الخليج

مجلة الصائم ,

21 مارس 2024 00:20 صباحا

لا تكن عبوساً

د. سالم بن ارحمه

لتسعد نفسك وتسعد من حولك ولتتغلب على ضغوطات الحياة التي جلبت الكثير من الأمراض والمشكلات، ابتسم ولا تكن عبوساً متجهماً، فالابتسامة بلسم الألم ودواء الحزن، وهي إضاءة للوجه وتبريد للعقل وتدفئة للقلب ورسالة حب للآخرين دون عناء.

وأفضل وقت للابتسامة وقت الحزن وكثرة المهام أتعلم لماذا؟ لأنك حينها تظهر مدى قوتك في تحمله.

لن يدومَ الهمُّ يا حلوَ المُحيّا

لن يظلَّ الحزنُ في عينيكَ يحيا

إنَّ ربَّكَ فوق حزنِكَ فاصطَبِر

وابتَهِج بالصُّبحِ إذ ما زِلتَ حيّا

قال الذهبي معلقاً على حديث: «ما رآني رسول ﷺ إلا تبسّم»: «هذا هو خلق الإسلام، فأعلى المقامات من كان بكّاءً بالليل، بسّاماً بالنهار»، «فينبغي لمن كان عبوساً منقبض الوجه أن يتبسّم ويحسّن خلقه، ويمقت نفسه على رداءة خلقه، فكل انحراف عن الاعتدال مذموم، ولا بدّ للنفس من مجاهدة وتأديب».

وأحقّ من أدخلت عليه السرور والفرح، نفسك التي بين جنبيك، فلها عليك حق، قال النبي، صلى الله عليه وسلم: «إن لنفسك عليك حقاً».

قال ابن القيم رحمه الله: «ترك الضحك بالكلية من الكبر والتجبر وسوء الخلق». فأسنانُك ليستْ عورة فتُستر، ولا جوهرة فتُسرق!

وَكُنْ حَسَنَ السَّجَايَا ذَا حَيَاءٍ

طَلِيقَ الْوَجْهِ لَا شَكِساً غَضُوبَا

اِبتسم للناس؛ فالابتسامة تمسح آلام مَن تقابل، وتداوي جروح من ترافق.

فلعلّ غيرك إنْ رآك مرنّما

تركَ الكآبةَ جانباً وترنّما

ابتسم ليس بالضرورة فرحاً وإنما ثقة وتفاؤلاً بأن الله لن يخيب ظنك الجميل.

أن تبتسم دائماً لا يعني أنك لا تحمل هماً، بل يعني أنك قررت أن تتخطاه.

أُصَارع بالبشَاشةِ بُؤس يَومِي

وأضحَك إنْ قَسَت يوماً حيَاتِي

جَعلتُ الفَأْلَ مِنسأَةً بكفّي

أهُشُّ بهَا على ضيقِ الحَياةِ

الابتسامة على وجهي لا تعني أني أعيش حياة رائعة، ولكن تعني أنني أقدّر ما أملكه، وأرضى بما كتبه الله لي.

عِش ضَاحِكاً مَهمَا شَقِيت إنَّ الجُروحَ بصَوتِ الضَّحِكِ تَلتَئِمُ

فأقوى الناس هم الذين يبتسمون حتى وإن كانوا يمرون بأقسى الظروف.

فاستخدم ابتسامتك لتغيير الحياة، ولكن لا تدع الحياة تغيّر ابتسامتك!

.لا شيء أجمل من غسل وجه الحزن بابتسامة

واجه معاناة الحياة ببسمةٍ

واسخر من الآلام واشكر فعلَها

أتعلم أنك حين تبتسم فإن وجهك يرسل إشارات إلى العقل بأنك سعيد؟

قال تعالى: «عبس وتولى أن جاءه الأعمى». نهى الله عن العبوس بوجه من لا يرى فكيف بمن يرى؟!. قال القرطبي في قول الله تعالى: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»: «ألا يعبس في وجهها بغير ذنب»، فلا يشترط في التديُّن أن تكونَ مُقطِّبَ .«الحواجب، مُكفهِرَّ الوجهِ، عابسَ المُحيّا... بل الهديُ النبويُّ جاء بقوله: «تبسُّمك في وجه أخيك صدقة

..!إكراماً لجمال وجهك، إياكَ والعبُوس، ابتسم.. فكم أحيت الابتسامة من همم ميتة، وحركت نفوساً بائسة

قال الإمام ابن حبان البستي، رحمه الله: «الواجب على العاقل أن يستميل قلوب الناس بالمزاح المحمود ويترك .التعبس». غالباً يكون التبرم وعدم التبسم من عدم الرضا

drsalem283@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©