النساء: 20، 21].

ومما يُعين كذلك النظر في السيرة النبوية، وكيف كان تعامله عليه
 الصلاة والسلام مع زوجاته، وربما لو ذكرنا وفاءه عليه الصلاة والسلام
 مع أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها حتى بعد وفاتها، لكفى؛ فقد
 جاء في الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: ((كان النبي
 صلى الله عليه وسلم إذا أُتِيَ بالشيء يقول: اذهبوا به إلى فلانة، فإنها



كانت صديقة خديجة، اذهبوا به إلى بيت فلانة، فإنها كانت تحب خديجة))؛ [رواه الحاكم].

وعن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت: ((كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا ذكر خديجة أثني عليها، فأحسن الثناء، قالت: فغرت يوماً، فقلت: ما أكثر ما تذكرها حمراء الشِّدْق، قد أبدلك الله عز وجل بها خيراً منها! قال: ما أبدلني الله عز وجل خيراً منها، قد آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس، ورزقني الله عز وجل ولدها إذ حرمني أولاد النساء))؛ [رواه البخاري].

والجدير بالذكر أن هناك من لا يجيد التعبير عن مشاعر الحب والامتنان للآخر، فلا بد من المبادرة والإفصاح عن هذه المشاعر،



والسماح لها بالتدفق بعذوبة، وتطوير مهارات التواصل والذكاء الاجتماعي والعاطفي.

تقلبات المزاج:

الله سبحانه وتعالى خلق الخلق لعبادته وغمرهم بنعمه، وابتلاهم بشيء من الابتلاءات؛ منها ما يتعلق بالأرزاق، ومنها ما يتعلق بصحة الأبدان، وكذلك ما يتعلق بالصحة النفسية، وهناك من يُبتلى في قدرته على تكوين علاقات سوية ومتزنة مع أفراد بيئته المحيطة. ولا شك أن الإنسان حينما يكون ذا شخصية متزنة، ويعيش في سوائٍ نفسي، فإن ذلك يجعله في قدرة جيدة على التعايش مع مجتمعه، وتكوين علاقات متينة وغير مهزوزة مع الآخرين، وبالتأكيد سوف ينعكس ذلك على جودة حياته كذلك بعد توفيق الله سبحانه وتعالى، وكلما تشوّهت شخصيته بما يعكر صفاءها، ويخدش جمالها، فإن ذلك



يقلِّل من فرص نجاحه، ويباعد عنه الأسوياء والعُقلاء، ويقرِّب منه أصحاب الاعتلالات.

فلذلك لا بد أن يعتني الإنسان بشخصيته، ورزاقته عقله، وسلامته نفسه مما يشوّهها.

تعكُّر المزاج:

هناك فرق بين تعكُّر المزاج العابر، وبين تقلب المزاج بشكل مستمر؛ فقد يمر الإنسان بشيء من الضغوط، وتواجهه الصعوبات في حياته وفي فترات معينة؛ فيتعكَّر مزاجه، ويضعف نشاطه وتفاعله مع الآخرين.

أما تقلب المزاج، فهو عبارة عن تغيُّرات مفرطة أو مفاجئة في الحالة الذهنية، من الابتهاج والنشوة، إلى الحزن الشديد أو الرهبة، ثم إلى عاطفة أخرى؛ فتجد الشخص يُقبل بعاطفته وبشكل لافت، ثم يُججم بنفس الدرجة دون تغير المثيرات، بل وفي بعض الأحيان، تكون

التقلبات المزاجية لديه على هيئة ردود أفعال غير متناسبة مع أهمية الحدث، وقد تحدث تقلبات المزاج دون سبب واضح، ولا شك أن الشخص الطبيعي يكون عقله هو القائد لسلوكه، وحينما يستلم القيادة المزاج بدلاً من العقل؛ فهنا مكنم الخلل، وموطن الزلل.

أسباب تقلب المزاج:

وللتقلبات المزاجية أسباب عديدة؛ فمنها ما هو عائد لتصورات الإنسان وطريقة تعامله مع الأحداث؛ فهناك من يعاني من عقدة الكمال والمثالية الزائدة، فتجد صفاء مزاجه ما يلبث أن يتعكر إذا لم تتحقق رغباته وتطلعاته، أو لاحظ أن مجريات الأحداث لا تسير وفق ما خطط وحدد، وبدقة عالية.

وهناك من يرسم صورة ذهنية لا سقف لها، ويفترض بالأشخاص أن يكونوا على هذا المستوى.

ومن الأسباب كذلك: ما هو تَبَع لاعتياد الشخص وممارساته السلوكية؛ فهناك من يفتقد المرونة في التعامل مع مجريات الأحداث، فلو حدث تغيير في موعد طعامه - على سبيل المثال - أو تأخر وتعطل لاحتياجاته، لتكدّر مزاجه، وفسد شعوره يومه كله.

وهناك من لا يستطيع الخروج من منطقة الراحة كما تسمّى، وهي ما اعتاد وألف من أنشطة وسلوكيات، فإذا ما تغيّر نظامه، تقلّب مزاجه. ومن الناس من مزاجه بيد غيره؛ فقد أعطى للجميع حقّ التحكم بمزاجه؛ فكل تصرف أرعن، يمارسه الآخرون معه، يُذهب أنسه، ويُخرجه عن طوره.

وهناك من هو شديد الحساسية تجاه النقد؛ فهو يربط قيمته وشعوره بالرضا عن نفسه بنظرات الآخرين له، ومدى تقبّلهم لتصرفاته.

صحة البدن:

لا شك أن المزاج يتأثر بعوامل عديدة؛ فهناك ما يتعلق بما أسلفت ذكره من ممارسات خاطئة تتعلق بالتصورات الذهنية، وأخرى سلوكيات خاطئة اعتاد عليها الإنسان وألفها.

وفي المقابل هناك أمور خارجة عن التصورات والسلوكيات، وهي ما يتعلق بصحة النفس والبدن؛ فهناك تقلبات مزاجية تصاحب الاضطرابات النفسية؛ مثل: اضطراب ثنائي القطب، أو اضطراب الشخصية الحدية، وقد تصاحب الاكتئاب بعض التقلبات المزاجية، وكذلك ما له ارتباط بمشكلات الجهاز العصبي.

ويمكن أن تصاحب التقلبات المزاجية أيضاً أمراض الرئة والقلب والأوعية الدموية.

وكذلك يُعَدُّ تعاطي المخدّرات والآثار الجانبية لبعض الأدوية أيضاً، هي من أسباب تقلُّب المزاج.

وهناك ما يتعلق باختلال هرمونات الجسم كما يحصل للسيدات أثناء الدورة الشهرية، وكذلك ما يصاحب اضطراب الغدة الدرقية.

مسؤولية الإنسان تجاه ذاته:

صحة الإنسان، وسلامة تصرفاته، وانتظام تعاملاته بشكل جيد، هي مسؤولية الفرد أولاً، وتقع على عاتقه قبل غيره، وهناك خطوات وقائية، يجب اتباعها قبل أن تصل بنا الحال إلى الحاجة للعلاج؛ فلا بد من العناية بصحة البدن، بدءاً من سلامة وجودة الغذاء، والعناية بنوع الأطعمة، وطريقة طهوها، واشتمالها على ما يحتاج الجسم من بروتينات وفيتامينات ومواد يحتاجها الجسم، والاهتمام كذلك بالرياضة، والبعد عن التدخين، والإفراط في مشروبات الطاقة.

وكذلك العناية بالصحة النفسية، وزيارة الطبيب أو المعالج النفسي، وفقاً لما يحتاجه المريض من أدوية أو جلسات العلاج المعرفي السلوكي، التي يتم من خلالها ضبط البوصلة السلوكية، وتصحيح مسار التفكير،



وطريقة التفاعل مع المثيرات الخارجية، وكذلك لا بد أن يبني الإنسان وعيًا ثقافيًا حول الطريقة المناسبة للتعامل مع انفعالاته، وضبط تصوراتهِ واتزانها، فالكثير من تقلُّبات المزاج ناشئة عن سوء إدارة التعامل مع المواقف والأحداث.

لا تُفسد سعادةً مَنْ حولك:

المشكلة أن بعض من يقع في براثن المزاجية، يُلقى باللوم على من حوله، ويرى أن المشكلة في الآخرين، بل ربما ازدري عوائد الآخرين ونظام حياتهم؛ فتجده متمرکزًا حول ذاته، لا يسعى إلا إلى تحقيق ملذاته، ومؤشر مزاجه بين ارتفاع وانخفاض، فهو مقترن برغباته هو، ولا ينظر - وللأسف - إلى احتياج الآخرين من حوله، فللناس من حولك حقوق واجبة عليك، انتبه أن تفسد اجتماعهم، أو أن تكدر خواطريهم من أجل مزاجك ورغباتك، افرح لفرح الآخرين ولو كانت ظروفك قاسية، وأمورك لا تسير على ما يرام، واحزن لحزنهم وواسهم



في عزائهم، واجبر مصابهم، ولو كنت تعيش لحظات السعادة وترغب في الاستجمام، لا بد أن تراعي وجود الآخرين حولك، وأن تقوم بحقوقهم عليك، وكم من مناسبة قد تضطر إلى الذهاب إليها وأنت في همٍّ أو مرض، لكن حقوق الآخرين وحسن معاشرتهم تفرض عليك أن تذهب مبتهجًا، نافضًا غبارَ الهمِّ والتعب والأوجاع، وهذا ليس تصنعًا، بل هو مما يُعينك على تحسين مزاجك، والتعافي من آلامك!

ومما تجدر الإشارة إليه أن مزاجية الوالدين، تُربك سلوك الأبناء، وقد يؤثر ذلك على سلامة صحتهم النفسية؛ فالابن لن يتعلم الصواب من الخطأ في ظل مزاجية الأب والأم، فما يُقرّانه عليه حال الرضا قد يلومانه على فعله وقت الغضب وتعكّر المزاج، فيعيش في تناقض واضطراب، وكذلك هي الحال بين الزوجين وفي بيئة العمل؛ لأن مقياس الرضا متذبذب وغير منضبط.

التعامل مع الشخص المزاجي:

المشكلة تكمن ويصعب حلها، حينما لا يشعر الإنسان بخطورة ما هو فيه، فالبعض يرفض - وللأسف - التعامل مع مزاجه المتقلب؛ فقد تكيف مع هذا الوضع، بل وربما تطور الأمر إلى تكيف من حوله على هذه التقلبات، وهذه الأمزجة السيئة؛ حتى إنه لربما شعر بنشوة السيطرة والقوة بإخضاع من حوله، ويُفوته أن القوة تُزول، وأن القلوب تهوى وتألّف من يداري خواطرها، لا من يزعزع استقرارها ويعكر صفاءها.

والاهتمام بالمزاج ينعكس على حُسن الخُلُق؛ يقول الله تبارك وتعالى: {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا} [الإسراء: 53].

وقد جاء في الحديث عن عائشة رضي الله عنها: أنها قالت: ((استأذن رجل على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: ائذنوا له، بئس أخو



العشيرة، أو ابن العشيرة، فلما دخل، ألان له الكلام، قلت: يا رسول الله، قُلْتُ الذي قُلْتُ، ثم أَلَنْتَ له الكلام، قال: أي عائشة، إن شر الناس من تركه الناس - أو ودَّعه الناس - اتقاء فُحْشه))؛ [رواه البخاري ومسلم].

وينبغي على من يتعامل مع من يتصف بهذه الصفة أن يُعينه على تجاوز أزمته، لا أن يعزِّز فيه الصفات السيئة بالإقرار والخضوع، وخصوصًا من تُخالطه باستمرار، فللصبر حدود، ومن حقه علينا أن ننبيهه لتقويم ما اعوجَّج من سلوكه؛ فإن التراكمات تجتمع على النفس، فيحصل معها ما حصل مع البعير الذي قصمت ظهره آخر قشة وقعت عليه، والذي حدث له ليس لقوة القشة، بل لاجتماع مثيلاتها وازدحامها فوق ظهره؛ فمن الناس من لا يزيده الصبر على صفاته إلا تماديًا، ويحسب أنه على خيرٍ ما دام من حوله صامتًا، وأنا هنا لا



أدعو أبدًا إلى مصادمته، والدخول معه في مواجهة عنيفة، بل أقصد بذلك وضع الحدود حتى تستمر العشرة، فقد مرّت بي حالات من النزاع بين الأزواج، كانت هذه الصفة الدميمة أساس المشكلة، وكانت هي العائق الذي يحول دون الإصلاح بينهما؛ فقد سئم أحدهما الصبر على الآخر، ولما أحسّ بالعافية والقدرة على الهروب من هذه العلاقة السامة، فرّ بجلده هاربًا، ولو أنه تدارك الأمر في بداية حياتهما الزوجية، لاستقامت الأمور بإذن الله تعالى.

وكل من تربطك به علاقة طويلة الأمد؛ إما زواج كما ذكرت، أو علاقة عمل؛ زميلًا كان أو رئيسًا أو مرؤوسًا، أو دوام ملازمة بجوار أو صداقة، فلا بد أن ترسم له حدودًا للتعامل، ولا أعني بذلك وقت تقلب المزاج؛ فلسوف تدخل معه لو فعلت ذلك في خصام ونزاع، ولكن يؤجّل الحديث معه إلى وقت يكون مزاجه في حال أفضل،



فليس من العقل ولا الحكمة التعامل معه وهو متعكر المزاج، فقد تتصف ردة فعلك بالحِدَّة والعنف مقابل هجومه، وإنما دَعِهْ يَنْهَ ما يَجْعَبته حتى يرتاح.

الصبر على الأذى:

لا بد من الصبر على الأذى في هذه الحياة، وإلا ما اجتمع أحدٌ مع أحدٍ، فمن أهم أسباب سير الأمور على ما يرام - بعد توفيق الله - هو الصبر؛ فهناك من سيتجاوز الحدود، ومن لا يبالي، وأنت مأجور بإذن الله تعالى بصبرك عليه ما دام له حق؛ من برِّ لوالدين، أو صلة رحم، أو حسن جوار، أو حفظٍ لحقٍّ قريب وصاحب، ولا شك أن من يتضجر ولا يصبر، فسوف يعيش وحيداً؛ كما قال الشاعر:

إذا كنت في كل الأمور معائباً = صديقك لم تلقَ الذي لا تعاتبه

فِعِشْ واحداً أو صِلْ أخاك فإنه = مقارف ذنب مرةً ومُجانبه



وكذلك ينبغي ألاَّ نحصر أدوارنا في الدفاع عن ذواتنا وحماية أنفسنا؛
 فهناك من يكون السبب في قلب مزاجه عائداً لأمراض، كما أسلفت
 في حديثي عن وصف المشكلة، أو أزمات طارئة أخرجته عن عاداته
 المألوفة، وصنعت منه شخصاً متقلب المزاج، شارد الذهن؛ فهو
 يقاسي ويشعر بانعدام الأمان والاستقرار النفسي، ويحتاج إلى من
 يحتويه ويساندّه، ويرتّب على كتفيه، وهنا يتبين الوفاء، وتتجلى المحبة
 الصادقة؛ فلا بد من شعوره أولاً بإحساسنا بمعاناته، وتفهمنا لظروفه،
 ورغبتنا الجادة في انتشاله من أزماته، ووقوفنا معه لا ضده، ولا شكَّ
 أن الدعم المعنويّ والمواساة النفسية لها أثرها الكبير في التعافي من
 الصدمات، بل وربما فاقت في بعض الأحيان الدعم الحسيّ والمادي،
 وكلما فهمنا أسباب المشكلة ودوافعها، تيسّرت لنا الطريقة المناسبة
 للتعامل معها، وأما إذا كان متقلب المزاج لا تلزمنا صحبته، وليس له

علينا حقٌّ، وإنما يشكل عبئًا على مشاعرنا، فالأسلم حفظُ أمرجتنا،
وسلامة خواطرننا مما يعكِّرها، والابتعاد عنه.

وهذه الجزئية تأخذنا إلى موضوع بالغ الأهمية، وهو ما يتعلق بطريقة
صياغة أنشطتنا وتعاملاتنا اليومية، فما دام الأمر بالاختيار، ولم يُفرض
علينا بقرابة أو جوار أو عمل، وإنما هو خاضع لإرادتنا، ولنا فيه حرية
الاختيار، فيجب علينا الانتقاء بعناية حتى في مواقع التواصل، واختيار
مصادر الاطلاع والمعرفة بعناية، فللخلطاء ومصادر المعرفة كذلك أثرٌ
لا يخفى عليكم في السلوك والمزاج، بل وحتى في تكوين الشخصية.

خاطرة قبل الوداع:

ما تفعله - أيها الإنسان - في هذه الحياة مكتوب في صحائف
أعمالك، وأنت مجزيٌّ به، إما في هذه الحياة، أو في الدار الآخرة، فلا
بد من تزكية النفس، وتنقيتها مما يشوبها من الكدر، وقد كان النبي
صلى الله عليه وسلم يسأل الله تعالى حسن الخلق؛ كما جاء في

الحديث عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم كان يقول: ((اللهم كما حسَّنت خَلْقِي، فحسِّـنْ خُلُقِي))؛ [رواه أحمد].

وفي دعاء الاستفتاح الطويل، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، أنه صلى الله عليه وسلم كان يقول: ((واهدِني لأحسن الأخلاق، لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عني سيئها، لا يصرف عني سيئها إلا أنت))؛ [رواه مسلم].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم كان يدعو ويقول: ((اللهم إني أعوذ بك من الشِّقاق، والتِّفاق، وسوء الأخلاق))؛ [رواه أبو داود].

المحتويات

3	المقدمة:
3	فضل حُسن الخلق:
5	تأثير الأخلاق في تعاملات الناس:
8	كيف أرتقي بأخلاقي؟
10	سوء العشرة بين الزوجين:
11	حُسن العِشرة بين الزوجين:
15	تقلبات المزاج:
16	تعكُّر المزاج:
17	أسباب تقلب المزاج:
19	صحة البدن:
20	مسؤولية الإنسان تجاه ذاته:
21	لا تُفسد سعادة مَنْ حولك:
23	التعامل مع الشخص المزاجي:
26	الصبر على الأذى:
28	خاطرة قبل الوداع: