

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

تأليف

الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي
(رحمه الله)

المقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين أما بعد:

فإن هذه الرسالة المباركة المسماة: (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) توضح وتبين معنى السعادة الحقيقية التي هي الهدف الأسمى لكل إنسان في هذه الحياة، وقد اختلفت الآراء وتباينت في مفهوم السعادة وكيف تتحقق. فهناك من يرى أنها تتحقق بجمع الأموال وتنميتها، والبعض يراها في صحة الأبدان والأمن والأوطان، ومنهم من يراها في الرزق الحلال وتحصيل العلم النافع، ومنهم من يراها في الإيمان الصادق والعمل الصالح والاستقامة على ذلك، ولا مانع من دخول كل ما ذكر في مفهوم السعادة ما دام متفقاً مع القواعد والضوابط الشرعية غير أن السعادة تنقسم إلى قسمين:

- 1- سعادة دنيوية مؤقتة محدودة بعمر قصير متغير.
 - 2- وسعادة أخروية دائمة لا انقطاع لها ولا حدود.
- وكلاهما متلازمان مقترنان ببعضهما فسعادة

الدنيا مقرونة بسعادة الآخرة والحياة السعيدة الكاملة الطيبة في الدنيا والآخرة إنما هي برضا الله للمؤمنين المتقين كما قال تعالى:

(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) [سورة النحل آية رقم 97].

أيها الأخ المبارك ترى ما هي السعادة كلها؟ وكيف تتحقق؟ وما هي الشقاوة كلها؟ وكيف نحذرنا؟!!!

**إن السعادة مجموعة في طاعة الله سبحانه
وتعالى وطاعة رسوله الكريم محمد صلى الله عليه
وسلم.**

**كما أن الشقاوة كلها مجموعة في معصية الله
ورسوله، قال تعالى: (ومن يُطِعِ الله ورسوله فقد
فاز فوزاً عظيماً) [سورة الأحزاب: آية رقم 71]. وقال
تعالى: (ومن يعص الله ورسوله فقد ضلّ ضلالاً
مبيناً) [سورة الأحزاب: آية رقم 36].**

**وهذا الكتاب الذي بين أيدينا هو كتاب (الوسائل
المفيدة للحياة السعيدة) لفضيلة الشيخ العلامة:
عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي - رحمه
الله- يشتمل على ثمانية فصول، بين المؤلف فيها
الأسباب المؤدية إلى السعادة الحقيقية، وأوضح
طرقها ووسائلها وأسباب الحصول عليها معتمداً
في ذلك على الأدلة الشرعية المستمدة من الكتاب
والسنة، لأجل رسم الطريق الصحيح للحياة السعيدة
التي يتمناها كل مسلم، وليسير عليها المجتمع
المسلم في تنظيم حياته على نور وبصيرة،
وإسهاماً من وزارة الشؤون الإسلامية
والأوقاف والدعوة والإرشاد في نشر الوعي
الصحيح وتوعية الناس بهذه الوسائل فقد تم اختيار
هذا الكتاب ليكون أحد منشوراتها النافعة ويكون
دليلاً ومرشداً في هذه الحياة المليئة بالمنغصات.
نسأل الله العليّ القدير أن يجزل الأجر والثواب
لمن ألفه وسعى في طبعه ونشره وإخراجه أو أعان
على ذلك والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل
وهو حسبنا ونعم الوكيل وصلى الله وسلم وبارك
على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.**

د. عبد الله بن أحمد الزيد

**وكيل الوزارة المساعد لشؤون
المطبوعات والنشر**

مقدمة الطبعة الأولى

هذه الرسالة التي بين أيدينا تضع الخطوط العريضة للسعادة الحقيقية التي ينشدها المرء ويسعى إليها بعيدة عن الجنوح البشري ومعتمدة في رسم الخطوط والزوايا على الأدلة المكيئة من القرآن العظيم والإرشاد النبوي الحكيم. وهي.. هي نفسها السعادة التي يتبناها الرجل المؤمن، ويحياها المجتمع المؤمن لأنها الطريق الوحيد لتنظيم مسيرته في الحياة على تقوى من الله ورضوان. وكاتب الرسالة هو صاحب الفضيلة الشيخ العالم العلامة (عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله آل سعدي) المولود بمدينة "عنيزة" بالقصيم في إقليم نجد بالمملكة العربية السعودية، وكان أبواه قد توفيا في صغره، إلا أنه كان على قدر وفير من الذكاء والفطنة والرغبة في طلب العلم، وقد بدأ حفظ القرآن في سن مبكرة حتى أتمه وأتقنه في الثانية عشر من عمره وشرع في طلب العلوم وأخذ يتلقاها عن علماء بلده وغيرهم ممن قدم إليها وبذل جهده في سبيل ذلك حتى نال الحظ الأوفر والنصيب الأكبر من العلوم والمعارف.

وفي سن الثالثة والعشرين ابتدأ الجمع بين طلب العلم وتدريسه واستفادته وإفادته وقضى في ذلك جميع وقته طول حياته وقد تلقى الكثيرون عنه وانتفعوا به.

1- ومن شيوخه الشيخ إبراهيم بن حمد بن جاسر وكان أول من قرأ عليه.

2- الشيخ صالح بن عثمان قاضي عنيزة أخذ عنه الأصول والفقه والتوحيد والتفسير والعربية، ولازمه إلى وفاته، وكان الشيخ ذا معرفة تامة

- بالفقه وأصوله وخبرة كاملة بالتوحيد ومسائله بسبب اشتغاله بالكتب المعتمدة واهتمامه بتصانيف ابن تيمية وابن القيم خاصة، كما كان ذا عناية فائقة بالتفسير وفنونه، فقرأه حتى برع فيه وأتقنه، وصارت له اليد الطولى فيه، وله من المؤلفات في التفسير:
- 1- تيسير الكريم المنان في تفسير كلام الرحمن في ثمانية أجزاء.
 - 2- تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن.
 - 3- القواعد الحسان لتفسير القرآن.
- ومن مؤلفاته التي ينصح باقتنائها والاستفادة منها سوى ما تقدم:
- 4- الإرشاد إلى معرفة الأحكام.
 - 5- الرياض الناضرة.
 - 6- بهجة قلوب الأبرار.
 - 7- منهج السالكين وتوضيح الفقه في الدين.
 - 8- حكم شرب الدخان وبيعه وشرائه.
 - 9- الفتاوى السعدية.
 - 10- له ثلاثة دواوين خطب منبرية نافعة.
 - 11- الحق الواضح المبين بشرح توحيد الأنبياء والمرسلين.
 - 12- توضيح الكافية الشافية (نونية ابن القيم).
- وله مؤلفات كثيرة في الفقه والتوحيد والحديث والأصول والأبحاث الاجتماعية والفتاوى المختلفة. وفاته: وقد أصيب بمرض شديد مفاجئ أنذر بدنو منيته، حيث وافاه الأجل في ليلة الخميس الثالث والعشرين من جمادى الآخرة سنة 1376هـ بمدينة عنيزة، وقد ترك أثراً وحرناً عميقاً في نفس كل من عرفه أو سمع عنه أو قرأ له رحمه الله رحمة واسعة ونفعنا بعلمه ومؤلفاته. أمين.

الرياض في 11 رمضان 1378هـ.

**مؤسسة النور للطباعة
والتجليد**

مقدمة المؤلف

الحمد لله الذي له الحمد كله، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم. أما بعد: فإن راحة القلب، وطمانينته وسروره وزوال همومه وغمومه، هو المطلب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم، فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومالاً.

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

فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنيئة، وحيى حياة طيبة، ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء، وحيى حياة التعساء. ومنهم من هو بين بين، بحسب ما وفق له. والله الموفق المستعان به على كل خير، وعلى دفع كل شر.

فصل

1- وأعظم الأسباب لذلك وأصلها وأسها هو الإيمان والعمل الصالح، قال تعالى: (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) سورة النحل: آية 97.

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 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، أموراً 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 منه بد، وبذلك يحصل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أمور عظيمة تضمحل معها المكاره، وتحل محلها المسار والأمال الطيبة، والطمع في فضل الله وثوابه، كما عبر النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال: (عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر

فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له
وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن) (رواه مسلم).

فأخبر صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره، لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر فيتفاوتان تفاوتاً عظيماً 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، وشقاء الحياة وتم له الحياة الطيبة في هذه الدار. والآخر يتلقى المحاب بأشر وبطر وطغيان، فتتحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب، بل مشتتة من جهات عديدة، مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته، ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند بل لا تزال متشوقة لأمر أخرى، قد تحصل وقد لا تحصل، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضاً قلق من الجهات المذكورة ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر، فلا تسأل عن ما يحدث له من شقاء الحياة، ومن الأمراض الفكرية والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات، لأنه لا يرجو ثواباً. ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه.

وكل هذا مشاهد بالتجربة، 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 أن الدين يحث غاية

الحث على القناعة برزق الله، وبما آتى 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 والرضى بما قسم الله له - يكون قدير العين، لا يتطلب بقلبه أمراً لم يقدر له، ينظر إلى من هو دونه، ولا ينظر إلى من هو فوقه، وربما زادت بهجته وسروره وراحته على من هو متحصل على جميع المطالب الدنيوية، إذا لم يؤت 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. ومثل آخر: إذا حدثت أسباب الخوف، وألمت بالإنسان المزعجات، تجد صحيح الإيمان ثابت القلب، مطمئن النفس، متمكناً من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دهمه بما في وسعه من فكر وقول وعمل، قد وطن 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 كنهه، 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 الصبر، خصوصاً في المحال الحرجة، والأحوال المحزنة المزعجة.

فالبر والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جلب الشجاعة الاكتسابية، وفي الغريزة التي تملف المخاوف وتهونها، ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه، واحتسابه

لثوابه - أموراً تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة
الخوف، وتهون عليه المصاعب، كما قال تعالى: (إن
تكونوا تآلمون فإنهم يآلمون كما تآلمون وترجون
من الله ما لا يرجون) (سورة النساء: آية 104). ويحصل لهم
من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يبعثر
المخاوف. وقال تعالى " (واصبروا إن الله مع
الصابرين) (سورة الأنفال: آية 46).

2- ومن الأسباب التي تزيل الهم والغم والقلق،
الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع
المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن
البر والفاجر الهموم والغموم بحسبها، 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:
(لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو
معروف أو إصلاح بين الناس ومن يفعل ذلك ابتغاء
مرضات الله فسوف نؤتيه أجراً عظيماً) (سورة النساء: آية
114).

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن
صدرت منه، والخير يجلب الخير، ويدفع الشر. وأن
المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجراً عظيماً ومن جملة
الأجر العظيم: زوال الهم والغم والأكدار ونحوها.

فصل

3- 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 أقلقته. وربما نسي بسبب ذلك

الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه، وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضاً مشترك بين المؤمن وغيره. ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذي يعمله، إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادةً أصحبها النية الصالحة. وقصد الاستعانة بذلك على طاعة الله، فلذلك أثره الفعال في دفع الهم والغموم والأحزان، فكم من إنسان ابتلي بالقلق وملازمة الأكدار، فحلت به الأمراض المتنوعة، فصار دواؤه الناجع (نسيانه السبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته).

وينبغي أن يكون الشغل الذي يشتغل فيه مما تأنس به النفس وتشتاقه، فإن 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 صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن، (في الحديث الذي رواه البخاري ومسلم)، فلا ينفع الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها وقد يضر الهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فعلى العبد أن يكون ابن يومه، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب على ذلك يوجب تكميل الأعمال، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن. والنبي صلى الله عليه وسلم إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء فإنما يحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو

بحصوله. والتخلي عما كان يدعو لدفعه لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك، كما قال صلى الله عليه وسلم (أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) (رواه مسلم)، فجمع صلى الله عليه وسلم 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: قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده. وقسماً لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم.

فصل

5- ومن أكبر الأسباب لانشرح الصدر وطمأنينته (الإكثار من ذكر الله) فإن لذلك تأثيراً عجباً في انشرح الصدر وطمأنينته، وزوال همه وغمه، قال تعالى: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (سورة الرعد: آية 28) فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره.

6- وكذلك التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم،

ويبحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلياء، فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه - التي لا يحصى لها عد ولا حساب - وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة.

بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدى فيها وظيفته الصبر والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت مؤنتها، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى، يدع الأشياء المرة حلوة فتنسيه حلوة أجراها مرارة صبرها.

7- ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح حيث قال: (انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم) (رواه البخاري) فإن العبد إذا نصب بين عينيه هذا الملحظ الجليل رآه يفوق جمعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغت به الحال، فيزول قلقه وهمه وغمه، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله التي فاق فيها غيره ممن هو دونه فيها.

وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدينيوية، رأى ربه قد أعطاه خيراً ودفع عنه شروراً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور.

فصل

8- ومن الأسباب الموجبة للسرور وزوال الهم والغم السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره 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 المكاره التي يتخيلها في مستقبل حياته. فيعلم أن الأمور المستقبلية مجهول ما يقع فيها من خير وشر وأمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، وودفع مضراتها، ويعلم العبد أنه إذا صرف فكره عن قلقه من أجل مستقبل أمره، واطمأن قلبه على ربه في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك، إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصلحت أحواله، وزال عنه همه وقلقه.

9- ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو به: (اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، والموت راحة لي من كل شر) (رواه مسلم). وكذلك قوله: (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت) (رواه أبو داود بإسناد صحيح). فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك، حقق

الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً.

فصل

10- ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم إذا حصل على العبد شيء من النكبات، أن يسعى في تخفيفها بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويوطن على ذلك نفسه، فإذا فعل ذلك فليسع إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان، فبهذا التوطين وبهذا السعي النافع، تزول همومه وغمومه، ويكون بذل ذلك السعي في جلب المنافع، وقد دفع المضار الميسورة للعبد.

فإذا حلت به أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة، فليتلق ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها، فإن توطين النفس على احتمال المكار، يهونها 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 أن لهذه الأمور فائدتها العظيمة في حصول السرور وانسراح الصدور، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل، وهذا مشاهد مجرب، ووقائعه ممن جربه كثيرة جداً.

فصل

11- ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية، بل وأيضاً للأمراض البدنية: قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، والغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة ومن توقع حدوث المكاره وزوال المحاب، أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيال العصبي الذي له آثاره السيئة التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة.

12- ومتى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في 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 ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة، وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثيرين من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون، والمعافى من عافاه الله ووفقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المقوية للقلب، الدافعة لقلقه، قال تعالى: (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) (سورة الطلاق: آية 3) 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 تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن

لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عسره يسراً، وترحه فرحاً (الترح: الحزن)، وخوفه أمناً، فنسأله تعالى العافية وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته، وبالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير (الضير: الضرر).

فصل

13- وفي قول النبي صلى الله عليه وسلم: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر) (رواه مسلم)، 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، بتذكر ما فيه من المحاسن، والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغناء عن المساوئ وملاحظة المحاسن، تدوم الصحة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك.

الفائدة الثانية: وهي زوال الهم والقلق، وبقاء الصفاء، والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة: وحصول الراحة بين الطرفين، ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم - بل عكس القضية فلحظ المساوئ، 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 يوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة. لكن عند الأمور التافهة البسيطة

يقلقون، ويتكدر الصفاء، والسبب في هذا أنهم وطنوا نفوسهم عند الأمور الكبار، وتركوها عند الأمور الصغار فضرتهم وأثرت في راحتهم، فالحازم يوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يكله إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير. ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً.

فصل

14- العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فيشج بحياته أن يذهب كثير منها نهياً للهموم والأكدار، ولا فرق في هذا بين البر والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر، والنصيب النافع العاجل والآجل.

15- وينبغي أيضاً إذا أصابه مكروه أو خاف منه أن يقارن 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 الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه 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.

16- **ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك وخصوصاً 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 بالاً لم تضرك شيئاً.**

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

18- **ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله، فإذا أحسنت إلى من له حق عليك أو من ليس له حق، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله. فلا تبال بشكر من أنعمت عليه، كما قال تعالى في حق خواص خلقه: (إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً) (سورة الإنسان: آية 9).**

ويتأكد هذا في معاملة الأهل والأولاد ومن قوة 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 خائباً من حصول الفضيلة، حيث سلكت الطريق الملتوي، وهذا من الحكمة، وأن تتخذ من الأمور الكدرة أموراً صافية حلوة وبذلك يزيد صفاء اللذات، وتزول الأكدار.

19- **اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة للهم والحزن واستعن بالراحة وإجماع النفس على الأعمال المهمة.**

20- ومن الأمور النافعة حسم الأعمال في الحال، والتفرغ في المستقبل لأن الأعمال إذا لم تحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة، فتشدد وطأتها، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلية بقوة تفكير وقوة عمل.

21- وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشدد 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.

والحمد لله رب العالمين.

**وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله
وصحبه وسلم.**

- 11 -8 السعي في إزالة الأسباب الجالبة
للهوم بنسيان ما مضى من المكاره
000
- 11 -9 الدعاء بصلاح الدين والدنيا والآخرة
0000000000
- 11 -10 السعي في تخفيف النكبات
بتقدير أسوأ الاحتمالات التي تنتهي
إليها 000
- 12 -11 قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله
للأوهام 0000000
- 12 -12 التوكل على الله والاعتماد عليه
000000000000
- 13 -13 مقابلة الإساءة بالإحسان
000000000000
- 14 -14 مقابلة المكاره بالنعم
0000000000000000
- 14 -15 عدم طلب الشكر إلا من الله
000000000000
- 14 -16 حسم الأعمال في الحال والتفرغ
في المستقبل 0000000
- 16 -17 الحواشي 0000000000000
- 17 -18 الفهرس
00000000000000000000