

بعضهم يبحث عن السعادة في جمع المال، واستحواذه من كافة الوجوه، ويرى أن السعيد من كثر ماله. وبعضهم يبحث عنها في اللهو واللعب، وشغل الأوقات وإضاعتها فيما لا نفع فيه.

وبعضهم يبحث عنها في ارتكاب المحرمات وارتياح المنكرات، من شرب خمر وزنا وسماع آلات لهو وغناء وغير ذلك.

وبعضهم يبحث عنها في وبعضهم

الكل ينشد ويبحث، كثرت همومهم، وعظمت غمومهم، وأُشربت بالأحزان قلوبهم.

ولكن كيف الحصول على السعادة؟

إن الله ﷻ خالق هذا الكون وموجده، شاء وقدّر أن السعادة لا تكون إلا في سلوك طريقه واتباع هدايته، وأن الشقاء لمن عصاه وأعرض عن ذكره وهداه.

تقديم

إنَّ الحمد لله، نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له.

أما بعد:

فمما لا شك فيه ولا ريب أن السعادة هي منشود كل إنسان، ومخطوب كل ذي حسٍّ وعرْفان، فجميع النَّاس ينشدون السعادة ويرجونها، فهي غايتهم ومُنَاهم، وهي ديدنهم ونجواهم.

ولكن كيف يُظفر بالمطلوب، ويُتحصل على المرغوب؟ تفاوتت أفهام النَّاس في ذلك، وتغايرت سُبُلهم فكلُّ في طريقٍ سالك.

فهي على صغر حجمها عظيم نفعها، والحاجة ماسة إليها لكل إنسان، لاسيما في هذه الأزمان التي كثرت فيها الفتن وعظمت فيها المحن.

فنسأل الله الكريم أن ينفع بها، ويأجر مؤلفها، ويتغمده برحمته، ويرحمنا معه، ويسلك بنا طريق السعادة، ويجنبنا طريق الشقاء، إنه على كل شيء قدير، وبالإجابة جدير.



قال تعالى: ﴿فَأَمَّا يَا نِينَكَم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٣٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٣٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَد كُنْتُ بَصِيرًا ﴿١٣٥﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَىٰ ﴿١٣٦﴾ وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ ۗ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَىٰ ﴿﴾ [طه: ١٢٣-١٢٧].

وقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿﴾ [النحل: ٩٧].

فهدى الله المؤمنين للسعادة، وحقق لهم طريق الخلاص والنجاة، وجنبهم طريق الضنك والشقاء، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم.

وهذه الرسالة التي بين يديك قد أوضح فيها مؤلفها طرق السعادة وسبلها، وبيّن طرق تلافي الهموم والغموم والأحزان.

ولد في عنيزة بالقصيم سنة ١٣٠٧هـ، وتوفيت أمه وهو ابن أربع سنين، ثم توفي والده وهو ابن سبع سنين، وكان والده عالمًا وإمام مسجد، ومن الملازمين للعبادة. ولما توفي والده صار يتيم الأبوين، وكانت زوجة والده تحنو عليه وتوليه عناية فائقة، وكذلك أخوه حمّد. وقد نشأ رَحِمَهُ اللهُ نشأة صلاح وتقى، فكان منذ نشأته صالحًا، مثالًا للإعجاب وأنظار الناس، محافظًا على الصلوات الخمس مع الجماعة.

طلبه للعلم وشيوخه:

وكان منذ حداثة سنّه حريصًا أشد الحرص على طلب العلم وتحصيله، صارفًا أوقاته في ذلك.

فحفظ القرآن وهو في الحادية عشرة من عمره، ثم قرأ في علم الحديث والمصطلح والأصول والفروع والتفسير، وأخذ العلم عن مشايخ كثيرين منهم: الشيخ إبراهيم بن حمد الجاسر، والشيخ محمد بن عبد الكريم الشبل، والشيخ صالح

ترجمة موجزة للمؤلف^(١)

هو الشيخ العلامة الفقيه الأصولي المفسر الورع الزاهد، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله بن ناصر آل سعدي التميمي.

(١) مصادر الترجمة:

- ١- «علماء نجد خلال ستة قرون» للشيخ عبد الله البسام (٢/٤٢٢).
- ٢- «روضة الناظرين عن مآثر علماء نجد وحوادث السنين» للشيخ محمد بن عثمان القاضي (٢/٢١٩).
- ٣- «مشاهير علماء نجد» للشيخ عبد الرحمن بن عبد اللطيف آل الشيخ (٣٩٢).
- ٤- آخر كتاب «المختارات الجلية» لابن سعدي، طبعة المدني، ترجمة بقلم الشيخ سليمان بن عبد الكريم السناني.
- ٥- «علماء آل سليم وتلامذتهم» للشيخ صالح بن سليمان العمري (٢/٢٩٥).

العالمين العاملين الحافظيـ

— من المعرضين عن الحطام الفاني

إلى أن قال:

أعني به شيخ الوري وإمامهم

يُعزى إلى تيمية الحراني

والآخر المدعو بابن القيم

بحر العلوم العالم الرباني

فهما اللذان أودع في كتبهم

غرر العلوم كثيرة الألوان

فيها الفوائد والمسائل جُمعت

من كل فاكهة بها زوجان

مؤلفاته:

بلغت مؤلفاته رَحْمَةُ اللهِ نِيْفًا وأربعين مؤلفاً؛ منها:

١ - «تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان».

ابن عثمان القاضي، والشيخ صعب التويجري، والشيخ محمد محمود الشنقيطي، والشيخ علي بن محمد السناني، والشيخ محمد بن عبد العزيز المانع وغيرهم.

وكان مشايخه كلهم معجبين بفرط ذكائه ونبله واستقامته، حتى إن زملاءه لما رأوا تفوقه عليهم ونبوغه، تتلمذوا عليه، وصاروا يأخذون العلم عنه وهو في سن مبكر.

وقد كان له عناية فائقة بكتب شيخ الإسلام ابن تيمية وتلميذه ابن القيم -رحمهما الله-، فقرأ أكثرها وتأثر بهما، وكان يثني عليهما ويوصي بقراءة كتبهما وله قصيدة طويلة في ذلك منها:

يا طالباً لعلوم الشرع مجتهداً

يبغي انكشاف الحق والعرفان

احرص على كتب الإمامين اللذيين

— من هما المحكُّ لهذه الأزمان

١٠- «بهجة قلوب الأبرار وقررة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار».

١١- «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة»^(١).

١٢- «المختارات الجليلة من المسائل الفقهية».

١٣- «منهج السالكين وتوضيح الفقه في الدين».

١٤- «الخطب المنبرية على المناسبات العصرية».

وغيرها من الكتب والرسائل المتنوعة، وجميع مؤلفاته مطبوعة إلا اليسير منها، ومعظمها طبع في حياته رَحِمَهُ اللهُ.

وفاته:

كان قد أصيب قبل وفاته بخمس سنوات تقريبًا بمرض

(١) وهي هذه الرسالة التي بين يديك، وسبق أن طبعت عدة مرات، وقد اعتنيت بهذه الطبعة، فعزوت الآيات إلى أماكنها، وخرجت الأحاديث باختصار، وعلقت على مواطن يسيرة منها، وأسأل الله الكريم أن يجعل عملي خالصًا لوجهه؛ إنه سميع مجيب.

٢- «تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن».

٣- «الدرة البهية شرح القصيدة التائية».

٤- «التنبيهات اللطيفة فيما احتوت عليه الواسطية من

المباحث المنيفة».

٥- «الحق الواضح المبين في شرح توحيد الأنبياء

والمرسلين من الكافية الشافية».

٦- «توضيح الكافية الشافية».

٧- «تنزيه الدين وحملته ورجاله مما افتراه القصيمي في

أغلاله».

٨- «طريق الوصول إلى العلم المأمول بمعرفة القواعد

والضوابط والأصول».

٩- «الرياض الناضرة والحدائق النيرة الزاهرة في العقائد

والفنون المتنوعة الفاخرة».

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة المؤلف

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن مُحَمَّدًا عبده ورسوله، صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ.

أما بعد: فَإِنَّ راحة القلب وطمأنينته، وسروره وزوال همومه وغمومه، هو المطلوب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وَأَمَّا مَنْ سواهم فَإِنَّهَا وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومالاً.

ضغط الدم وتصلب الشرايين، فسافر للعلاج في لبنان، ثم عاد بعد شهر وقد شفاه الله، وبعد عودته إلى عنيزة باشر فيها التدريس والإفتاء والخطابة وتصنيف الكتب، فعاوده المرض مرة أخرى.

وفي ليلة الأربعاء الموافق (٢٢/٦/١٣٧٦هـ)، أصيب بإغماء شديد لازمه أكثر يومه، حتى توفاه الله قرب طلوع الفجر من ليلة الخميس (٢٣/٦/١٣٧٦هـ)، ودفن في مقبرة الشهوانية بعنيزة؛ فرحمه الله رحمة واسعة، وأسكنه فسيح جناته.

وكتبه

عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر

المدينة في (٢٥/٧/١٤٠٧هـ)

فصل

وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأُسُّها هو: الإيمان والعمل الصالح.

قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۦ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

فأخبر تعالى ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح بالحياة الطيبة في هذه الدار، وبالجزاء الحسن في هذه الدار، وفي دار القرار.

وسبب ذلك واضح: فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد

ولكني سأذكر برسالتني هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد.

فمنهم من أصاب كثيرًا منها؛ فعاش عيشة هنيئة، وحيي حياة طيبة، ومنهم من أخفق فيها كلها؛ فعاش عيشة الشقاء، وحيي حياة التّعساء، ومنهم من هو بينَ بينَ، بحسب ما وُفِّقَ له.

والله الموفق والمستعان به على كل خير، وعلى دفع كل شرٍّ.



كما عَبَّرَ النَّبِيُّ ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»^(١).

فأخبر ﷺ أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقة من السرور والمكاره.

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر؛ فيفتاوتان تفاوتًا عظيمًا في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح.

هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصبر وما يتبعهما؛ فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم، والقلق، وضيق الصدر،

(١) أخرجه مسلم (٤/٢٢٩٥)، وأحمد (٤/٣٣٣)، والدارمي (٢/٣١٨)،

من حديث صهيب رضي الله عنه.

عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والهم والأحزان.

يتلقون المحاب والمسار بقبول لها، وشكر عليها، واستعمال لها فيما ينفع، فإذا استعملوها على هذا الوجه أحدث لهم من الابتهاج بها، والطمع في بقائها وبركتها، ورجاء ثواب الشاكرين أمورًا عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها.

ويتلقون المكاره والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس لهم عنه بُدٌّ؛ وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أمورًا عظيمة تضحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والآمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه.

ومثل واحد من هذا النوع إذا تدبرته ونزلته على أحوال الناس، رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضى إيمانه، وبين من لم يكن كذلك وهو:

أنَّ الدين يحث غاية الحثِّ على القناعة برزق الله، وبما أتى العباد من فضله وكرمه المتنوع.

فالمؤمن إذا ابتلي بمرض أو فقر أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عرضة لها، فإنه بإيمانه وبما عنده من القناعة والرضا بما قَسَمَ الله له، تجده قريير العين، لا يتطلب بقلبه أمرًا لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو مُتَحَصِّل على جميع المطالب الدنيوية، إذا لم يُؤت القناعة.

كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمقتضى الإيمان، إذا ابتلي بشيء من الفقر، أو فقد بعض المطالب الدنيوية، تجده في غاية التعاسة والشقاء.

وشقاء الحياة، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

والآخر يتلقى المحاب بأشر وبطر وطغيان؛ فتنحرف أخلاقه، ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع، ومع ذلك فإنه غير مُستريح القلب، بل مُشَتَّت من جهات عديدة: مُشَتَّت من جهة خوفه من زوال محبوباته، ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالبًا، ومن جهة أنَّ النفوس لا تقف عند حد، بل لا تزال مُتَشَوِّقة لأمرٍ أخرى، قد تحصل وقد لا تحصل، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضًا قلق من الجهات المذكورة، ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر.

فلا تسأل عمَّا يحدث له من شقاء الحياة، ومن الأمراض الفكرية والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات؛ لأنه لا يرجو ثوابًا، ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه، وكل هذا مشاهد بالتجربة.

فالبِرُّ والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جَلْبِ الشجاعة الاكتسابية، وفي الغريزة التي تطف المَخَافِ وتُهَوِّنُها، ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه واحتسابه لثوابه، أمورًا تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة الخوف، وتُهَوِّنُ عليه المصاعب، كما قال تعالى: ﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [النساء: ١٠٤].

ويحصل لهم من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يعثر المخاوف، وقال تعالى: ﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال: ٤٦].

ومن الأسباب التي تزيل الهمَّ والغَمَّ والقلق: الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البرِّ والفاجر الهموم والغموم بحسبها.

ومثل آخر: إذا حدثت أسباب الخوف وألَّمت بالإنسان المزعجات؛ تجد صحيح الإيمان، ثابت القلب، مطمئن النفس، متمكنًا من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما في وسعه من فكر وقول وعمل، وقد وطَّن نفسه لهذا المزعج الملم، وهذه أحوال تريح الإنسان وتثبت فؤاده.

كما تجد فاقد الإيمان بعكس هذه الحال؛ إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره، وتوترت أعصابه، وتشتت أفكاره، وداخله الخوف والرعب، واجتمع عليه الخوف الخارجي والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كُنْهه، وهذا النوع من الناس إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير انهارت قواهم، وتوترت أعصابهم؛ وذلك لفقد الإيمان الذي يحمل على الصَّبر، خصوصًا في المحال الحرجة والأحوال المحزنة المزعجة.

فصل

ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة؛ فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي ألقته، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه.

وهذا السبب أيضًا مشترك بين المؤمن وغيره، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يُعلمه، ويعمل الخير الذي يعمله، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلًا دنيويًا أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله؛ فلذلك أثره الفعال في دفع الهمّ والغموم والأحزان.

ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب لثوابه، فيهون الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه.

قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ١١٤].

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممّن صدرت منه، والخير يجلب الخير، ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجرًا عظيمًا، ومن جملة الأجر العظيم: زوال الهمّ والغمّ والأكدار ونحوها.



الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فيكون العبدُ ابنَ يومه، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإنَّ جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلَّى به العبد عن الهمِّ والحزن.

والنبي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أُمَّتَه إلى دعاء فهو يحث - مع الاستعانة بالله والطمع في فضله - على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله، والتَّخَلِّي عَمَّا كان يدعو لدفعه؛ لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعين به على ذلك، كما قال ﷺ: «أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»^(١).

(١) أخرجه مسلم (٤/٢٠٥٢)، وأحمد (٢/٣٦٦)، وابن ماجه (١/٣١)، من حديث أبي هريرة ؓ.

فَكَمَّ من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلَّت به الأمراض المتنوعة، فصار دواؤه الناجع: نسيان السبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته.

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مِمَّا تأنس به النفس وتشتاقه، فإنَّ هذا أدعى لحصول هذا المقصود النافع، والله أعلم.

ومما يدفع به الهم والقلق: اجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي.

ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهمِّ والحزن^(١)، فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، والهم

(١) كما في حديث أنس بن مالك ؓ، قال: كان النبي ﷺ يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال». أخرجه البخاري (١١/١٧٨)، وأحمد (٣/٢٢٠)، وأبو داود (٢/٩٠)، والترمذي (٥/٥٢٠)، والنسائي (٨/٢٥٧).

فصل

ومن أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأنينته: الإكثار من ذكر الله، فإنَّ لذلك تأثيرًا عجيبيًا في انسراح الصدر وطمأنينته، وزوال همِّه وعمِّه، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]؛ فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره.

وكذلك: التَّحَدُّثُ بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإنَّ معرفتها والتحدُّثُ بها يدفع الله به الهمَّ والغمَّ، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلايا، فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه التي لا يحصى لها عدُّ ولا حساب، وبين ما أصابه

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال، والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو الكسل الضار، وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة، ومشاهدة قضاء الله وقدره.

وجعل الأمور قسمين:

- قسمًا يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه، أو دفعه أو تخفيفه؛ فهذا يبدي فيه العبد مجهوده، ويستعين بمعبوده.

- وقسمًا لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد، ويرضى ويسلم، ولا ريب أنَّ مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهمِّ والغمِّ.



وتوابعه مهما بلغت به الحال؛ فيزول قلقه وهمه وغمه،
ويزداد سروره واغتنباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره مِمَّنْ هو
دونه فيها.

وكُلَّمَا طَالَ تَأَمَّلَ الْعَبْدُ بِنِعْمِ اللَّهِ: الظاهرة والباطنة، الدينية
والدنيوية، رأى رَبَّهُ قَدْ أَعْطَاهُ خَيْرًا كَثِيرًا، ودفع عنه شرورًا
متعددة، ولا شك أَنَّ هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب
الفرح والسرور.



من مكروهه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة.

بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدَّى فيها
وظيفة الصبر والرضا والتسليم؛ هانت وطأتها، وَخَفَّتْ مَوْئِنَتِهَا،
وكان تأمُّل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة
الصبر والرضا، يدع الأشياء المرة حلوة فتتسبه حلوة أجزاها
مرارة صبرها.

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضوع: استعمال ما أُرشد إليه
النَّبِيُّ ﷺ في الحديث الصحيح حيث قال: «انظُرُوا إِلَيَّ مِنْ
هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَيَّ مِنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ
أَلَّا تَزْدُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»^(١).

فإنَّ العبد إذا نَصَبَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ هَذَا الْمَلْحَظَ الْجَلِيلَ، رآه
يفوق قطعًا كثيرًا من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرِّزْقِ

(١) أخرجه مسلم (٤/٢٢٧٥)، وأحمد (٢/٢٥٤)، والترمذي (٤/٦٦٦)،

وابن ماجه (٢/١٣٨٧) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، وأتكل على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك، إذا فعل ذلك اطمأن قلبه، وصلحت أحواله، وزال عنه همُّه وقلقُه.

ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور: استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي ﷺ يدعو به: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»^(١).

وكذلك قوله: «اللَّهُمَّ رَحِمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»^(٢).

(١) أخرجه مسلم (٤/٢٠٨٧) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه أحمد (٥/٤٣)، وأبو داود (٤/٣٢٤)، من حديث أبي بكرة رضي الله عنه.

فصل

ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهمِّ والغمِّ: السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور؛ وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكارِه التي لا يمكنه ردها، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال، وأن ذلك حمق وجنون، فيجاهد قلبه عن التفكير فيها.

وكذلك يجاهد قلبه عن قلقه لما يستقبله مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكارِه التي يتخيلها في مستقبل حياته، فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشرٍّ وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها ودفع مضراتها.

فصل

ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد من النكبات: أن يسعى في تخفيفها بأن يُقدِّر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويُوطن على ذلك نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب

صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرجًا». أخرجه أحمد (٣٩١/١)، والحاكم (٥٠٩/١) وغيرهما.

قال الهيثمي في «مجمع الزوائد» (١٣٦/١٠): «رواه أحمد وأبو يعلى والبخاري إلا أنه قال: وذهاب غمي مكان همي، والطبراني، ورجال أحمد وأبي يعلى رجال الصحيح غير أبي سلمة الجهني وقد وثقه ابن حبان» اهـ، وصححه الألباني في تحقيقه «للكلم الطيب» (٧٤).

فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك؛ حَقَّقَ اللهُ له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همُّه فرحًا وسرورًا^(١).

وحسنه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللهُ، انظر «صحيح الجامع» (١٤٦/٣)، و«الكلم الطيب» لابن تيمية بتحقيق الألباني (٧٣).
(١) ومن الأدعية النافعة في ذلك:

حديث ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم». أخرجه البخاري (١١/١٤٥)، ومسلم (٤/٢٠٩٢).

وحديث عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عن النبي ﷺ قال: «ما أصاب عبدًا هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور

فصل

ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضاً للأمراض البدنية: قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة؛ لأنَّ الإنسان متى استسلم للخيالات، وانفعل قلبه للمؤثرات من الخوف من الأمراض وغيرها، ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب؛ أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة.

ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام، ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله، وطمع في

الإمكان، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه وغمومه، ويكون بدل ذلك: السعي في جلب المنافع وفي دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلَّتْ به أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة، فليتلَّقْ ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها.

فإن توطين النفس على احتمال المكاره يُهونها ويزيل شدتها، وخصوصاً إذا أشغل نفسه بمدافعتها بحسب مقدوره، فيجتمع في حقه توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصائب، ويجاهد نفسه على تجديد قوة المقاومة للمكاره، مع اعتماده في ذلك على الله وحسن الثقة به.

ولا ريب أنَّ لهذه الأمور فائدتها العظمى في حصول السرور وانسراح الصدور، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل، وهذا مُشاهد مُجرَّب، ووقائعه ممن جرَّبَه كثيرة جداً.

تَكْفَلُ لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله، ويطمئن لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عسره يُسْرًا، وترحه فرحًا، وخوفه أمنًا.

فنسأله تعالى العافية، وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته، بالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير.



فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه.

فكم مُلئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة!

وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثيرين من الأقوياء فضلًا عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون!

والمعافى من عافاه الله، ووقفه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب الدافعة لقلقه.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]؛

أي: كافيه جميع ما يهمله من أمر دينه ودنياه.

فالمتوكل على الله قوي القلب، لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث؛ لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد

الفائدة الثانية: وهي زوال الهمّ والقلق، وبقاء الصفاء،
والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة، وحصول
الراحة بين الطرفين.

ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي ﷺ، بل عكس
القضية فلحظ المساوي، وعمي عن المحاسن، فلا بد أن
يقلق، ولا بد أن يتكدر ما بينه وبين من يتصل به من المحبة،
ويتقطع كثير من الحقوق التي على كل منهما المحافظة
عليها.

وكثير من الناس ذوي الهمم العالية يُوطنون أنفسهم عند
وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة، لكن
عند الأمور التافهة البسيطة يقلقون، ويتكدر الصفاء!

والسبب في هذا: أنهم وطّنوا نفوسهم عند الأمور الكبار،
وتركوها عند الأمور الصغار، فضرتهم وأثرت في راحتهم،
فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة، ويسأل الله

فصل

وفي قول النبي ﷺ: «لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا
خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»^(١) فائدتان عظيمتان:

إحدهما: الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب
والمعامل، وكل من بينك وبينه علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن
توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر
تكرهه؛ فإذا وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب
عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة،
بتذكّر ما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا
الإغضاء عن المساوي وملاحظة المحاسن تدوم الصلحة
والاتصال، وتتم الراحة، وتحصل لك.

(١) أخرجه مسلم (٢/١٠٩١)، وأحمد (٢/٣٢٩) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

فصل

العاقل يعلم أنّ حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة،
 وأنّها قصيرة جدًّا، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهمّ والاسترسال
 مع الأكدار، فإنّ ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشج بحياته أن
 يذهب كثير منها نهبًا للهموم والأكدار، ولا فرق في هذا بين
 البرّ والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ
 الأوفر، والنصيب النافع العاجل والآجل.

وينبغي أيضًا إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يُقارن بين
 بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من
 مكروه، فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم،
 واضمحلال ما أصابه من المكاره.

وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين

الإعانة عليها، وألا يكله إلى نفسه طرفة عين؛ فعند ذلك
 يسهل عليه الصغير كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن
 النفس ساكن القلب مستريحًا.



تطلب الشكر إلا من الله، فإذا أحسنت إلى من له حَقُّ عليك أو من ليس له حق؛ فاعلم أن هذه معاملة منك مع الله، فلا تبال بشكر من أنعمت عليه، كما قال تعالى في حق خواص خلقه: ﴿إِنَّمَا نَطَعْمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ [الإنسان: ٩].

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوي اتصالك بهم، فمتى وطنت نفسك على إلقاء الشر عنهم فقد أرحت واسترحت، ومن دواعي الراحة: أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي دون التكلف الذي يقلقك، وتعود على أدراجك خائبًا من حصول الفضيلة؛ حيث سلكت الطريق الملتوي، وهذا من الحكمة، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أمرًا صافية حلوة؛ وبذلك يزيد صفاء اللذات، وتزول الأكدار.

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك، واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة؛ لتلهو بذلك عن الأسباب

الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همُّه وخوفه، ويقدر أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه، فيوطن نفسه لحدوثها إن حدثت، ويسعى في دفع ما لم يقع منها، وفي رفع ما وقع أو تخفيفه.

ومن الأمور النافعة: أن تعرف أن أذية الناس لك -وخصوصًا في الأقوال السيئة- لا تضرك، بل تضرهم، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضرك كما ضررتهم، فإن أنت لم تضع لها بالًا لم تضرك شيئًا.

واعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكارًا فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيدة، وإلا فالأمر بالعكس.

ومن أنفع الأمور لطرد الهمِّ: أن توطن نفسك على ألا

تمت هذه الرسالة.

والحمد لله رب العالمين.

وَصَلَّى اللهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.



يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ [آل عمران: ١٥٩].

وكان شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله تعالى- يقول: «ما ندم من استخار الخالق، وشاور المخلوقين، وثبت في أمره، وقد قال ﷺ: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾».

وقال قتادة رضي الله عنه: «ما شاور قوم يبتغون وجه الله إلا هداوا إلى أرشد أمرهم». «الوابل الصيب» (٩٤) ضمن مجموعة الحديث.

الجالبة للهَمَّ والحزن، واستعن بالراحة وإجمام النفس على الأعمال المهمة.

ومن الأمور النافعة: حسم الأعمال في الحال والتفرُّغ للمستقبل؛ لأن الأعمال إذا لم تُحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة؛ فتشدد وطأتها، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلية بقوة تفكير وقوة عمل.

وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتدُّ رغبتك فيه، فإن ضده يحدث السامة والملل والكدر، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة، فما ندم من استشار، وادرس ما تريد فعله درساً دقيقاً، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله، إن الله يحب المتوكلين^(١).

(١) كما قال تعالى: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ

فِعْلُ الْفَرَائِضِ وَالنَّوَافِلِ دَأْبُهُمْ

مَعَ رُؤْيَاةِ التَّقْصِيرِ وَالنَّقْصَانِ

صَبَرُوا النُّفُوسَ عَلَى الْمَكَارِهِ كُلِّهَا

شَوْقًا إِلَى مَا فِيهِ مِنْ إِحْسَانِ

نَزَلُوا بِمَنْزِلَةِ الرِّضَا فَهُمْ بِهَا

قَدْ أَصْبَحُوا فِي جَنَّةٍ وَأَمَانِ

شَكَرُوا الَّذِي أَوْلَى الْخَلَائِقَ فَضْلَهُ

بِالْقَلْبِ وَالْأَقْوَالِ وَالْأَرْكَانِ

صَحِبُوا التَّوَكُّلَ فِي جَمِيعِ أُمُورِهِمْ

مَعَ بَذْلِ جُهْدٍ فِي رِضَا الرَّحْمَانِ

عَبَدُوا الْإِلَهَ عَلَى اعْتِقَادِ حُضُورِهِ

فَتَبَوَّءُوا فِي مَنْزِلِ الْإِحْسَانِ

منظومة في السير إلى الله والدار الآخرة^(١)

للشيخ عبد الرحمن بن سعدى رحمته الله

سَعِدَ الَّذِينَ تَجَنَّبُوا سُبُلَ الرَّدَى

وَتَيَمَّمُوا الْمَنَازِلَ الرِّضْوَانَ

فَهُمُ الَّذِينَ قَدْ أَخْلَصُوا فِي مَشِيهِمْ

مُتَّشِرِّعِينَ بِشِرْعَةِ الْإِيمَانِ

وَهُمُ الَّذِينَ بَنَوْا مَنَازِلَ سَيْرِهِمْ

بَيْنَ الرَّجَا وَالْخَوْفِ لِلدِّيَانِ

وَهُمُ الَّذِينَ مَلَأُوا الْإِلَهَ قُلُوبَهُمْ

بِوِدَادِهِ وَمَحَبَّةِ الرَّحْمَانِ

هُمُ الَّذِينَ قَدْ أَكْثَرُوا مِنْ ذِكْرِهِ

فِي السِّرِّ وَالْإِعْلَانِ وَالْأَحْيَانِ

(١) وللناظم شرح للمنظومة طبع ضمن كتاب «المجموع» لمؤلفاته.

نَصَحُوا الْخَلِيقَةَ فِي رِضَا مَحْبُوبِهِمْ
 بِالْعِلْمِ وَالْإِرْشَادِ وَالْإِحْسَانِ
 صَحِبُوا الْخَلَائِقَ بِالْجُسُومِ وَإِنَّمَا
 أَرْوَاهُ فِي مَنْزِلِ فَوْقَانِي
 أَلَا بِاللهِ دَعَوَاتُ الْخَلَائِقِ كُلِّهَا
 خَوْفًا عَلَى الْإِيمَانِ مِنْ نُقْصَانِ
 عَزْفُوا الْقُلُوبَ عَنِ الشَّوَاغِلِ كُلِّهَا
 قَدْ فَرَّغُوا مِنْ سِوَى الرَّحْمَانِ
 حَرَكَاتُهُمْ وَهُمْ وَمُؤْمِنُهُمْ وَعَزُومُهُمْ
 لِلَّهِ لَا لِلْخَلْقِ وَالشَّيْطَانِ
 نَعْمَ الرَّفِيقُ لِطَالِبِ السُّبُلِ الَّتِي
 تُفْضِي إِلَى الْخَيْرَاتِ وَالْإِحْسَانِ

* * *

مما يدفع به الهم والقلق: اجتماع الفكر كله على الاهتمام
بعمل اليوم الحاضر..... ٢٧
من أكبر الأسباب لانشرح الصدر وطمأنينته: الإكثار من
ذكر الله، والتَّحَدُّثُ بنعم الله الظاهرة والباطنة..... ٣٠
من الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهمِّ والغَمِّ: السعي
في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب
الجالبة للسرور..... ٣٣
من أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على
العبد من النكبات: أن يسعى في تخفيفها بأن يُقدِّر أسوأ
الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويُوَطِّن على ذلك
نفسه..... ٣٦
من أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضاً
للأمراض البدنية: قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله
للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة..... ٣٨

الفهرس

تقديم..... ٥
ترجمة موجزة للمؤلف..... ٩
مقدمة المؤلف..... ١٦
أعظم هذه الوسائل وأصلها وأُسُّها هو: الإيمان والعمل
الصالح..... ١٨
من الأسباب التي تزيل الهمَّ والغَمَّ والقلق: الإحسان إلى
الخلق بالقول والفعل وأنواع المعروف..... ٢٤
من أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب،
واشتغال القلب ببعض المكدرات: الاشتغال بعمل من
الأعمال أو علم من العلوم النافعة..... ٢٦

من الأمور النافعة: حسم الأعمال في الحال والتفرغ

للمستقبل ٤٧

منظومة السير إلى الله والدار الآخرة ٤٩

الفهرس ٥٣



متى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ووثق بالله،

وطمع في فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغوم،

وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية ٣٨

في قول النبي ﷺ: «لَا يَفْرِكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا

خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ» فائدتان عظيمتان ٤١

العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة،

وأنها قصيرة جدًا، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال

مع الأكدار ٤٤

من الأمور النافعة: أن تعرف أن أذية الناس لك لا تضرك،

بل تضرهم ٤٥

من أنفع الأمور لطرد الهم: أن توطن نفسك على ألا تطلب

الشكر إلا من الله ٤٥

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك، واعمل على تحقيقها ... ٤٦