

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفراغ الداخلي!

الحمد لله حمداً يليق بجلاله، ويكافئ نعمه، نحمده على
السّتر والعافية، ونسأله نور البصيرة، وصلاح السريرة.
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً
عبده ورسوله، صلى الله وسلم وبارك عليه، أما بعد:

القاتل المعاصر الخفي!

من القصص التي تطرق الأسماع في زماننا، وتلفت الانتباه
بكثرتها، قصصٌ لم يعرفها الناس من قبل، أوجدتها أحوال هذا
العصر وتحولاته، في تايلاند، مراهق في السابعة عشرة من عمره
أمضى ليالي متواصلة منغمساً في الألعاب الإلكترونية، لا ينام
ولا يستريح، دخل عليه والده ذات صباح، فوجده مسجى على
أرض غرفته وقد فارق الحياة، إثر سكتة دماغية يُرجح أن سببها
الإرهاق الشديد وقلة النوم، حاول الأب قبل ذلك مراراً تنبيهه
وإنقاذه، لكن الإدمان كان أسبق من التحذير^(١).

(١) جريدة الشرق الأوسط الجمعة، ٢٥ شعبان ١٤٤٧ هـ.

هذه القصة ليست مجردَ خبر من الأخبار، بل نتيجةٌ حقيقيةٌ
لكيف يمكن أن يقود الفراغ الداخلي والمطاردةُ المستمرة للمتعة
السطحية إلى أخطار جسيمة.

الفراغ الداخلي في أصله ليس مجرد وقت يُقضى في اللعب
أو الترفيه، وليس عارضاً يصيب المراهقين فحسب، بل يصيب
المراهق والشاب والشيخ على حد سواء؛ لأن هذا المرض هو
فُقدانٌ للحضور الذهني والقلب الصافي في الحياة الحقيقية،
حين يغيب الإنسان عن أهدافه، ويبحث عن متعة عابرة في عوالم
افتراضية، يمكن أن يتحول ذلك إلى خلاء داخلي يتلعه ببطء.

كثير من الناس اليوم يعانون من القلق، ويشتكون من شعور
غامض، قد يتزامن مع إرهاق ذهني وكثرة تفكير! رغم توفر
وسائل الراحة، وتعدد الأشغال، إلا أنه يجد نفسه يسير بلا هدف،
ويمضي في وقته بلا غاية.

ومن مظاهر الإصابة بالفراغ الداخلي أن تجد الواحد يمضي
ساعاتٍ طويلة في التصفح، ينتقل بين المقاطع والمحتويات،
بدون مقصود، يتصفح في مواضيع غير مترابطة فاقداً للقيمة التي
ينبغي أن يكون عليها رجل عنده أهداف، وغايات نبيلة، ومع

ذلك التصفح العشوائي إلا أنه لا يشعر بالطمأنينة، بل تجده مثقلًا بلا شيء، محشو العقل من غير ما مفيد، والأشد من ذلك أن هذا الفراغ الداخلي انتقل إلى العلاقات الاجتماعية، نعيش مع الناس ونجالسهم وكأننا مغيبون عن واقعهم، والأشد من ذلك أن هذا الفراغ الداخلي تسرب إلى العبادات، نصلي لكننا نشعر بالانفصال، متنائين عن الخشوع الذي كان ينبغي أن تعكسه روح الصلاة علينا.

بعض الناس يظن أن سبب هذه الحالة الشعورية -من الكبت غير المفهوم- ضغطٌ نفسي بسبب الإجهاد في العمل، أو صدماتٌ طارئة بسبب حوادث عرضية، وهذا قد يكون له شيءٌ من الأثر، ولكنه ليس كل الأثر، بل وراء هذا الفراغ الداخلي مرضٌ أعمق وأخفى، إن هذا المرض ليس جهلاً، فكثير من الناس يعرفون الحق، ويؤمنون بالله، لكنهم يعيشون وكأن هذا الإيمان لا ينعكس على حياتهم، فتجد هذا المرض ينتشر في حالة هادئة تتسلل إلى القلب ببطء، حتى يفقد الإنسان إحساسه بالحياة.

وهنا يبرز سؤال: **هل ذكر الله هذه الحالة في القرآن؟ نعم.**

كيف وقد قال الله تعالى: ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ ﴿الأنعام:

٣٨ قد شَخَّصَ القرآن هذا المرض قبل قرون طويلة، وسَمَّاهُ باسم واضح، ونهني عن الانغماس فيه، فقال الله تعالى: ﴿وَلَا تَكُنْ مِنَ

الْغَافِلِينَ﴾ الأعراف: ٢٠٥

نعم. الغفلة تعني أن يكون القلب حاضراً بالجسد، غائباً بالوعي، يعرف الحق، ولا يعيشه.

والامتلاء الداخلي-وهو نقيض الفراغ الداخلي- يبدأ حين يفيق الإنسان من الغفلة: حين يربط يومه بالله، ويعرف لماذا يستيقظ، ولماذا يعمل، ولماذا يصبر، متأملاً قوله تعالى: ﴿وَمَا

خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ الذاريات: ٥٦، فالحياة بلا عبادة غفلة، والغفلة مع الفراغ نقمة.

ومن آثار هذه الغفلة على الإنسان: أن يفقد الطمأنينة، وأن يُثقل قلبه بالقلق، ويصبح سريع الملل، كثير التشتت، لا تجد السكينة طريقاً إلى فؤاده.

ولم يكتفِ القرآن بتشخيص المرض، بل دلّ على العلاج بوضوح، فعلاج الغفلة في قوله تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨ فالذكر ليس مجرد كلمات، بل عودة للقلب

إلى موضعه الصحيح، وإعادة اتصال الروح بمصدرها.
ومن دلائل العلاج في الهدى النبوي: الخلوة مع النفس
بمحاسبتها، والمحافظة على صلاة الفجر، وديمومة قيام الليل،
فهذه الأعمال تعيد التوازن للنفس.

ومن أوضح ما يربط الفراغ الداخلي بالغفلة حديث صحيح
جامع، قال فيه النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ
مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ".

هذا الحديث قصير، لكنه عميق الدلالة، كيف كان الفراغ
نعمة، وهو في نفس الوقت نقمة، سلاح ذو حدين، الفراغ الذي
يتحدث عنه النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** ليس مجرد وقت زائد، بل هو
نعمة إن لم تُستثمر انقلبت خسارة، كثير من الناس يملك وقتاً،
وصحة، وإمكانات، لكن لغياب الذكر والمعنى الحقيقي من
الحياة، يتحول فراغه إلى سم زعاف، يرهق القلب قبل الجسد.
فالذي يملأ وقته بلا غاية، ويهرب من واقعه إلى شاشات أو
متع عابرة، هو في الحقيقة مغبون: يملك النعمة، لكنه لا يتنفع
بها، ومن رحمة الله أن جعل مواسم الطاعة محطات إنقاذ، لا
مجرد أزمات عبادة، ورمضان في حقيقته ليس شهر امتلاء البطون،

بل شهر إيقاظ القلوب، فمن أراد أن يتخلّص من الفراغ الداخلي، فليبدأ قبل دخوله بترك الغفلة: بتخفيف الضجيج، وضبط الوقت، وإعادة ترتيب اليوم حول ما يحيي القلب لا ما يستهلكه.

فالتهيؤ لرمضان هو تدريب عملي على الحضور: حضور القلب في الذكر، وحضور النفس في الصلوات، وحضور المعاني القرآنية في الحياة. وكلما خرج الإنسان بالعبادات من الغفلة ضاق الفراغ الروحي لديه حتى يزول، لأن القلب إذا امتلأ بذكر الله، لم يعد فيه متسع للوهن ولا للتشتت.

وهكذا يكون رمضان فرصة حقيقية لا لتغيير الجدول فقط، بل لتغيير الاتجاه: من حياة تُدار بائسة، إلى حياة تُقاد بنعمة الذكر على الروح، ومن فراغ يُرهق الروح، إلى طمأنينة تُثمرها اليقظة، ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

بِالْغَدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ الأعراف: ٢٠٥

وُلِّبَ فِي ٢٥ / ٨ / ١٤٤٧ هـ

أ.د. عاصم بن عبدالله بن محمد آل حمد

