

تحليل نقدي على النظريات الفلسفية والنفسية  
الإجتماعية في نثرات الدكتور عائض القرني

أطروحة

لدرجة الدكتوراه

قدمها

مشعل سليم

تحت إشراف

الدكتور /فضل الله .ك .ت

مرشد البحوث

كلية مدينة العلوم العربية ببوليكل ، ملابورم



جامعة كاليكوت

2019

**A Critical analysis of Philosophical and Psychosocial views  
in Prose writings of Dr. Aaidh Alqarni**

Thesis submitted for the Degree of *Doctor of Philosophy* in Arabic Language and  
Literature

By

**MISHAL SALEM**

Under the supervision of

Dr. Fazullula. K.T

Research Guide

M.U.A College Pulikkal, Malappuram



UNIVERSITY OF CALICUT

APRIL -2019

## CERTIFICATE

This is to certify that the thesis entitled "A Critical analysis of Philosophical and Psychosocial views in Prose writings of Dr. Aidh Alqarni " is a bonafide record of research work carried out by Mr. Mishal Salem , in the Research Department of Arabic, Madeenathul Uloom Arabic College, Pulikkal, Kondotty, in a partial fulfillment of the requirements for the award of Degree of Doctor of Philosophy in Arabic language and no part of the thesis has formed the basis for the award of any degree earlier.

Dr. Fazullah. K.T

(Supervising Teacher)

## DECLARATION

I, MISHAL SALEM, hereby declare that the thesis entitled "A Critical analysis of Philosophical and Psychosocial views in Prose writings of Dr. Aaidh Alqarni" submitted to the University of Calicut , Calicut, in a partial fulfillment of the requirements for the award of Degree of Doctor of Philosophy in Arabic language and literature is an authentic record of the original research work carried out by me, in the Research Department of Arabic, Madeenathul Uloom Arabic College, Pulikkal, Kondotty, under the guidance of Dr.Fazullah. K.T, Research Guide, and no part of the thesis has formed the basis for the award of any degree, diploma or any other similar titles of any university or institution earlier.

Pulikkal

Mishal Salem

Date :

Research scholar

## المحتويات

1	المقدمة
13	ترجمة الشيخ عائض القرني
	الباب الأول
23	النظريات النفسية الإجتماعية في أدب الدكتور عائض القرني
25	○ الفصل الأول : التعرف على مفهوم " النفسي الإجتماعي "
31	○ الفصل الثاني : أنواع الصحة النفسية – الاجتماعية
	○ الفصل الثالث : مراحل النمو عند أريكسون وعلاقتها بالنظريات النفسية الإجتماعية للشيخ
37	عائض القرني
	الباب الثاني
52	الصحة العاطفية في أدب الدكتور عائض القرني
54	○ الفصل الأول : الحزن والكآبة
124	○ الفصل الثاني : الغضب
141	○ الفصل الثالث : اليأس
155	○ الفصل الرابع : القلق

## الباب الثالث

- 163 الصحة الاجتماعية في أدب الدكتور عائض القرني
- 165 ○ الفصل الأول : التعرف على الصحة الإجتماعية
- 167 ○ الفصل الثاني : سرنجاة الحياة الإجتماعية عند الدكتور عائض القرني
- 181 ○ الفصل الثالث : الأدوار الاجتماعية وأهميتها
- 183 ○ الفصل الرابع : الأدوار الاجتماعية لدى الدكتور عائض القرني
- 188 ○ الفصل الخامس: أهمية اقتداء القدوة الجيدة وأسوة صالحة في حياتنا
- 193 ○ الفصل السادس: أبعاد القدوة وكيفيةها
- 201 ○ الفصل السابع: الأسوة الحسنة عند الدكتور عائض القرني

## الباب الرابع

- 208 الصحة الروحية في أدب الدكتور عائض القرني
- 210 ○ الفصل الأول : التعرف على الصحة الروحية
- 215 ○ الفصل الثاني : دور العقائد والمبادئ في تشكيل الهوية والأخلاقية
- 225 ○ الفصل الثالث: النظرية الروحية عند الشيخ القرني

## الباب الخامس

230 النظريات الفلسفية الإسلامية في أدب الدكتور عائض القرني

232 ○ الفصل الأول : التعرف على الفلسفة الإسلامية

238 ○ الفصل الثاني : التفتيش عن السعادة

243 ○ الفصل الثالث: لم لا أحزن ؟

247 ○ الفصل الرابع : نعمة الألم

251 الخاتمة ونتائج البحث

256 المصادر والمراجع

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله في سري وفي علي.. والحمد لله في حزني وفي سعدي الحمد لله عمّا كنت أعلمه.. والحمد لله عمّا غاب عن خلدي الحمد لله من عمت فضائله.. وأنعم الله أعيت منطق العدد فالحمد لله ثمّ الشكر يتبعه.. والحمد لله عن شكري وعن حمدي.

اللهم صلّ على سيدنا محمد صلاة تخرجني يا الله بها من ظلمات الوهم، وتكرمني بنور الفهم، وتوضح لي الشكل حتي يفهم، انك انت الأ علم ولا اعلم، انك علامّ الغيوب، وعلى آله وصحبه وسلم. أما بعد:

فهذه أطروحة عنونها 'تحليل نقدي على وجهات النظر الفلسفية والنفسية الاجتماعية في كتابات النثر لدكتور عائض القرني' أعدتها لنيل شهادة الدكتوراه في الفلسفة في اللغة العربية وآدابها ومقدمة إلى 'جامعة كاليكوت'.

## تحليل العنوان

هذه محاولة متواضعة لإظهار نظريات النفسية الاجتماعية وفلسفية في أدب الشيخ عائض القرني، وهو من رواد الأدب والأدب الإسلامي والشعر وماهر ومعالج مجال المهارات الناعمة والنفسية وفلسفة الحياة الإسلامية.

"النفسية الإجتماعي" تستعمل صفة على ما يتعلق بالعلاقة المتبادلة بين العوامل الاجتماعية والفكر والسلوك الفردي وتطور النفس متوفقا ومتعلقا بالبيئة الإجتماعية. الصحة النفسية الإجتماعية تشمل على أربعة عناصر وهي الصحة الروحية والصحة العاطفية والصحة الإجتماعية و الصحة

## العقلية.

هذه هي الأركان الأربعة للنفسية الإجتماعية؛ ولكل واحد منها أهمية عظيمة في حياة الإنسان. يعرف الأدب بأنه كلمة الأدب في العصر الحالي تعني الكلام البليغ الذي يؤثر في نفوس القراء سواء كان شعراً أو نثراً، ولكن قد اشترط عليه كثير من العلماء والنقاد أن يكون نافعا ولا مجرد الإستمتاع بخلاف من رأى بأن الأدب للأدب. والرأي الأول راجح لأنه لا بد للأدب أن يكون وظيفة عظيمة فوق مجرد الترفيه، لأن للأدب تأثير عظيم في تكوين الشخصيات والمجتمع والأمم والعالم. فيأبى عظمته أن ينحصر في جدران التذوق والترفيه. لا بد أن يدعو الأدب قراءه إلى الفضيلة والرشد، ويعطيهم ملكة رؤية إلى الحياة بأجمل طريق ممكن ويحثهم على إلتماس المعنى للحياة ويساعدهم أن يكون إنساناً فاضلاً. الشيخ عائض القرني من خلال أدبه الخلاب يدعو القراء من دائرة الترفيه والتمتع الضيقة إلى خارجها وإلى أفق التفكير والإعتبار.

الإنسان كحيوان إجتماعية لا بد له أن يحصل نظرة صحيحة ومشروعا سديدا للحياة. النفس هو مصدر كل فعل والأفعال تكون الشخصية وتعين المنزلة الإجتماعية. الشخصية والمنازل الإجتماعية تحدد قدر النجاح في الحياة. والشيخ القرني يرسم طريقة النجاح على أسهل وأبلغ وأحكم منهج ممكن. وهذا في رأيه يمكن بجمع الصحة الكاملة عقليا وروحيا وإجتماعيا وعاطفيا.

الصحة الإجتماعية هي العلاقة الصالحة الصحيحة مع الآخرين و التعامل الإيجابي مع المجتمع ومؤسساتها وعرفها. البعد لرفاهية الفرد تعلق بكيفية تعايشه مع الآخرين ، وكيف يتفاعل الآخرون معه ، وكيف يتفاعل مع المؤسسات الاجتماعية والأعراف المجتمعية.

البعد الروحي يلعب دورا كبيرا في تحفيز إنجازات الناس في جميع جوانب الحياة. والمبادئ والقيم والإعتقادات لدى المرء تكون شخيته وتشكل ثقافته وتآثر في جوانب الصحة العقلية والبدنية

والإجتماعية. فالحياة مَدِينَة للروحية ومُدَار على محور ها. فالعقائد المنحرفة والمبادئ المشوهة تفسد الهوية وتكدر الشخصية والصحة من كل جانبها. وتأثر سلوكيات الأشخاص وثقافتهم وتدمر الصحة العقلية والروحية والإجتماعية على حد سواء.

أما الجزء الذي يشمل المشاعر مثل الغضب والحب والكراهية والسعادة موطن بحث الصحة العاطفية. وإذا لم تستطع أن تمتلك مشاعرك في هذه الأحوال أو إذا كانت هي بلا المقدار أو كانت متطرفا فهذا يشير إلى ضعف الصحة العاطفية أو عدمها.

### ملاحظات

أما الصحة العقلية هي مستوى الرفاهية العقلية ، أو عدم وجود مرض عقلي. هذا أغلب الأحيان تتكون بالميلاد أو وراثيا ولا تحصل بالإكتساب فلا دخل فيها لنظرية أو إرشادات أو تمرينات. ولذلك أهملت هذا الجانب للصحة النفسية.

فإن قيل ما هو تعلق هذا الموضوع بالأدب فيجاب بأن كتب الشيخ عائض القرني كله أدب من الطراز الأول. وأوصي السائلين أن يقرأ كتبه أو يسمع محاضراته أو خطبته على الأقل. هو شاعر وأديب في الأدب الإسلامية وغير الإسلامية وداعي وكاتب من الطبقة الممتازة بين أدباء العالم خاصة في المملكة العربية السعودية ، الذي شجع بأدبه آلاف القراء في تغلب على المشكلات وعقبات الحياة وساعد الملايين في السيطرة على شعورهم وعواطفهم المتمردة وخطواتهم إلى النجاح.

ثم إن الأدب وعلم النفس هما فرعان من العلوم الذان يدرسا الروح البشرية.علم النفس يبحث السلوك البشري وأسبابه بينما يصور الأدب السلوك البشري من خلال الخيال. هذان فرعان من العلوم الاجتماعية يدرسان السلوك البشري مترابطة وذات منفعة متبادلة. والمبنى الأساسي للعلاقة بين الأدب وعلم النفس هو العمل الأدبي.

الأعمال الأدبية دراسة البشر ووصف العالم الداخلي ونواحيه. السبب هو أن العمل الأدبي هو إنتاج معين لحالة نفسية. يدعم العمل الأدبي علم النفس من حيث تصوير الظروف النفسية البشرية. في نفس الوقت أن علم النفس يعطي رؤى عميقة إلى الأدب من خلال استكشاف العمليات العقلية. يساعد العمل الأدبي، علم النفس من حيث تقديم الشخصيات بنجاح ، والتعبير عن مزاجهم ، وجلب القارئ إلى البعد النفسي لواقع الإنسان. علم النفس ودراسة الأدب تلتقي في تركيزها على الأوهام ، والعواطف ، والروح البشرية. كذلك، توجد علاقة ثنائية الاتجاه تقوم على التفاعل المتبادل بين الأدب وعلم النفس كما تقترح دراسة 'باديغيول كان أيمير'، جامعة كارادينيز التقنية ، طرابزون ، تركيا<sup>1</sup>.

وتركت المنظوم من كتبه واستخدمت أعماله النثرية فقط كما يشير إليه عنوان البحث. وللقرني كتب كثيرة لكني ركزت على كتب متعلقة بموضوع البحث وتركت بعض الكتب لأن الموضوعات المضمونة متكرر في كتب الأخرى فإذا تكرر موضوع أو بحث في كتابين، ركزت في كتاب واحد منها للدراسة والتحليل.

#### دوافع اختيار الموضوع

كلنا نحزن ونياس من حين إلى حين في هذا وذلك. وأما الإفراط والإدامة فيهما يدمرنا من كل وجه. وكإنسان نحن نحتاج إلى التحفيز والتحفيز لإكتشاف وإظهار إنتاجاتنا الإيجابية. أدب الشيخ عائض القرني يعالج هذه المشكلة ومنهجه منهج قرآني يجذب قلوب القراء كما يتحدث بهم مباشرة حتى في عناوين كتبه؛ 'لا تحزن'، 'لا تياس'، 'لا تغضب'، 'محمد؛ كأنك تراه'، 'فاعلم أنه لا إله الا الله... كأنه

<sup>1</sup>(Khazar Journal of Humanities and Social Sciences Volume 19, Number 4,

2016)[http://jhss-khazar.org/wp-content/uploads/2016/11/son.4.\\_tURKEY\\_12.12.2016\\_1.pdf](http://jhss-khazar.org/wp-content/uploads/2016/11/son.4._tURKEY_12.12.2016_1.pdf)

يواجهني بعنوانه وكلامه. وكأن كتابته رسالته إلي وإلى قلبي. يوما ما كنت في مكتبة محزونا على أمر يائسا عن موضوع، فوجدت على مكتب مجاور كتاب 'لا تيأس' ، كأنه يواجهني ويقول لي "لا تيأس، يا أخي مشعل وإن لديك أسباب للأمل والرجاء" فأخذته وقرأته فأخذ اليأس يغيب من قلبي والحزن يطفئ شيئا فشيئا. فرغبت في قراءة كتبه مزيداً عليه. فعجبت عن بلاغته وأسلوبه ولغته وما تحتوي من المعلومات والتوجيهات والإرشادات القيمة والقصص الموحية وأخبار والأبيات الشعرية المؤثرة وأقوال واقتباسات العظام يجمع بين أسباب المعلومات والترفيه. فوددت أن أجعل كتبه موضوعا للبحث حيث أستطيع أن أجري البحث وأنا أستمتع بأدبه الخلاب وأستفيد من تدريسه طرق تطوير الذات وبناء الشخصية القوية الراقية وأتعلم منه فن صناعة الأمل. وأستطيع أيضا أن أعرض للعالم ما اكتشفت واستنبطت من كتبه من الفوائد والنتائج الحسنى؛ الدينية منها والدينيوية.

وكلنا نعرف مكان الصحة النفسية في حياتنا. ونحن في حاجة ماسة إلى البسمة وطلاقة السرور والرفاهية. وقد اكتشف العلم الحديث علاقة متينة بين صحة النفس وعافية البدن أيضا. دور الأطباء علاج أمراض القلوب محدود جدا، وليس هناك الأدوية الشافية أو الكافية لصحة الأرواح. وليس هناك هندسة لإصلاح الشخصية والفكر. إنما النظريات والمبادئ والعقائد هي الدواء والطبيب والعلاج. الشيخ عائض القرني يعالج جميع جوانب الصحة النفسية الإجتماعية، هو يفسر لنا الحياة ويرسم لنا طريق النجاح في الحياة الدنيا والآخرة ويشرح طرق إذهاب الهموم والأحزان ويشجعنا على مواجهة الأزمات والعقبات وحتى نصير من الأقوياء الذين لا ينحنون أمام عاصفة البلايا ولا يضطربون عند مواجهة التهديدات. يسهل عليهم هتف أبيات شعر كما يقول الشيخ عائض القرني:

إن كان عندك يا زمان بقية

مما تهين به الكرام فهاتها

## تبويب البحث

بويت بحثي إلى خمسة أبواب وكل باب منها يشمل على فصول متعددة حسب متطلبات الموضوع من حيث يشمل كل فصل مباحث عديدة موسعا قدر ما يقتضيه الموضوع.

### الباب الأول

يتناول موضوع 'النفسي الإجتماعي' ومفهومه وتعريفه المختلفة. ويشير إلى 'نظرية التنمية النفسية الإجتماعية' ل إريك إريكسون' وهو عالم النفس وأول من استخدم هذا المصطلح؛ يناقش في هذا الباب عن نظريته وأفكاره في المراحل الإجتماعية النفسية الثمانية. ثم تليه التعاريف المتعددة المرموقة للنفسي الإجتماعي على ضوء المعاجم المشهورة وأثبت أنه نظرية تعالج السيكولوجية والإجتماعية على حد سواء وأن هذا المصطلح يطلق على ما يتعلق بالعلاقة المتبادلة بين العوامل الإجتماعية والفكر والسلوك الفردي.

وفي الفصل الآتي بحثت عن أركان الصحة النفسية الإجتماعية الأربعة وهي أربعة كما أشرنا من قبل: الصحة العقلية والروحية والإجتماعية والعاطفية. ويليه تفصيل كل ركن من هذه الأركان الأربعة بلا إطناب.

### والباب الثاني

يعالج الصحة العاطفية مع توضيح مفهومها و بيان أقسام العواطف المتمردة مثل الحزن والكآبة والقلق والغضب واليأس. وفي فصل 'الغضب' بينت تعريف الغضب وحقيقته وأنواعه ودرجاته وأسبابه وخطوراته وأخيرا علاجه بطريقتين؛ الطريقة النظرية مثل ذكر الله، وذكر الموت وذكر عاقبة الغضب وذكر ثواب العفو والحلم والصبر وذكر السعادة وطريقة 'الخطوات العملية' مثل كتابة العبارات الإيجابية واجتناب الكتب المقالات التي كتبها أصحابها في غضبهم ، ومجالسة الصالحين وأهل

خلق الحسن واجتناب دواعي الغضب كمجالسة الحمقى وأهل الشر وغيرها من الخطوات العملية والتطبيقية السهلة المساعدة في الإستبدال والسيطرة على الغضب معتمدا على كتابه 'لا تغضب'.

وفصل اليأس يعالج اليأس وتعريفه وأنواعه وأسبابه وعلاجه بالتمسك على النظريات التي يقدمها الشيخ القرني والإعتبار بالقصص الموحية المروية في كتابه 'لا تيأس' والتجارب الشخصية القوية من الشرق والغرب.

وفصل الحزن والكآبة يتناول مجموعة الممارسات والتوجيهات لجلب السرور والفرح ولإذهاب الهم والحزن والإكتئاب يعرضها الشيخ باسم 'فن صناعة الأمل'، وتحتوي البحوث المتعددة: الإيمان بالله، والصلاة، والدعاء، والإيمان بالآخرة، والعلم بالقضاء والقدر، والرضا والقناعة، والتوكل على الله، وصناعة النظرية الوظيفية عن حقيقة الدنيا، وإذا نظر العبد حوله يعلم أن البلاء لازم من لوازم الحياة، وأن يعلم العبد بأن الله إذا أخذ شيئا عوض للعبد خيرا منه، ومعرفة نعمة الله، والصبر، وتشغيل الفراغ بالعمل، وتركيز الإهتمام على اليوم وتهميل الأمس والغد، وأن يكشف السرور حتى من أشياء يسيرة، وترك تعذيب النفس، وبحث الجانب المشرق للحياة، الإبتسامة، والعلم والتعلم، وفن السرور والإسرار، وممارسة التنوع، والعلم بأن انتظار الفرج عبادة، والاستغفار، وإهمال سب الناس والإعراض عن كفرهم، والإحسان، واجتناب الذنوب.

وفي فصل القلق تكلمت عن تعريف القلق وأنواعه وطرق النجاة منه.

### وفي الباب الثالث

بحثت عن الصحة الإجتماعية وهي واحد من أركان الأربعة للصحة النفسية الإجتماعية. يتناول هذا الباب تعريفاتها وتفسيراتها حتى يفهمها القارئ. وناقشت أيضا عن الطرق والتقنيات والبراعة لتطوير الذات صالحة لحياة إجتماعية التي استفدت من كتب الشيخ القرني مثل: تغيير السلبيات إلى

الإيجابيات ، الإعتناء بالظاهر والباطن، قبول الاختلاف والتنوع في الطبيعة الإنسانية ،كسب الحب، تشغيل الفراغ بالعمل، إهمال نقد الناس والإحسان إليهم، الإبتسام، الرفق والعفو وترك الغضب. مساعدات في بناء الهوية والشخصية القوية القابلة للنجاح في الحياة الإجتماعية. وشرحت فيه أمزجة الشخصية النموذجية المتكاملة مقتبسة من كتب الشيخ القرني.

وبحثت عن 'الدور الإجتماعي' وأهميتها وأنواعها وأحوالها المختلفة وتعلقها بصحة نفسنا. و ناقشت أيضا عن كتابه 'أسعد امرأة في العالم' وما فيها من التوجيهات والإرشادات القيمة المتعلقة ببناء الشخصية النموذجية للمرأة وأدوارها المختلفة. وقدمت نقدا على طريق تأليفه هذا الكتاب النفيس.

وهناك فصل في هذا الباب يتناول 'أهمية القدوة والأسوة الحسنة في حياتنا'. شرحت فيه تعريف القدوة أو الأسوة والإقتداء وأهميتها وضرورتها وصفات القدوة الصالحة الصحيحة وكيفية تأثيرها الإيجابي في حياتنا والأضرار في عدم وجودها. ووضحت خطورة القدوة الفاسدة مع الأمثلة. ثم نقلت تفصيلات القدوة أي قدوة محمد رسول الله التي قدمها الشيخ عائض القرني في كتابه 'محمد صلى الله عليه كأنك تراه' وما يحتوي من مناقبه وأوصافه الجميلة.

## و الباب الرابع

يعالج الصحة الروحية، إحدى الأركان الأربعة للصحة، وبينت في الفصل الأول تعاريفها وتاريخ إضافة جانب الروحي في تعريف الصحة لدى منظمة الصحة العالمية والمنظمات الصحية الأخرى. ثم وضحت معنى المصطلحين 'الدين' و'الروحانية' والفرق بينهما من قبل العموم والخصوص. وناقشت 'النظرية الروحية' في الدين، وعلاقة بين الدين والصحة وقدمت بعض نتائج الدراسات العلمية والبحوث الحديثة تشير إلى مساهمة الدين في تقوية الصحة ومكافحة الأمراض النفسية والبدنية والإجتماعية على حد سواء. بينت أن المبادئ والقيم والإعتقادات تكون الروحية الصحيحة والفكر

السديدة والمذهب الديني المستقيم المناسب للصحة بكل جانبها.

وبحثت مفصلاً عن خطر وأضرار العقائد المنحرفة والمبادئ المشوهة تفسد الهوية والشخصية والصحة والمجتمع والأمم على بيان الأمثلة. ثم بحثت عن المبادئ والإعتقادات القيمة التي يقدمها الشيخ القرني في كتبه، خصوصاً في كتابه 'فاعلم أنه لا إله إلا الله'.

#### أما الباب الخامس

فإنه يضمن النظريات الفلسفية في كتب الشيخ القرني. الفصل الأول يشمل مقدمة للفلسفة الإسلامية. ورويت تعاريف الفلسفة التقليدية من كبار فلاسفة العالم، ثم الفلسفة الإسلامية وبينت الفروق بينهما وحاولت أن أثبت بأن الفلسفة الإسلامية ليست فلسفة على منوال الفلسفة التقليدية من قبل المسلمين ولكنها فلسفة إسلامية محضة مصدرها من القرآن والأحاديث والتي ورثتها الصحابة والفقهاء والتي نبغ وبرع وتفنن فيها علماء علم الكلام. وتابعت تاريخ الفلسفة الإسلامية بالإيجاز. والفصول الباقية تحتوي فلسفة الحياة في كتب الشيخ القرني مثل: التفتيش عن السعادة ، و'لم لا أحزن؟' ، و'نعمة الألم'.

#### منهج البحث

قمت في هذا البحث بنقد تحليلي على كتب الشيخ عائض القرني بدراسة كل كتابه المنثور مع التفصيل ثم قمت بتحليل العناصر النفسية الإجتماعية منه وشيء من فلسفته عن الحياة واستنبطت الفوائد والنتائج والنظريات منه. وحاولت أن أجمع الكتب والمواقع المختلفة من المصادر والمراجع الموثوقة والمعتمدة في علم النفس وصلت بقرائتها بالدقة إلى التعرف بمصطلح 'النفسية الإجتماعية' وما يتعلق به.

ثم حاولت أن أجمع بين الفوائد والنتائج والنظريات المقتبسة من كتب الشيخ القرني وبين المعلومات

المحصولة المتعلقة بعلم النفس. واعتمدت على المصادر الأولية في معظم دراساتي عن نظريات وآداب الشيخ القرني أكثر من المصادر الثانوية لقلّة وجوده.

وتركت المنظوم من كتبه واستخدمت أعماله النثرية فقط كما يشير إليه عنوان البحث. وللقرني كتب كثيرة لكني ركزت على كتب متعلقة بموضوع البحث وتركت بعض الكتب لأن الموضوعات المضمونة متكرر في كتب الأخرى فإذا تكرر موضوع أو بحث في كتابين، ركزت في كتاب واحد منها للدراسة والتحليل.

وحصلت المصادر والمراجع الرئيسية المعتمدة في البحث من مكتبات في كيرالا وبعض الكتب من الخارج ومن الخليج. وتعمدت بالأشخاص المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس والاجتماع وأدب اللغة العربية وآدابها. وحاولت أن أتصل بالشيخ عائض القرني بوسائل متعددة ولكن لما استطعت حتى الآن.

#### الدراسات السابقة

كما أشرت من قبل اعتمدت على المصادر الأولية في معظم دراساتي عن نظريات وآداب الشيخ القرني أكثر من المصادر الثانوية لقلّة وجوده. هذا يدل على قلّة جريان البحث معينا عن هذا الجانب للموضوع. ولكن وجدت بعض المقالات والدراسات حول خدماته الأدبية والدعوة الإسلامية وبعض مراجعات كتبه والانتقادات على شخصيته ومواقفه عن موضوعات. ومررت ببحث يجري حول مساهماته للأدب العربي أيضا. ولكني ما عثرت على بحث مستقل عن فلسفته أو نظرياته النفسية الاجتماعية. فأعتقد أن هذا البحث فريد في موضوعه.

#### كلمة الشكر

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله وأشكره أولا. وقد أتممت هذا البحث بفضلته ونعمته وبنعمته تتم الصالحات. وأنا في غاية الفرح والسرور لأعبر شكري وتقديري لمرشدي

الدكتور/ فضل الله. ك. ت، مرشد البحوث في مركز البحوث، كلية مدينة العلوم العربية ، ببولكال، الذي أشرف على بحثي وساعدني بتوجيهاته القيمة وفي تصحيح أخطائي اللفظية والمعنوية والأدبية وأعانني بدعمه وتحفيزه في دراستي ودليله على زوايا مختلفة متنوعة للموضوع. وقد أعانني في إختيار الموضوع وتطبيق الدراسة في أجمل وأكمل وأتقن وجه ممكن وفرغ لمطالعة بحثي ومتابعته وتقديم التعليقات والتعقيبات والإنتقادات على مسوداتي وكتاباتي. وقد ساعد أيضا بتزويد الكتب من مجموعته ومكتبة كليته، كلية الأنصار العربية، ولونور، ترور.

وأقدم فائق شكري وتقديري للأستاذ الشيخ محمد - مرشد البحوث في كلية مدينة العلوم العربية، ببولكال لمساعدته النفيسة وتعليمه في التحاق المركز للبحث وغيرها الكثيرة جدا.

وأشكر الأستاذ محمد الأنصاري، الذي نشط في إجراءات المنح الدراسية لجميع الباحثين في المركز خاصة لي، ولدعمه كمعلم وكأب عند كل مراحل الصعبة في بحثي وحياتي. والأستاذ السيد محمد شاكر، مدير كلية مدينة العلوم العربية الذي زودني بكتب كثيرة من الإمارات، وأشكر جميع أساتذتي من كلية المدينة العلوم العربية والجامعة الندوية بأيدوانا، الذين غرسوا في نفسي حروف اللغة العربية وكلماتها وزرعوا الأدب والإسلام وأنشأوا حب المطالعة والبحث والذوق الأدبي و التعمق في العلوم الإسلامية وثقافتها.

وأشكر أصدقائي الأحياء - خاصة أخي وصديقي الحميم محمد أمان- الذين دعّموا بالتسهيلات وجمع المواد والكتب وأمدوا بالمساعدات التقنية ونصروا في تصميم وتنسيق البحث.

وأشكر أمي، دعواتها سر نجاحي في كل شيء، وأبي، سروره كل خطوتي إلي الأعلى، إخوتي، جناحي في حياتي... وزوجتي، غايتي فوق كل غايات وحببتي فوق كل حباب.

وأدعو الله خالصاً أن يجعل هذا البحث مرجعاً مفيداً ودراسة ذات قيمة أدبية وإسلامية عند محبي

اللغة العربية وآدابها وثقافتها ~ آمين

مشعل سليم

## ترجمة الشيخ عائض القرني

الشيخ عائض بن عبد الله القرني، شاعر وأديب في الأدب الإسلامية وغير الإسلامية وداعي وكاتب من الطبقة الممتازة بين أدباء العالم خاصة في المملكة العربية السعودية ، الذي شجع بأدبه آلاف القراء في تغلب على المشكلات وعقبات الحياة وساعد الملايين في السيطرة على شعوراتهم وعواطفهم المتمردة وخطواتهم إلى النجاح.

عائض بن عبد الله القرني من مواليد بالقرن بالجنوب، عام (1379هـ) نشأ هناك في قرية ريفية حاملة، نشأ مع أطفال القرية، مع والدين وأناس يصلون، ويصومون، ويذكرون الله كثيراً، وأهل القرية يتعاودون المسجد كل يوم خمس مرات، وعندهم خير كثير، وهم على الفطرة ولو أنهم يحتاجون إلى علم شرعي كثير. "رعت الغنم، وضاعت مني غنيمات، وكم بكت عيني من ضياع الغنم..."

### دراسة الشيخ عائض وحياته العلمية

درس في مدرسة آل سليمان الابتدائية، انتقل إلى معهد الرياض مع قرابة والأعمام ، وسكن هناك، وارتاح في المعهد كثيراً في الصف الأول والثاني والثالث، إذ درس المتوسطة هناك مع رفقة طيبة، ويذكر من زملائه -بعض الأخيار- منهم الشيخ: عبد الرحمن السديس إمام الحرم، والشيخ: عبد العزيز الدخيل وهو داعية موفق، وكذلك الشيخ: عائض فدغوش الحارثي وهو داعية في الحرس الوطني، وكثير من الأحبة والإخوة، ومنهم الشيخ: علي المقحم داعية كذلك وموفق.

ثم درس في أمها في الثانوية ، وأول من لقيه من الأساتذة الشيخ الداعية إبراهيم سير -حفظه الله- فكان له أعظم الأثر في توجيه الشيخ إلى طلب العلم، وإلى الاستزادة من المعرفة، وإلى إلقاء الكلمات والمواظ، وقد كتب له كلمةً أول ما وصلت إلى أمها، وقال: ألقها على الطلاب، ولا يزال يذكر بعض هذه الكلمة، لأنه كتبها بيده وهي كلمة بليغة جداً، يقول في أثناء هذه الكلمة:

أين يسير شباب هذه الأمة؟

ما هو هدفهم؟

ما هي غايتهم؟

أي حياة يعيشونها؟

وأخيراً: من المسئول عنهم؟

ولكن الشيخ عبد الله الأفغاني الداعية الموفق والأستاذ العجيب، والقرآني الفريد، أتى وأخذه، وقال: إنني أرى فيك ذكاءً، ولكن أرى أن تميل إلى علم الحديث؛ لأنه العلم الذي ينفعك ويقودك ويهديك -إن شاء الله- إلى سواء الصراط المستقيم... وكلام مثل هذا، فأخذ يطالع في صحيح البخاري، وراجع مختصر البخاري للزبيدي ست أو سبع مرات، صحيح البخاري، بالسند ما يقارب ثلاث مرات، ثم الفتح ما يقارب مرة، وبعض المواضع فيه من باب التحدث بنعمة الله قرأتها إلى ما يقارب عشر مرات، أما بلوغ المرام كرره أكثر من ثنتين وخمسين مرة.

وصل إلى كلية أصول الدين، ثم أعانه الله عز وجل بعد التخرج على دراسة السنة التمهيدية في الرياض إلى الدراسات العليا، وكان من الأساتذة الشيخ: أحمد معبد، والشيخ الدكتور: الذيب الصالح، والشيخ: عبد الفتاح أبو غدة، والشيخ: عبد الوهاب البحيري إلى غيرهم من العلماء الذين استفاد -حقيقة- منهم فائدة طيبة.

ثم عاد إلى أمها، وحضر الماجستير في البدعة وأثرها في الدراية والرواية.

فكندا حصل على الشهادة الجامعية من كلية أصول الدين من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. ثم حصل على الماجستير من جامعة الإمام في الحديث النبوي عام 1408 هـ، ثم على

الدكتوراه من جامعة الإمام عام 1423 هـ بعنوان المفهم لما أشكل من تلخيص صحيح مسلم للقرطبي دراسة وتحقيقاً . درّس القرني في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الحديث النبوي مدة 7 سنوات . وشغل منصب الأمين العام لمؤسسة لا تحزن للإعلام والنشر.

### قراءة الشيخ عائض للكتب

فطالع الأمهات الست مروراً، وجامع الأصول ما يقارب مرتين، ثم قرأ العقد الفريد مرتين، والبداية والنهاية ما يقارب مرتين والثالثة إلى أول الثامن، ثم البيان والتبيين للجاحظ، وعيون الأخبار كذلك، وفي ظلال القرآن وفتح الباري، والمغني أخذ منه ما يقارب ثمان مجلدات، أما التفسير فطالع ابن كثير وبعض المجلدات من ابن جرير، وطالع المحلى ثم في المجموع ما يقارب مجلدين، وطالع من تفسير الرازي بعض المجلدات، ونظر في الخازن ولم يكثر منه، وأما الكشف فأكثر في مواضع منه وكرر كثيراً ومن مطالعة الشعر والأدب، فكان عنده أكثر من اثنين وعشرين ديواناً، وبالخصوص ديوان المتنبي، ومختارات الأدب للبارودي، وطالع منها القصائد وحفظ على كل حال.

وأما في جانب الحديث، فكان يطالع المختصرات ويكررها، كرياض الصالحين وبلوغ المرام كما تقدم، ومختصر مسلم للمندري ومختصر البخاري للزبيدي والمنتخب من الصحيحين للنهائي وجامع الأصول كما تقدم، ومشكاة المصابيح للتبريزي إلى غيرها من الكتب والرسائل، طالع سير أعلام النبلاء للذهبي ثلاث مرات، ونظر في كثير من كتبه كميزان الاعتدال.

يقول عن قراءته:

" وفي العطلة الصيفية كنت أسكن في القرية، فكانت قليلة المشاغل لا هاتف ولا سيارات متحركة ولا أسواق ولا فتن ولا أمور تستدعي الشغل، فكانت أجلس بعد صلاة الفجر وأطالع إلى الثامنة ثم أنام ما يقارب ساعة، وأطالع إلى الظهر -والحمد لله- ثم بعد الظهر كذلك ثم أنام قبل العصر، ثم أطلع من

العصر إلى المغرب، وقد جعلت في البرنامج أن يكون الصباح دائماً في القرآن والتفسير، وأما بعد نومة الصباح إلى الظهر ففي الحديث غالباً، وأما في الظهر فللتاريخ وأغلب ما أقرأ فيه، وأما العصر ففي الفقهيات وبعض ما كتب من مؤلفات حديثة، وأما في المغرب فأدب، وبعد العشاء كنت أطلع في كتب الجاحظ أو لابن قتيبة أو ما يقارب ذلك."

أكثر شخصية قرأه ابن تيمية، وقد قرأ في الفتاوى وكرر منه بعض المجلدات ثلاث أو أربع مرات، ودرء تعارض العقل والنقل. وأعجبه كتب ابن القيم الجوزي.

### نشاطه العلمي والدعوي

تفرغ القرني للدعوة وزار كثيراً من الدول وحضر عشرات المؤتمرات وألف أكثر من ثمانين كتاباً وأشهرها كتاب لا تحزن والذي بيع منه أكثر من 10 ملايين نسخة، وترجم إلى عدة لغات، وبالإضافة لكتاب التفسير الميسر، وأسعد امرأة في العالم، ومقامات القرني، والفقہ الميسر، وفقه الدليل، وعاشق، والعظمة، وحدائق ذات بهجة، وقصة الرسالة، وأعظم سجين في التاريخ، وإمبراطور الشعراء، وقصائد قتلت أصحابها، وديوان شعر بعنوان القرار الأخير وغيرها من الكتب في الحديث والتفسير والفقہ والأدب والسيرة، أنهى القرني تأليف الموسوعة الإسلامية في 12 مجلد مع المشاركة بخمسة برامج تلفزيونية دائمة في التفسير والحديث والسيرة والثقافة والأدب. وله أكثر من ألف شريط كاسيت إسلامي في الخطب والدروس والمحاضرات والأمسيات الشعرية والندوات الأدبية.

### مؤلفات وكتب

ألف القرني في الحديث والتفسير والفقہ والأدب والسيرة والتراجم، وكان أشهر مؤلفاته كتاب لا تحزن. من مؤلفاته التي أصدرها:

2. وأخيرا اكتشفت السعادة
3. محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه
4. الحل
5. الإسلام وقضايا العصر
6. تاج المدائح
7. ثلاثون سببا للسعادة
8. دروس المسجد في رمضان
9. فاعلم أنه لا إله إلا الله
10. مجتمع المثل
11. ورد المسلم والمسلمة
12. فقه الديل
13. نونية القرني
14. المعجزة الخالدة
15. اقرأ باسم ربك
16. تحف نبوية
17. مملكة البيان
18. خارطة الطريق
19. السمو
20. شخصيات من القرآن الكريم
21. حتى تكون أسعد الناس
22. سياط القلوب

23. فتية آمنوا برهيم
24. هكذا قال لنا المعلم
25. ولكن كونوا ربانيين
26. من موحد إلى ملحد
27. إمبراطور الشعراء
28. وحي الذاكرة
29. إلى الذين أسرفوا على أنفسهم
30. ترجمان السنة
31. حدائق ذات بهجة
32. العظمة
33. لا تحزن
34. فقهيات
35. قصائد قتلت أصحابها
36. ضحايا الحب
37. وجاءت سكرة الموت بالحق
38. مقامات القرني
39. أحفظ الله يحفظك
40. أعذب الشعر
41. العظمة
42. التفسير الميسر
43. على ساحل ابن تيمية

44. أسعد امرأة في العالم

45. عاشق

46. زاد من لا زاد له

47. اشكر حسادك

48. ابتسم

49. أبيات سارت بها الركبان

50. شباب عادوا إلى الله

51. ثلاثون درسا للصائمين

52. كيف تطلب العلم

### دواوين شعرية

للقرني عدد من دواوين شعرية ومنها:

1. لحن الخلود.

2. تاج المدائح.

3. هدايا وتحايا.

4. قصة الطموح.

### صراعاته

لقي القرني بعض المضايقات في عمله الدعوي ومنها اعتقاله إثر سلسلة محاضرات ألقاها في أهبها وسبت العاليا مندداً بالوجود العسكري الأجنبي بسبب غزو الكويت. وقد أطلقت السلطات سراحه فيما بعد، ولكنها قيدت نشاطه ومنعت نشر مقالات أسبوعية له في صحيفة المسلمون، وقد تم سجنه

في أحد سجون أهبها على إثر اتهامات عديدة، وقد توقف وقُيد نشاطه لنحو 10 سنوات وترك مسقط رأسه وسكن في الرياض. عاد بعد ذلك للدعوة وكانت أول محاضرة له بعنوان أما بعد والسلسلة من روائع السيرة.

في عام 2005م ونتيجة لكثرة المضايقات والهجمات التي تعرض لها من المجتمع بسبب مشاركته في فيلم موجه للمجتمعات الغربية يدعى «نساء بلا ظل»، وضّح فيه: «أنه لا حرج على المرأة أن تعمل من دون أن تغطي كفيها ووجهها، المهم أن تكون محتشمة ومحجبة. هي مسألة خلافية عند علماء المسلمين ويعتمد حكمها على طبيعة المجتمع وتأثير وفتنة كشف الوجه» وتحدث القرني في الفيلم عن مقابلة أجراها مع إحدى الفضائيات قال فيها بجواز قيادة المرأة للسيارة ضمن حدود وضوابط نتيجة لذلك تلقى الكثير من الاتهامات من المعارضين لذلك وكثيرين شنوا عليه هجمة شرسة، مما دفعه للإعلان عن اعتزاله العمل الدعوي والاعلامي. وأعلن ذلك في قصيدة حملت اسم القرار الأخير محملاً المجتمع بتياراته الدينية والحداثية حتى السياسية مسؤولية التردّي في العلاقة بين الدعويين والمجتمع. وقال "قيت اتهامات عديدة فالحدثيون يعتبروننا خوارج، والتكفيريون يشنعون علينا بأننا علماء سلطة، بينما لا يزال بعض السياسيين مرتابين منا."

بعد إعلانه الاعتزال والانقطاع الاعلامي تلقى عدد من الاتصالات والرسائل التي تحاول أن تثنيه عن قرار الانقطاع، حيث التقى بأمير الرياض آنذاك سلمان بن عبد العزيز، وتلقى اتصالاً من سلمان العودة وسعد البريك، ومن مجموعة من خاصته، مما دعتّه إلى التفكير الجاد في العودة إلى الساحة الدعوية والإعلامية، وقد فعل بعد أقل من عام عن الانقطاع.

### محاولة اغتياله

يوم الثلاثاء 1 مارس 2016 تعرض القرني لمحاولة إغتيال وأصيب جراً محاولة اغتياله بالسلاح،

نفذها مجهولون في الفلبين. وتم نقله لمستشفى في مانيل لاستكمال الفحوصات الطبية، وذلك عقب تعرضه لإطلاق نار وإصابته باليد والبطن. وكان الحادث قد وقع أثناء قيامه بإلقاء محاضرة في مدينة زامبوانجا الفلبينية بحضور أكثر من 10.000 شخص وبدعوة من إحدى الجمعيات الخيرية، أطلق مجهول النار أثناء ركوبه السيارة، وقام الجاني بإطلاق ثلاث طلقات أصابته في يده وبطنه، فيما قتل رجال الأمن الجاني وألقوا القبض على مرافق الجاني، ولم يصب أحد من مرافقيه.

## ردود فعل

وصف الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، محاولة "الاغتيال" وفي بيان صادر عنه قال الأمين العام للاتحاد، علي محي الدين القرة داغي، إن "حادث الاغتيال إرهابي وإجرامي". ودعا قره داغي، حكومة الفلبين إلى "توفير الحماية والرعاية للشيخ القرني في المستشفى المتواجد به، وسرعة الكشف عن تفاصيل هذه الجريمة، وملاحقة مرتكبيها، ومن وراءهم ومحاكمتهم".

ضجت شبكات التواصل الاجتماعي بالحديث عن الشيخ او الدعاء له، وزادت عن مليون تغريدة في "تويتر" عن القرني.وقد تفاعل عدد كبير من الناشطين عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع الخبر، وحققت الهاشتاغات المتعلقة بالدكتور عائض القرني وخبر إصابته ترتيبات عالمية، وعبرت عن أسفهم الكبير لما حدث للشيخ والتضامن الكامل معه، وتساءلت عن حيثيات الواقعة وزمانها.

## برامج تلفزيونية

- المفتاح. بث خلال شهر رمضان 1428 على قناة الرسالة
- السلام عليكم. بث خلال شهر رمضان 1429 على قناة اقرأ
- ادخلوها بسلام. بث خلال شهر رمضان 1429 على قناة دبي
- أسعد امرأة. بث خلال شهر رمضان 1429 على قناة الرسالة

- برنامج السيرة المحمدية على قناة اقرأ
- برنامج العظماء على قناة اقرأ
- برنامج الفجر الجديد على قناة اقرأ
- برنامج بصائر على قناة اقرأ
- برنامج تحف 2006 على قناة اقرأ
- برنامج دعوة للفرح على قناة اقرأ
- برنامج روائع القرني على قناة اقرأ
- برنامج أحسن القصص على قناة اقرأ
- برنامج بشائر على قناة اقرأ
- برنامج تاريخنا على قناة اقرأ
- برنامج ثورة التجديد على قناة اقرأ
- برنامج غداً أجمل على قناة اقرأ
- الأسطورة على قناة الساحة 1
- ضيف في إحدى برنامج على قناة الراية
- نبض الكلام: بث خلال شهر رمضان 2011 على قناة إم بي سي (توضيح)
- أفي الله شك، قناة الرسالة، (أبريل 2013 - الآن)
- برنامج سواعد الإخاء قناة الرسالة والمجد خلال شهر رمضان 1434 هـ 2013 م.
- برنامج حوار الأرواح: بصحبة سعيد بن مسفر وتقديم مسعود الغامدي. عرض على عدة قنوات في رمضان عام 1437 هـ 2016 م.

## الباب الأول

النظريات النفسية الإجتماعية في أدب الدكتور عائض القرني

## الباب الأول

### النظريات النفسية الإجتماعية في أدب الدكتور عائض القرني

النظريات الفلسفية والنفسية الإجتماعية في أدب الدكتور عائض القرني الخلاب؛ هذا هو موضوع بحثنا. أدب الشيخ القرني جميل وخلاب وأنه يخاطب مع عقل ونفس القارئ في آن واحد. فالموضوع له جانبان كما نرى؛ جانب الفلسفي وجانب السيكلوجي. فنحن نبحت عن هذين الجانبين مستقلا ومفصلا. بادئ ذي بدء نتناول مفهوم النفسي الإجتماعي؛ تعاريفها عند علماء النفس وأهل اللغة ثم نبين بيانا موجزا عن أنواع الصحة النفسية الإجتماعية من الصحة العاطفية والصحة الإجتماعية والصحة الروحية. وبعدها سوف نأتي الدراسة عن نظريات الدكتور القرني بتفاصيلها وإرشاداته وتوجيهاته في كل نوع من أنواع الصحة النفسية المختلفة من الصحة العاطفية والصحة الإجتماعية والصحة الروحية.

لأننا إذا دخلنا إلى التحليل النقدي لكتبه بلا تمهيدات نتضلل حيث لا يمكن لنا إدراك البحث أو النقد حق الإدراك لأن كتاباته ذات صلة بعلم النفس وشيء من الفلسفة. فنحن نحتاج إلى المعرفة التي تساعد في فهم هذا المصطلح العلمي أي 'النفسي الإجتماعي' من مصادرها وإلى الفهم التام عن الأجزاء والأنواع المتعلقة بهذا المصطلح.

## التعرف على مفهوم " النفسي الإجتماعي "

قبل أن نشرع الحديث عن النظريات النفسية الإجتماعية عند الشيخ عائض القرني ليس بميسورنا أن نهمل مفهوم "النفسي الإجتماعي" في علم النفس. ففي هذا الفصل سوف نفضل ذلك المصطلح عند الأصوليين وأهل اللغة حتى لا يجهل أحد عما تستكشف من كتابات الشيخ القرني.

العبارة " النفسي الإجتماعي " (Psycho social) تستعمل على معنيين أو مفهومين وهما متقارب من وجوه ومتباعد من وجوه. أولهما اللغوي العام والثاني كمصطلح خاص كما في " نظرية التنمية النفسية الاجتماعية " لإريك إريكسون (Erik Erikson)- هو عالم النفس وأول من استخدم هذا المصطلح في العموم ونظريته تعالج مراحل النمو الاجتماعي في الفرد - يرى أن كل إنسان يعبر هذه المراحل من الرضاعة إلى الموت ومن خلال هذه المراحل تتكون وتشكل شخصيته حيث يصل نهائيا إلى تكامل الأنا الإجتماعية لو لم يكن المرء على وعي تام هذه المراحل.الرضاعة، الطفولة المبكرة، مرحلة قبل المدرسة، مرحلة المدرسة، المراهقة، البلوغ المبكر، البلوغ المتأخر،النضوج... هذه هي المراحل الثمانية عند ايركسون. وعند كل مرحلة تصور الفضائل داخل الفرد موافقا لما تمنحه البيئة أي من حوله من انعكاسات إيجابية أو سلبية. الأمل، الإرادة، الغاية، الكفاءة، الإخلاص، الحب، الرعاية، الحكمة هذه هي الفضائل المختصة بالمراحل المذكورة من قبل.فإن كانت هذه المعاملات إيجابية تكون تنمية داخلية الفرد أيضا إيجابية وإلا فالعكس. فتلقى العناية التامة للمعاملة على مقتضى الحاجة عند كل مرحلة.ولا بد أن تختلف الإرشادات والتوجيهات أيضا حسب المراحل وموافقا للفضائل المحتاجة في كل مرحلة ومتجها إلى الأزمان المختصة بكل مرحلة أيضا.

يقول د.شاول ماكليود في مقالته "المراحل الاجتماعية النفسية الثمانية":

نظرية اريكسون حول التطور النفسي الاجتماعية تتركب من ثمانية مراحل متميزة. اريكسون يفترض أنه في كل مرحلة تطورية لها أزماتها الخاصة. وكل ازمة هي شكل من أشكال الأزمات الاجتماعية النفسية, نظرا لاحتوائها على احتياجات نفسية اجتماعية لكل فرد.

وبحسب النظرية فإن اكمال كل مرحلة بنجاح يؤدي إلى نمو شخصي أكثر صحة، ويقود إلى اكتساب مكتسبات اجتماعية اساسية. هذه المكتسبات الاساسية هي خصائص قوة تستخدمها الأنا لحل أزمات جانبية تابعة.

فشل نمو أي مرحلة يعني قد ينتج عنه ضعف القدرة على إتمام المراحل التطورية القادمة بشكل سليم, مما ينتج عنه شخصية غير صحية وخلل في الإحساس بالذات. وهذا الخلل قد يمكن تجاوزه خلال فترات لاحقة.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> المترجم : منصور عبدالعزيز، Erik Erikson by By Saul McLeod published 2008, updated 2017 الإسترجاع من الموقع ، الرابط ب

<https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>

العمر	الخاصية الإجتماعية الأساسية	الأزمة النفسية الإجتماعية	المرحلة
سنة ونصف وأقل	التطلع	الثقة وعدم الثقة	1
سنة ونصف إلى ثلاث سنوات	الإرادة	الإستقلال و الشك	2
ثلاث سنوات إلى خمس سنوات	الدفع	الإقدام والذنب	3
إثني عشر سنة حتى ثمانية عشر سنة	الأصل	الهوية و اضطرابها	4
ثمانية عشر سنة حتى سن الأربعين	الحب	الحميمة و العزلة	5
من سن الأربعين حتى الخامسة و الستين	الإهتمام	العطاء والركود	6
ما بعد الخامسة و الستين	الحكمة	الإفتخار بالنفس و الإحباط	7

أما في المعنى اللغوي العام هو النظريات ذات الطابع العلمي تتركز وتهتم بنواحي السيكولوجية (علم النفس) والإجتماعية. وعلى هذا المعنى مفهوم "النفسي الإجتماعي" يعالج السيكولوجية والإجتماعية في آن واحد. والمعجم المشهورة تعطي لنا مغزاها إلى حد ما. نقتبس هنا بعضا منها حسب الأهمية على التوالي:

### Definition of psychosocial

1. Involving both psychological and social aspects psychosocial adjustment in marriage

## 2. Relating social conditions to mental health psychosocial medicine Psychosociallyplay

\- 'sō-sh(Θ-)lē\ adverb "

1. التي تنطوي على الجوانب النفسية والاجتماعية. تعديل النفسي الاجتماعي في الزواج

2. ارتباط الحالة الاجتماعية بصحة العقلية. الطب النفسي<sup>3</sup>

### ● "Psycho-social (adjective)

The definition of psychosocial is relating to the combination of psychological and social behavior.

An example of psychosocial is the nature of a study that examines the relationship between a person's fears and how he relates to others in a social setting."

" تعريف النفسي الاجتماعي هو المتعلقة بمزيج من السلوك النفسي والاجتماعي مثاله طبيعة دراسة تدرس العلاقة بين مخاوف الشخص وكيفية ارتباطه بالآخرين في بيئة اجتماعية<sup>4</sup>

● " psychosocial of or pertaining to the psychological development of the individual in relation to his or her social environment"

" من أو المتعلقة بالتنمية السيكولوجي لفرد فيما يتعلق ببيئته الاجتماعية<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Merriam-Webster dictionary <https://www.merriam-webster.com/dictionary/psychosocial>

<sup>4</sup> Your Dictionary definition and usage example. Copyright © 2017 by LoveToKnow Corp, <http://www.yourdictionary.com/psychosocial>>psychosocial</a>

<sup>5</sup> Webster's New World College Dictionary>Copyright © 2010 by Wiley Publishing, Inc., Cleveland, Ohio. <http://www.yourdictionary.com/psychosocial>>psychosocial</a>

- "psychosocial (adjective)

Involving aspects of social and psychological behavior: a child's psychosocial development."

"النفسي الإجتماعي (الصفة)

تشمل على جوانب السلوك الاجتماعي والنفسي معا :

تنمية الطفل النفسية الاجتماعية<sup>6</sup>

- "psychosocial (Of behavior) having both psychological and social aspects"

"النفسي الإجتماعي "

جوانب الاجتماعي والنفسي<sup>7</sup> يحتوي على (عن السلوك)

- "Pertaining to or involving both psychic and social aspects."

"من أو المتعلقة بجوانب النفسية والاجتماعية معا<sup>8</sup>

- "Involving both psychological and social aspects; for example, age, education, marital and related aspects of a person's history."

---

<sup>6</sup> The American Heritage® Dictionary of the English Language, 5th edition Copyright © 2013 by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Published by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. All rights reserved.

<http://www.yourdictionary.com/psychosocial#Wcox3BOFuQEve4kf.99>

<sup>7</sup> ( English Wiktionary. Available under CC-BY-SA license.

<http://www.yourdictionary.com/psychosocial#Wcox3BOFuQEve4kf.99>

<sup>8</sup> Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, Seventh Edition. © 2003 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved

" تنطوي على الجوانب النفسية والاجتماعية معا؛ على سبيل المثال، العمر، والتعليم، والجوانب الزوجية وما يتصل بها من تاريخ شخص"<sup>9</sup>

الآتية قائمة المعاجم الصحية تذكر نفس المعاني السابقة:

- Dorland's Medical Dictionary for Health Consumers. © 2007 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc.
- The American Heritage® Medical Dictionary Copyright © 2007, 2004 by Houghton Mifflin Company. Published by Houghton Mifflin Company.
- Mosby's Medical Dictionary, 9th edition. © 2009, Elsevier.
- Medical Dictionary for the Health Professions and Nursing © Farlex 2012
- Gale Encyclopedia of Medicine. Copyright 2008 The Gale Group, Inc. (<a href="http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/psychosocial">psychosocial</a>)

مما سبق يتبين لنا أن هذه العبارة أي " النفسي الإجتماعي " تستعمل صفة على ما يتعلق بالعلاقة المتبادلة بين العوامل الاجتماعية والفكر والسلوك الفردي وتطور النفس متوفقا ومتعلقا بالبيئة الإجتماعية. فهي تتناول جوانب النفسية وجوانب الإجتماعية معا وهذا هو المعنى المعتبر في هذا البحث. ويتوسع هذا المعنى من علم النفس الاجتماعي، لأنه فرع من فروع علم النفس يدرس السلوك الاجتماعي للفرد والجماعة، ويهتم بالأنماط الاجتماعية داخل الفرد فقط. وهذا البحث يحاول على التوسع معالجة النظريات النفسية وعلم النفس الإجتماع ونظريات علاقة النفس وتطورها مع المجتمع جميعا. فنظرية اريكسون حول التطور النفسي الاجتماعي ليست بعيدة عن مناقشتنا.

---

<sup>9</sup> Farlex Partner Medical Dictionary © Farlex 2012

## الفصل الثاني

### أنواع الصحة النفسية - الاجتماعية

على ضوء مقالة د. لانا زنجرو د. أرتيم تشيبراسوف<sup>10</sup>

في هذا الفصل نحن نبحث عن أنواع الصحة النفسية قبل أن نأخذ الحديث عن كل نوع من هذه الأنواع والأراء الشيخ القرني فيه وإرشاداته ونظرياته المتعلقة بكل منه إن شاء الله.

وقد اشتغل الطب الحديث بنواحي الصحة البدنية حيث صار الإهتمام كله يتركز على الحبوب الصحية. ولاكن نحن الآن على إدراك تام عن مكانة النفس في الصحة الشاملة . وللصحة النفسية الاجتماعية لها مكانة عظيمة في الطب وعلاقة وثيقة بصحة النفس والجسم. لقد فقدت أهمية الصحة العقلية والعاطفية والاجتماعية والروحية في الطب لفترة طويلة. كان من المفترض أن الحبوب الدوائي كل شيء! الآن نحن نعرف بشكل أفضل، وهناك الكثير من الأدلة على أن العقل ونفس السليم لا تقل الأهمية في الوقاية من الأمراض وعلاجها. ولذلك، فإن مفهوم الصحة النفسية والاجتماعية، أي الصحة العقلية والعاطفية والاجتماعية والروحية ، تستحق انتباه أكثر.

الصحة النفسية الاجتماعية تشمل على أربعة عناصر كما أشرنا من قبل. وهي :-

1. الصحة العقلية

2. الصحة العاطفية

<sup>10</sup> <http://study.com/academy/lesson/what-is-psychosocial-health-definition-components-traits.html> .

3. الصحة الإجتماعية

4. الصحة الروحية

### السمات الأساسية للصحة النفسية والاجتماعية

فالأفراد الذين يعتبرون صحيا نفسيا اجتماعيا لا يخلو تماما من المشاكل. في الواقع، إنها ليست كمية أو نوعية المشكلة، أو عدم وجودها، مما يجعل شخصا معافي في هذا الصدد. إنها الطريقة التي ينظر الناس أنفسهم وكيفية التعامل مع المواقف العصيبة التي تميز الأشخاص الأصحاء نفسيا واجتماعيا عن أولئك الذين ليسوا كذلك. وفيما يلي بعض الصفات التي يتقاسمها هؤلاء الأفراد القويون:-

1. هؤلاء يحبون أنفسهم

2. يتقبلون أخطائهم بلا إصرار

3. أنهم تأخذون الرعاية على أنفسهم

4. لديهم التعاطف مع الآخرين

5. السيطرة على الغضب، والكراهية، والتوتر، والقلق

6. متفائلون

7. يمكن أن يعملوا واحدا ومع الآخرين بشكل جيد على قدم المساواة

### الصحة العقلية

التفكير" أو "العقلاني" جزء من أجزاء الصحة النفسية والاجتماعية يميل الناس الأصحاء عقليا إلى الاستجابة لتحديات الحياة إيجابيا قد يشير التفكير غير العقلاني إلى ضعف الصحة النفسية يعرف جزء التفكير في الصحة النفسية - الاجتماعية بالصحة العقلية. إن معتقداتك وقيمك في الحياة، وكذلك كيفية ارتباطك بالآخرين والاستجابة للحالات في حياتك، هي انعكاس للصحة العقلية، والذي يتداخل مع الجانب الآخر من الصحة الذي سنتحدث عنه. عندما يحدث شيء كرهه لك الذي لا تحب وأنت تستجيب عنه بطريقة إيجابية بقبول خطأك، وتحاول إلى تصحيحها، فهذا أمر جيد. ولكن إذا كنت تظهر في وقت متأخر عن العمل وفقدت وظيفتك، ومن ثم تلوم نفسك، هنا هذا هو علامة على الصحة النفسية أقل مثالية.

### الصحة العاطفية

ويسمى جزء الشعور في الصحة النفسية - الاجتماعية بالصحة العاطفية. وهذا الجزء يشمل المشاعر مثل الغضب والحب والكراهية والسعادة.

بالعودة إلى مثالنا السابق على فقدان الوظيفة لأنك جئت في وقت متأخر للمرة الأولى، إذا كنت تشعر بالتهور قليلا، ولكن لا تزال لديك آمال كبيرة في المستقبل، وهذا شيء إيجابي. ولكن إذا كنت لاشع في الغضب الأعمى ضد رئيسك، والحقده عند العودة إلى ديارك، وتجنب الجميع بعد ذلك، فهذا يشير إلى صحة عاطفية غير لائق.

كل الناس يعاني المشكلات والمصائب في حياتهم. وليس من المحال فقدان الوظيفة وفي كثير من الأحيان المتشائم أيضا يفقد وظيفته وهو أيضا يحزن على فقدته وهذا ليس بالسقوط التام. ولاكن إذا لم تستطع أن تمتلك مشاعرك في هذه الأحوال أو إذا كانت هي بلا المقدار أو كانت متطرفا فهذا يشير إلى ضعف الصحة العاطفية أو عدمها.

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) هو أيضا شيء مهم أن نلاحظ هنا.

إنها القدرة على فهم وإدارة مشاعرك ومشاعر الآخرين. ويمكن تقسيمها إلى خمسة أجزاء رئيسية:

التعرف على مشاعرك: هل أنت قادر على التعرف على مشاعرك بسرعة ؟

إدارة العواطف: هل يمكنك التعبير عن تلك المشاعر بشكل مناسب؟ هل أنت قادر على التعامل معها

بطرق جيدة ؟

تحفيز نفسك: وكلما يمكنك تحفيز نفسك بشكل مستقل على تحقيق المزيد في حياتك، ارتفع الذكاء

العاطفي

التعرف على مشاعر الآخرين: وكلما يمكنك التعاطف مع الآخرين، كان ذلك أفضل.

التعامل مع علاقاتك: على قدر ما تستطيع أن تقود الصراعات في الحياة وتبني شبكة اجتماعية جيدة،

ارتفع الذكاء العاطفي.

الصحة الاجتماعية

العلاقات، هي وسيلة جيدة لتقديم الصحة الاجتماعية، القدرة على الخلق والحفاظ على

علاقات صحية مع الآخرين. هذه ترتبط بالمفاهيم السابقة في الصحة العاطفية. ويرتبط كل شيء في

هذا المبحث لأن كلة جزء من مفهوم شامل واحد وهي الصحة النفسية والاجتماعية

الصحة الاجتماعية تتجاوز مجرد الصحة النفسية المناسبة والذكاء. شخص يتمتع بصحة

اجتماعية جيدة:

- يعرف أهمية المشاركة الاجتماعية. والإنسان حيوان إجتماعي ! فلا نستطيع أن نعيش معزولا عن

الآخرين.الشخص الذي يتمتع بصحة اجتماعية جيدة قادر على دعم أصدقائه في وقت الحاجة وطلب مساعدتهم عندما يحتاج إليهم.

وهو ليس بمتحيزي أو متحامل أو عنصري أو متحيزي جنسياً.

- يستمتع للآخرين جيداً، ويعبر عن مشاعرهم أيضاً، ويكون معاملته بطريقة مسؤولة مع الآخر.

- مثال على شخص يتمتع بصحة اجتماعية جيدة هو شخص له أصدقاء مقربين يتمتعون بالإستماع إليه ويشعرون بأنه قريب بما فيه الكفاية لتبادل مشاعرهم الهامة. الوجه الآخر هو الذي يعيش وحيداً من الناس بعيداً عنهم ويطردهم ببندقيته.

### الصحة الروحية

الجانب الأخير من الصحة النفسية والاجتماعية هو الصحة الروحية، هو الاعتقاد في قوة ما تعطي لفرد معنى للحياة. وهذا قد يكون قوة دينية، الله، أو أي شيء من هذا القبيل. بالنسبة للبعض، الطبيعة أو أي شيء آخر هو أكبر من أنفسهم في قلوبهم. وبغض النظر عن المكان الذي تأتي منه أخلاقيات الشخص وأخلاقه وقيمه ومعتقداته، ينبغي أن تعطيه شعوراً بالهدف والوعي الشخصي الإجتماعي.

ولكن أفي ميسورنا أن نهمل الآثار السيئة للعقائد المشوهة والمبادئ الباطلة على أخلاقيات الأقسام و صحتها النفسية الإجتماعية. نرى في التاريخ والحاضر مجتمعات وحضارات خاوية على عروشها لأجل افتراض الطقوس والتقاليد الخبيثة والعادات والعبادات الفاسدة على أسس المبادئ الروحية الطائشة الرديئة.

ونسجوا حول الدين والآلهة نسائج من أساطير وخرافات. وهذه سببت التدهور الأخلاقي

والسقوط السلوكي فيهم. سوف نأتي بهذا النقاش حسب المواضيع على ضوء الأمثلة وأدلة الإثبات، إن شاء الله. هكذا ظلموا على أنفسهم. فالمبادئ المستقيمة والعقائد الصحيحة هي أهم العناصر في الصحة الروحية والنفسية الإجتماعية بلا أدنى تردد. حيث هي تقيم الخلق و يهدي السلوك وتبعث الهمم تخلق القيم والفضائل الدينية والخلقية في الأمم.

## الفصل الثالث

### مراحل النمو عند أريكسون وعلاقتها بالنظريات النفسية الإجتماعية

#### للشيخ عائض القرني

كما أشرنا من قبل، نظرية أريكسون حول التطور النفسي الاجتماعية تتركب من ثمانية مراحل متميزة. أريكسون يفترض أنه في كل مرحلة تطورية لها أزماتها الخاصة. وكل أزمة هي شكل من أشكال الأزمات الاجتماعية النفسية، نظرا لاحتوائها على احتياجات نفسية اجتماعية لكل فرد. وبحسب النظرية فإن اكمال كل مرحلة بنجاح يؤدي إلى نمو شخصي أكثر صحة، ويقود إلى اكتساب مكتسبات اجتماعية اساسية. هذه المكتسبات الاساسية هي خصائص قوة تستخدمها الأنا لحل أزمات جانبية تابعة.

فشل نمو أي مرحلة يعني قد ينتج عنه ضعف القدرة على إتمام المراحل التطورية القادمة بشكل سليم، مما ينتج عنه شخصية غير صحية وخلل في الإحساس بالذات. وهذا الخلل قد يمكن تجاوزه خلال فترات لاحقة.

الشيخ عائض القرني يعالج جميع مراحل تطور الحياة الإنسانية مرحلة تلو مرحلة يشرح مقتضى كل منها وما يحتاج كل منها من الأزواد العاطفية حسب احتياجات نفسية اجتماعية لدى كل فرد من أفراد المجتمع حتى يمتلك صحة إيجابية إجتماعية .

الثقة أوعدم الثقة، الإستقلال أو الشك، الإقدام أو تهمة النفس ، الهوية أو اضطرابها، الحميمة أو العزلة، العطاء والركود، الإفتخار بالنفس أو الإحباط. هذه الصفات والأوصاف الإيجابية والسلبية تكتسب حسب استكمال مطالب كل مرحلة من مراحل نمو الإنسان حسب نظرية أريكسون. ومعظم

تتكون خلال أيام الطفولة إلى الشبيبة .

في رأي الشيخ عائض القرني الإسلام قد تناول كل جانب من الحياة البشرية شاملاً وكاملاً. على الرغم من إهمال تعيين مراحل الحياة البشرية إلى أقسام -لأن هذا التقسيم والتعيين ليس من وظيفة دين ولأن هذا التقسيم يتغير حسب تطور الزمان ونمو معرفة العلم الحديث عن نفس الإنسان- يرسم لنا الإحتياجات النفسية الإجتماعية لدى الإنسان يرشدنا إلى أحسن طريق يوجد في تناول وتعامل مع كل مرحلة في الحياة البشرية. هذا معجزة من معجزات الإسلام حسب دراسته .

على سبيل المثال الشيخ القرني يحدث عن مرحلة الطفولة - أهم المراحل من المراحل الأخرى في نمو الإنسان نفسياً وجسدياً يقدم الإرشادات والتوجيهات القيمة في بناء الهوية والشخصية القوية المتكاملة الصحيحة. يقدم طريقة المعاملة الصحيحة مع الأطفال موافقاً لأنماطهم وطبيعتهم وإحتياجاتهم النفسية والعاطفية والإجتماعية.

"لا تقتلوا الطفولة :

من حق الطفل أن يضحك وأن يمزح وأن يلعب، وهو حق طبيعي اتفق عليه العقلاء وأتت الشريعة بتأييده،

في الحديث: «مروا أبناءكم بالصلاة لسبع»، فبعد ابدأ التعليم والأمر والنهي،

قال سفيان الثوري: لآعب ابنك سبعاً وأدب به سبعاً وصاحبه سبعاً ثم اتركه للتجارب، فينبغي

لنا أن نترك أطفالنا يستمتعون براءة الطفولة،

وفي القرآن حكاية عن أبناء يعقوب قولهم لأبيهم ((أرسله مَعَنَا غَدًا يَرْتَع وَيَلْعَبُ))

ثم قالوا ((إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ))

أرجوك أن تترك طفلك يمزح ويلعب ويضحك ويسابق ويعيش كما يعيش العصفور تماماً، ولا تثقل عليه بحفظ المتون، وقراءة مقدمة ابن خلدون، ومعارضة قصيدة ابن زيدون، وشرح حاشية ابن القاسم على موطأ مالك،

فقد وجدتُ آباءً بدأوا يحفظون أطفالهم المتون في الثالثة والرابعة من أعمارهم، فعاش الطفل في هم وغم ونكد، فإذا ضحك الطفل صاح به أبوه: انتبه يا ولد، وإذا تبسم قال له: وش هذا؟ وإذا لعب قال له نسيت الآية (( أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا )) وإذا سأل أباه أن يشتري له لعبة انتهره قائلاً:

وَيَنْشَأُ نَاشِئُ الْفِتْيَانِ مِنَّا

على ما كان عَوَدَهُ أَبَوْهُ .

فإذا استأذنه أن يلعب مع الأطفال أنكر عليه وقال: أين أنت من قول الأول :

إِذَا بَلَغَ الْفِطَامَ لَنَا وَلَيْدٌ

تَخِرُّ لَهُ الْجَبَابِرُ سَاجِدِينَ .

بعض الآباء عذاب واصب وعقوبة من الله على أطفالهم، تجدهم يمزحون ويمرحون فإذا دخل عليهم البيت سكتوا وصاحوا:

جاء الوالد جاء الوالد، فدخل عليهم كالموت: (( قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ))

لا تقتلوا البسمة على شفاه الأطفال .

كان سيد البشرية رحيماً بالأطفال يمازحهم يضحكهم يحملهم، كان يصعد الحسن والحسين على ظهره وهو ساجد وكان يحمل الطفلة أمامة بنت ابنته زينب وهو يصلي بالناس، كان يأخذ الحسن والحسين في حضنه ويقبل هذا مرّة وهذا مرّة ويقول:

(( هما ربحانتايا من الدنيا ))،

فيقول له رجل: عندي عشرة أبناء ما قبَلْتُ واحداً منهم، فيقول له الرسول :

(( وهل أملك أن نزع الله الرحمة من قلبك )) .

إن الطفل بحاجة إلى متعة ذهنية ورياضة جسمية، تجعله مستعداً للحياة القادمة  
حياة العمل والإنتاج،

فلماذا نستعجل الأيام ونحرمه حقه الطبيعي في العب والمزاح والبهجة؟

أتحرم البلبل من النشيد في البستان؟

أتمنع العصفور من التمرغ على بساط الروض؟

أستكّ العندليب أن يتغنى بآيات الحب على غصون الزيتون؟

إن الإعاقة الفكرية قد يكون سببها أب ظالم شرس يجلس مع أطفاله كأنه الحجاج بن

يوسف، فيقمع في نفوسهم البسمة ويكبت في أرواحهم الفرحة، فيكبرون وفي قلوبهم مرض

القهر النفسي والكبت الأسري فيبقى الواحد منهم غير سوي، تشاهد على وجهه سحابة

سوداء من الكآبة والحزن الدفين من آثار الطفولة البائسة المحرومة،

إن بعض الآباء أسد هصور على أطفاله، ولكنه نعجة في مواقف الحق، إذا لم يصل أطفالك

لدرجة الفرحة الغامرة والاستقبال الحار بقدمك بحيث أنهم يتسابقون إلى فتح الباب إذا

أقبلت فراجع تربيتك لهم وتحول أنت الى طفل وديع بينهم فتنزل إلى مستواهم في الحديث،

أسرد عليهم نكات وداعهم بلطائف وشاركهم لعبهم وسباحتهم وقفزهم ولا يعني ملاطفة

الأطفال ومداعبتهم وتركهم يلعبون إهمال الأدب،

بل سوف تغرس في قلوبهم الفضيلة بلطفك بهم فتهدّتهم برفق وتربيمهم بعفوية

من دون أوامر عسكريّة،

إن الطفل لا يعرف إلا أباه فهو يراه أشجع من عنتره وأكرم من حاتم وأحلم من الأحنف،  
فمن أراد أن ينشأ ابنه صادقاً كريماً فليكن هو صادقاً كريماً حليماً،  
فلنجعل الحب مكان السوط والرفق محل العنف والطف مكان الكبت،  
حينها نسعد بأبناء أسوياء يحملون رسالتهم في الحياة بجدارة ويصلون إلى كرسي  
الريادة باقتدار، وإذا لم يلعب الطفل ويضحك في السنوات الأولى من حياته.  
فمتى يضحك؟ هل يضحك يوم تقبل عليه الحياة بمتاعها وهمومها وأحزانها يوم يحمل  
مسؤولية البيت والوظيفة والرزق والحقوق الاجتماعية والواجبات الشرعية وعقوق  
الناس وتنكر الأصدقاء وركلات الأعداء؟  
حينها يصرخ القلب المفجوع بحنين:

أَلَا لَيْتَ الشَّبَابَ يَعُودُ يَوْمًا

فَأُخْبِرُهُ بِمَا فَعَلَ الْمَشِيبُ<sup>11</sup>

هذه هي الأسوة الحسنة في تربية الأولاد حتى يسد حاجتهم وينشأ في نفوسهم وشخصيتهم الإستقلال  
بدلاً من الشك والإقدام عوضاً من تهمة النفس والهوية بلا اضطرابها والحميمة ولا العزلة والعطاء بلا  
الركود.

هل هذا العالم يستحق الثقة به؟ هل أثق بمن حولي من الناس؟ هذا أول أزمة قلبية تنشأ أمام طفل  
صغير. وإن قصروا في إتمام متطلباته في هذه المرحلة يشعر بعدم الثقة بمن حوله. وهذا الشعور لا  
يندرس مع مرور الوقت ولكنه يقوي ويزداد إذا يعمر. وهذا الشعور أي عدم الثقة بالناس يتأثر في  
علاقته كلها مع الآخرين. فالصحة الاجتماعية تنشأ من الشعور بالثقة بالآخرين وعدم اليأس الذي

<sup>11</sup> <https://fashion.azyya.com/149082.html>

يكتسب من مرحلة الطفولة. وصفنا الإستقلال والإنبساط تكتسبا أيضا موافقا لطبيعة تلبية حاجات مرحلة الطفولة مثل المحبة والرعاية والعناية والحرية والتلطف والعب والتلعيب .

الصفات والأوصاف الإيجابية مثل الثقة، الإستقلال ، الإقدا ، الهوية، الحميمة ، العطاء، الإفتخار بالنفس تكتسب حسب استكمال مطالب كل مرحلة من مراحل نمو الإنسان حسب نظرية أريكسون كما بينا من قبل. ومعظمها تتكون خلال أيام الطفولة إلى الشيبية. فمرحلة الطفولة أهم هذه المراحل. ولذلك يعتبرها الشيخ القرني أهم الموضوعات كلها. هناك مواضيع متعددة في كتبه يشرح للقارئ آداب تربية الأولاد أو الأطفال موافقا لهدي النبي محمد صلى الله عليه وسلم مثل هديه صلى الله عليه وسلم مع الطفل عند الولادة وتسمية الأطفال والمطعم الحلال ومداعتهم ومصاحبتهم و غرس الفضائل في نفسه وتجنب الرذائل والإهتمام بأوقاتهم ...

"ومن معالم تربيته: الاهتمام بوقت الشاب وهي مهمة جداً:

العطل الصيفية تذهب كثيراً على أطفالنا وعلى شبابنا بلا برنامج، لا حفظ قرآن، لا في الجماعة الخيرية، لا في المراكز الصيفية، لا مع علماء ولا مع طلبة علم؛ إنما همهم الأكل والشرب، وفي السكك والشوارع، حتى أبناء الكفرة عندهم برامج، وأبناء المسلمين يبقون هكذا! تنتهي العطلة الصيفية ولا حفظ جزءاً ولا حديثاً، أو طالع باباً أو استفاد فائدة أو تأدب أدباً هذا ليس بصحيح يا مسلمون، ولذلك تكثر الإيذاءات من الشباب الفارغين والأطفال المتفلتين، ليس في الإسلام تفلت {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ \* فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ} [المؤمنون: ١١٥ - ١١٦] { أَيْحَسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى \* أَلَمْ يَكُ نَظْفَةً مِنْ مَنِيٍّ يُمْنَى \* ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّى \* فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى \* أَلَيْسَ ذَلِكَ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى } (( القيامة: ٣٦ - ٤٠ ))

فيا مسلمون أوصيكم ونفسي بالاهتمام بأوقات أطفالكم وأولادكم وبناتكم، وأن يكون هناك تحصيل

وفائدة ونفع، وإلا فوالله، إنهم سيضيعوا إيمانهم ودينهم ودنياهم، ثم يكونون في ميزان حسراتكم وسيئاتكم يوم العرض الأكبر<sup>12</sup>."

يقول الشيخ في موضع آخر:

"ومن الآداب: غرس الفضائل في نفسه

اسمعوا إلى مقطوعة شعرية من أجمل ما سمعت في الأدب العربي، يقولها أحد الشعراء ذاكراً فيها كيف تربى هو على الفضائل، الرجل هذا اسمه المقنع الكندي مسلم، كان يستدين الدين، ويسد حقوق قرابته وينفق عليهم، فكان قرابته دائماً يعبرونه بالدين ويقولون: أنت دائماً مديون مديون! أنت دائماً ذليل لنا! ليس عندك منعة! قال يعتذر إليهم -يقال هذا من باب غرس الفضائل-

يعيرني بالدين قومي وإنما ديوني في أشياء تكسبهم حمدا

أسد ما قد أضاعوا وضيعوا حقوق أناس ما استطاعوا لها سدا

وإن الذي بيني وبين بني أبي وبين بني عمي لمختلف جدا

يقول: أنا وإخواني وأبناء عمومتي بيني وبينهم فرق.

كيف؟ قال:

---

<sup>12</sup> : <http://audio.islamweb.net/audio/Fulltxt.php?audioid=19291> : دروس الشيخ عائض القرني

إذا أكلوا لحمي وفرت لحومهم وإن هدموا مجدي بنيت لهم مجدا  
يغتابونه وهو لا يغتتاب، يذمونه وهو لا يذمهم، يقطعونه وهو يصلهم، يحرّمونه ويعطيهم، لا يزورونه  
ويزورهم، يهينونه ويكرمهم، هذه أخلاق النبوة!

إذا هتكوا عرضي حميت عروضهم وإن هدموا مجدي بنيت لهم مجدا  
ولا أحمل الحقد القديم عليهم وليس رئيس القوم من يحمل الحقدا  
لهم جل مالي إن تتابع لي غنى وإن قل مالي لم أكلفهم رفدا  
وإني لعبد الضيف ما دام نازلاً وما شيمة لي غيرها تشبه العبد

يقول: أنا إذا نزل الضيف تحولت من حر إلى عبد، هذه أخلاق المؤمن، كان حراً بطلاً، ولكن لما دخل  
الضيف تحول إلى عبد بحفظ الله ورعايته، يقدم الطعام والشراب والفرش هذه أشرف الأخلاق؛  
ولذلك قال بعض البلغاء: كن حراً في كل موقف إلا إذا نزل بك الضيف فكن عبداً، أنا حر دائماً إلا في  
الضيافة فإني عبد للضيف، وهذا من أحسن ما يقال في خدمة الضيف! خاصة للمسلم.

هذه مسائل في تربية وغرس الفضائل في النفوس، ولا تأتي -يا معاشر الأحاب- إلا بأن يكون الأب قدوة  
لأبنائه، كيف يصدق الابن وأبوه كذاب؟ كيف يصلي الابن وأبوه لا يصلي؟ كيف يفى وأبوه خائن؟  
هذا لا يكون، والابن أول ما ينظر ينظر إلى أبيه، ولذلك تجده يتأثر، فإنه تحت السابعة كالبلغاء  
يقلد ما تقول تماماً، ولذلك أنطقه على لا إله إلا الله ولا تنطقه -والعياذ بالله- على اللعنة أو على  
الكلام البذيء الذي يغضب الله سبحانه وتعالى<sup>13</sup> .

هذا الشيخ عائض القرني يعالج مرحلة الشباب ويرشد الشبان بإرشادات ذات قيمة إسلامية  
وإجتماعيا ونفسية :

"المسألة الثالثة في التربية: إحياء روح الاقتداء في نفس الشاب إن الذي ينقص كثيراً من المسلمين

<sup>13</sup> <http://audio.islamweb.net/audio/Fulltxt.php?audioid=19291> : دروس للشيخ عائض القرني

اليوم هو: القدوة: وكيف نبي قدوة؟ كيف نوجه قدوة؟ يلتمس الشاب قدوة يقتدي بها في المجتمع، فلا يجد إلا قليلاً نادراً، أو لا يجد.

القدوة التي تعمل بما تقول، القدوة التي يحس بها الشاب، لأن إلقاء المعلومات على الشباب لا يكفي، محاضرات ودروس دون أن يكون بينهم قدوة، أو رابطة بتعامل، أو رجل يتوجهون إليه فيجدونه مقتدياً برسول الله عليه الصلاة والسلام هذا أمره عظيم.

يقول أحد السلف: كنت إذا وهنت في العبادة، وكسلت فيما ذهبت إلى محمد بن واسع الأزدي، فنظرت في وجهه فتدشّطت على العبادة أسابيع.

فقط في النظر هكذا.

ويقولون: كان محمد بن واسع إذا رُئي ذكر الله.

ويقولون: إنه ما اتكأ، لا اتكأ على اليمين، ولا على اليسار، وإلا فالأمر فيه سعة فقد اتكأ عليه الصلاة والسلام على يمينه وعلى يساره، لكن انظر العبرة.

قيل له: لماذا لا تتكى؟ قال: أنا ما جزت الصراط فلا أدري هل أنا من أهل الجنة، أو من أهل النار، ولا يتكى إلا آمن، وأنا لست بآمن كان إذا جلس وحده تربع وخشع في جلوسه، فقيل له: نراك معنا تتبسم كثيراً فإذا جلست وحدك انضبطت وخشعت، قال: في الحديث: {يقول الله: أنا جليس من ذكرني} فكان يذكر الله وهو جالس، هذا محمد بن واسع، وهو صاحب قتيبة بن مسلم يوم صفوا في حدود كابل، يوم أتى قتيبة بن مسلم -رفع الله منزلته- يفتح تلك المنطقة، وقبل المعركة بدقائق قال لقواده: التمسوا لي محمد بن واسع، العالم العابد خرج يجاهد في سبيل الله.

يقول ابن القيم:

بالليل عباد وعند لقاءهم لعدوهم من أشجع الأبطال

خرج يجاهد في سبيل الله، عالم وعابد وزاهد.

قال قتيبة: التمسوا لي محمد بن واسع، ماذا يفعل في هذه الساعة؟ ساعة ضاقت، بلغت فيها القلوب

الحناجر، غفر الله لـ قتيبة بن مسلم فأمره عجيب! كان يدخل المسجد ولا يخرج، يقولون: إذا أراد غزوة يدخل المساجد التي في الثغور، ثم يستقبل القبلة ووراءه القادة والجنود، وكان يرفع يديه ولا يخرج حتى يبكي ويُبكي القادة معه، يطلب النصر، ولذلك اجتاح تلك المناطق بإيمانه، ونصره الله، قال: التمسوا لي محمد بن واسع، فأتوا إلى محمد بن واسع، فوجدوه قد ركز الرمح وهو يشير بإصبعه يا حي يا قيوم! انصرنا، فعادوا إلى قتيبة فأخبروه قال: [[والله لإصبع محمد بن واسع خيرٌ عندي من ألف سيف شهير، وألف شاب طرير]] وانتصر المسلمون، وله قصة.

لكن الشاهد هنا: أنهم كانوا يرون وجهه فيتقوون على العبادة أسابيع، فكيف لو كان معهم، يخالطهم ويتكلم إليهم، كانت رؤية الصالحين تنفع في ذلك الوقت، لكن قلَّ الأعوان، وذهب الإخوان، ولا نشكو حالنا إلا إلى الرحمن.

هذه مسألة أثر الاقتداء في تربية الشباب وأمرها عظيم، وإذا لم تجد قدوة تمشي، فعد بهم إلى القدوة الحقة أعني: محمداً عليه الصلاة والسلام.

تقول عائشة وقد سئلت عن خلقه صلى الله عليه وسلم: ((كان خلقه القرآن)).

#### المسألة الرابعة في التربية: ترسيخ معنى الأخوة الإسلامية

كثير من يتحدث عن الأخوة، ويدعو إلى الأخوة على المنبر، لكن إذا نزل تعامل مع الناس بالهراوة والكرياج، أخوة بالكلام فقط، لكن عند التعامل لا يسمح لهم في مثقال ذرة من الخطأ، تجده إذا أخطئوا عليه بكلمة ردها عليهم بعشر كلمات، يدعو إلى الأخوة لكن إذا جلس في المجلس بدأ يتكلم في عباد الله، فلان منهجه خطأ، انتهوا لفلان في العقيدة، فلان أساء الأدب، فلان ليس عنده علم، فلان متهور، فأين معنى الأخوة؟ تريد مني أن أؤاخيك وقد هتكت عرضي، وسفكت دمي، وأذهبت ماء وجهي! تريد الأخوة وقد سببتني وشتمتني، متى نلتقي؟! لا، والله!

أتوا إلى الحسن، فقالوا: اغتابك رجل، فقال: خذوا له رطباً -قالها الغزالي في الإحياء - فذهبوا بالرطب إلى الرجل، وقالوا: أرسل الحسن إليك هذا وقال: [[تهدي لنا حسناتك، ونهدي لك رطباً]] وما سبه ولا

جدّعه.

جاء رجل إلى ابن السماك الواعظ قال: غداً نتعاتب -يقول: غداً أحاسبك وتحاسبني- قال: غفر الله لك، بل غداً نتغافر، ولا نتحاسب، غداً نلتقي وأقول: غفر الله لك، وتقول: غفر الله لي.

ومعنى الأخوة ليس بالسهل، ففي الأخوة واجبات، يقول عليه الصلاة والسلام: {حق المسلم على المسلم ست: إذا لقيته فسلم عليه} لقد وجد من أبناء الجيل، ومن أبناء الصحوة -وهذا يقين ليس ظناً ولا رجماً بالغيب- من يلتقي مع أخيه المسلم الشاب ولا يسلم عليه، نعم.

وجد هذا وثبت كثبوت هلال العيد، فأى تربية ترباها هؤلاء؟! وهل يريدون نصر الإسلام؟! لا يسلم عليه، ولا يصفحه، وقد قال صلى الله عليه وسلم: {إذا لقيته فسلم عليه} والبشاشة مع السلام: {ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق} أو طلق، أو طلق، وبعض الناس تراه منبسطاً مرتاحاً، فإذا رأى أخاه قبّض وجهه، لأنه خالفه في جزئية!

قال: ((وإذا استنصحك فانصحه)) والبعض يجعل أخطاء أخيه معروضة أمام الناس، مع أنه لم يكلمه أبداً، بل تجده يتشفى فيه في المجالس بقوله: أخطأ حسبه الله في هذه المسألة، فإذا سألته: بالله عليك -وأنت تعرض أخطاءه على الناس- هل نصحته يا أخي؟ هل كلمته؟ أو كتبت له؟ فسيقول: لا.

إن أهل السنة يتناصحون، وإن أهل البدع يتفاضحون.

تعمدني بنصحك في انفراد وجنبي النصيحة في الجماعة

فإن النصح بين الناس نوع من التوبيخ لا أرضى استماعه

فإن خالفني وعصيت أمري فلا تجزع إذا لم تعط طاعة

((وإذا دعاك فأجبه)) صعب على المسلم أن يدعو أخاه لمناسبة ليس فيها حرام فيعتذر دائماً، صحيح

أن للناس أعداء، لكن لا يعتذر معتذراً إلا لأحد أمور:

الأول: أن يكون له عذر شرعي، من مرض، أو سفر، أو ارتباط، أو موعد فله ذلك.

الثاني: أن يكون الاعتذار لبدعة، أو منكر عند الداعي، فله ذلك، فإن الإمام أحمد لم يكن يجيب دعوة أهل المنكرات، ولا أهل المعاصي الظاهرة مثل: أن يكون في بيته خمر يدار في المجلس، أو غناء يُضرب ويُستمع إليه في أثناء الجلسة أو أن هذا الرجل يشعر بعلو على إخوانه، فلا يجيب دعوته. بعض الناس تجده لا يجيب دعوة الناس ويقول: أو كلما دعيت أجيب! أنا فاضل هل أمشي إلى المفضول؟! هم أقل قدرًا مني، ولو لم يقله لسانه، ولكن قلبه يقول ذلك، والعجب هلاك محقق والعياذ بالله!

وإن من حقوق الأخوة الإسلامية: أن تدعوله بظهر الغيب، وعلامة الصدق أن تدعوله بظهر الغيب، وهو أمر مطلوب منا، ومطلوب منكم، انظر كيف رفع الله أحمد والشافعي.

أحمد بن حنبل رحمه الله رأى ابن الشافعي -بعد ما توفي الشافعي - فقال: ((أبوك من السبعة الذين أدعو الله لهم في السحر)) سبعة كان يدعو لهم الإمام أحمد من زملائه وإخوانه، يقولون في المثل العامي: (عدوك صاحب مهرتك) ولكنه ليس بصحيح بل أخوك هو الذي ينتهج نهجك، ويسير في مسيرتك.

كان أبو الدرداء يدعو لسبعين من أصحابه بظهر الغيب، وأسرع إجابة؛ دعوة غائب لغائب. ومن حقوق الأخوة: إذا مرض أن تعوده، وإذا مات أن تتبع جنازته، وإذا عطس أن تشمته إلى غيرها من الحقوق، فترسيخ معنى الأخوة يأتي في الامتثال في أرض الواقع، وقد فعل صلى الله عليه وسلم ذلك وفي صحيح البخاري أصل الحديث، ولكن قصته: أن الصحابة اجتمعوا في مجلس، فتكلم بلال - بلال حبيب القلوب، يقول عمر: ((أبو بكر سيدنا وأعتق سيدنا)) فقال له أبو ذر: ((حتى أنت يا بن السوداء تتكلم)) - أبو ذر هذا الذي تعلم في مدرسته عليه الصلاة والسلام - لكنه أخطأ وزل، فقام بلال، فشكاه إلى الرسول عليه الصلاة والسلام، فغضب عليه الصلاة والسلام وتغير، فلما جاءه أبو ذر، لا يدري أبو ذر هل رد صلى الله عليه وسلم عليه السلام أو لم يرد، وقال: ((أعيرته بأمه، إنك امرؤ فيك جاهلية -وقعت كأنها صخرة، أو قذيفة، أو صاعقة- قال أبو ذر: يا رسول الله! على كبر سني فيَّ

جاهلية، قال: نعم.

إخوانكم خولكم جعلهم الله تحت أيديكم)) الحديث، فخرج أبو ذر - هذه القصة في غير البخاري -

يبكي، ولما مر به بلال، قال: ((لا أرفع رأسي عن الأرض حتى تطأه برجلك، ووضع خده على التراب)).

إن يختلف ماء الوصال فمأؤنا عذب تحدر من غمام واحد

وضع أبو ذر رضي الله عنه وأرضاه خده على الأرض، وقال: يا أخي! لا أرفع خدي حتى تطأه برجلك،

فأبى بلال لكرمه وسموه وأخلاقه وقال: ((أنت أخي)) وقاما وتعانقا وتباكيا.

إذا اقتلت يوماً ففاضت دماؤها تذكرت القربى ففاضت دموعها

المسألة الخامسة في التربية: تجنب الشاب السب والشتم

من أسس التربية للشباب المسلم: تجنب الشاب السب والشتم، والتشهير والتجريح، لأن بعض

المدارس تخرج من الشباب من هو مثل: القذيفة، يعبأ مثل الساعة الخراشية، ثم يطلق على الناس،

فيتر عليهم هتراً، أي أنه: يشحن بديناميت في قلبه من السب والشتم، فإذا وقف عند المنبر ينسى كل

قضية ويبدأ يسب بعد أن يحمد الله، وقد فعلها فلان، وفعلت الطائفة الفلانية، وصنع وبدع، هذا

أول خسارة له في الدعوة، لأن هذا استعلاء النفس، وهذا الرجل قد ركب على رأسه لافتة: السبب

والشتام.

لم يكن صلى الله عليه وسلم بذئياً ولا فحاشاً، ولم يكن سباباً ولا مجرحاً، ولذلك جمع الله له قبائل

العرب التي مثل قرون الثوم لا تجتمع أبداً، ولم يكن عنده مُلك، وما اجتمعوا على ملك من العرب

أبداً، وكل قبيلة لها مملكة خاصة، كل قبيلة تؤسس حضارة لوحدها هي حضارة السيف والدم،

وحضارة الهتك والسلب والنهب، فلما أتى عليه الصلاة والسلام وصفه الله فقال: {وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ

أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} (الأنفال: ٦٣).

بعد الإسلام والهجرة جلس الأنصار في مجلس، والأنصار كما تعرفون قبيلتان: الأوس والخزرج، كانت

القبيلتان في الجاهلية تقتتلان قتالاً ضريعاً لم يسمع الناس بمثله، فلما أتى صلى الله عليه وسلم

أصبحوا أنصاراً، وألغي هذا الاسم "الأوس والخزرج" إلا من النسب وأصبح مكانه "الأنصار"، ولكن الشيطان دخل وهم في المجتمع المسلم يستمعون القرآن في المسجد، فأتى يهودي اسمه ابن شاس فجلس بينهم، فقال للأنصار: كيف وقعت معركة بعث بينكم؟ -يعني: الأوس والخزرج، ذكرهم تلك الأيام المريرة- فقالوا: وقعت كذا وكذا، فقال أوسي: نحن غلبناكم، قال خزرجي: لا.

نحن الذين انتصرنا، فقام أوسي يسب الخزرجي، وخزرجي يسب الأوسي، فقال رجل منهم: اللطيمة اللطيمة! موعدا وإياكم الصحراء -يقول: تعالوا واخرجوا لنا في الصحراء- والوحي نازل والرسول صلى الله عليه وسلم في بيته والقرآن وجبريل صباح مساء، وانتهت الجاهلية، لكن انظر، وهذه يذكرها ابن جرير الطبري في تفسيره، في قوله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَطِيعُوا فَرِيقًا مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ يَرُدُّوكُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ كَافِرِينَ \* وَكَيْفَ تَكْفُرُونَ وَأَنْتُمْ تُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ آيَاتُ اللَّهِ وَفِيكُمْ رَسُولُهُ وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} [آل عمران: ١٠٠ - ١٠١] وهؤلاء أهل الكتاب، فخرج الأوس والخزرج وقد صاح صائحهم: اللطيمة اللطيمة إلى الصحراء، عادوا إلى السيوف فاخترطوها من أغمادها.

إذا خرجت من الأغماد يوماً رأيت الهول والفتح الميينا

أخذوا السيوف من الأغماد وتوافقوا في الصحراء -نسوا الآن وطارت من أذهانهم مسألة الإيمانيات- ووقف الأوس في جهة والخزرج في جهة، ووصل الخبر إلى الرسول عليه الصلاة والسلام، فخرج خائفاً يجر إزاره ليدرك القوم، ووقف بين الصفين، ثم أخذ يذكرهم، ويدعوهم، ويتلو عليهم من آيات الله حتى سالت الدموع -وكانوا أسوداً من أسود الله، هم أهل بدر وأهل أحد وحنين - فوضعوا السيوف في الأرض وتعانقوا وتضاموا وارتفع البكاء، وهذه يوردها ابن جرير وأمثاله.

إذا اقتتلت يوماً ففاضت دماؤها تذكرت القربى ففاضت دموعها

فقال الله بعد هذه الآية: {وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَاناً وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ

يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ} [آل عمران: ١٠٣] {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ} (آل عمران: ١٠٥).

إذاً يا أيها الإخوة! إن من معالم تربية الشاب أن يُجَنَّبَ السب، إذا سمعته يسب وينتقد عالماً فقل له: لا.

لا تقل هذا، فهو خطأ، وعلمه كيف يتأدب مع العلماء، وإذا سمعته ينال من داعية، فقل له: سامحك الله، هذا ليس بأسلوب.

وإذا سمعته يشهر بجيرانه وبإخوانه، فخذ على يديه.

إن من يتعود السب يصبح له نهمة، مثل المدمن على الخمر، لا يستقر باله حتى يشرب الخمر، ومثل المتعود على شيء من الأمور تصبح العادة له مثل العبادة.

فحذارٍ حذارٍ من هذا الأسلوب فإنه مقيت، وهذا لا يكسب العبد قلباً، ولا تحبه القلوب ولا ترضاه: (وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَاقْتَضَى الْقَلْبُ لَأَنْفَضُوهُ مِنْ حَوْلِكَ) [آل عمران: ١٥٩] (وليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش البذيء) {والرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه، والله رفيق يحب الرفق} <sup>14</sup> ".

هكذا يعالج الشيخ جميع مراحل الحياة الإنسانية ويقدم الإرشادات حسب متطلبات كل مرحلة من مراحل التطور.

<sup>14</sup> <http://islamport.com/w/amm/Web/1539/9553.htm> : دروس للشيخ عائض القرني

## الباب الثاني

الصحة العاطفية في أدب الدكتور عائض القرني

## الباب الثاني

### الصحة العاطفية في أدب الدكتور عائض القرني

بعد الإيضاح عن مصطلح 'النفسي الإجتماعي' وأنواعه الأربعة نبحت عن هذه الأنواع واحدا تلو الآخر في هذا الباب والأبواب الآتية. نأخذ أولا الصحة العاطفية ونجري تحليلا نقديا على كتب القرني كي تستكشف نظرياته منها.

كما سبقنا الذكر يسمى جزء الشعور في الصحة النفسية - الاجتماعية بالصحة العاطفية. وهذا الجزء يشمل المشاعر مثل الغضب والحب والكرهية والسعادة. وإذا لم تستطع أن تمتلك مشاعرك في هذه الأحوال أو إذا كانت هي بلا المقدار أو كانت متطرفا فهذا يشير إلى ضعف الصحة العاطفية أو عدمها.

الدكتور عائض القرني في كتبه "لا تحزن" و "لا تيأس" و "لا تغضب" يساعد القراء على تملك مشاعرهم والسيطرة على عواطفهم المختلفة. يرشدهم إلى الحلم و يوجههم إلى المعاملة الإيجابية مع البيئات المختلفة المقلقة. والشيخ يسي طريقته " فن صناعة الأمل ". أي طريقة صناعة

" الذكاء العاطفي ". والشيخ يعتبرها فنا يحتاج إلى الممارسة. كتبه والتراجم نفسه تتحدث بنا و

تخاطبا مباشرة كأنه يتكلم بنفسه بلطف وعطف "لا تحزن" و "لا تيأس" و "لا تبغض"!

ويلقي أمامنا الممارسات والحجج المنطقية وبعض الحقائق المساعدة التوجيهات القيمة والأمثلة

الشخصية والبيئية والنماذج التاريخية والعقائد و المبادئ المناصرة حتى يكون القارئ على أتم  
الممارسة في هذا الفن بل أنيملك العبقرية والمهارة فيه. وهو يعالج الهم أو التوتر (Tension) والإكتئاب أو  
الكآبة (Desperation) واليأس (Depression) والحزن (Sadness) والغضب (Anger) ويرسم طرق القهر والهيمنة عمها  
جميعا. هيا نأخذ واحدا تلو الآخر...

## الحزن والكآبة

الشيخ القرني في كتابه المشهور " لا تحزن " - وهو أشهر مصنفاته وأعظمها قيمة وقد بيع أكثر من 3 مليون نسخة وترجمت إلى اللغات المختلفة في العالم - يرشدنا إلى طرق التملك والهيمنة على الحزن والكآبة.

بادئ ذي بدء هو ينظر إلى الحزن والإكتئاب على أساس الديني ويثبت أن " الحزن ليس مطلوباً شرعياً ولا مقصوداً أصلاً"<sup>15</sup>. أولاً يقسم الشيخ القرني الحزن إلى ثلاثة أنواع :-

### النوع الأول: غير مطلوب

المدموم الذي يجب الإستعادة منه كما في دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أَللّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ " وهو ما يجلب الإنسان إلى نفسه ويستطيع له دفعه. المنهي عنه في نصوص الشرع والشيخ القرني يستدل لذلك بالآيات التالية ::

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا<sup>16</sup>

وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ<sup>17</sup>

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا.<sup>18</sup>

فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزِنُونَ<sup>19</sup>

<sup>15</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص 84،83،82

<sup>16</sup> سورة آل عمران:139

<sup>17</sup> سورة النحل: 79

<sup>18</sup> سورة التوبة:40

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا<sup>20</sup>

## النوع الثاني: الحزن كنوع من المصائب

كسائر المصائب الأخرى التي تجري عليهم بغير اختيارهم وليس للنفس فيه حيلة وعلينا الصبر والإحتساب والرضا في هذا الموقع.

## والنوع الثالث : الحزن المحمود

هو ما يدخل في قلب مؤمن عند تقصيره في واجباته نحوربه جل وعلا أو بعد وقوع المعصية. هذا يدل على الإيمان سلامة الصدر من الكدر والإثم والنفاق وليس هذا من جنس المذموم بل هو مطلوب إلى حد.

ثم يشرع الكلام على أضرار الحزن من النوع الأول و تأثيرات السيئة للنوع الثاني في جوانب الدينية وما عسى أن يصيب النفس من تكدير وتنغيص وحيويتها وروحها و ما يورث الحزن للحياة من الفتور والنكد والحيرة.

ثم يأخذ الشيخ القرني أن يرد على الشبهات والإدعاءات التي تستحسن الحزن وتزعم أنها ممدوح وينقد عليها نقدا عنيفا.

يلي الإختصار من نقده على بعض الأحاديث المستدلة للرأي المعارض على وجه خطأ وتصحيحه ورده على الشبهات:

1. الحديث الصحيح " ما يصيد المؤمن من هم ولا نصب ولا حزن إلا كفر الله به

<sup>19</sup>سورة المائدة: 69

<sup>20</sup>سورة المجادلة: 10

خطاياها" يقول أن هذا الحديث يدل على أن العبد يأجر ويغفر على المصائب التي تصيبه في حياته مما ليس له فيها من حيلة. وهذا لا يدل استحباب طلبه ومعارضة نفسه للمصائب من أي وجه. ولو كان طلبه واستيطانه محمودا لكان أشد خلق الله حزنا. ولاكن كان " الضحوك القتال".

2. حديث هند ابن أبي هالة

في صفة النبي صلى الله عليه وسلم " أنه كان متواصل الأحزان"

هذا الحديث لم يثبت وفي إسناده من لا يعرف. ومعنى الحديث خلاف للواقع مع رسول الله صلى الله عليه وسلم لأنه كان دائم البشر و ضحوك السن وقد صانه الله عن الحزن على الدنيا وأسبابها.

3. "الخبر المروي " إن الله يحب كل قلب حزين

لا يعرف إسناده ولا من رواه ولا يعلم صحته . وهذا أيضا يناقض الشرع والشرع جاء بالنهي عنه.

4. الأثر الآخر: " إذا أحب الله عبدا نصب في قلبه نائحة وإذا أبغض عبدا جعل في قلبه مزمارا "

" هذا أثر إسرائيلي قيل : إنه في التوراة. وله معنى صحيح، فإن المؤمن حزين على ذنوبه والفاجر لاه لاعب..."

ثم ينقل الشيخ القرني إجماع أهل العلم وأرباب السلوك على أن حزن الدنيا مذموم وما اختلف عن هذا الرأي إلا أبو عثمان الجبري.

فهكذا يؤكد الشيخ القرني بأن الحزن مذموم ومنهي عنه في الشرع بلا أدنى تردد.

أحيانا تصل الأمور عند الضعفاء إيماننا وصلابة قلب إلى حد الإنتحار وكثير منهم يعتبره مخرجا أخيرا من الأحزان والهموم والحياة الكئيبة. فالشيخ عائض القرني ينكر هذه الموبقة والجهالة بالحكم والحجج والحقائق نختصرها في النقاط التالية:

الأول: الموت ليس نهاية الحياة إنما هي بدايتها بلا نهاية. لأن الآخرة دار الجزاء ويوم الدين. لا تنتهي بالإنتحار الأحزان والهموم والكآبة فليس الإنتحار مخرج من أي شيء.

الثاني: الإنتحار ليس ذنبا فقط ولاكنه موبقة من الموبقات التي تعذب عذابا شديدا في الآخرة. ويستدل بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيه خالدا مخلدا فيها أبدا ومن تحسى سما فقتل نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا ومن قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا"<sup>21</sup>

فعلى هذا الوعيد الوارد في الحديث النبوي يتبين لنا شدة العذاب على من فعله حيث يكرر فعله في الآخرة والعياذ بالله. فما يحصل المنتحر إلا النقل من عذاب يسير إلى عذاب عظيم أليم بلا النهاية والحدود. فالإنتحار ليس جوابا للمشكلات من أي وجه.

الثالث: الإنتحار هو الضعف والهبوط وهما ليستا خصلتان من خصلات مؤمن. وأن الإيمان هو القوة الهائلة التي لا تضعف حتى أمام العواصف والطوفان فأين الحزن والهم لأجل الدنيا الحقيرة؟! فلا سبيل إلى كون المنتحر مؤمنا. المنتحر يندرج دائما تحت نوعين:

الأول: الملحد بالله أو الآخرة أو الحساب والجزاء. ولا يعتقد في البعث أو النصر السماوي ولا يدفعه أمل أو ولا يهديه رجاء. وإنما يؤمن بالأسباب الدنيوية العادية وإذا انقطعت هذه الأسباب ليس

<sup>21</sup> صحيح البخاري: 2179

عنده شيء يرشده إلى الأمام.

الثاني: " من فقد إدراكه ، وعميت بصيرته، وذهب عقله فهو يتصرف تصرف المجانين" فلا يملك هذا النوع منهم التفكير السليم مما يجره إلى هذا الجهل العظيم.

فالإيمان بالله أو الآلهة أو ما وراء الطبيعة يمدده عند الأزمات والعقبات.

ثم يتناول الأمر من منظور الصحة و يلقي الأضواء على بعض حقائق مرة وبعض المعلومات المهمة المتعلقة بالحزن المستمر والكآبة أو الإكتئاب التي تستمد منها.

وقبل الدخول إليها هيا نعلم ما هو "الإكتئاب" (Depression)

يقول الدكتور "رانا باربخ" (Ranna Parekh)

في مراجعة طبية بأن "الاكتئاب (اضطراب اكتئابي كبير) هو مرض شائع طبي خطير يؤثر سلبا على شعورك، والطريقة التي تفكر بها وكيف تتصرف. الاكتئاب يسبب مشاعر الحزن أو فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة من قبل. يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية وتسبب في تقليل قدرة الشخص على القيام بعمله في معمله أو في بيته.<sup>22</sup>

فيرى السيخ القرني<sup>23</sup> على أساس العلم بأن النفس تأثر الجسم على حد عظيم فإن " الحزن يحطم القوة ويهد الجسم" وينقل أقوال المتخصصين تعزز رأيه.

قال الدكتور "ألكسيس كاريل" الحائز على جائزة نوبل في الطب بأن رجال الأعمال الذين لا يعرفون مجابهة القلق يموتون باكراً.

<sup>22</sup> <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

<sup>23</sup> لا تحزن ، د.د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر: ص 145-148 ، 164-165

الدكتور "جوزيف ف. مونتاغيو" مؤلف كتاب ((مشكلة العصبية)) ، يقول بأن القرحة تصاب غالباً بسبب الإضطراب والقلق وليس من الأطعمة والأشربة.

و الدكتور "إدوار بودولسكي" في كتابه ((دع القلق وانطلق نحو الأفضل)) يورد العناوين التي تدل على دور القلق والحزن على الأزمات الصحية.

- ضغطُ الدم المرتفع يغذِّيه القلقُ

- القَلْقُ يمكن أن يتسبب في أمراض الروماتيزم

- خَقِّفْ من قلقك إكراماً لمعدتك

- كيف يمكن أن يكون القلقُ سبباً للبرد

- القلق والغدَّةُ الدرقيَّةُ

- مصابُّ السكري والقلقُ

د. كارل مانينغر، أحد الأطباء المتخصصين في الطب النفسي، في كتابه ((الإنسان ضدَّ نفسه))

، يعطي تقريراً مذهلاً عن كيفية تحطم الأجساد والعقول بالقلق والكبت، والحقد والازدراء، والثورة والخوف.

"وضع الدكتور راسل سيسيل - من جامعة «كورنيل» ، معهد الطب - أربعة أسبابٍ شائعة

تسبب في التهاب المفاصل:

■ انهيارُ الزواج.

■ الكوارثُ الماديةُ والحزن

■ الوحدةُ والقلقُ.

## ■ الاحتقار والجفد.

وقال الدكتور وليم مالك غوينغل، في خطاب لاتحاد أطباء الأسنان الأمريكيين بأن المشاعر غير السارة مثل القلق والخوف. يمكن أن تؤثر في توزيع الكالسيوم في الجسم، تؤدي إلى تلف الأسنان.

يرى داييل كارنيجي بأن الزوج الذين يعيشون في جنوب البلاد والصينيين لا يصابون بالأمراض المتعلقة بالقلب لأنهم يعيشون بسرور وإن عدد الأمريكيين الذين يقبلون على الانتحار هو أكثر بكثير من الذين يموتون نتيجة للأمراض الخمسة الفتاكة.

والشيخ القرني يورد إحصائيات مرعب تتعلق بالإكتئاب. ينقل من جريدة (المسلمون) عدد ٢٤٠ في شهر صفر سنة ١٤١٠هـ، إحصائية تقول بأن هناك ٢٠٠ مليون مكتئب على وجه الأرض والإحصاءات تدل أيضا بأن في العالم على مختلف بلادها 200 مليون مريض وواحد على الأقل بين كل عشرة أفراد. ويعرض أمامنا الأشخاص المشاهير ممن أصيب بالإكتئاب كالرئيس السابق للولايات المتحدة الأمريكية. "رونالد ريجان" والشاعر صلاح جاهين - كان هو السبب الرئيسي لموته، ونايليون بونابرت مات مكتئباً في منفاه .

يستمر الشيخ في إيراد الإحصاءات

ويقول: " وأرقام (منظمة الصحة العالمية) تشير إلى خطورة الأمر.. ففي عام ١٩٧٣ م كان عدد المصابين بالاكتئاب في العالم ٣%، وارتفعت هذه النسبة لتصل إلى ٥% في عام ١٩٧٨ م، كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فرد أمريكي مصاب بالاكتئاب من كل أربعة!! في حين أعلن رئيس مؤتمر الاضطراب النفسي الذي عُقد في شيكاغو عام ١٩٨١ م أن هناك ١٠٠ مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب، أغلبهم من دول العالم المتقدم، وقالت أرقام أخرى أنهم مائتا مليون مكتئب!!"

فهذا مرض خطير الذي يزداد يوماً بعد يوم رغم تقدم مجال الطب والدراسات والتسهيلات الصحية.

ولكن على هذا التقدم العلمي والمادي اتكأت ونشأت 'الإستهلاكية' والأمم التي اتخذها دينا أنجبت المرضى وضحايا الحزن والقلق والإكتئاب أكثر من غيرها. فلا سبيل إلى إهمال هذا الخطر لأنه قد بلغ أوجه.

فهكذا يوثق لنا الكاتب أهمية معالجة هذا المرض كلا من وجهة النظر الديني والدينيوي حتى نركز كل إهتمامنا نحوها.

### فن صناعة الأمل

مجموعة الممارسات والتوجيهات لجلب السرور والفرح والبهجة في الحياة ولإذهاب الهم والحزن والإكتئاب وتعديم الأفكار السلبية وتدعيم صحة الدماغ والوجدان بالتأملات الإيجابية وتشديد العقائد والمبادئ القيمة لتقوية النفس وتغذية الروح. وهذه العملية يسميها الشيخ القرني بـ "فن صناعة الأمل".

"الأمل" هو السرور والسعادة. فما هو الأمل؟ يعرف معجم وبستر الجديد 'الأمل' بأنه " شعور بأن ما هو مطلوب قد يحدث؛ رغبة مصحوبة بالتوقعات."<sup>24</sup>

فصناعة الأمل يحقق السرور وهي طريقة إذهاب الحزن واليأس.

يتبلور "الأمل" بلا شك في نفس القارئ حسبما يستحضر من هذه الإرشادات. هنا نحن نقتبس أنور الهداية من كتابه "لا تحزن" ونتخذ مشاعله نقاطا بالإختصار:

1. ذكر الله والإيمان به

<sup>24</sup> Webster's New World College Dictionary Copyright © 2010 by Wiley Publishing, Inc., Cleveland, Ohio. Used by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

إن ذكر الله يسكن قلوبنا ويطرد همومنا وهو الطريقة الأصيلة لإذهاب الحزن وجلاء الكآبة. الإيمان به أصل السعادة والبهجة. عندما يدخل الإيمان قلوبنا حق التدخل يتبلور " الأمل " رغم شدة البلاء وإضطراب المصائب. وهذا الإيمان هو أصل يبني عليه جميع النقاط الأخرى. وبه يطمئن نفوسنا و عليه يعتمد نظراتنا تجاه الحياة ونواحيها وأجزائها المختلفة. لما الخداع...!

لولا الله والآخرة ماذا يكون الدافع الذي يدفع الإنسان إلى استمرار حياته؟ على الرغم من كل ظلم وهضم وتحت كل كآبة وحزن؟ لولا الله والآخرة لا تستحق الحياة أن تحيا ولا يجدر العيش أن يعاش. وكم من شقي عاش معدم الإيمان ونسي نفسه فأضاعها. أو يصبح مجنوناً كما قال المهاتما غاندي: " لو لم أصل لأصبتُ مجنوناً منذُ زمنٍ طويلٍ. " أو يصير مكتئباً طول حياته. فعدم الإيمان و ترك ذكر الله بابا الإنتحار. نقل الشيخ في باب سمي ب "الإيمانُ أعظمُ دواء" قول أبرز أطباء النفس الدكتورُ كارل جانغ، يقول في الصفحة (٢٦٤) من كتابه "الإنسانُ الحديثُ في بحثه عن الروح" : ((خلال السنواتِ الثلاثينِ الماضيةِ، جاء أشخاصٌ من جميعِ أقطارِ العالمِ لاستشارتي، وقد عالجتُ مئاتِ المرضى، ومعظمهم في منتصفِ مرحلةِ الحياةِ، أي فوق الخامسةِ والثلاثينِ من العمرِ، ولم يكنْ بينهم من لا تعودُ مشكلتهُ إلى إيجادِ ملجأٍ ديني يتطلَّع من خلاله إلى الحياةِ، وباستطاعتي أن أقول: إن كلاً منهم مريضٌ لأنَّهُ فقد ما منحهُ الدينُ للمؤمنين، ولم يُشف من لم يستعدِ إيمانه الحقيقيّ."

لأن من لا دين لا منجأ له ومن لا إيمان له لا ملجأ له. ومن لا يذكر الله بأئس يتيم. ليس عنده أية تبرير لأن يعيش. ولا دافع له ولا عمدة. حياته مسلسل من الحوادث المبكية والمضحكة أحيانا. على ما يعضّ إذا عصفت العاصف ، أين يلجأ إذا نفخ ناقور المصائب، إلى من يشكو بثه و حزنه إذا كانا فوق الأسباب العادية. وهو كل على نفسه. يكذب حواسه ويظن بأن يرضى بما لا يرضى.

يخدع نفسه ويسعى وراء سرابه وآمال بلا نوال ونوال مع زوال. يتعب فترة لكي يتعب فترة أخرى. يتم روجي ومعنوي. وإذا يكشف عن ساق لا يجد منفذا للأمل أن يدخل إلى قلبه. و 'الأمل' هو

سر السرور. ومن يؤمن بالله ويذكره دائما يجد أمامه أسباب الأمل وأبوابه المتعددة. لأنه يؤمن بمبدع الأمل ومسببه، بالله اللذي فوق كل شيء ويحيط كل شيء قاهر على السماوات والأرض مهيمن على الجميع لا إرادة ضد إرادته ولا قوة فوق قوته إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له "كن" فيكون. لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع ولا حول ولا قوة إلا به. وهذا هو الرب الذي يؤمن به المؤمن ويعلم أنه كلما يذكره يذكره ويشكره ويحبه إذا يناديه وهو حبيبه فوق كل الأحباب وهو رفيقه الأعلى. إذا كيف يحزن أو ييأس وكيف يترك الأمل وهو يؤمن بالرحمان الرحيم ؟ والمؤمن يذكر هذه الحقائق كلما يذكر الله عز وجل. فأين الملحد منه؟.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا<sup>25</sup>

سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ<sup>26</sup>

ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكِدْ يَرَاهَا وَمَنْ لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ<sup>27</sup>

انظر كيف يصبح الحياة جميلا ومعقولا إذا اعتقدنا في رب وحيد يراقبنا و يفرغ لنا و ما الحياة إلا إمتحان يمتحننا بها أن نرى كيف نعمل ونصرف بها، مجرد الإمتحان. ونحن لم نخلق لهذه الدنيا إنما نحن غرباء أو عابري السبيل. الدنيا قاعة الإمتحان والآخرة محشر الجزاء. عليك أن لا تنس بأن المبتلي لا يريد إهانتك وإسقاطك إنما يريد منا الإقدام إليه وإلى الخير مقتبسا من هداه الذي أهدى إليك. فإذا بلغت البلايا أوجها عليك أن تذكره وتذكر الآخرة التي أعد لك والجنة فتذكر معنى حياتك فتسكن نفسك و يطمئن قلبك. فذكر الله أكبر.

<sup>25</sup> سورة طه : 124

<sup>26</sup> سورة آل عمران: 151

<sup>27</sup> سورة النور: 41

ولذلك الله يحثنا بمداومة ذكره:

- لَا يَذْكُرِ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>28</sup>
- فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ<sup>29</sup>
- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا<sup>30</sup>
- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالِكُمْ وَلَا أَوْلَادِكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ<sup>31</sup>
- وَادْكُرْتَّكَ إِذَا نَسِيتَ
- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ<sup>32</sup>

ورسوله يحرضنا على مداومة ذكر الله:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرْ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرْ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

((سَبَقَ الْمَفْرِدُونَ)). قالوا: ما المَفْرِدُونَ يا رسول الله؟ قال ((الذاكرون الله كثيراً والذاكرات))

((أَلَا أَخْبِرْكُمْ بِأَفْضَلِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَخَيْرِ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرِقِ، وَخَيْرِ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ))؟ قالوا: بلى يا رسول الله. قال: ((ذِكْرُ اللَّهِ)).

أَنَّ رَجُلًا أَتَى إِلَى رَسُولِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ

عَلَيَّ، وَأَنَا كَثُرْتُ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُتُ بِهِ. قَالَ: ((لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا بِذِكْرِ اللَّهِ))

كيف تحزن وأنت تذكر دائماً رباً يحبك ويراقبك ويعلم ما توسوس في نفسك ويسمع أنينك و

<sup>28</sup> سورة الرعد: 28

<sup>29</sup> سورة البقرة: 152

<sup>30</sup> سورة الأحزاب: 41,42

<sup>31</sup> سورة الكهف: 24

<sup>32</sup> سورة الأنفال: 45

دعائك من أي بقعة من بقاع الأرض ويجب طلبك ولا يترك الأيدي المستمدة إليه صفرا...

يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ<sup>33</sup>

إذا اضطرب البحر، إذا ضلَّ في الصحراء، إذا وقعت المصيبة وحلَّت النكبةُ وجثمتِ الكارثة

وإذا دقت الحاجات الأبواب واشتدت المرض..... يسأله من في السمات والأرض وهو السميع العليم...

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ<sup>34</sup>

هو الذي يجيب المضطر إذا دعاه:

فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ<sup>35</sup>

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ<sup>36</sup>

وَوَظَنُوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ<sup>37</sup>

يسوق الشيخ قصة موسى عليه السلام حين أوجس في نفسه خيفةً ثلاث مرَّاتٍ تستدل على

معية الله مع المؤمن الذي يذكره عند المصائب والأزمات وأن الله لا يضيعه وهو النصير الودود:

"الأولى: عندما دخل ديوان الطاغية فرعون، فقال: ((إِنَّا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى))

قال الله: (( قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى))

.وَحَقِيقٌ بِالْمُؤْمِنِ أَنْ تَكُونَ فِي ذَاكِرَتِهِ وَفِي خَلْدِهِ: لَا تَخَفْ، إِنِّي أَسْمَعُ وَأَرَى

<sup>33</sup> سورة الرحمن: 29

<sup>34</sup> سورة الشورى: 19

<sup>35</sup> سورة العنكبوت: 65

<sup>36</sup> سورة النمل: 62

<sup>37</sup> سورة يونس: 22

والثانية: عندما ألقى السحرة عَصِيَّتَهُمْ، فأوجس في نفسه خيفةً موسى

فقال الله تعالى (( لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى ))

الثالثة: لما أتبعه فرعونُ بجنوده، فقال له اللهُ: (( اضْرِبْ بِعَصَاكَ ))

وقال موسى: (( كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ))

وهذا العلم عندما يصير يقينا ومعرفة وبلبل دائما بالذكر يسكن القلق ولا يكون مفرطا ومؤثرا. الكافر يألم عند المصيبة المؤمن أيضا يألم ولكنه يعلم الله خالقه وهو رازقه والمؤمن يعلم أن الله ينصره ويجعل له مخرجا لا ريب فيه ويرجو- في المصيبة - من الله ما لا يرجو الكافر أبدا من الثواب والحساب والجنة. فكيف يكونان سواء؟!

إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ<sup>38</sup>

أَقَمَنْ كَانَ مُؤْمِنًا كَمَنْ كَانَ فَاسِقًا لَا يَسْتَوُونَ<sup>39</sup>

فالإيمان بالله وذكره هو الطريقة الأصيلة في السعادة الأبدية الخالدة

الشيخ يستمر قائلا:

" ولهذا يوجد عند المؤمنين الصادقين حين تصيبهم النَّوْزِلُ وَالْقَلَاقِلُ وَالْإِبْتِلَاءُ مِنَ الصَّبْرِ والثباتِ وَالطَّمَأْنِينَةِ وَالسُّكُونِ وَالْقِيَامِ بِحَقِّ اللَّهِ مَا لَا يَوْجَدُ عَشْرُ مِئَاتِهِ عِنْدَ مَنْ لَيْسَ كَذَلِكَ، وَذَلِكَ لِقُوَّةِ الْإِيمَانِ وَالْبِقِينِ.

<sup>38</sup> سورة النساء: 104

<sup>39</sup> سورة السجدة: 18

عن معقل بن يسار رضي الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم ((يقول ربكم تبارك وتعالى: يا بن آدم، تفرغ لعبادتي، أملأ قلبك غنى، وأملأ يديك رزقاً. يا بن آدم، لا تباعد مني، فأملأ قلبك فقراً، وأملأ يديك شغلاً.))"

هذه هي قيمة الإيمان وتبليغه بالذكر فإذا من فضل الله ورحمته أن هدانا الله إلى الحياة ذات معنى معقول وجميل

بَلِ اللّٰهُ يَمُنُّ عَلَيْكُمْ أَنْ هَدَاكُمْ لِلْإِيمَانِ<sup>40</sup>

ذكر بعض المفسرين أن من نعيم أهل الجنة نظرهم إلى أهل النار، فيشكرون ربهم على هذا النعيم: ((وبضدّها تتميز الأشياء))

## 2. الصلاة

الصلاة أعظم الشكل لذكر الله وأشمله. يناجي فيها العبد مع ربه. يستمد الإلهام من قوة التي تمنحه الصلاة. وإذا يداهمه الخوف ويطوقه الحزن، ويأخذ الهم بتلايبه، فيقوم حالاً إلى الصلاة، فيسكن روحه، وتطمئن نفسه. الصلاة أعظم طريقة لطرد الهموم والإكتئاب. يستعين بها العبد ربه عند الشدائد.

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ))<sup>41</sup>

ويناجي ربه قاعدا وقائما وراكعا و ساجدا ويذكره يدعوه ويقدم له أشياء ويطلب منه أموراً بدلا منها. يضع عن نفسه إزره والأغلال التي كانت عليه عند هذه المقابلة.

<sup>40</sup>سورة الحجرات: 17

<sup>41</sup>سورة البقرة: 45

ولذلك كان - صلى الله عليه وسلم - إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة ويقول: ((أرحنا بالصلاة يا بلال)) قد جعلت قُرَّةَ عَيْنِهِ وسعادته وبهجته في الصلاة. وكان يقول: ((جُعِلت قُرَّةُ عَيْنِي في الصلاة)). .  
كذلك كان شأن الصالحون والمؤمنون في كل عصر ومصر.

فمن يكتئب إذا استطيع له أن يناجي ربه أموره كلها مع ربه خمس مرات في يوم واحد، مع رب الذي فوق كل شيء ويحيط كل شيء قاهر على السماوات والأرض مهيم على الجميع لا إرادة ضد إرادته ولا قوة فوق قوته إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له "كن" فيكون. لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع ولا حول ولا قوة إلا به. وهذا هو الرب الذي يؤمن به المؤمن ويعلم أنه كلما يذكر ربه يذكره ويشكره ويجيبه إذا يناديه وهو حبيبه فوق كل الأحباب وهو رفيقه الأعلى.

ومن لم يصل وهو في تعاسة على تعاسة لحيوية له ولا نظام له ولا تجديد له في حياته وأما المؤمن كانت الصلاة عليه كتاباً موقوتاً. فيجدد روحه وإيمانه وعلاقته مع ربه ويثبت فؤاده على توقع نصر الله ورجاء عنايته عليه في كل لحظة من لحظات نفسه لا تغيب عنه طرفة عين. وليس لديه طاقة تمدّه بالسكينة والأمن إلا الصلاة.

يقول الشيخ القرني:

إذا ضاق الصدرُ، وصعب الأمرُ، وكثر المكرُّ، فاهرعُ إلى المصلَّى فصلِّ"

إذا أظلمت في وجهك الأيامُ، واختلفت الليالي، وتغيَّرَ الأصحابُ، فعليك بالصلاة.

كان النبيُّ - صلى الله عليه وسلم - في المهمَّاتِ العظيمةِ يشرُحُ صدره بالصلاة، كيوم يدرُ والأحزابِ وغيرها من المواطنين. وذكروا عن الحافظِ ابن حجرٍ صاحبِ (الفتح) أنه ذهب إلى القلعة بمصر فأحط به اللصوصُ، فقام يصلي، ففرَّجَ اللهُ عنه.

وذكر ابنُ عساكر وابنُ القيم: أنَّ رجلاً من الصالحين لقيه لصٌّ في إحدى طرقِ الشام، فأجهز عليه ليقتله، فطلب منه مهلةً ليصلي ركعتين، فقام فافتتح الصلاة، وتذكَّر قول الله تعالى: {أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ} . فردَّدها ثلاثاً، فنزل ملكٌ من السماء بحربةٍ فقتلَ المجرم، وقال: أنا رسولٌ منِّي يجيبُ المضطَّرَّ إذا دعاهُ."

### 3. صلاة التهجد

يعد الشيخ قيام الليل - وهو أفضل أنواع الصلاة بعد الصلوات المكتوبة - من طرق إطراد الحزن و إشراح الصدر. ثم يذكر مستدلاً حديثاً صحيحاً فيه بأن رسول الله قال : أنَّ العبد إذا قام من الليل، وذكر الله، ثم توضأً وصلى، أصبح نشيطاً طيب النفس.

ويستدل بالآيات والأحاديث الأخرى:

كَأَنُوعًا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ<sup>42</sup>

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ<sup>43</sup>

يا عبد الله، لا تُكُنْ مِثْلَ فُلَانٍ، كَانَ يَقُومُ اللَّيْلَ، فَتَرَكَ قِيَامَ اللَّيْلِ)) ، ((نِعْمَ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ لَوْ كَانَ يُقُومُ مِنَ اللَّيْلِ))

ثم يسرد حديثاً من أبي داود يدل بأن قيام الليل يذهب الأمراض الجسدية. فقيام الليل والتهجد في الثلث الأخير من الليل شفاء للأمراض النفسية والجسدية. وكيف لا وهو يسهر لربه يناجيه ويناديه والناس نياس. يترك نومه وأهله لله رب العالمين وهي من الأوقات التي أقرب ما يكون العبد لله. ينزل ربه تبارك وتعالى كل يوم حين يبقى ثلث الليل الأخير ويقول: " من يدعوني فأستجيب له ؟ ، من

<sup>42</sup>سورة الذاريات: 17

<sup>43</sup>سورة الإسراء: 79

يسألني فأعطيه ؟ من يستغفرني فأغفر

له ؟".

فليس إلى هذا العبد سبيل للخوف والحزن البتة. لأن التهجد يقوى قلبه ويشد جسمه مع نفسه.

4. الصلاة على الرسول صلى الله عليه وسلم.

ومنها الصلاة على الرسول - صلى الله عليه وسلم.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>44</sup>

صحَّ ذلك عند الترمذي: أَنَّ أَبِيَّ بْنَ كَعْبٍ - رضي الله عنه - قال: يا رسول الله، كم أجعل لك

من صلاتي؟ قال: ((ما شئت)). قال: الربع؟ قال: ((ما شئت، وإن زدت فخير)). قال: الثلثين؟ قال: ((ما

شئت، وإن زدت فخير)) قال: أجعل لك صلاتي كلها؟ قال: ((إذن يُغفرُ ذنبك، وتُكفى همُّك))

وهذا يدل على أن الحزن والهم يزيلهما الصلاة على الرسول ثم يورد الشيخ مستشهدا.

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا

(أَكثَرُوا مِنَ الصَّلَاةِ عَلَيَّ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ وَيَوْمَ الْجُمُعَةِ، فَإِنَّ صَلَاتَكُمْ مَعْرُوضَةٌ عَلَيَّ)). قالوا: كيف

تُعرضُ عليك صلاتنا وقد أُرمت؟! -أي بليت- قال: ((إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَى الْأَرْضِ أَنْ تَأْكُلَ أَجْسَادَ الْأَنْبِيَاءِ))

وينقل قول ابن تيمية:

" اللهم صلِّ على محمدٍ وعلى آلِ محمدٍ كما صليت على إبراهيم وعلى آلِ إبراهيم، وباركْ على محمدٍ

<sup>44</sup>سورة الأحزاب: 56

وعلى آل محمدٍ كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم في العالمين. إنك حميدٌ مجيدٌ.<sup>45</sup>

5. الدعاء

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ<sup>46</sup>

هذا من وعد الله العظيم ولا يخلف الله وعده أبدا. قد تختلف الإستجابة حسب اختلاف الخير. ربما تبطأ الإجابة إلى خير المناسب، أو يعطيك أمرا خيرا مما سألت، أو يبطأ ويدخر ويجزى يوم الحساب حتى يكون هذا الجزاء أغلى وأنفس مما سألت من أمر تافه. على كل حال ليس هناك احتمال عدم الإجابة. الله يجيب وليس فيه أدنى شك. وعلى كل حال يأجر أجرا كبيرا لأن الدعاء ليس بمجرد الطلب ولاكنها عبادة عظيمة تدل على عناية العبد ربه في حياته ومحبته وأقصى غاية خضوعه وتذلل له. فلماذا يحزن عبد ولديه سلاح الدعاء!؟

فحق علي كل عبد أن يدعوه في السراء والضراء وفي الشدة والرخاء فينجي الغريق ويرد الغائب ويعافي المبتلي وينصر المظلوم ويهدي الضالّ ويشفي المريض ويفرّج عن المكروب. فيتمسك العبد الذكي بالدعاء على كل شيء وفي كل حال فلا خوف عليه ولا هو يحزن لأن الدعاء له قوة ساحرة يصير أي شيء ممكنا ويحول المستحيلات إلى الممكنات وهو صلة بينه وبين ربه، الذي فوق كل شيء ويحيط كل شيء، قاهر على السماوات والأرض، مهيمن على الجميع. لا إرادة ضد إرادته ولا قوة فوق قوته، إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له "كن" فيكون. لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع ولا حول ولا قوة إلا به.

هناك أدعية مختصة لإذهاب الهم والحزن،

وللإستغاثة عند الملمات والمشكلات.

<sup>45</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر: 215

<sup>46</sup> سورة الغافر: 60

إذا دعا العبد متيقنا بهن يكشف عنه المصائب ويترد عنه الحزن والههم وتوفر له حوائجه

ويزول همه وحزنه ويجلي اليأس من دخيلته وأصبح مسرورا ومسعودا بإذن الله:

• ((اللهمَّ رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت)) ((استغفرُ

الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه)).

• ((لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)).

• ((اللهمَّ إني عبدك، ابنُ عبدك، ابنُ أمّتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك،

أسألك بكلِّ اسمٍ هو لك سمّيت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علّمته أحداً من خلقك، أو استأثرت

به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وزهاب همي، وجلاء حزني)).

• ((اللهمَّ إني أعوذ بك من الهمِّ والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة

الرجال)).

• ((حسبنا الله ونعم الوكيل)).<sup>47</sup>

## 6. الإيمان بالآخرة

الدنيا دار بلاء وإن الله استخلفنا فيها لينظر كيف نعمل. ما قلة سروره وما أطول همومه!

يكذب الإنسان حواسه ويظن بأن يرضى بما لا يرضى ويخدع نفسه ويسعى وراء سرابه وآمال بلا نوال

ونوال مع زوال. يتعب فترة لكي يتعب فترة أخرى. الدنيا كالمباراة النهائية للخاسرين في جانب وللفائزين

في آخر بينهما برزخ لا تبغيان. بلاء بكل معانيه وسجن بكل تعاسته. الدنيا أصلها ظلم وجور إنما

الآخرة أعدل وأحكم. الآخرة كسبها في أيدينا في مجهوداتنا وسعينا وفي إرادتنا واستطاعتنا وتجزى كل

<sup>47</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر: 86

نفس بما تسعى والدنيا ليس بمشيئتنا وسعينا كما جاء به حديث:

" إن الله يعطي الدنيا من يحب ومن لا يحب ولا يعطي الإيمان إلا من يحب."

(أخرجه الحاكم وصححه إسناده والبيهقي في الشعب)

ولولا الله والآخرة لا تستحق الحياة أن تحيا ولا يجدر العيش أن يعاش.

فالإيمان بالآخرة تخف لعبد شدة بلاياه لأنه يعتقد، بأنه سيخلق من جديد وليست هذه الدنيا إلا مدة قصيرة وقنطرة يعبرها إلى حياة الخلود، وما لحوادث الدنيا بقاء. وهو كراكب السفينة يعبر بحرا حتى يصل إلى البر. فالتسهيلات الرخيصة ومشكلات الإجتاز والأزواد الزهيدة في هذه السفينة لا تهمة ولا تقلقه كثيرا. لأنه يعلم أن هذا الحال لا يستمر ولا يدوم. ينتظره عالم آخر وحياة أخرى والأحوال المنعمة والممتعة وكذلك مقام المؤمن بالآخرة. وفي الآخرة يجزى كل نفس بما يسعى لا يظلم فتिला.

" أهل الجنة لا يمرضون ولا يحزنون ولا يموتون، ولا يفنى شبائبهم، ولا تبلى ثيابهم، في غرفٍ يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، فيها ما لا عين رأت، ولا أُدُنُّ سمعت، ولا خَطَرَ على قلبٍ بشرٍ، يسيرُ الراكبُ في شجرةٍ من أشجارها مائة عامٍ لا يقطعها، طول الخيمة فيها ستون ميلاً، أنهارها مُطَرِّدَةٌ قصورها منيفةٌ، قطوفها دانيةٌ، عيونها جاريةٌ، سُرُرُها مرفوعةٌ، أكوابها موضوعةٌ، نمارقها مصفوفةٌ، زرابيها مبنوثةٌ، تمَّ سرورها، عظم حبورها، فاح عرْفُها، عظم وصفها، منتهى الأمانى فيها"

إلى آخر ما يصف لنا الشيخ القرني جنة الآخرة.

ومن لم يؤمن بها لا يجد سببا للتسلية و بابا للصبر. إنما الحياة حياة واحدا أمامه، وهو يعاني من التعاسة والمشكلات التي لا سبيل من تخلصها أبدا. وليس أمامه أمال من أي وجوه ينصرف في حياته. كل الأبواب مغلقة أمامه. باب العدل و باب الإحسان و باب الرحمة و باب العمل و باب الفكر و باب

الإنتقام وباب الإفتداء... كلها مغلق كما هي طبيعة الدنيا من حين إلى حين. فكيف لا يحزن ولا يكتئب

ولا ييأس؟!!!

يقول الشيخ عائض القرني:

" إن جمعت في هذه الدارِ أو افتقرت أو حزنت أو مرضت أو بخست حقاً أو ذقت ظملاً فذكّر نفسك بالنعيم، إنك إن اعتقدت هذه العقيدة - وعملت لهذا المصير، تحولت خسائرك إلى أرباح، وبلاياك إلى عطايا. إن عقلَ الناسِ هم، الذين يعملون للأخرة لأنها خيرٌ وأبقى، وإن أحمق هذه الخليقة هم الذين يرون أنّ هذه الدنيا هي قرأهم ودارهم ومنتى أمانهم، فتجدهم أجزع الناسِ عند المصائب، وأندهم عند الحوادث، لأنهم لا يرون إلا حياتهم الزهيدة الحفيرة، لا ينظرون إلا إلى هذه الفانية، لا يتفكرون في غيرها ولا يعملون لسواها، فلا يريدون أن يعكّر لهم سرورهم ولا يكدر عليهم فرحهم

...إذا كان المصيرُ إلى هذه الدارِ؛ فلتخفّ المصائبُ على المصابين، ولتقرّ عيونُ المنكوبين، ولتفرح قلوبُ المعدمين.<sup>48</sup>

7. العلم بالقضاء والقدر

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.  
لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ<sup>49</sup>))

((قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا<sup>50</sup>))

<sup>48</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر: 48، 49

<sup>49</sup> سورة الحديد : 22، 23

<sup>50</sup> سورة التوبة: 51

هذه العقيدة إذا رسخت في النفس وقرت في الضمير يعرف العبد حق اليقين بأن ما تجري من الحوادث والوقائع في حياته خطط الله له و أن خططه ليست مبنية على الجور والظلم و ما جرت عليه إنما مضت لخيره لأن الله لا يظلم مؤمناً أبداً ولا يريد به العسر قط. الشر بانسبة له والخير كلاهما من الله الحكيم الخبير. وما تسقط من ورقة في الأرض ولا تتحرك من ذرة في السماوات إلا بعلمه وقدره، كل في فلك يسبحون. فإن أحداً اعتقد هذا يعلم الأمور التالية:

إن هذا الأمر إختيار الله لي ولا يختار شيئاً ليظلمني لأنني مؤمن به وبالقدر.

فهذا العلم يقتضي إلى الرضا والقناعة لأنه من الله الحكيم، ولا يريد إضاعتي وظلمي وهذا يسبب انشراح الصدر.

إن هذا الأمر قد مضى قضاء الله عليه فلا سبيل إلى التغيير أو التحويل فالحزن عليه يضعف التعاسة والألم أضعافاً مضاعفة.

إن هذا الأمر قد مضى بحكمها قبل خلق السماوات والأرض. ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن أبد الأبدين. كما يدل عليه الأحاديث:

((جفَّ القلمُ، رُفعتِ الصحفُ، قضِيَ الأمرُ، كتبتِ المقادير))

((ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك))

(( وقال آدمُ لموسى عليهما السلامُ: أتلومني على شيءٍ كتبه اللهُ عليَّ قبل أن يخلقني بأربعين عاماً؟ قال

رسولُ اللهِ - صلى اللهُ عليه وسلم: ((فحجَّ آدمُ موسى، فحجَّ آدمُ موسى، فحجَّ آدمُ موسى))

فليس هناك باباً للندم. وهو نوع من أنواع الحزن.

تقول د. ميلاني غرينبرغ (Dr. Melanie Greenberg)

" هو الحالة العاطفية السلبية التي تنطوي على إلقاء اللوم على أنفسنا لنتيجة سيئة، والشعور بفقدان أو الحزن على ما قد يكون لو... أو رغبة التراجع عن اختيار سابق الذي قدمناه ...

ومع ذلك، فإن الأسف يمكن أن تتحول إلى الإجتراح العميق والإجهاد المزمن الذي يضر العقل والجسم حسبما يقل إمكانية تغيير الوضع...

والأرجح هو أن الأسف يمكن أن يكون له آثار ضارة على العقل والجسم عندما يتحول إلى الإجتراح العميق والإجهاد المزمن واللوم الذاتي اللاتي تمنع الناس من إعادة الانخراط إلى الحياة. هذا النمط من تكرار الأفكار السلبية المرتكزة على الذات هو سمة الاكتئاب، وربما يكون سببا لمشكلة الصحة العقلية كذلك. البحوث الأخرى، التي ذكرت في نشرة إيه آربي، يظهر أن الأسف يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد المزمن، والتأثيرات السلبية على أداء الجهاز الهرموني والمناعي. الندم يعيق القدرة على الإسترداد من أحداث الحياة المجهدة بتوسيع مدى الوصول العاطفي إلى عدة أشهر، أو سنوات، أو مدى الحياة.<sup>51</sup>

كما سبق هو سبب رئيسي للأحزان والإكتئاب والإجهاد المزمن في كثير من الأحيان، الإقرار بقضاء الله وقدره يقضي على آثاره الضارة. وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كلمة " لو " فبه يؤكد النبي صلى الله عليه وسلم على استئصال شأفة الندم من قلوب المؤمنين.

" إن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كان كذا وكذا . ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل؛ فإن

<sup>51</sup> The Psychology of Regret: Dr. Melanie Greenberg

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201205/the-psychology-regret>

لو تفتح عمل الشيطان" (رواه مسلم )

!!!يا لها من كلمات

فلا حاجة إلى التردد وعدم الثقة بالنفس والحقد والبغض على الآخرين فلا تلام البيئات والظروف. إنما هي أمر قضاه الله لك فحسبك. لا يقتضي اللوم والضعينة الذاتية من أي وجه وأي نوع.

يقول الشيخ القرني:

" فلا يصيبك قلقٌ من مرضٍ أو موتٍ قريبٍ، أو خسارةٍ ماليةٍ، أو احتراقٍ بيتٍ، فإنَّ الباري قد قدرَ والقضاءُ قد حلَّ، والاختيارُ هكذا، والخيرةُ لله، والأجرُ حصل، والذنبُ كُفِّر. هنيئاً لأهلِ المصائب صبرهم ورضاهم عن الآخذِ، المعطي، القابضِ، الباسطِ، {لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ}.

ولن تهدأ أعصابُك وتسكن بلابلُ نفسك، وتذهب وساوسُ صدرك حتى تؤمن بالقضاءِ والقدرِ، جفَّ القلمُ بما أنت لاقٍ فلا تذهب نفسك حسراتٍ، لا تظنُّ أنه كان بوسعك إيقافُ الجدار أن ينهار، وحبسُ الماءِ أن ينسكبُ، ومنعُ الريحِ أن تهبُّ، وحفظُ الزجاجِ أن ينكسرَ، هذا ليس بصحيحٍ على رغي وورغمك، وسوف يقعُ المقدورُ، وينفدُ القضاءُ، ويجلُّ المكتوبُ<sup>52</sup>

وينقل الشيخ أقوال العظام تدل على أن الندم على شيء قد قضي على خلاف خيالنا ورجاءنا

غير منطقي :

وقف الدكتور بول براندوني، وألقى بزجاجة حليبٍ إلى الأرض، وهتف قائلاً: (( لا تبك على

الحليب المراق))

<sup>52</sup>لا تحزن .د.د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر:30

قال الشاعرُ الإنجليزيُّ ميلتون: ((إنَّ العقلَ في مكانهِ وبنفسهِ يستطيعُ أن يجعلَ الجنةَ جحيمًا،  
والجحيمَ جنةً))

قال المتنبي:

ذو العقلِ يشقى في النعيمِ بعقلِهِ      وأخو الجهالةِ في الشقاوةِ ينعَمُ

وقالتِ العامَّةُ: "الذي لم يُكْتَبْ لك عسيرٌ عليك" <sup>53</sup>

28. الرضا والقناعة

أهلا وسهلا بما يأتي به القدر      في كفه الدرأَمُ في كفه الحجر

يوصي الشيخ القارئ أن يكون راضيا وباسما ويغنّ منشدا البيت السابق. وأن يطيب نفسه إذا  
حكم القضاء ولا يجزع لحوادث الليالي. وأن يرحب كلما يأتي في الحياة الأحوال والأرزاق. وعلى عبد أن  
يرضى بما اختاره الله له وقسم له ويوسع نفسه لما حرمه منه ومنع منه. هذا من إتمام الإيمان  
والإقرار لقضاء الله وقدره. فعليه أن يرضى بالمحن والبلايا والألم والمرض والفقرو أن يتلذذها بكل  
قلب وأن يرضى بالحياة حلوها ومرها وعسرها ويسرها وغناها وفقرها وصحتها ومرضاها وأن يرضى  
بأصدقائه وأزواجه وبيته وبخبزه وثوبه ومركبه وصورته وهيئته ونمطه وملكته وبكل جزء من أجزاء  
حياته. فحسبما يرضى بما قسم الله له يكن أغنى الناس.

((فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ<sup>54</sup>))

كان الصالحون قبلنا الفقراء والمساكين وكانوا يعانون بالقللة والحرمان والفاقة والبلايا على التنوع

<sup>53</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر: 30، 151

<sup>54</sup> سورة الأعراف: 144

ولاكنهم على كل حال رضوا بما كتب لهم فصاروا على خير حال وسلامة صدر فوق عظماء وملوك العالم.

يقدم الشيخ قائمة رائعة مليئة باللامعين الذين بخسوا حظوظهم الدنيوية:

عطاء بن رباح عالم الدنيا في عهده، مولى أسود أفضس أشل مفلل الشعر.

الأحنف بن قيس، حليم العرب قاطبة، نحيف الجسم، أهدب الظهر، أحنى الساقين، ضعيف البنية.

الأعمش محدث الدنيا، من الموالي، ضعيف البصر، فقير ذات اليد، ممزق الثياب، رث الهيئة والمنزل.

الأنبياء الكرام صلوات الله وسلامه عليهم، كل منهم رعى الغنم، وكان داود حداداً، وزكريا نجاراً، وإدريس خياطاً، وهم صفوة الناس وخير البشر.

وما قال النبي صلى الله عليه وسلم عند وفات ابنه الصغير ((ولا نقول إلا ما يرضي ربنا)) وفي

أحد - بعد القتل والجراح - يقول للصحابة: ((صُقُوا خلفي، لأثني على ربي))

توسد سفيان الثوري كومة من التراب في مزدلفة وهو حاج، فقال له الناس: أفي مثل هذا

الموطن تتوسد التراب وأنت محدث الدنيا؟ قال: لمخدتني هذه أعظم من مخدة أبي جعفر المنصور الخليفة.

قال أهل السير كان من الفقهاء عروة ابن الزبير بترت رجله من الفخذ، قطعت ولا يوجد بنج

ولا طب ولكن بمنشار فينشر الساق كما تنشر الشجرة

...قالوا لعروة ابن الزبير لما أرادوا أن يقطعوا ساقه: نسقيك خمرا لأنه لا يسكن عقلك عن الوعي إلا

الخمير. قال: سبحان الله أفقد عقلي بعد أن رزقني الله عقلا!...

قال: أفقد عقلي بعد أن منحنيہ الله كلا وألف كلا ولكن إذا دخلت في صلاتي فاقطعوا رجلي  
فإني لن أشعر إن شاء الله فتوضأ ودخل في الصلاة وناجى الله فبدأوا في قطع رجله لأنها قد أصيبت  
بمرض خبيث ففقد وعيه ومكث 3 ساعات على وجهه مغى عليه ورش بالماء فماذا فال يوم استفاق :  
لا إله إلا الله وحده لا شريك له اللهم لك الحمد. وقبلها قال له رجل أحسن الله عزائك في ابنك يوم  
أن قطعك رجله رفست ابنه دابة للوليد ابن عبد الملك فمات ابنه...قال: اللهم لك الحمد إن كنت  
أخذن فقد أعطيت وإن كنت إبتليت فطالما عافيت أعطيتني أربعة أعضاء وأخذت عضوا واحدا فلك  
الحمد حتى ترضى، ولك الحمد إذا رضيت ، ولك الجمد بعد الرضا ثم قال:

لعمرك ما مديت لريبة يدي

.ولاحملتني نحو فاحشة رجلي

ولا دلني فكري ولا نظري لها

لا قادني سمعي عليها ولا عقلي

وأعلم أني لم تصيبني مصيبة

من الله إلا قد أصابت فتى قبلي

.....أخذوا عروة وذهبوا به إلى الوليد فقال الوليد: اذهبوا وابعثوا لي عن المصابين لعلمهم يسألوا عروة.  
فوجدوا رجلا أعى من بني عبس قالوا : ما قصتك؟ قال : كنت أغني عبس فمربي سيل فحمل مالي  
كله وأتيت بعد أيام أبحث عن أهلي وقد خرجت لأبحث عن غنم ضاعت مني فأتيت فإذا بالسيل قد  
حمل زوجاتي وبناتي وأخواتي وأقاربي وقتلهم جميعا وزهق مالي فما بقي لي إلا جمل وأتيت وإذا بطفل  
لي بعد أهلي معلق بشجرة في مهده فأخذت الطفل ولكي ألحق بالجمل الذي فررتك الطفل فإذا

بالذئب قد أخذ رأسه وترك بقيته على الأرض فلحقت الجمل فرفسني برجله فأعنى بصري.فماذا قال هذا الرجل بعد ذلك ؟ قال : قدر الله وما شاء فعل.<sup>55</sup>

وهؤلاء من كبار الصالحين وأفضل خلق الله ولاكنهم حرموا ومنعوا من النعم واللذة ولكننا نعلمهم ونعدهم من أبرز المقتنعين والراضين.

رضي الله عنهم ورضوا عنه وقضاه . الرضا بما حصل يُذهبُ الحُزنُ والهم والطمع والشراهة.بقدر ما يحاول المؤمن أن يرضى بقضاء الله ويقتنع بما قسم الله يحرر من سلاسل الإكثار والإفتخار ويتخلص من قيود نظريات المادية ومعيار الأرباح والخسائر ويغنى عن الحياة المبنية على الإستهلاكية حتى يجد التخفف فيما مضى من المكروهات والإستسلام التام للقسمة فيما رزق.

يورد الشيخ بعض أبيات الشعراء أيضا على سبيل الإستشهاد. ومنها:

قال ابنُ الروميّ :

قَرَّبَ الجِرْصُ مَرَكِباً لِشَقِيّ

إنما الجِرْصُ مَرَكِبُ الأشقياءِ

مرحباً بالكفافِ يأتي هنيئاً

وعلى المتعباتِ ذيلُ العفاءِ

قال الشاعرُ :

ولما رأيتُ الشَّيْبَ لاحَ بعارضي ... ومَفرِقِ رأسي قلتُ للشَّيْبِ مرحبا

<sup>55</sup>أسباب انتشار الصدرد. عائض القرني ، دار الضياء للنشر والتوزيع: 34-39

ولو خُفْتُ أَنِي إِنْ كَفَفْتُ تَحِيَّتِي ... تَنَكَّبَ عَنِّي رُمْتُ أَنْ يَتَنَكَّبَا

ولكن إذا ما حلَّ كُزُهُ فسامحتُ ... به النفسُ يوماً كان للكُزِهِ أذهباً

قال عنتره ابن شداد :

إِنْ كُنْتُ فَإِنِّي سَيِّدٌ كَرَمًا

أَوْ أَسْوَدَ اللَّوْنِ إِنِّي أَبْيَضُ الْخُلُقِ

يقولُ ابنُ عباسٍ :

إِنْ يَأْخُذِ اللهُ مِنْ عَيْنِي نورهما

ففي لسانِي وسمعي منهما نورُ

قلبي ذكِيٌّ وعقلي غيرُ ذي عِوَجٍ

وفي في صَارِمٍ كالسيفِ مَأْتورُ

يقولُ بِشَّارُ بْنُ بُرْدٍ :

وعَيَّرَني الأعداءُ والعيبُ فهِمو

فليس بَعَارٍ أَنْ يُقالَ ضَرِيرُ

إِذا أَبصرَ المرءُ المرءَ المروءةَ والتُّقى

فإنَّ عَمَى العَيْنينِ لَيْسَ يَضِيرُ

رَأَيْتُ الْعَمَى أَجْرًا وَذُخْرًا وَعِصْمَةً

وَإِنِّي إِلَى تِلْكَ الثَّلَاثِ فَقِيرٌ

هذه الأبيات توضح وجهة نظر صواحبها نحو الحياة. إنهم يقبلون الحياة كما هي مهيأة وملونة لهم. لا يلوم أحدا ولا شيئا على ما حدثت من المكارِه في حياتهم وليس لهم شكوى ضد من قدرها وصورها. يقابلون الحوادث التي لا حيلة لهم فيها بالهدوء والامتثال والسكينة. يرحبون كل ما جاء إليهم من قدر الله وما سيجيء فتدشج به صدورهم وتخفف لهم ألمهم وحزنهم. فيستطيع أن ينظر إلى الحياة متفاؤلا فيستمع بالحياة أكثر ممن ينظر إليها نظر المتشاؤم. ويأخذ أن يكره الحياة رأسا على عقب وينوح عليها ويلوم ويلعن كل ما يقتربه و كل من دنا منه. يحسب كل صيحة عليه ويعتبر كل حركة و خطة تنتهي إلى الهزيمة.

كما قال صالح بن عبد القدوس لما عَبي.

على الدنيا السلامُ فما لشيخ

ضرب العين في الدنيا نصيبُ

يموتُ المرءُ وهو يُعدُّ حيًّا

ويُخلفُ ظنُّهُ الأملُ الكذوبُ

يُمَيِّني الطبيبُ شفاء عيني

فإنَّ البعضَ من بعضٍ قريبُ

إن هذا رفض القضاء. وأن القضاء سوف ينفذُ لا محالة، على من يرضى وعلى من يسخط، لكنَّ السعادة والأجر لمن يقبله والشقاوة والإثم لمن ينفره وينكره. وهذا وهن على وهن. فعلينا أن نختار إلى أي صف نلتحق.

يسوقُ الشيخ قصة لتظهر سعادة من رضي بالقضاء، وحيرة وتكدُّر وشكٍّ من سخط من القضاء.

" فهذا كاتبٌ أمريكيٌّ لامعٌ، اسمه «بودلي» مؤلّفُ كتابٍ «رياح على الصحراء»، و«الرسول - صلى الله عليه وسلم -» وأربعة عشرَ كتاباً أخرى، وقد استوطن عام ١٩١٨ م إفريقيا الشمالية الغربية، حيث عاش مع قومٍ من الرُّحَل البدو المسلمين، يصلُّون ويصومون ويذكرون الله. يقولُ عن بعض مشاهديه وهو معهم: هبَّت ذات يومٍ عاصفةٌ عاتية، حملت رمال الصحراءِ وعبرتُ بها البحر الأبيض المتوسط، ورمتُ بها وادي الرون في فرنسا، وكانت العاصفة حارةً شديدة الحرارة، حتى أحسستُ كأنَّ شجر رأسي يتزعزعُ من منابته لفرط وطأة الحرِّ، فأحسستُ من فرط الغيظ كأنني مدفوعٌ إلى الجنون، ولكنَّ العرب لم يشكوا إطلاقاً، فقد هزُّوا أكتافهم وقالوا: قضاءٌ مكتوبٌ. واندفعوا إلى العمل بنشاطٍ، وقال رئيسُ القبيلة الشيخُ: لم نفقدِ الشيء الكثير، فقد كنا خليقين بأن نفقد كلَّ شيءٍ، ولكن الحمدُ لله وشكراً، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد.

وثمة حادثة أخرى.. فقد كنا نقطعُ الصحراء بالسيارة يوماً فانفجر أحدُ الإطارات، وكان الشائقُ قد نسي استحضر إطار احتياطيٍّ، وتولاني الغضبُ، وانتابني القلقُ والهَمُّ، وسألتُ صجلي من الأعراب: ماذا عسى أن نفعل؟ فذكَروني بأن الاندفاع إلى الغضبِ لن يُجدي فتيلاً، بل هو خليقٌ أن يدفع الإنسان إلى الطيشِ والحُمقِ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجري على ثلاثة إطارات ليس إلا، لكنها ما لبثت أن كَفَّت عن السير، وعلمت أن البنزين قد نَفَدَ، وهناك أيضاً لم تثرُ ثائرة أحدٍ من رفاقي الأعرابِ، ولا فارقهم هذوؤهم، بل مضوا يذرعون الطريق سيراً على الأقدام، وهم يترنمون بالغناء!

قد أقنعتني الأعوامُ السبعةُ التي قضيتها في الصحراءِ بين الأعرابِ الرَّحَّلِ، أنَّ الملتائين، ومرضى النفوسِ، والسكيرين، الذين تحفلُ بهم أمريكا وأوربة، ما هم إلا ضحايا المدينةِ التي تتخذُ السرعةُ أساساً لها. إنني لم أعانِ شيئاً من القلقِ قطُّ، وأنا أعيشُ في الصحراءِ، بل هنالك في جنةِ الله، وجدتُ السكينةَ والقناعةَ والرضا، وكثيرون من الناسِ يهزؤون بالجبريةِ التي يؤمن بها الأعرابُ، ويسخرون من امتثالهم للقضاءِ والقدرِ.

ولكن منْ يدري؟ فلعلَّ الأعرابُ أصابوا كبدَ الحقيقة، فإني إذ أعودُ بذاكرتي إلى الوراءِ.. وأستعرضُ حياتي، أرى جلياً أنها كانت تتشكَّلُ في فتراتٍ متباعدةٍ تبعاً لحوادثٍ تطرأ عليها، ولم تكن قطُّ في الحُسبانِ أو مما أستطيعُ له دفعاً، والعربُ يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم: «قَدَر» أو «قِسْمَة» أو «قضاءِ الله»، وسَمَّه أنت ما سَمَّت.

وخلاصةُ القولِ: إنني بعد انقضاءِ سبعةَ عشر عاماً على مغادرتي الصحراءِ، ما زلتُ أتخذُ موقفَ العربِ حيال قضاءِ الله، فأقابلُ الحوادثَ التي لا حيلةَ لي فيها بالهدوءِ والامتثالِ والسكينةِ، ولقد أفلحت هذه الطباعُ التي اكتسبتها من العربِ في تهدئةِ أعصابي أكثر مما تفلحُ آلاف المسكِّناتِ والعقاقيرِ! ... اهـ.<sup>56</sup>

وثمرات الرضا والقناعة ونتائج السخط والرفض لا تقف على هذه الحدود ولاكتها تجاوز إلى الفوائد والنتائج الأخرى :

إن العبودية لا تتحقق إلا بالرضا والقناعة. أي العبودية لله لا تتم عند استسلام العبد ذاته لله إذا كان القضاء ما يسره أو أو يسعده. العبودية الكاملة تتحقق عندما يستسلم العبد نفسه لله فيما يقلقه ويزعجه. يمكن للجميع قبول القضاء ما لا يكرهون ولاكن لا يستطيع لأحد أن يعبر

<sup>56</sup> لا تحزن .د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 367,369,368

العقبات والمصيبات بلا تردد وبلا شك وأن يستمر ويصطبر على عبادة الله وطاعته إلا لعبد مخلص راسخ في علمه وعبوديته.

إن رضا العبد بقضاء الله يسبب رضا الله عليه. فأیما عبد رضي بما منح ومنع رضي الله عنه على رغم قلة عمله وعبادته له. وأما الساخطون عليهم السخط من الله.

إن السخط على القسمة والقدر الممنوح ينتج الهم والحزن واليأس والأسف. وأما الرضا يستمد إلى العكس. ويسوق الشيخ مثلاً رائعاً يستدل على هذه الحقيقة وهي " قصة ابن الراونديّ الفيلسوف الذكيّ الملحد، وكان فقيراً، فرأى عامياً جاهلاً مع الدُّور والقصور والأموال الطائلة، فنظر إلى السماء وقال: أنا فيلسوفُ الدنيا وأعيشُ فقيراً، وهذا بليدٌ جاهلٌ ويحيا غنياً، وهذه قِسْمَةٌ ضيِّزى. فما زادهُ اللهُ إلا مُقْتاً ودُّلاً وضيئناً."

فالرِّضا يثمر الطُّمأنينة والسخطُ تنتج الإضطراب، والإنزعاُج، وعدم القرارِ وخيبة الأمل طول الحياة.

إن الرضا يساعد على الاستسلام التام للأحكام الدينية والإمتثال بأوامره وأما الساخط كأنه يخاصم ربه فلا يجد العبادات والطاعات لذة ولا روح فيضل الطريق وينتهي إلى التمرد والمعصيات لأنه يؤمن بأن كل ما قضى الله له أو عليه عدل وخير كما جاء في الحديث :

(( ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ في قضاؤك ))

إن الرضا له فوائد جما وأما السخط ليس فيه من فائدة قط. فلما يسخط ويجعل الأمر أصعب وأعقد؟! والحديث يوضحه

(( جفَّ القلمُ بما أنت لاقٍ يا أبا هريرة، فقد فرغَ من القضاء، وانتهى من القدر، وكُتبتِ

المقاديرُ، وُرْفِعَتِ الأَقْلَامُ، وَجَفَّتِ الصُّحُفُ.))

إن الرِّضَا طريق سلامة القلب من الغش والدغل والحسد والغل والشبه والشرك واتباع الهوى وتلاعب إبليس. وكل هذه أخوات السخط مباشرة أو غير مباشرة.

إن السُّخْطُ بابُ الشَّلَكِ في الله وفي دينه. وهذه الشكوك تتسرب الى اعماق النفوس وتتغلغل في الاحشاء حتى يرث الإيمان كاملاً. ولذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم:

(( إن استطعت أن تعمل بالرِّضَا مع اليقين، فافعل. فإن لم تستطع، فإن في الصبر على ما تكره النَّفْسُ خيراً كثيراً.))

إن الرضا يُثمرُ الشكر الذي هو من أعلى مقامات الإيمان، والساخط لا يستطيع له أن يشكر لله لأنه لا يرى حوله النعم والنعم غير مرئي أمامه فينجب الكفر في نفس صاحبه.

إن الرضا يثمر الغنى والأمن والقناعة. حتى يكاد صاحبه يستمتع بالبلايا ولا يقدم اختياره على اختيار الله له ولحياته كائننا ما كان.

9. صناعة النظرية الوظيفية عن حقيقة الحياة الدنيا

هذه العملية تشتمل وترتكز على عنصرين أساسيين

الأول: أن يكون العبد على معرفة كاملة عن قيمة الحياة.

الثاني: أن يهتم بالأهم فالمهم أو بعبارة أدق إثارة الآخرة على الدنيا وأن يراقب الدنيا وكل أجزائها، كبيرها وصغيرها عبر نظارة الآخرة.

الدنيا تافهة رخيصة وهي أهون عند الله من جناح البعوضة كما جاء في الحديث.

(( لو أنّ الدنيا تساوي عند الله جناح بعوضة، ما سقى كافراً منها شربة ماء )) لولا الإيمان بالله والآخرة لا قيمة لها ولا وزنا. هنا ينقل الشيخ بيتين من روائع " العلامة إقبال ":

إذا الإيمان ضاع فلا أمان

ولا دنيا لمن لم يحيي ديننا

ومن رضي الحياة بغير دين

فقد جعل الفناء لها قرينا

إنما هي حقل الجد والعمل والآخرة دار الأجر والأمل. فلا تذهب نفسك عليها وعلى أمورها وعلى أهلها حسرات لأنها لا تستحق النياحة.

يسيق الشيخ قصة قصيرة جذابه تدل على قيمة حقيقة للدنيا:

دخل ابن السماك الواعظ على هارون الرشيد، فظئ هارون وطلب شربة ماء، فقال ابن السماك: لو مُنعت هذه الشربة يا أمير المؤمنين، أتفتديها بنصف ملكك؟ قال: نعم. فلما شربها، قال: لو مُنعت إخراجها، أتدفع نصف ملكك لتخرج؟ قال: نعم. قال ابن السماك: فلا خير في ملك لا يساوي شربة ماء.

فكم من ملوك الأرض لم تصبهم لذة الحياة وسعادتها على رغم كثرة المال ولأهل والسلطان.

قال نابليون في «سانت هيلينا»: (( لم أعرف ستة أيام سعيدة في حياتي ))

قال هشام بن عبد الملك -الخليفة-: (( عددت أيام سعادتني فوجدتها ثلاثة عشر يوماً ))

وكان أبوه عبد الملك يتأوه ويقول: (( يا ليتني لم أتولّ الخلافة ))

إن الإنسان لا ينال من الدنيا أو من موادها ومتاعها السعادة الأبدية لأنها دار البلاء. فالإهتمام بها والطمع إليها يزيد الخوف والإضطراب ويملاً القلب بخوف الفاقة ويطارده بالفقر رغم الثراء ولكن الإيمان يملأ الصدر بالغنى ولأمن. لذلك كان السلف الصالح أغنى الناس بقلوبهم وفي مواقفهم عن الدنيا.

قال سعيد بن المسيب: الحمد لله الذي جعلهم يفرزون إلينا ولا نفر إلهم.

وقد خرج أبو ذر إلى الريدة تاركا وراءه الدنيا.

وقال سفيان الثوري: وددت أني في شعب من الشعاب لا يعرفني أحد.

وفي الحديث: ((يوشك أن يكون خير مال المسلم: غنم يتبع بها مواقع القطر وشعب الجبال، ويفر بدنيه من الفتن.))

فإذا حصلت الفتن كان الأسلم للعبد للفرار منها،

والمؤمن لا يقلقه الدنيا ينحصر خوفه على الدين. فيترك الدنيا ويهرب منها إذا تبدأ أن تخرب دينه بالفتن. هذا هو معنى الحديث.

خرج ابن عمر وأسامه بن زيد ومحمد بن مسلمة إلى العزلة وترك زحم الدنيا لما قتل عثمان.

أنظر إلى الفرق بين هؤلاء وأولئك. ملوك الدنيا محزونين ولا يجدون أسباب السرور والسكينة في حياتهم الطويلة إلا كما يقع الكسوف والخسوف. لأن اهتمامهم كله الدنيا الحقيرة. وأشد عليهم فوت حظوظهم وسهامهم منها لأنهم متعلقون بها وعاشقون لها. فلذلك تكبر عليهم مصائبها وأزماتها ولا يستطيع عليهم دفعها ولا تخفيفها. وأما الخاسرون في الدنيا رابحون في الحقيقة لأن الأجور قد ثبتت في الآخرة. والآخرة خير وأبقى والدنيا أغروأزل.

أذكر قصة ملك أصابه جرح يسير في إصبعه فأجزعه أكثر مما يحتاج فأتى طبيبه بعلاج عجيب. أمر الطبيب أن يربط الملك تحت سيف مسلول معلق في خيط يظهر ضئيلا ولكنه قوي. فلما استلقى تحته نسي عن ألم الجرح وركز اهتمامه كله في السيف. أيقطع الخيط فيلقي علي؟ هل هو قوي أم لا؟ هذه الفكر شغلته عن الجرح وألمه اليسير. النفس تنسى ما لا يهم إذا ارتكزت على الأهم والأشد.

فهذه هي " التقنية الإيمانية " التي يقدمها الشيخ في كتبه لإذهاب الحزن والهم أي تحويل هم الدنيا إلى هم الآخرة.

إنما يكون نفس الإنسان وشخصيته إهتمامه وإيثاره. وابن قيم صرح بأن قيمة الإنسان همته. وقال أحد الحكماء: أخبزي عن اهتمام الرجل أخبرك أي رجل هو. فإذا كانت الدنيا همة عبد وضع الفقر بين عينيه وإذا كانت الآخرة همة يملأ صدره بالغنى على رغم الفاقة والقلة لأن وراءهما حياة سعيدة وأن هذه الدنيا حقير وذميم عنده فلا يستحق الحزن والهم. كما في الحديث:

((من أصبح والآخرة همُّه، جمع الله شمله، وجعل غناه في قلبه، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن أصبح والدنيا همُّه، فرّق الله عليه شمله، وجعل فقره بين عينيه، ولم يأت من الدنيا إلا ما كتبت له))

وأما هم الآخرة ليس كهم الدنيا. هم الدنيا وقلقها يجعل الإنسان متشائما، يجزعه ويفزعه ويتركه معدما بلا قوة للحركة والإقدام وبلا ملكة في الخلق والإبداع. هي تضمحل الإرادة وتطفئ الأمل. وأما هم الآخرة فشأنه عجيب. هو يحي النفس بعد موتها وينبت الأمل ويثبت الصدر ويبرئ صاحبه للتضحية والصبر وينشطه للجد والعمل ويملكه الجرأة والإقدام إلى النفع والخير. فهم الآخرة من أي زاوية لا يضر الإنسان نفسيا ولا جسميا كما يضر الأول.

وهذه التقنية قد منحت الصالحين من قبلنا قوة تمكنت لهم الإصطبار والإطمئنان أمام

الأزمات والأوضاع العصبية والمناسبات الخطيرة والمنصات المرعبة. وهناك يسيق الشيخ<sup>57</sup> (لمحات من تاريخ الأكاير تدل عليها:

رُمي أحد الصالحين الكبار بين براثن الأسد، فأجاه الله منه، فقالوا له: فيم كنت تفكر؟ قال: أفكر في لعاب الأسد، هل هو طاهر أم لا!!

انقلب قارب في البحر، فوق عابد في الماء، فأخذ يوضئ أعضائه عضواً عضواً، ويتمضمض ويستنشق، فأخرجه البحر ونجا، فسئل عن ذلك؟ فقال: أردت أن أتوضأ قبل الموت لأكون على طهارة. الإمام أحمد في سكرات الموت يشير إلى تخليل لحيته بالماء وهم يوضئون!!

وأما عشاق الدنيا فليس عندهم من المقاصد العليا والإهتمامات الجليلة. يحزنهم ويقلقهم أمر حقير تافه. سرعان ما يدخل الهموم قلوبهم. لأن اهتمامهم على أمور الدنيا ومتعها الزهيدة. قلوبهم ضعيفة وعزائمهم ضئيلة. مثل المنافقين أنظر إلى شكواهم وهمهم كلها حقيرة ودنيوية.

■ لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ<sup>58</sup>

■ ائذِن لِي وَلَا تَفْتِنِّي<sup>59</sup>

■ بِيُوتِنَا عَوْرَةً<sup>60</sup>

■ نَخَشِي أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ<sup>61</sup>

■ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا<sup>62</sup>

---

<sup>57</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 155

<sup>58</sup> سورة التوبة: 81

<sup>59</sup> سورة التوبة: 49

<sup>60</sup> سورة الأحزاب: 13

<sup>61</sup> سورة المائدة: 52

دور البيوت ورغد الأكل وقالب الركوب ووفرة الأزراق والعمل المشتاق والجمال والكمال حتى حب الشباب أو بثرة في الخد يقلقه أو التشاجر اليسير مع أهل يطارده لأنه يهتم بالدنيا كل الإهتمام فنقص يسير أو مشكلة صغيرة يحول بينه وبين هدفه الوحيد. وهدف حياته هدف تافه لا قيمة له في الحقيقة إلا إذا يصاحبها الإيمان.

فلا تجعل هدف حياتك واهتمامك أمرا تافها.

ولا تلتمس السعادة من الأرض الضيقة، انظر إلى السماوات العليا اكتشفها من وسعها. واجعل همك عن أمرهم لا أمر زهيد.

10. إذا نظر العبد من حوله يعلم أن البلاء لازم من لوازم الحياة

إذا التفت العبد يمنا ويسرة يرى مبتلين بالبلايا المختلفة منهم نساء يبكون على فقد أحبائهم أو أولادهم ومنهم مرضى ومنهم معطلون وفقراء وجائعون ومحبوسين ومدنين وغيرهم فيعلم هو ليس وحيدا في هذا الجانب من الحياة. كل الناس يبكون في داخلهم. فيعلم أن الدنيا سجن في نظر المؤمن. عليه أن يعترف عدم كمالية هذا العالم الزهيد. كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشرف خلق الله أحب الناس إليه والرسول نفسه قد مر بعدد من المشكلات والمصائب وكذلك سائر الأنبياء فالأمثل فالأمثل:

" ولك في الرسول - صلى الله عليه وسلم - قدوة وقد وضع السلى على رأسه، وأدميت قدماه وشج وجهه، وحوصر في الشعب حتى أكل ورق الشجر، وطرد من مكة، وكسرت ثنيتته، ورُمي عرض زوجته الشريف، وقتل سبعون من أصحابه، وفقد ابنه، وأكثر بناته في حياته، وربط الحجر على بطنه من الجوع، وأتهم بأنه شاعر ساحر كاهن مجنون كاذب، صانه الله من ذلك، وهذا بلاء لا بد منه وتمحيص

<sup>62</sup>سورة الأحزاب: 12

لا أعظم منه، وقد قُتِلَ زكريّا، ودُيِّحَ يحيى، وهُجِّرَ موسى ووضع الخليلُ في النارِ، وسار الأئمةُ على هذا الطريق فضُرِّحَ عُمَرُ بدمِهِ، واغتيل عثمانُ، وطُعِنَ عليٌّ، وجُلِدَتْ ظهورُ الأئمةِ وسُجِنَ الأخيارُ، ونكل بالأبرار.

(( أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا ))<sup>6463</sup>

فيدرى بهذا أن البلاء لازم من لوازم الحياة والمصيبة والفتن سمتان من سماتها. فيخفف حزنه لأنه ليس وحيد في حمل عبئ الأحزان والهموم. وأن الحياة الدنيا دار جد وكد. وأن الإنسان سوف يكدر وعاني حتى ينقطع أنفثسه الأخير لا شك فيه. ومن يرغب في حياة كاملة أو يحلم عن عيش بلا الأحزان إنه يعيش في عالم السفهاء، لا يحصلها البتة. لا يمكن لأحد يكتشف الكمالية وإنما يمكن أن يغير النقصان إلى الكمال بتغيير النظرية إلى شيء.

فكروا في الفقير الجائع، والمقهور والمظلوم، والمرضى الضائع، والشيخ الكبير.

بعض سكان جزيرة صغيرة تسمى 'هايتي'، يصنعون ويصيغون قعقات من الوحل والطين الممتزج بالملح ثم يجففون هذه القعقات في حرارة الشمس ليأكلوها... لاجل قلة المأكولات والطعام في بلدتهم الصغيرة!!

طفل يضغط وجهه في مؤخرة بقرة ليأكل ما يخرج منها... وطفل عطشان يشرب من ماء الوحل الكدر شرب الهيم..... صور من أفريقيا.

مفتي يبكي عندما استفتى أخ صومالي 'هل يجوز وصال الصوم اذا لم يجد طعاما للفطر

<sup>63</sup> لا تحزن .د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 40.41

<sup>64</sup> سورة البقرة:214

والسحور؟' لما عرف من السؤال فقر بلده.

عدد قتلى الجوع من الأطفال في العالم يبلغ 1.5 مليون سنويا ، 1.3 بليون طن من اقوات العالم تضيع سنويا، 33% من مجموعة سكان العالم يعانون الجوع مع 40% من اقوات العالم تضيع وتبذر، يموت واحد جائعا في كل 3.6 ثواني في العالم ، 22,000 يوميا.

وهناك صورة معلمة تدرّس طلابها على اتلال مدرستهم المدمرة بالقنابل الممطرة، صورة من فلسطين. وصورة كومة من جثث القتلى من الأطفال السوريين الأبرياء...

هذه هي الصور، صور من يعيشون وراء استار مساح الحياة الناعمة الممتعة...

صور البؤساء الذين يمشون على جمرات الجوع والفقر واليأس والعجز بعيدون عن كل زخرف الدنيا وتفاخرها... ضحايا الاستهلاكية، التي شملت الكرة الارضية في هذه الحقبة من الزمن...

صور من يعددون ثواني ودقائق يومهم وليلتهم كالدرر والآلي و يقضون اوقات حياتهم في ارضهم الجرداء على الرعب والقلق... فرائس النهم والشراهة والعنصرية والإستعمارية.

فأين نحن منهم؟! أين عذابنا ومشكلاتنا بالنسبة إليهم!؟

فاليعلم العبد حقيقة الدنيا وأن أبرز نمطها العذاب وهدفها البلاء.

11. التوكل على الله

هو في اللغة الاعتماد على الغير في أمر ما،

التوكل في الإصطلاح:

وقد عرفها العلماء بتعريفات عديدة وننقل هنا بعضها منها:

صدق اعتماد القلب على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة.<sup>65</sup>

وقال الجرجاني رحمه الله: التوكل هو الثقة بما عند الله، واليأس عما في أيدي الناس.<sup>66</sup>

عرف الشيخ عائض القرني التوكل بأنه:

"تفويض الأمر إلى الله، والثقة بوعده، والرضا بصنيعه وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه."

أي هو الثقة بالله وفيما عند الله، وحسن الظن بالله، طمأنينة القلب بموعوده والرضا عما منه وعنه. وهو علم العبد بأن الله لا يضيع عباده ولا يتركه ولا يخزيه وأن يعترف العبد ضعفه وعجزه ويثبت النفس على الإستسلام له في الأزمات والإضطراب ويثق بحسن تربيته في جميع الأحوال. ولكن التوكل لا ينافي أخذ الأسباب لحيث رواه الترمذي عن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: قال رجل: يا رسول الله أعقلها وتوكل، أو أطلقها وتوكل؟ -لناقته- فقال صلى الله عليه وسلم: ((اعقلها وتوكل)).

والقلق (Anxiety) فالتوكل دواء للحزن (Aadness)

لأنه يعتقد حتماً ولا ريب له على أن الله سينصره و يدبر أمره ويطيه حق الرعاية، لا شيء مستحيل أمامه وأي شيء ممكن ولو كان الموقع يقتضى ما وراء عالم الأسباب.. أنه أفاض أموره إلى رب بمبدع جميع الأمور والأشياء ومسبها، بالله الذي فوق كل شيء ويحيط كل شيء قاهر على السماوات والأرض مهيمن على الجميع لا إرادة ضد إرادته ولا قوة فوق قوته إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له "كن" فيكون. لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع ولا حول ولا قوة إلا به. وهذا هو الرب الذي يؤمن به المؤمن ويعلم أنه كلما يذكره ويشكره ويجيبه إذا يناديه وهو حبيبه فوق كل الأحباب وهو رفيقه الأعلى. وأنه يعلم:

<sup>65</sup> العلوم والحكم لابن رجب، مؤسسة الرسالة سنة النشر: الطبعة الثامنة : 409

<sup>66</sup> التعريفات، علي بن محمد السيد الشريف الجرجاني، الناشر: دار الفضيلة: 74

إن الله سينصره ويفتح له بابا ويرزقه من حيث لا يحتسب ولو كان الموقع يقتضي ما فوق الأسباب.

إن الله وعد بالنصر واليسر بعد الفشل والعسر

إن الله إذا أخذ شيئا يبدل للعبد خيرا منه.

فعلى هذه الأسس يتوكل عليه العبد ويفضي إليه سائر أموره فليس له أن يحمل لأثقاله والعجز على رأسه وقد سلمها إلى الله وليس له خوف ولا قلق عن عاقبة أمر لأنه قد أتم نصفه والنصف الآخر على الله القوي العزيز الحكيم.

يقول الله تعالى:

((فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>67</sup>))

وقال قوم : إن من عادة العرب إذا ذكروا اسما معرفا ثم كرروه ، فهو هو . وإذا نكروه ثم كرروه فهو غيره . وهما اثنان ، ليكون أقوى للأمل ، وأبعث على الصبر .

( تفسير القرطبي )

فهذا من سنة الله ، الليل وراءه نهار والشتاء والربيع والسهل والجبال ، الدنيا ممتلئة بالأضداد والتناقض الصعود والهبوط ولا تجد لسنة الله تبديلا. يقول الشيخ عائض القرني:

" بشر الليل بصبح صادق يطاردُهُ على رؤوسِ الجبال ، ومسارب الأودية ، بشر المهموم بِفرج مفاجئ يصلُ في سرعة الضَّوءِ ، ولُحِّ البصرِ ، بشرِ المنكوب بلطف خفيّ ، وكفٍ حانيةٍ وادعةٍ .

---

<sup>67</sup>سورة الشرح: 5,6

إذا رأيت الصحراء تمتد وتمتد، فاعلم أن وراءها رياضاً خضراء وارفة الظلال.

إذا رأيت الجبل يشتد ويشتد، فاعلم أنه سوف ينقطع.

مع الدمعة بسمه، ومع الخوف أمن، ومع الفزع سكينه.<sup>68</sup>

ثم يسبق الأمثال من تاريخ الأنبياء على توكلهم والعواقب الحسنی والنصر الموعود اللاحقة بها

والتابعة لها.

وقال الله تعالى عن آدم: ((ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَى))

ونوح: ((وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ))

وإبراهيم: ((قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ))

((حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ)): قالها إبراهيم لما ألقى في النار، فصارت برداً وسلاماً. ولما وُضع إبراهيم في

المنجنيق قال له جبريل: ألك إلي حاجة؟ فقال له إبراهيم: أمّا إليك فلا، وأمّا إلى الله فتعّم!

ويعقوب: ((عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا))

ويوسف: ((وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ))

وداود: ((فَعَقَرْنَا لَهُ ذَلِكَ وَإِنَّ لَهُ عِنْدَنَا لَزُلْفَىٰ وَحُسْنَ مَآبٍ))

وأيوب: ((فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّ))

ويونس: ((وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ))

---

<sup>68</sup>لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 31، 30

وموسى: ((فَنَجِّينَاكَ مِنَ الْغَمِّ))

رأى موسى البحرَ أمامه والعدَّ خلفه، فقال: ((قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ)) فنجا بإذن الله.

ومحمد: ((إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ ))

ذُكِرَ فِي السَّيْرَةِ أَنَّ الرَّسُولَ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لَمَّا دَخَلَ الْغَارَ، سَخَّ اللَّهُ الْحَمَامَ فَبَنْتْ

عَشَّهَا، وَالْعَنْكَبُوتَ فَبَنْتَ بَيْتَهَا بِفِمْ الْغَارِ، فَقَالَ الْمُشْرِكُونَ: مَا دَخَلَ هُنَا مُحَمَّدٌ."

فهذه الأمثلة تشرح صدر كل عبد مؤمن وتثبت إيمانه بالله والثقة به وتنبت الأمل وتطرد

القلق. كيف يقلق وأنه قد توكل على رب العالمين وأنه قد وعد بالنصر للمتوكلين.

((...وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ

اللَّهَ بِالْعُمْرَةِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا))<sup>69</sup>

وكيف يقلق وأنه أفاض الأمر إلى مدبر كل أمر ومهيمن كل شيء.

نبي الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير،

تغدو خماصاً وتروح بطاناً."

وهذا هو دواء قلق القلوب وحزن النفوس ولا شفاء إلا بالتوكل الذي يشفي شفاء لا يغادر

سقما. على من يتوكل الملحد أو الكافر وإلى ما يفوض أموره في هذه الدنيا الفانية، لا ضمان لشيء فيها

ولا أمانة لأحد منها. موسى اليوم فرعون الغد، وليس كل لامة ذهباً! وليس لهم شركاء ينصرونهم عند

الملمات والمصيبات. وإذا قطعت الأسباب أمامه وبلغ المنطق حدوده فأين يمد يديه؟ فليس له حيلة

<sup>69</sup>سورة الطلاق: 2،3

فيما لا دخل فيه مقاييس الدنيا: المادة والعقل والمال والمنطق والسبب ما وراءها شيء يستمد ويستند إليه.

ألم تر كيف فعل الأنبياء عند الأزمات. النار لا تقلق إبراهيم كما تقلق الملحد لأنه يطلب الأسباب للإنقاذ منها والبحر لا يقلق موسى كما أقلق كفرة بني إسرائيل لأنهم ينظرون إلى ظواهر الدنيا فحسبه فلا يجدون أمامهم بابا من أي وجه وأما إبراهيم المتوكل وموسى المتوكل عليهما السلام في السكينة والأمن لأنهما توكلتا أمرهما إلى رب العالمين الذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى والذي خلق فسوى والذي قدر فهدى ولأنهما موقنان بالله وبنصره ووعدته ولأنهما ينظران إلى ما وراء الطبيعة فأملها لا يقف عند حدود الحواس أو الأسباب. فالقلق لا يقتريهما واليأس لا يلمسهما ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم. وهذه هي قوة التوكل. فمن امتلأ قلبه بالتوكل على الله فمم يخاف؟!

12. أن يعلم العبد بأن الله إذا أخذ شيئاً عوضاً للعبد خيراً منه

(( من قبضتُ صفيته من أهل الدنيا ثم احتسبه عوضته منه الجنة ))<sup>70</sup>.

(( من ابتليته بحبيبتيه (أي عينيه) عوضته منهما الجنة ))

(( إن الله - عز وجل - إذا قبض ابن العبد المؤمن قال للملائكة: قبضتم ابن عبدي المؤمن؟ قالوا: نعم.

قال: قبضتم ثمرة فؤاده؟ قالوا: نعم. قال: ماذا قال عبدي؟ قالوا: حمدك واسترجع. قال: ابنوا لعبدي

بيتاً في الجنة، وسموه بيت الحمدي)) رواه الترمذي.

“ إن عظم الجزاء من عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط

فله السخط ”

<sup>70</sup> رواه البخاري.

" يَوَدُّ أَهْلُ الْعَافِيَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حِينَ يُعْطَى أَهْلُ الْبَلَاءِ الثَّوَابَ لَوْ أَنَّ جُلُودَهُمْ كَانَتْ قُرِضَتْ فِي الدُّنْيَا بِالْمَقَارِيضِ " رواه الترمذي.

الأحاديث السابقة تعلن البشارة لأهل المصائب والبلاء بأن الله يبذل البلاء بالأجر ولا شك في وعده. العوض من الله خير مما فات. الخاسر في المعيار الدنيوي لم يخسر شيئاً ولاكنه ربح خير البديل. فلا شكاية له ولا سخط على حظه وقسمته لأنه يؤمن بالعوض عن الله. إنما البلاء- بالخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات- سندات وقروض ومن يقرض الله قرضاً حسناً يضاعفه له. ما خطف الله شيئاً من عبده وما سلب وما سرق الدهر من مؤمن شيئاً وما اختلس إنما استعاره الله ليبدل له خيراً إن رضيته واعترفه ويعطى الأشر والأضر إن أنكر قرض الله الذي استقرضه منه..  
فما نقص في نقصه في الحقيقة.

ثم يسبق الشيخ قصة رائعة جذابة مثلاً في هذا الموضوع:

" ذكر ابن رجب وغيره أن رجلاً من العباد كان في مكة، وانقطعت نفقته، وجاع جوعاً شديداً، وأشرف على الهلاك، وبينما هو يدور في أحد أزقة مكة إذ عثر على عقد ثمين غالٍ نفيس، فأخذه في كفه وذهب إلى الحرم وإذا برجلٍ ينشد عن هذا العقد، قال: فوصفه لي، فما أخطأ من صفته شيئاً، فدفعت له العقد على أن يعطيني شيئاً. قال: فأخذ العقد وذهب، لا يلوي على شيء، وما سلّمني درهماً ولا نقيراً ولا قطميراً. قلتُ: اللهم إني تركتُ هذا لك، فعوّضني خيراً منه، ثم ركب جهة البحر فذهب بقارب، فهبّت ريحٌ هوجاء، وتصدّع هذا القارب، وركب هذا الرجل على خشبة، وأصبح على سطح الماء تلعبُ به الريح يمنةً ويسرةً، حتى ألقته إلى جزيرة، ونزلَ بها، ووجد بها مسجداً وقوماً يصلّون فصلّى، ثم وجد أوراقاً من المصحف فأخذ يقرأ، قال أهل تلك الجزيرة: أأنك تقرأ القرآن؟ قلتُ: نعم. قالوا: علّم أبناءنا القرآن. فأخذتُ أعلمهم بأجرة، ثم كتبتُ خطأ، قالوا: أتعلّم أبناءنا الخطأ؟ قلتُ: نعم.

فعلّمهم بأجرة.

ثم قالوا: إن هنا بنتاً يتيمَةً كانت لرجلٍ منا فيه خيرٌ وتُوِّفِي عنها، هل لك أن تتزوجها؟ قلتُ: لا بأس. قال: فتزوجتها، ودخلتُ بها فوجدتُ العقدَ ذلك بعينه بعنقِها. قلتُ: ما قصةُ هذا العقدِ؟ فأخبرتِ الخَبَرَ، وذكرتُ أن أباهما أضعاه في مكة ذات يوم، فوجده رجلاً فسَلَّمه إليه، فكانَ أبوها يدعو في سجوده، أن يرزق ابنته زوجاً كذلك الرجل. قال: فأنا الرجلُ.

فدخل عليه العَقْدُ بالحلالِ، لأنه ترك شيئاً لله، فعَوَّضه الله خيراً منه "إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا"<sup>71</sup>.

13. معرفة نعمة الله

ضلَّ أحدُ البحارة في المحيطِ الهادي وبقي واحداً وعشرين يوماً، ولما نجا سأله الناسُ عن أكبرِ درسٍ تعلّمه، فقال: إنَّ أكبرِ درسٍ تعلّمتهُ من تلك التجربة هو: إذا كان لديك المال الصافي، والطعامُ الكافي، يجبُ أن لا تتذمَّر أبداً!

هذه قصة قصيرة جدا التي حكى الشيخ القرني في كتابه ' لا تحزن ' والقصة تشير إلى اعتراف بحار أعظم نعم الله بعد أن نسيها لمدة طويلة. حينما بقيوا وحدهم وعشرين يوماً في المحيط الهادي وهام فيه بلا طعام ولا شراب ولا عيال اعترف بقيمة نعم الله التي أهملها طول حياته وعرف أن الشكايات كانت جهالة والتذمرات كانت جحوداً. واكتشف أن الحياة كلها لقمّة وشربة،

وما بقي فضلٌ. فكم من نعمة ينساها الإنسان مع أنه يشتكي ويقول أنهم معدوم؟! إن الإنسان لربه لكنود. لأن حياته ممتلئ بالنعمة والبركات ولكنه يحزن لما فات ويقلق عما أت؟ لم يحزن وحياته نعمة وما فيها. نعم التي نعلموما لا نعلم، ظاهرة وباطنة، العين والأذن واللسان والشفيتين

<sup>71</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 275

والفؤاد واليدين والرجلين... والأب والأم والزوج والأولاد والبيت والمسكن والملبس والمشرب... والشمس والقمر والليل والنهار والبحار والأزهار... الهداية والدراية والقرآن والرسول... إلى ما لا تحصى ولا تحدد وتمتد من كل وجه الحياة إلى اللانهاية.

(( وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا<sup>72</sup> ))

(( وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً<sup>73</sup> ))

(( فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ<sup>74</sup> ))

(( وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ<sup>75</sup> ))

(( وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ. أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ . وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ. ))<sup>76</sup>

والشيخ يسأل القراء بعض الأسئلة الذي يوقظ عقولهم ويخاطب منطقتهم حتى يعترفوا بقيمة نعم الله عليهم:

"أتريدُ بليون دولار في عينيك؟

، ، أتريدُ بليون دولارٍ في أذنيك؟

، ، أتريدُ بليون دولارٍ في رجليك؟

، ، أتريدُ بليون دولارٍ في يديك؟

---

<sup>72</sup> سورة النحل: 18

<sup>73</sup> سورة لقمان: 20

<sup>74</sup> سورة الرحمن: 13

<sup>75</sup> سورة الذاريات: 21

<sup>76</sup> سورة البلد: 8-10

،، أتريدُ بليون دولارٍ في قلبك؟<sup>77</sup>

إذا كنا لا نبيع ونستبدل هذه النعم أو واحدة منها لليون دولار فعلينا أننفكر قيمة النعم لتي نملك قبلك الولول على ما لا نملك. فنحن أثرياء والأغنياء بالنعم بل نحن ملوك الأرض، حتى الفقراء منا:

سأل رجل عمرو ابن عاص: ألسنا من فقراء المهاجرين؟

سأل عمرو: هل لك بيت؟

قال الرجل: نعم.

قال عمرو: فأنت من الأغنياء.

فقال الرجل: ولي خادم.

فقال عمرو: فأنت من المملوك!.

هذا هو اعتراف الصحابة بقيمة النعمة عليهم، الضغيرة عندنا عظيمة عندهم. فلم يكونوا محزونين والمكتئبين لأنهم يعدون أنفسهم ممن أسبغ الله عليهم نعمه ، وهم أغنياء في أنفسهم. فكيف يحزن عبد وهو يعلم أنه في نعمة عظيمة من الله. كل شيء عنده نعمة حتى المصائب والمكاره ينتج له نعمة عظيمة في الآخرة. هذا الإعتراف هو السعادة حقا. والتفكر عن النعم يشغله من التفكر عن النقم ويتقتضي الشكر لله. حتى لا يكون في قلبه مكان للحزن والشكاوى.

ومعرفة النعم تطلب الغنى وتطرد الأسى.

<sup>77</sup> لا تحزن .د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر ، ص: 114

مما يطرد الحزن والكآبة الصبر على المكاره وتحمل المصائب. وإن لم نصبر عند البلاء فماذا نفعل.  
هل لنا من حيلة أخرى؟ لا، ليس عندنا من حيلة إلا الصبر والإحتساب وطلب الأجر. ومن لا يصبر  
عليه أن يحمل المصيبة والجزع. فيضاعف العذاب والألم. وأما الصابر له أسباب متعددة للصبر.

إن الصبر يخفف ألم البلاء ويجلب السكينة والسلام.

إن الصبر يثبت القلب عند عواصف الشدائد.

إن الصبر يجزى بغير حساب عند الله.

إن الصبر يسبب محبة الله.

إن الصبر نتيجته النجاح في البلاء.

إن الصبر يدخل صاحبه الجنة.

إن الصبر يقوي الشخصية ويعطي العظمة.

إن الصبر يعطي الحياة معنى ويحولها سهلاً.

إن الصبر عند الفاقة يسبب في العوض الخير من الله.

إن الصبر يصاحبها النصر والفرج.

إن الصابر يسهل الله له الصبر.

وتلي الأدلة التي أوردها الشيخ القرني من الآيات والأحاديث والأثار:

((وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ))<sup>78</sup>

((فَصَبِّرْ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ))<sup>79</sup>

(( فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا ))<sup>80</sup>

((سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ))<sup>81</sup>

((وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ))<sup>82</sup>

((اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا))<sup>83</sup>

وقال - صلى الله عليه وسلم -: ((رحم الله موسى، ابثني باكثر من هذا فصبر)).

وقال - صلى الله عليه وسلم -: ((من يتصبر يصبره الله)).

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: وجدنا خير عيشنا بالصبر.

وقال أيضاً: أفضل عيش أدركناه بالصبر، ولو أن الصبر كان من الرجال كان كريماً.

قال عمر بن عبد العزيز: ما أنعم الله على عبدٍ نعمةً، فانتزعها منه، فعاضه مكانها الصبر، إلا كان ما

عوضه خيراً مما انتزعه.

وقال ميمون بن مهران: ما نال أحد شيئاً من ختم الخير فيما دونه إلا الصبر.

---

<sup>78</sup> سورة النحل: 127

<sup>79</sup> سورة يوسف: 83

<sup>80</sup> سورة المعارج: 5

<sup>81</sup> سورة الرعد: 24

<sup>82</sup> سورة لقمان: 17

<sup>83</sup> سورة آل عمران: 200

وقال سليمان بن القاسم: كلُّ عمل يُعرف ثوابه إلا الصبرَ، قال تعالى: {إِنَّمَا يُؤَقِّبُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ} قال: كمال المنهمر.

## 15. تشغيل الفراغ بالعمل

الفراغ الطويل خطر عظيم للنفوس والأبدان والتشغيل بالعمل مثمر لأرواح الحياة كما يقرره إحصاءات 5% أطباء العالم. الفراغ يجلب الأفكار الضارة والسيئة فتمياً حينها اللهم والغم والفرح. الأفكار السلبية كلها نتيجة العطلة. أما العاملون الناشطون كالفلاحين والخبازين والبنانيين ليست لديهم أوقات الفراغة للتأملات الطويلة حول صغار الأمور إنما تهمهم كبارها. الفراغ يتفكر دائماً عن صورته وأجسامه وملابسه وأسس بيته حتى بعثرة صغيرة في وجهه يقلقه ويهدم يومه لأن الفراغ يسحب له كل ملفات الماضي والمستقبل إلا يبدله بأعمال مثمرة. يقول الشيخ " إذا قم الان صل أو اقرأ أو سبح أو طالع أو أكتب أو رتب مكتبك أو أصلح بيتك أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ وإني لك من الناصحين<sup>84</sup>

إذن يجب علينا أن نملئ أوقاتنا الفارغة بالمسابقة في الخيرات بمختلف أنواعها وألوانها. فلا نجد وقتاً للأفكار السلبية، تشغلنا الخيرات فلا داعي للبكاء على الأطلال.

## 16. تركيز الإهتمام على اليوم وتهميل الأمس والغد

"يومك يومك" يوصي الشيخ القارئ أن يكتب هذه الكلمات في لوح قلبه وأن يجعلها مبادئ حياته ولا يهتم بما وقعت في الماضي وما يتوقع وقوعه في المستقبل. لأن أمر وحيد يهيمه هو "اليوم" فقط. وأن يعيش لهذا اليوم فقط كأنه ولد ويموت فيه وأن كل ما يفعل من خير يرتبط فيه ويركز إبداعه وكده وجدته فيه. ولا يعبأ بما يلام عليه من حوادث الأمس وبما يقلقه من عثرات الماضي. لأن اليوم يجب ما

<sup>84</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 28

قبلها كما يجب الإسلام ما قبله والتوبة ما قبلها. اليوم هو حياة جديدة يستطيع أن يصور ويشكل شخصيته كما يريد كالعجين في يد طبّاح. والغد من الأمور الغيبية لا دخل لنا فيها وإلى ربنا منتهاها. فلماذا نحاول أن ندخل أيدينا فيما ليس لنا من الأمر شيء! المشكلات التي يتوقع وقوعه في المستقبل كالجوع والفقر والفاقة والمرض يوقعنا في الهم والغم. علينا أن نتعلم بأن ما تنبت في قلبنا من الوسوس والوعود الكاذبة بالفقر وغيرها 'مقررات مدارس الشيطان' في رأي الشيخ القرني. ويستدل على ذلك بقوله تعالى (الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)<sup>85</sup>

فعلينا أن نترك المستقبل حتى يأتي ونهمل الماضي لأن العناية به لا تنفع فلا تحاول أن تراجع الأمور الغابرة ولا تفتش الأمور الغيبية. إنما يستحق العناية التامة هي اليوم فقط. وإلا ستذهب أنفسنا حسرة حتى ننتهي إلى الهبوط والإنهار. الهم والحزن يأكلان شخصيتنا إلى اللانهاية.

يفرق الإمام ابن الجوزي رحمه الله بين الهم والغم والحزن كما يلي

"والمكروه الوارد على القلب: إن كان من أمر ماضٍ، أحدث الحزن، وإن كان من مستقبل، أحدث الهم، وإن كان من أمر حاضر، أحدث الغم."

فالحزن يكون من الماضي والهم يستمد من المستقبل. فلا سبيل إلى تطريد الهم والحزن إلا بالتركيز على اليوم وما حواه.

17. أن يكتشف السرور حتى من أشياء يسيرة

هذه وصية جميلة من الشيخ للمهموم. الأشياء الصغيرة اليسيرة والحقيرة في أعين الناس

<sup>85</sup>سورة البقرة: 26

تعطينا السرور. مثلا إذا كنت حزينا قم وزر شاطئ بحر واقض ساعة هناك وارجع. سوف تجد همك وحزنك قد انتقصا قليلا أو تماما. وذلك لأن الطبيعة ومظاهرها خلقت للإنسان كي يستمد منها نفعا ويستمتع من كل شيء فيها بمختلف أشكالها وأنواعها. ومن هذه المنافع إدخال السرور إلى قلبه بجماله وكماله. الزهرة وشممها والماء وعببه والصبح وإشراقه الهواء وصفاءه والشمس وحرارتها والقمر وضيائه والروض والنسيم والكون كله يسرك إذا أحببتها ونظرت إليها بقلب خالص أو ألقى السمع وأنت شهيد.

18. ترك تعذيب النفس

ينكر الشيخ القرني الرهبانية أشد الإنكار مستدلا بقول الله تعالى:

(...وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَائِهَا)<sup>86</sup>

إن ما في السماوات والأرض من الطيبات والزينات وادخرت للإنسان ومن يحرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق فقد ظلم ظلما عظيما وكفر بنعمته لأنه حل محل القائل " أنا لا أحتاج إلى النعم التي أنعم علي ولا أريد منك المتاع والرزق. " علاوة على ذلك أنه يحاول أن يرفع فوق طبيعته وفطرته التي فطره الله عليه كأنه يحقر ويستصغر خلق الله والطبيعة التي وهبها إياه. وكأنه يعيبها وإياه وهو لا يدري. وما النتيجة لهذه الإستكبار؟ النتيجة هي أنه يفشل في محاولة اتباع منهجه الذي سلك وخلق من عنده حتى ينيه تعديمه للنعم وتحريمه الطيبات إلى حياة أليمة وكئيبة.

لأن للحياة كريمة بلا اللذات الطيبات كما كان الماء للشرب والطعام للأكل والثياب لللبس الأمتعة للمتعة فمن حرمهن حرم الفرح والسرور والمتعة لأن هذه الطيبات خلقت كالوقود الذي يحرك محرك الحياة. فالرهبانية التامة أو الناقصة وحرمان الطيبات للحياة تسبب وتزيد الهموم والأحزان

<sup>86</sup>سورة الحديد: 27

وتغير نظرتنا تجاه الحياة ولا نستطيع أن نحبها في حال ركودها الذي يجعلنا نفرها أشد التنفير. فلا تعذب أنت نفسك.

ويوجد في زماننا كثير من الناس خاصتها وعامتها يسارعون إلى الحكم بالحرام في كل أمر لا يهم لهم ولا يحبه. ويجعلون يفتون بحكم الحرام حتى يضيق دائرة المباحات أشد التضيق. هذا التضيق والغلو في الحكم يجر الناس إلى الحرمان وتنفير الحياة وما فيها. فحذار من تلك الخدعات الرهبانية في جلد دينية إسلامية سمحة. كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

( إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا ، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرُّوحَةِ وَشَيْءٍ مِّنَ الدُّلْجَةِ ) رواه البخاري (39) ومسلم (2816)

19. بحث الجانب المشرق للحياة

يقول الشيخ القرني:

" فلا ترد الهدية بنفس متشائمة منقبضة محبطة لا ترى من الورد إلا الشوك ولا من الشمس إلا حرارتها ولا من الليل إلا ظلمته ولا من الجبل إلا صعوبته ولا من الطريق إلا طوله"<sup>87</sup>

هذه كلمات تحرى أن تكتب بماء الذهب. لأن الشيخ قد كشف أمامنا حقيقة عظيمة و سر السرور والحزن. الحياة له جانبان عند كل أحد. الجانب المشرق والجانب المظلم. المتفائل يرى منها الجانب المشرق والمتشائم يتبع الجابب الذي اظلم عليه. فالمتفائل يكتشف من الحياة الألوان والجمال والكمال والحلاوة والريحان والمناظر الحسنى. فأما المتشائم لا يرى إلا المكاره والمر. الوحل من الأرض والغمام في السماء وعقبات الأمام والظلم والظلمات. فلا يرى في الحياة ما يسره لا لأنه لا يوجد فيها

<sup>87</sup>لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 63

ولكن نظريته إلى الحياة متعصبة مرتبطة بالجانب السلبي للحياة. لا يستطيع له أن ينظر إلى جانب النعم والجمال. عى انتقائي اتخذه يجعله يهمل جانب حياته الصالح فينسى ويعرض عما يسره ويفرحه. فهذا مرض كالسرطان الذي يأكل ويفسد كل الخلايا الصحيحة يهلك ملكة رؤية الجوانب الحسنة الصحيحة لحياتنا. فيجب التخلص من هذا المرض القاتل. العى الإنتقائي الذي ينتهي إلى العى التام. الحياة الدنيا ليست كاملة ولم يكمل أبدا إنما الحياة الكاملة تحصل الآخرة فإذا نرى في جانب من حياتنا ما نكره ننظر إلى جانب أخرى نحب. وإذا نملك بيتا صغيرا فانظر إلى بستانه الجميل الذي لا يوجد غالبا مع البيوت وإذا كان لك عمل براتب قليل تفكر فيه من جانب آخر، إنك تملك عملا تحبه ولا تكرهه مع غض البصر عن قلة الراتب. العمل المحب شيء لا يملكه كل أحد. فإذا نظرنا هكذا إلى حياتنا أي الجانب المشرق منها نجد أماننا أسباب السرور والشكر.

20. الإبتسامة

للإبتسامة قوة عجيبة في فرح الروح والإنشراح وهي دواء لإجلاء الغموم في رأي الشيخ القرني. وهذا أبو الدرداء رضي الله عنه يقول:

"إني لأضحك حتى يكون إجماما لقلبي "وكان أكرم الناس صلى الله عليه وسلم يضحك أحيانا حتى تبدو نواجذه.<sup>88</sup>

وضحوك السن كان كناية ودليل على سعة النفس وجودة الكف عند العرب... هناك يورد الشيخ بعض الأبيات للشعراء الكبار.

ضحوك السن يطرب للعطايا... ويفرح إن تُعرض بالسؤال

<sup>88</sup>لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 86

ويقول زهير عن هرم ابن سنان:

تراه إذا ما جنته متهللاً

كأنك تعطيه الذي أنت سائله

وعبوس الوجه يدل على دنس القلب وانطواء النفس. لا يستطيع الإبتسامه لمن لا يستطيع أن يفكر في ما يجعل الإبتسامه وعبوس الوجه قلبه ممتلئ بالأمور التي تجعل العبس. وإذا إبتسمنا يأبى القلب أن يكون خاليا من الأفكار الإيجابية تجعلها يجعل يطلب الأسباب والأفكار التي جعلنا نضحك أو نبتسم لأن القلب يستطيع أن يكون خاليا من الأفكار فهكذا تجلي البسمات الأحزان والهموم من القلب. فنحن في حاجة ماسة إلى البسمة. هناك ينقل الشيخ القرني أبيات إيليا أبو ماضي التي تعلمنا ما أحوجنا إلى البسمة وطلاقة الوجه:

قال السماء كثيبة ! وتجهما قلت: ابتسم يكفي التجهم في السما

قال: الصبا ولي! فقلت له: ابتسم لن يرجع الأسف الصبا المتصرما

قال: التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الغرام جهنما

خانت عهودي بعدما ملكتها قلبي , فكيف أطيق أن أتبسما

قلت: ابتسم و اطرب فلو قارنتها لقضيت عمرك كله متألما

قال: التجارة في صراع هائل مثل المسافر كاد يقتله الظما

أو غادة مسلولة محتاجة لدم ، و تنفث كلما لهثت دما

قلت: ابتسم ما أنت جالب دائها وشفائها, فإذا ابتسمت فريما

أَيكون غيرك مجرماً. وتبيت في وجل كأنك أنت صرت المجرماً ؟

قال: العدى حولي علت صيحاتهم أأسر والأعداء حولي في الحمى ؟

قلت: ابتسم, لم يطلبوك بدمهم لو لم تكن منهم أجل وأعظما

قال: المواسم قد بدت أعلامها وتعرضت لي في الملابس والدمى

و علي للأحباب فرض لازم لكن كفي ليس تملك درهما

قلت: ابتسم, يكفيك أنك لم تزل حيا, ولست من الأحبة معدما

قال: الليالي جرعتني علقما قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقما

فلعل غيرك إن رأك مرنما طرح الكأبة جانبا وترنما

أترأك تغنم بالتبرم درهما أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما ؟

يا صاح, لا خطر على شفيتك أن تتثلما, والوجه أن يتحطما

فاضحك فإن الشهب تضحك والدى متلاطم, ولذا نحب الأنجما

قال: البشاشة ليس تسعد كائنا يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغما

قلت ابتسم مادام بينك والردى شبر, فإنك بعد لن تتبسما

21. العلم والتعلم.

لم نور وسرور والجهل ملل وحزن لأن للقلوب غذاء وأغذية القلوب علم. وأن النفس تسوق

إلى الجديد والعلم يجدد ما في قلوبنا وأذهاننا وأما الجاهل يعيش في غرفته القديمة التي لا يأتي

بتجديد من أي نوع فالجهل ركود يورث الملل فالحزن والهم.

فلذلك " ذكر ابن حزم في (مداواة النفوس) أن من فوائد العلم: نفي الوسواس عن النفس،  
وطرد الهموم والأحزان"<sup>89</sup>

وللعالم شغل يشغله عما يحزنه وما في العالم شيء أشغل من العلم. حتى المنية وسكراته  
تنجلي وتخفف للعالم لأجل شغفه وشغله للعلم. والشيخ يعطينا أمثال كبار العلماء على ذلك.

أبوالريحان البيروني (ت 440)، عندما دخل الفقيه أبوالحسن علي ابن عيسى عليه يزور في  
نزع الروح وقرب الموت سأله البيروني عن حساب الجدات الفاسدة! فقد أحب أن يودع الدنيا وهو  
يعلم عن هذه المسألة من أن يجهلها. ولم تكن سكرات الموت مانعة عن تحصيل العلم.

والقاضي أبو يوسف يتحدث مع تلميذه إبراهيم بن الجراح عن مسألة رمي الجمار عند فراش  
الموت. ولا يعبأ بتعب و ألم المرض ولم يخوفه قرب الموت. لأن العلم خير شغل يشغل العالم أو طالب  
العلم من أي المشكلة التي تواجهه.

العلم يوسع أفق التفكير فيساعد العالم أن يغلب على أحزانه وهمومه الدنية لأنه يرفع فوق  
مستوى العامة ضعفاء القلوب.

فتجد الراحة في العلم مثل شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله. لما أوصاه الطبيب لأن يوقف  
المطالعة الطويلة والكلام في العلم لأنهما يزيد المرض رد عليه بأنه لا يستطيع ذلك لأن التشغيل بالعلم  
يسر قلبه فيجد الراحة فيه حتى عند المرض.

القراءة والكتاب تنقذان من الوحدة والعزلة. فيأتي العلم أو الكتاب هنا في منزلة صديق أو

---

<sup>89</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 267

جليس أو معلم أو خادِم. ولذلك يعتبر الجاحظ الكتاب أنفع شيء لطرد الحزن والهموم حيث يكون الصديق الذي لا يغري والجار الذي لا يستبطي والصاحب الذي لا مكر له ولا نفاق وكذب ودائما يسر القارئ بالمنافع المختلفة والفوائد المتنوعة.

ثم ينقل الشيخ القرني فوائد القراءة والمطالعة التي جديرة بالذكر هنا:

22. " 1. طرد الوسواس والهم والحزن.
  2. اجتناب الخوض في الباطل.
  3. الاشتغال عن البطالين وأهل العطالة.
  4. فتح اللسان وتدريب على الكلام، والبعد عن اللحن، والتحلي بالبلاغة والفصاحة.
  5. تنمية العقل، وتجويد الدّهن، وتصفيه الخاطر.
  6. غزارة العلم، وكثرة المحفوظ والمفهوم.
  7. الاستفادة من تجارب الناس وحكم الحكماء واستنباط العلماء.
  8. إيجاد الملكة الهاضمة للعلوم، والمطالعة على الثقافات الواعية لدورها في الحياة.
  9. زيادة الإيمان خاصة في قراءة كتب أهل الإسلام، فإن الكتاب من أعظم الوعّاظ، ومن أجلّ الزاجرين، ومن أكبر الناهين، ومن أحكم الأمرين.
  10. راحة للدّهن من التشتت، وللقلب من التشرذم، وللوقت من الضياع.
  11. الرسوخ في فهم الكلمة، وصياغة المادة، ومقصود العبارة، ومدلول الجملة، ومعرفة أسرار الحكمة.<sup>90</sup>
22. فن السرور والإسرار.

يعتبر الشيخ القرني السرور والإسرار فنا يدرس أي من الممكن تعلم طرق إجلايه والحصول

<sup>90</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 141، 140

عليه بتعرف وتطبيق بعض القواعد والأصول. حسبما نجعل هذه الأصول والقواعد مبادئاً وضوابطاً لحياتنا وصناعة نظرياتنا يتحول أحوالنا رأساً على عقب. حيث تتخفف شدتها و يتساهل سيلانها ويتجدد جمالها.

"الأصل الأصيل في طلب السرور هو قوة الإحتمال"<sup>91</sup>

لماذا نحزن؟ لأننا نفتقد قوة الإحتمال أمام بعض الأزمات أو المشكلات فحسبما نكتسب هذه القوة أي قوة الإحتمال نقلل أو نقهر الحزن. حتى نمكن المقاومة عند الشدة. فإن كيف نكتسب هذه الملكة؟ لا نكتسبها إلا بالتمسك هذه الأصول التي تمكن تسميتها ب"سر السرور".

من الأصول في دراسة السرور:

#### 1. إجمام التفكير

إذا تركنا تفكيرنا وشأنه جمع وظلم وبغى. إذا تركنا لجامه يجعل يجول ما شاء ويجلب ما شاء من الطيبات والخبائث إلى قلوبنا. تفكيرنا يجب أن نركزه ونربطه داخل دائرة الخير والحسن. وإلا يتعدى إلى الشر والوسوسة. مثلاً عندما يضل تفكيرك إلى فقرك وفاقتك وجانب مظلم لحياتك أوقفه وترجعه إلى جانب مشرق لحياتك وإلى نعمك من الله الذي لم ينعم بها غيرك وفضلك على كثير من الخلق وعافيتك مما ابتلي بها كثير من الناس.

#### 2. ضبط العواطف

العاطفة كالعاصفة عند أكثر الناس إذا هبت لم يستطع كثير منهم دفعه أو تملكه. أما المؤمن القوي يصبر عند الصدمة الأولى. يملك عاطفته ويتصرف بها كيف يشاء. عندما يواجه أزمة أو مشكلة

<sup>91</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 96

لا يسمح لنفسه أن يتصرف كيف تشاء ولاكنه يضبطه بقوة إيمانية. أما عرض النفس لإستبداد العواطف وإرساله مطلقا فقد نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقول شديد:

"نهيت عن صوتين أحمقين فاجرين صوت عند مصيبة خمش وجوه وشق جيوب ورنه شيطان" (سنن الترمذي: 1005)

### 3. معرفة طبيعة الدنيا

إن الحياة الدنيا لا تستحق التألم والتأوه لأنها دانية كما يدل عليه اسمها. فلذلك لا نستطيع أن ننزع آثار الحزن وأسباب الهموم تماما من الحياة.

يستدل الشيخ على ذلك بآيات الله:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)<sup>92</sup>

(إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ<sup>93</sup> ...)

(الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا<sup>94</sup> ... )

إذا كنت فقير سيكون هناك من أفقر منك وهذا أيضا من طبيعة الحياة. إذا كنت حزينا سيكون في الدنيا من هو أحزن منك وإذا كنت في أزمة سوف تلحق بمن في أزمة أعظم من أزمتك. فما معنى الحزن؟ ينبغي للعاقل أن يحمد حياته لأنه في كل جانبها في خير حالة من كثير فاعتبر.

<sup>92</sup> سورة البلد: 4

<sup>93</sup> سورة الإنسان: 2

<sup>94</sup> سورة الملك: 2

إن النفس ملولة تمل من حالة واحدة فعلينا أن نغير أحوال حياتنا وأشكالنا حتى لا يكون الأمس اليوم واليوم غد. ألم نر أن ما في السماوات والأرض يختلف أنواعه وألوانه وأشكاله... الإختلاف والتنوع طبيعة الكون. فنحاول مثلا بممارسة التنوع في العبادات بخلاف الجد في عبادة خاصة... وفي القراءة أنواع الفنون من العلم والتاريخ والسيرة وغيرها وأن لا نطول على عمل واحد لأنه يورث الملل والملل يورث الكراهة والكراهة تصل إلى الأفكار السيئة والأفكار السيئة تنتهي الأحزان والهموم.

## 24. العلم بأن انتظار الفرج عبادة

إذا كنا في أزمة أمامنا طريقين: نحزن ونذهب بأنفسنا على آثارها أو نصبر ولا نياس ونتنظر الفرج والنصر من الله. أما الطريقة الأولى فلا نتيجة لها ولا خير يأتي منها وأما اذا سلكننا الطريقة الثانية نأجر ونثاب عليه. لأن الإسلام يرى هذا الإنتظار أي إنتظار الفرج نتيجة الإيمان بالله والثقة به. ينتظر الفرج لأنه يعتقد بأن الله قادر على إتيانه فهذا تعظيمه وتألّمه. ويستدل الشيخ على ذلك بحديث: "أفضل العبادة انتظار الفرج"<sup>95</sup>

مع أن في صحة نسبة الحديث إلى النبي صلى الله عليه وسلم مقال معناه صحيح بلا أدى تردد تشاهد عليه الدلائل القرآنية والحديثية الأخرى.

مثل قول الله تعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)<sup>96</sup>

(يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا

<sup>95</sup> سنن الترمذي ج 5 ص 226 حديث 3642

<sup>96</sup> سورة الشرح: 5,6

هذا الإنتظار صبر والصبر عبادة وهو أيضا الثقة بوعده الله والتمسك به فيكون عبادة عظيمة. فكيف يحزن من يعلم أنه سوف يتم أمله والإنتظار له عمل صالح يأجر؟! فعجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له الخير كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.<sup>98</sup>

## 25. الإستغفار

يورد الشيخ القرني حديثا حيث روي عن النبي صلى الله عليه وسلم " من أكثر من الاستغفار جعل الله له من كل فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب "

الحكم على الحديث بهذه الصورة: حديث ضعيف لتفرد الحكم بن مصعب القرشي وهو مجهول.<sup>99</sup>

ولكن حكم العلماء بصحة معناه فالحديث صحيح من حيث المعنى. لأن القرآن يشهد عليه. الإستغفار يفتح كل الأبواب المغلقة المتعلقة بالأمور الدينية والدينية. وهو مفتاح أبواب بركات السماء والأرض. ودليله قول الله تعالى:

(قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا \* يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا \* وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)<sup>100</sup>

فهذا الخير كله يأتي من الإستغفار أي المطر والمال والبنين والجنات والأنهار وغيرها من النعم الدنيوية والأخروية تأتي من الإستغفار. فالننظر إلى مثل شيخ الإسلام ابن تيمية التي حكاها الشيخ

<sup>97</sup> سورة يوسف: 87

<sup>98</sup> صحيح مسلم: 5323

<sup>99</sup> <http://www.ahlalhdeth.com/vb/showthread.php?t=85912>

<sup>100</sup> سورة نوح: 10-12

القرني. ربما يغلق عليه مسألة فيستغفر ألف مرة أو أكثر فيفتح الله له. علاوة على ذلك فإن الإستغفار يذهب الذنوب والخطايا ولومتهما. ولومة الذنوب أشد خطرا وإثارة للحنن. فيكون من أسباب راحة البال.

فالإستغفار يساعد في إجلاء الهم والحنن من طرفين:

الأول: إنه يفتح أبواب الخير والبركات في الدنيا والآخرة ويفرج عنا الكرب والضيق فيسبب السرور وإذهاب الحزن.

والثاني: إنه طريق التوبة وغفران الذنوب فيذهب آثار دنس الذنوب ولومة الخطايا فيشرح القلب وتطمئن النفس.

26. إهمال سب الناس والإعراض عن كفرهم

الردود وصدى من الناس تختلف. ربما يرد عليك بالأذى. والأذى منهم يتنع إلى نوعين:

الأول: إذا قدمت عملا صالحا أو خدمة عظيمة للمجتمع لا يرد عليك المجتمع غالبا بالخير. يكون هناك السب والشتم واللوم واللعن. فتدل هذه الردود السيئة والنقد الحاد الحزن الذي يصير إلى ملل والجمود. وهذه هي الكارثة الكبرى.

فيجب علينا أن نحرس منها بالإهمال والإعراض وهما جنة نفسية و دفاع قلبية. الإعراض عن النقد العقيم أحسن طريقة اتخذها العظماء والعلماء والأنبياء والصالحين. هنا يقدم الشيخ القرني بعض الأشخاص على سبيل المثال مثل الرئيس الأمريكي "إبراهام لينكولن" الذي كان لا يقرأ رسائل الشتم لأنها تشغله عن عمل الخير للشعب الأمريكي وقائد بحري أخرى الذي لم يكن يعبأ بالنقاد الحادة في حياته ومثل عيسى عليه السلام، أنه قد داوى ثلاثين مريضا وأبرا عميان كثيرين ثم صاروا

أعداءه بعد ذلك ولم يعبأ بهم.

وهذا يتمكن بملكة الصبر ومعرفة طبيعة الناس. وإن مما يشجعنا على صبر الأذى حقيقة بأن الله يجزي على الصبر على الأذى من الناس. السب واشتم والنقد والردود كلها مستأجر إذا كنا من الصابرين الحاملين عليها ولا نرد السيئة بمثلها.

ثم إن معرفتنا عن طبيعة الناس تساعدنا على تحملها. وذلك أن الناس قد سب الله الخالق البارئ المصور النازح من كل نقص وعيب. فكيف لا يسبوننا ونحن ناقصون؟!

والثاني: إذا صنعت المعروف إليهم ربما لا يأتي منهم شكر أو جزاء. يكفر بنعمتك ويجحد حقك عليه. وهذا طبيعة الإنسان. وذا هذا أيضا موقف أكثر الناس في أمر الله. يكفرون بنعماته ويجحدون حقوقه. فكيف يشكرك من لم يشكر الله تعالى الذي خلقه وصوره وشق سمعه وبصره وأطعمه وسقاه من غير حول منه ولا قوة؟! فعلينا أن نعترف هذه الطبيعة الإنسانية ثم أن نغير نياتنا ومقاصدنا في صنع المعروف إلى الناس. أي يجب علينا أن نركز إهتمامنا على رضى الله ونهمل عن غيره من رضى الناس الوشكر والتقدير منهم. فلا سبيل للحزن أن يطرق على بابك. وليس لليأس مدخل إلى نفسك لأنك يأست من تقديرهم وتقديرهم وكل ما يهمك هو رضى الله وحده. هذا هو وجدانية مؤمن وموقفه كما يصوره القرآن:

(إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا \* إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا)<sup>101</sup>

27. الإحسان.

الإحسان إلى الناس من أعظم الأعمال الصالحة. وللأعمال الصالحة نتائج عظيمة دنيوية

<sup>101</sup> سورة الإنسان: 9,10

وأخروية ومنها إذهاب الكرب والحزن. وهذا من سبيلين:

الأول: "صنائع المعروف تقي مصارع السوء"

هذا مقتبس من معاني حديث أخرجه الطبراني في الكبير (261/8) ويدل الحديث على حفظ الله اتقاءه المحسن من الحوادث السيئة الأخروية والدينية. ومن حفظ ووقى من الضرر ينجي من كثير من الأحزان والهموم فالإحسان يسبب على سبيل غير عادية من المشكلات وتعتريها من الأحزان. يحكي الشيخ الأمثال لإثبات هذه النقطة. منها قول زوجة النبي صلى الله عليه وسلم للنبي محمد صلى الله عليه وسلم حين فزع وهرب من غار حراء بأن الله لا يخزيه أبدا ولا يريد به سوء المصارع لأنه يصنع المعروف إيصال الرحم نصر المدوم وغيرها.

الثاني: الإحسان إلى الناس ينبت بذور السرور في القلب لأن له قوة عجيبة في خلق السرور ولأن سرور المحسن عند قبول المعروف يسرنا

ولأن السرور مثل ضوء الشموع عندما تضيء شمعة غيرنا بشمعتنا يزيد الضوء لجميعنا. كذلك السرور إذا أدخلنا السرور في قلب أخ يزيد سرورنا إضافة إلى سروره.

28. اجتناب الذنوب والمعاصي.

الذنوب لها أثر عظيم سيئ في نفس الإنسان والمعصي لها عواقب وخيمة ويختصرها الشيخ القرني كما تلي<sup>102</sup>:

1. انها يحجب بين المرء وربه.

2. اذا ساءت أفعال المرء ساءت ظنونه وجدانته نحو الخالق ونحو كل شيء في حياته

<sup>102</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر ، ص: 186

3. المعاصي والذنوب تنتجان كآبة دائمة في النفس.
4. تورث الخوف والإضراب
5. ضيق في الحياة
6. قسوة وظلمة في القلوب
7. سواد وعبوس في الوجه
8. ضيق الرزق
9. سخط الله وضعف الإيمان وحلول المصائب والأحزان
10. لأن المعصية ظلمة تظلم قلوبنا اذا ارتكبتها التي تورث الأحزان الدائمة يقتصد أنفسنا  
فيجب علينا تجنبها من حياتنا فالله الموفق.

### الغضب

قبل أن ندخل مباشرة إلى الكلام عن معالجة الدكتور القرني شعور الغضب نورد بعض التعاريف للغضب على سبيل التمهيد.

"يُعرف الغضب بأنه حالة عاطفية، تتراوح درجاته من السخط الخفيف، إلى الغيظ، والغضب الشديد، ويترتب على هذه الحالة بعض الآثار الجسدية، ومنها: ارتفاع معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ومستويات الأدرينالين، والنورأدرينالين، وهو شعور قويّ يجعل الشخص يريد أن يؤدي من حوله، بسبب تعرّضه لأمر ما غير عادل، أو قاسٍ في حياته اليوميّة."<sup>103</sup>

"هو انفعال وقيل هو تغير يحصل عند غليان دم القلب؛ ليحصل عنه التشفي للصدر. بعضهم وضع الغضب كجزء من شجار أو حركة استجابة سريعة من المخ لتهديد محتمل من الضرر. ويصبح الغضب الشعور السائد سلوكيا، ذهنيا، وفسولوجيا عندما يأخذ الشخص الاختيار الواعي لاتخاذ إجراءات على الفور من شأنها وقف السلوك التهديدي من قوة أخرى خارجية."<sup>104</sup>

الغضب حالة عاطفية قد تتراوح شدتها من التهيج الخفيف إلى الغضب الشديد والغيظ. قد يكون للغضب تأثيرات جسدية مثل رفع معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الأدرينالين والنورأدرينالين.<sup>105</sup>

<sup>103</sup> <http://mawdoo3.com>

<sup>104</sup> [https://ar.wikipedia.org/wiki/غضب#cite\\_ref-1](https://ar.wikipedia.org/wiki/غضب#cite_ref-1)

<sup>105</sup> <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=33843>

وفي " تاج العروس لمرتضى الزبيدي ":

الغَضَبُ (بالتَّحْرِيكِ: ضِدُّ الرِّضَا) وَقَدْ اخْتَلَفُوا فِي حَدِّهِ، فَقِيلَ: هُوَ ثَوْرَانٌ دَمِ الْقَلْبِ لِقَصْدِ  
الانْتِقَامِ، وَقِيلَ: الْأَلَمُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ يُمَكِّنُ فِيهِ غَضَبٌ، وَعَلَى مَا لَا يُمَكِّنُ فِيهِ أَسْفٌ، وَقِيلَ: هُوَ يَجْمَعُ  
الشَّرَّ كُلَّهُ، لِأَنَّهُ يَنْشَأُ عَنِ الْكِبْرِ...

وقيل: الغَضَبُ مَعَهُ طَمَعٌ فِي الْوُصُولِ إِلَى الْانْتِقَامِ، وَالغَمُّ مَعَهُ يَأْسٌ مِنْ ذَلِكَ

وفي " المفردات في غريب القرآن للراغب الأصفهاني ":

" الغَضَبُ: ثوران دم القلب إرادة الانتقام"<sup>106</sup>

فالنكتف بالتعريفات لأننا نعرف الغضب من تجرباتنا وشعورنا. كلنا نغضب من حين إلى  
حين. وما في عالم الله شيء يعرفنا بشيء من التجرباتنا وشعورنا. يعتبر الشيخ عائض القرني هذا  
الشعور الإنساني من العاطفة شديدة التأثير في حياة الإنسان.

ولذلك قد كتب الشيخ كتابا مستقلا يتناول موضوع 'الغضب' سماه 'لا تغضب' على منوال  
كتابه 'لا تحزن'. 'لا تحزن' جملة مقتبسة من القرآن و اسم 'لا تغضب' منقول من أجمل وصية النبي  
محمد صلى الله عليه وسلم لصاحبه. وكتاب لا تغضب يشبه كتابه 'لا تحزن' في أسلوبه وبلاغته ولذته  
شموله وسداجته وفوق كل ذلك تزويده بالفوائد والمعارف المفيدة المساعدة في السيطرة على شعورنا  
وعواطفنا. 'لا تحزن' دواء للهم والحزن و 'لا تغضب' علاج الغضب والبغض.. لا تحزن للمحزونين.. ولا  
تغضب للمغاضبين.. وفي كتاب 'لا تغضب' يركز الكاتب صيده على المرض المزمن 'الغضب' ويبحث عنه  
من كل وجوه حتى يعالج جميع جوانبه. متكئا على النصوص الدينية والعلم الحديث والتجارب  
الصحيحة والقصص ذات العبر والمقتبسات والحكم ذات القيمة مع الألفاظ البليغة الممتعة

<sup>106</sup><http://lisaan.net/غضب/#a82704f45a3dbb2651cfb392e926fd0c>

والأسلوب اللين البين حتى تتمكن الإستفادة منها للجميع. والشيخ القرني قد نجح ذلك أيضا.

هذه من بعض المراجعات والتعليقات من قبل قراء هذا الكتاب القيم.

" كتاب جدا مفيد وقيم ساعدني كثيرا في التحكم في أعصابي...\*"

\* " كتاب جميل وحجمه كذلك مناسب ل حقيبة اليد ورفيق ممتاز لرحلات الانتظار او كما فادني في

الانتظار في قاعات الانتظار بالمستشفى.

الكتاب ببساطة عبارة عن نصائح وقصص تتكلم عن الغضب واهمية ضبط النفس مدعوم بقصص

عن الصحابة و العلماء والانبياء و بأدلة من القرآن الكريم و السنة النبوية. أتمنى ان يكون دليل فعال

للأشخاص المفرطي العصبية !..."

\* " ساعدني كثيرا في التحكم بغضبي.. وهذا من فضل ربي..."<sup>107</sup>

وهذه التعليقات والمراجعات تدل واضحا على نجاح الكاتب والكتاب بلا شك. ثم إن الكتاب يبين لنا

أسباب الغضب حقيقته وأنواعه وخطوراته وعواقبه والخطوات النظرية والعملية لإستئصال شأفته.

### حقيقة الغضب

إن الله خلق الإنسان معرضا للفساد والموتان وجعل له في داخل بدنه وخارجه ما يحميه من

الفساد والهلاك. فركب في داخله الحرارة المحركة التي ترتفع درجة عندما يشم الخطر من صد

الأغراض والمقاصد فاشتعلت نار الغضب. في الحقيقة أن هذا الشعور أو الحرارة الداخلية إنما جعلت

لحماية شخصيته وجسده عند الضرورة والخطر وعند محل الغيرة. ولكنه لا يقف عند الحد بل

يتعدى غالبا إلى جانب الإنتقام. إنما خلقت هذا الشعور لتسير المعاملة الإنسانية وفق الحق والصواب

<sup>107</sup> <https://www.goodreads.com/book/show/11260712>

وما يخالف الحق والصواب أو ما يظن الإنسان مخالفا للحق والصواب يصدر الغضب. والغضب يخبر الإنسان حاجة الردود عند البيئات و الحوادث الخاصة. وهو طاقة كبيرة وهبت للإنسان لمنح دفعة لحياة أفضل والعمل والجد والكد في التعلم وممارسة الرياضة وغيرها. والغضب في الحقيقة ليس عاطفة وحشية ولكن الإنسان هو المتوحش.

## أنواع الغضب

يقسم الشيخ عائض القرني 'الغضب' إلى أقسام من حيث طبيعته:

### الأول: غضب بسيط

هذا غضب يسير لا يخرج لجام تصرفه من صاحبه ولا يخرج اشتراك العقل في تنسكه. وذا الجنس طبيعي يوجد في كل إنسان.

### والثاني: غضب شديد

في هذا الجنس يخرج الأمر من دائرة العقل حتى لا يتمكن التصرف السليم فيكون مذموما.

### الثالث: غضب جنوني

هذا غاية المنتهى للغضب. لا دخل فيه للعقل ولا تصرف فيه لصاحبه حيث يغى عليه حتى لا يدري ما كان يفعل إلا بعد عاقبته الشئمة وهو في هذه الحالة كالمجنون الذي لا يملك نفسه وفكره وعواطفه وهذا هلاك.

### الرابع: غضب إيجابي

وهذا يقع بسبب وجود منكر أو شيء يخالف الدين أو المبادئ والقيم أو سلوك ومنهج مقررة عند أحد.

ويكون داخل دائرة العقل وضوابط شرعية وقانونية. وهذا جائز وممدوح أو مطلوب في بعض المناسبات. نورد بعض الأمثلة لهذا الجنس للغضب التي حكاها الشيخ في كتابه أولاً ثم ندخل معالجة المشكلة أي الجانب السلبي للغضب وهو الموضوع المرتكزة في البحوث في كتاب لا تغضب.

مثال الصحابي أبو بكر الصديق، أنه حين خرج مسيلمة الكذاب صعد المنبر مغضباً وخطب خطبة بليغة وجيزة التي هزت قلوب المؤمنين حتى قاتلوا بحماسة ممثلة. هذا من جنس الغضب الإيجابي ولولاه لما وجدت الحماسة والشجاعة في قلوب المؤمنين فغضبه أعطاه قوة وحماسة دفعتنا إلى حادثة عظيمة في التاريخ الإسلامي.

ومن هذا الجنس غضب عمر بن الخطاب على محمد بن عمرو ابن العاص حين صفع القبطي في مصر. فاقص منه وعاقبه وأدى غضب إلى مقالته المشهورة " متى استعبدتم الناس...".

غضب الخليفة العباسي المعتصم على انتهاك عرض امرأة انتهى بفتح مدينة عمورية.

غضب الظاهر بيبرس أداه إلى قتل الظالم الذي خطف جارية صالحة.

غضب أردغان رئيس وزراء تركيا ضد الإحتلال الإسرائيلي كسب له حب الشعب.

غضد وزير خارجية فرنسا ورده على وزير خارجية أمريكية في مجلس الأمن.

## درجات الغضب

يقسم الشيخ الغضب إلى ثلاثة أنواع بإعتبار درجاته وهي: التفريط والإفراط والإعتدال.

التفريط هو فقد هذه القوة أو ضعفها. صفة الغظلة والشدة اللتان مطلوبتان وممدوحتان في المناسبات الخاصة ممستمة من الغضب. فهذه حالة نقص في الفطرة السليمة الإنسانية.

الإفراط هو أن يغلب الغضب حتى تخرج عن دائرة العقل والضوابط الدينية أو الدنيوية. هذا لا يملك تصرفاته عند الغضب والبغض يسيطر عليه والشحناء يحكم أعماله. ينشأ الغضب دخان يغم على العقل حتى لا يستطيع أن يفكر ويرى مع الحكمة والعدل.

الإعتدال حالة صالحة للفترة السليمة. يملك ويتنسق صاحب الغضب شعوره وعمله وفكرته. عقله حاكم عادل على تصرفاته حتى يمكن له أن يغضب إذا أراد وأن لا يغضب إذا لم يرد. فإرادته منظم لإصدار الغضب وإيقافه.

#### الأسباب

أسباب الغضب كثير يجمعها الشيخ القرني كما تلي: العجب والمزاح والهزل والمضادة والزهو والتعير والهزاء والغدر وشدة الحرص على الحصول على المال والجاه. يبحث الشيخ في هذا الباب أسباب للغضب المذموم عرفا وشرعا.

#### خطورات الغضب

الغضب أشد خطرا من الحزن لأن الإنسان إذا حزن فإنما يحزن في نفسه وأثاره تنحصر في ذاته ولكن الغضب يحرق دخيلته ويحرق الآخرين. الطلاق والقتل والضرب والجرح وغيره ينتج من الغضب لا الحزن. الغضب أضراره كثيرة وعواقبه وهيمة وفوائد تركه متعددة. يبحث الشيخ عن خطوراته من جانب صحية وأخرى شخصية إجتماعية.

#### الجانب الصحي

إن الغضب يقصر عمر الإنسان وتركه يطيل في العمر. الوقت الذي يقضي الإنسان في غير

الغضب يسريه في الرضى والسعادة والطمأنينة وهذه الأحوال يدعم الصحة القلبية والعافية النفسية. وأما الغاضب قلبه محترق مضطرب غير منظم حتى يكون كل عضو من أعضاء جسده وجزء من أجزاء بدنه في غير موضعه وحالته مثل ارتفاع ضغط الدم وحرارة الجسد.

والغضب في رأي الشيخ القرني أشد خطرا من السرطان. بينما يسبب السرطان امتلاء المرضى في المستشفيات وإهلاك الأموال الهائلة يتسبب الغضب في وفاة أكثر مما يتسبب السرطان. ينقل الشيخ قول الكاتب ' (Dale Harbison Carnegie) ديل كارنيجي الأمريكي الكبير

" إن مأساة الغضب هي أكبر مأساة تمر بالناس ولكنهم لا يقفون أمامها، ولا يتفكرون فيها "

يصيب مرض السرطان ٧ % من سكان العالم في السنة ولكن الغضب يفتك ب ٩٠ % من سكان العالم. على رغم من ذلك لا يوجد للغضب دواء مسكن كبقية الأمراض.

#### الجانب الشخصي الإجتماعي

أركان المعصية البشرية ثلاث: الغضب والشهوة والغفلة (لا تغضب: 92). يأتي من الغضب الكبيرات والموبقات العظيمة لأنه يتخبط الإنسان إلى السبعية التي تنتج القتل والضرب والعداوة والشتم والجراح والحبس والقيود والطلاق والفرق وغيرها من الحالات الوحشية. لأن الغضب يغلق عليه السمع والبصر والبصيرة حتى يصير صاحبه حصاة الشيطان الذي يرمي بها في جمراته. المغضب يقتل ملائین البشر ويهدم المدن والقرى وينشأ الحرب ويأججه.

( إن أول جريمة قتل كان نتيجة غضب رجل على أخيه. يحكي القرآن قصتهما أي قصة قابيل وهابيل مع التفصيل:

وَأْتَلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ

لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ \* لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ  
لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ \* إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ۖ وَذَلِكَ  
جَزَاءُ الظَّالِمِينَ \* فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ \* فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي  
الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَةَ أَخِيهِ ۗ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُورِيَ سَوْءَةَ  
أَخِي ۗ فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ<sup>108</sup>

فعدم تقبل القربان جعله غاضبا حتى أجبره على قتل أخيه. هذه هي الحالة السيئة للغضب يملئ في صدر الإنسان بالحقد والحسد حتى لا يمكن أن يصبر على طمع الإنتقام والإضرار. والنتيجة كما حكاها القرآن الندامة، خطورة عظيمة أخرى للغضب.

يحكي الشيخ بعض الأمثال من الواقع الإجتماعي حتى يثبت نقاطه. ننقل مختصر بعضها.

شاب عق أمه حين غضب عليها فضرها وكسر بعض أسنانها واقتيد كالمجنون للسجن ومكث فيه طويلا نادما على فعله الشنعاء.

شاب واعظ اختلف ذات يوم مع أبيه في مسألة أسرية فتأجج نار الغضب فقتل أباه فحكم عليه بالإعدام.

قبيلتان اللتان اجتمعتا عند مورد ماء و بعد شجار طويل بدأ القتال بينهما حتى قتلوا من كل قبيلة كثيرين.

غضب رجل على ابنه في السابعة من عمره وأشد العقاب عليه حيث علقه في المروحة في السقف معكوس الرأس ليلا إلى الصباح فسالت الدماء من أنفه وماتت في المستشفى.

<sup>108</sup> سورة المائدة: 31- 27

رجل أراد أن يعاقب ابنه على كسله واشتد غضبه وأطلق النار عليه ثم ندم فقتل نفسه.

رجل غضب على زوجته فأحرق شعره وأجرح وجهه وطلقه وحكم عليه بالحبس.

يكتب الشيخ عن امرأة اتصل به في قناة ' إقرأ ' كان زوجه غضبان قد كسر يدها مرة وضلعها مرة وأخرجها مرة في الشارع وحيدة.

أب عاضب ضرب ابنه على يده بالحديد وفات بعض الأصابع ثم ندم.<sup>109</sup>

يطول هذا الجدول لأن هناك ملايين من ضحايا الغضب في المجتمع كلهم فريسة الغضب الشيطاني.

الإرهابية والتطرف والعصبية العنصرية وعدم التسامح كلها نتيجة للغضب والبغض.

إن الغضب يسبب في الحزن والهم وإن كثيرا من مصائب العلاقات الأسرية والصدقات والعقود التجارية والمواثيق الدولية نتائجه. يحكي الشيخ أمثلة رجل الذي طلق زوجته في الغضب ثم ندم ورجل آخر قاطع صداقته في الغضب ثم ندم. هناك أمثال كثيرة للندامة المنتجة من الغضب في الحياة اليومية البشرية. الغضب يبعد الإنسان من السعادة ويقربه إلى الشقاوة.

الغضب يدمر العلاقت والصدقات. العاضب لا يستطيع أن يحفظ العلاقات الأسرية والاجتماعية والودية لأن له أسوء التصرفات. ينفر من حوله بخلقه الغليظة وبكلماته النابية. لا يحب حضوره أحد.

الغضب يهدد حياة صاحبه لأن الغاضب يكتسب الأعداء الكثيرة في أقرب وقت فتكثر التهديدات بالقتل والضرر في حياته.

<sup>109</sup> لا تغضب، عائض بن عبد الله القرني، ط 4، دار الحضارة للنشر والتوزيع، ص: 119-121

## علاج الغضب

نحن نعالج هنا الغضب السلبي فحسبه. فبعد أن فهمنا أضرار الغضب وعواقبه نستعد أن نعدمه أو ننقصه من حياتنا. الشيخ عائض القرني يفسر لنا طرائق علاج الغضب بأسهل لغة و أسلوب ممكن. نستطيع أن نقسمها إلى نوعين أساسيين. الأول منها النظريات أي اتخاذ بعض المبادئ والفكر والحالة النفسية التي تساعد طرد الغضب وجلب الحلم. والثاني اتباع بعض الخطوات العملية والتطبيقية السهلة المساعدة في استبدال الحلم مكان الغضب. فنبحث عن طل واحد منهما منفصلا.

### الطريقة النظرية

#### 1. ذكر الله

إن من مسكنات الغضب ذكر الله لأنه يجلب الخوف منه والخوف والخشية يبعث الطاعة له فيرجع ذلك إلى الآداب فيزول الغضب. لأن الذاكرين والذاكرات يخشون الله فيجتهدون أن ينظموا حياتهم حسب طاعته ودينه. يستدل الشيخ على هذا بأيتين من القرآن:

(وَأذْكُرَّ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ).<sup>110</sup>

قال عكرمة: يعني إذا غضبت.

(وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ)<sup>111</sup>

(يَنْزَغَنَّكَ " : أي يغضبك. ) "

فهذه الآيات تدل واضحا أن ذكر الله من مسكنات الغضب. لا يمكن لمن يتذكر دائما في الله أن

<sup>110</sup> سورة الكهف : 24

<sup>111</sup> سورة الأعراف : 200

يغضب لأنه يذكر معه سخطه على الغضب وعدم رضاه على الغاضب. لأنه يذكر أن الله لا يحب الغضب والغضب ان فيجهد أن يملك عاطفته وأن يسكن قلبه.

## 2. ذكر الموت

كان السلف يعتبر بالموت ويهذب نفسه بذكره. كان ملوك الطوائف يسكنون غضبهم بتراب الملوك السابقة لأن ذكر الموت يسكن عواطفنا وأنانيتنا وخطرتنا وتكبرنا لأنه يذكرنا عن عاقبتنا المتواضعة. كلنا نموت ونقبر ونبعث... هذه الفكرة تلين أنفسنا حتى نتمكن تملك مشاعرنا وعواطفنا.

## 3. ذكر عاقبة الغضب

الكيس العقل يتفكر دائماً عن العواقب الوهيمه للغضب وأضراره الغظمي. الغضب من أركان المعصية البشرية الثلاثة التي تنتهي إلى القتل أو الضرب أو الشتم أو الإيذاء أو الجراح. وأن الغضب يورث الندم وأنه يهدم العلاقات اشخصية والاجتماعية والأسرية والودية في غالب الأحيان. وأنه يخلق الأعداء والتهديدات. وأنه يفسد الصحة أو يضعفه وغير ذلك من الأضرار المتعددة. فمن يفكر هذا كله عند معاملاته لا يفتح باب للغضب إلى قلبه.

## 4. ذكر ثواب العفو والحلم

ومنها ذكر الثواب العظيمة من الله للعفو والحلم وفوائدهما ونتائجهما في نجاح حياتنا الدنيوية.

وقد وعد الله تعالى الأجور المقررة للعين للعفو وكظم الغيظ. الآيات والأحاديث في فضل العفو كثيرة جدا ننقل بعض ما نقله الشيخ القرني:

(من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره

الله من أي الحور العين شاء)<sup>112</sup>

وإضافة إلى الأجور والثواب الأخروية هناك الفوائد والنتائج الدنيوية للعفو من حسن العواقب في الأمور الدنيوية. نحصل الصحة البدنية و القوة القلبية وينجح في من الموبقات والمعاصي وتلين قلوبنا ويشتد روحنا حتى نملك شعورنا وعواطفنا ملكا تاما نصرفها كيف نشاء.

العفو يفيدنا بالفوائد الجما لا سيما في بناء العلاقات المتينة ونظم المعاملات الإيجابية. العلاقات الإجتماعية والأسرية والودية كلها تصير حارة معطرة صحيحة. لأن العفو يميل النفوس إلى صاحبه فيرغب في التآلف وجميل الثناء. إن العافين وصواحب الخلق اللين يحبهم الناس جميعا.

#### 5. الصبر

الصبر هو أعظم كنز في حياة الإنسان من أعطي الصبر فقد أعطي الخير كله. لأن صاحب قلب صبور له قوة لهمل بكل ضرر وشتم يمر به أو يلتقي به فهو كالساح في البحر لا يجر معه كل ما يمر به في البحر. لا يعبأ بلومة لائم ولا يرد على رمية رام وهو دائم يملك مشاعره حتى يتمكن له أن يستعملها حيث يريد. فما أجمل وجدانية الصابر! إنه يعيش في جنة قلبه السليم قبل وصوله إلى جنته النعيم.

#### 6. ذكر السعادة

علينا أن نذكر دائما عن قصر الحياة البشرية. إذا كنا نريد السعادة في حياتنا القصيرة إنما تدرك تلك بتملك التام للمشاعر وترك الغضب. القلب السليم هو طريق وحيد للسعادة. فلا نقصر حياتنا أكثر مما هي الآن بالغضب والجدال والضرب والشتم وغيرها.

<sup>112</sup> رواه أبو داود في سننه برقم (4777): والترمذي برقم 2021

## الخطوات العملية

1. أن نكتب ما يغضبنا من الأشخاص ثم نحرق الورقات
  2. تعليق العبارات الإيجابية مثل "التسامح" و"التسامي" و"الحب" و"الود" و"الإيمان" و"أنا الآن لن أغضب من نفسي والآخرين".<sup>113</sup>
- هذان طريقان يساعدان في ابتداء الأمور من جديد. ويمهدان في تجسيم غضبنا. الأمور المعاني تصعب معالجتها فتجسيمها في الأشياء المادية تسهل معالجتها والتركيز في تصويرها. والكتابة مذاكرة تذكرنا عن المعاني لأن المعاني لا يرى فأسهل طريق لترجييعها إلى قلبنا وتصويرها الكتابة وهي نوع من أنواع التجسيم.
3. اجتناب الكتب والمقالات التي كتبها أصحابها في غضبهم وبغضهم لأنها تتأثر النفس في خلق الإنتقام والعداوة. علينا أن نقرأ الكتب التي ألفها أصحابها في حالة الرضا والسكينة.
  4. مجالسة الصالحين والعلماء وأهل الخلق الحسن فإنها تزودنا بخصائل الإيمان كالصبر والعفو والتسامح حتى نصير صاحب خلق ونحن لا نشعر. لأن من اتكأ على البعرة ينل منها الريح الكريه ومن اتكأ على شجرة الصندل ينل منها ريح طيب.
  5. اجتناب أصحاب الخلق السيئ والفحش والمنكر لأن أخلاقهم تعدي كالأمرض.
  6. علينا أن نجلس ونفكر كل يوم عن جملة "لا تغضب" وما فيها من الفوائد والنتائج الحسنی. هذا يساعد صاحب الغضب أن يستعد ليومه ويمارس اليوم وفق فكرته الصباحية.
  7. أن نكون ممن يصلح بين الناس وينصحهم. إذا فقدنا النصيحة والإصلاحية من أنفسنا لا نستطيع أن نعطيه لغيرنا.

<sup>113</sup> لا تغضب، عائض بن عبد الله القرني، ط 4، دار الحضارة للنشر والتوزيع، ص: 91

8. محاولة الإقتداء بأخيار الناس والعظماء في التاريخ حتى نخلق بخلقهم القيمة.
9. الإستعاذة بالله من الغضب
10. اجتناب دواعي الغضب كمجالسة الحمقى وأهل الشر
11. تمسك المعاملات والتصرفات والحكم عند الغضب مثل التعذيب والتكلم والتهاجر والتشاجر عند الغضب. إذا حكمنا أو أطلقنا تصرفاتنا عند الغضب خطأ ونضل في معظم الأحيان. أنما يصدر الحكم الصحيح والكلام السديد والعمل الشريف في حالة السكينة والطمأنينة. فيجب علينا ترك المبادرة إلى شيء عند الغضب.
- إضافة إلى ذلك واجب علينا أن نكون الناصحين في العقوبة والتعزير والتربية حتى لا يحملنا عليها محض الغضب أو الشدة. مثلاً عندما نعاقب أبناءنا لا نعاقبهم أو لا ننبغي لنا أن نعاقبهم لغضبنا ولكننا نعاقبهم لتربيتهم وتصحيحهم وإلا تخرج الأمور من أيدينا وتكون الفوضى والهلاك.
12. ترك الغضب لحماية النفس إنما الغضب لله ولدينه وعند اهتكاك المحرمات. وقد روي عن عمر رضي الله عنه أنه رأى سكرانا فأراد أن يغزره ولما أخذ السكران أن يشتمه تركه معللاً بأن السكران أغضبه فلا يحب أن ينتقم لنفسه وإنما الغضب لله والإنتقام لله.
13. مجالسة أهل الحلم. كان سلفنا يختلفون إلى العلماء ليتعلموا الحلم كما كانوا يختلفون إلى العلماء ليتعلم العلم.
14. تعاطي أفعال العلماء تكلفا حتى يصير ذلك طبعاً لنا. هذه من وصية الإمام الغزالي تنقلها الشيخ القرني مستدلاً عليه بحديث مروى عن النبي صلى الله عليه وسلم "إنما العلم بالتعلم وإنما الحلم بالتحلم"
- أخرجه الطبراني في المعجم الكبير (395/19)، وفي مسند الشاميين (431/1)، والخطيب البغدادي في الفقيه والمتفقه (12/1)

15. اتباع السنة النبوية لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان أسوة حسنة في الحلم سائر الأخلاق الشريفة الأخرى.

16. نحفظ في جيوبنا ورقة كتبت فيها مقولات مذكرة بالحلم وترك الغضب.

17. علينا أن نحاول تحليل الأسباب للغضب. لأن الغضب ينشأ من أمور وأسباب تافهة إذا تمكن لنا العثور على هذه الأسباب يمكن القضاء على الغضب بكل سهولة. يعطي لنا الشيخ القرني مثل أم التي أزال الغضب الشديد من طفلها. غضبا غضبا شديدا وتشاجر على برتقالة أخيرة. كل منهما يريد البرتقالة الأخيرة. سأل الأم كل واحد منهما حاجته فقال أحد أنه يريد عصيره ليشر والآخر يريد القشرة ليزين كعكته. فأعطت الأم القشرة لواحد والب للآخر فرضيا كلاهما. فاكتشاف أسباب الغضب ساعدها على القضاء الغضب.

18. تبعيد النفس من الإنتقام عند الغضب. مثلا السكوت عندما نغضب الجلسة عند الغضب إذا كنا قائمين والإضطجاع إذا كنا جالسين حتى نبعد أنفسنا من الإنتقام والمبادرة. يورد الشيخ حديثين يدلان على هذا المعنى.

(إذا غضب أحدكم فليسكت)<sup>114</sup>

(إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)<sup>115</sup>

قال العلامة الخطابي - رحمه الله - في شرحه على أبي داود:

القائم متهيء للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى ، والمضطجع ممنوع منهما ، فيشبهه

أن يكون النبي صلى الله عليه وسلم إنما أمره بالعود والاضطجاع لئلا يبدر منه في حال قيامه وعوده

<sup>114</sup> رواه الإمام أحمد المسند 329/1 وفي صحيح الجامع 693 ، 4027

<sup>115</sup> مسند أحمد 152/5 وانظر صحيح الجامع رقم 694

بادرة يندم عليها فيما بعد . والله أعلم.<sup>116</sup>

قال ابن رجب رضي الله عنه:

" وقد قيل: إن المعنى في هذا أن القائم متيئ للانتقام، والجالس دونه في ذلك، والمضطجع أبعد

عنه، فأمره بالتباعد عنه حالة الانتقام."<sup>117</sup>

19. الوضوء، هذا يساعد في تبريد أجسامنا فيبرد قلوبنا فيراجعنا إلى السطينة والسلام. تزول

الحرارة الغضبية في نفوسنا وأرواحنا. والغضب يصاحبه فوارن الدم ، والماء يطفئ هذه الفورة ويكسر

حديثها. وقد أورد الشيخ القرني حديثا في معناه ولكنه لم يصح.

(إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ

فَلْيَتَوَضَّأْ).<sup>118</sup>

(السلسلة الضعيفة: 582)(وسنده ضعيف فيه مجهولان).

20. تهيئة النفس بأن الصديق سوف يأتي في الموعد والزوج سوف يشاركنا الطعام والحوار مع

الوالدين يجري إيجابيا وإن الإجازة سوف تقبل والطلب سوف يتحقق والدعاء سوف يجاب وأن

المقصود من الكلام خير. هذه هي وجدانية مؤمن متفائل. عندما نملك وجدانية ونفس متفائلة نغضب

قليلا جدا. لأن الغضب سببه الضغوط. التفائل يقلل الضغوط.

21. تغير الأحوال أي إذا غضبنا يجب تغيير الأحوال وعدم الإستمرار في الحالة الموجودة عند الغضب.

مثلا تغيير المكان الذي غضبنا فيه وعدم الإستمرار في مكان الغضب. الخروج من البيت إلى المسجد

<sup>116</sup> سنن أبي داود ، ومعه معالم السنن 141/5

<sup>117</sup> جامع العلوم والحكم، أبو الفرج ابن رجب الحنبلي، الناشر: مؤسسة الرسالة : 406 حديث سادس عشر

<sup>118</sup> أخرجه أبو داود (4784)، وأحمد (226/4)

بالسلام إذا غضبنا مع الزوج.

22. ترك التدخل في ما لا يعني، والتحدث إلى المتخاصمين.

23. الإعراض عن النقد العقيم أحسن طريقة اتخذها العظماء والعلماء والأنبياء والصالحين. إذا قدمت عملاً صالحاً أو خدمة عظيمة للمجتمع لا يرد عليك المجتمع غالباً بالخير. يكون هناك السب والشتم واللوم واللعن. فيجب علينا أن نحرس منها بالإهمال والإعراض وهما جنة نفسية ودفاع قلبية. وهذا يتمكن بملكة الصبر ومعرفة طبيعة الناس. وإن مما يشجعنا على صبر الأذى حقيقة بأن الله يجزي على الصبر على الأذى من الناس. السب واشتم والنقد والردود كلها مستأجر إذا كنا من الصابرين الحاملين علمها ولا نرد السيئة بمثلها.

## اليأس

نبحث في هذا الباب عن شعور اليأس تعاريفه و خطورته وأنواعه وأسبابه وعلاجه على ضوء كتب الدكتور القرني وإرشاداته القيمة في القضاء على هذا المرض من حيث لا يترك أثر.

### تعريف اليأس

هناك تعريفات كثيرة لليأس. يعرفها 'قاموس كامبريدج' بأنه:

"الشعور بعدم تام للأمل وأنت لا تستطيع فعل أي شيء لتحسين وضع صعب أو مقلق."<sup>119</sup>

ويعرفها 'قاموس ميريام وبستر' بأنه "فقدان الأمل".<sup>120</sup>

والتعريف التي عبر بها الشيخ 'اليأس' متقارب وشامل. هو " القنوط وانقطاع الأمل، وإحباط يصيب الروح والعقل معا ، فيفقد الإنسان الأمل في إمكانية تغير الأحوال والأوضاع والأمور من حوله."<sup>121</sup>

والشيخ القرني يعالج في كتابه 'لا تيأس' شعور اليأس بكل تفاصيله. هذا الكتاب أيضا من 'ثلاثية' القرني على جانب كتابيه 'لا تحزن' و 'لا تغضب' ، وقد بحثنا عنهما في الفصول السابقة. وكتاب لا تيأس كتاب ذو لغة جميلة عبر كثيرة يلمس قلوبنا وينصر أرواحنا ويزودنا بمعلومات عديدة ويشجعنا في خلق الأمل من جديد.

<sup>119</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/despair>

<sup>120</sup> <https://googleweblight.com/i?u=https://www.merriam-webster.com/dictionary/despair&hl=en-IN>

<sup>121</sup> لا تيأس، عائض بن عبد الله القرني ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ، ص: 33

والأمل هو " إرادة حدوث شيء ما إيجابي أو أن يكون عادةً لديك سبب وجيه للاعتقاد بأنه قد يحدث خير من نوع ما."<sup>122</sup>

مجموعة الممارسات والتوجهات لجلب السرور والفرح والبهجة في الحياة ولإذهاب الهم والحزن والإكتئاب وتعديم الأفكار السلبية وتدعيم صحة الدماغ والوجدان بالتأملات الإيجابية وتشديد العقائد والمبادئ القيمة لتقوية النفس وتغذية الروح. وهذه العملية يسميها الشيخ القرني بـ "فن صناعة الأمل" كما سبقنا الذكر. والشيخ القرني في كتابه هذا يرسم هذه العملية واضحا جليا لكل قارئ حتى يتبلور "الأمل" بلا شك في نفس القارئ حسبما يستحضر من هذه الإرشادات.

وقد مزج هذا الكتاب بالأمر المشجعة المنظومة والمنثورة. كلما يورد بابا يليه باب باسم "وقفة شاعرة" يشمل أبيات كبار الأدباء أو أبيات من عند نفسه يزودنا بالأمل. ننقل بعضها على سبيل المثال:

يا فارح الهم ، عن نوح وأسرته

وصاحب الحوت مولى كل مكرو

وفارق البحر عن موسى وشيعته

ومذهب الحزن عن ذي البث يعقوب

وجاعل النار لإبراهيم باردة

ورافع السقم من أوصال أيوب

---

<sup>122</sup> <https://www.google.co.in/amp/s/dictionary.cambridge.org/amp/english/hope>

إن الأطباء لا يغنون عن وصف

أنت الطبيب طبيب غير مغلوب<sup>123</sup>

وقد بوب الشيخ بوقفة شاعرة في مواضيع متعددة في كتابه يورد المقطعات من الأشعار.

وقد فصل الشيخ فصولا مستقلا للمقتبسات المشهورة والمنقولات الكثيرة للعظماء والحكم والأمثال

ذات صلة بالموضوع والتي تشجع القلوب وتنشأ الأمل والرجاء في الأرواح.

هذه نماذج لهذا الجنس:

1. إن أعظم اكتشاف لجيلي ، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته، وذلك عندما يتمكن من تغيير

اتجاهاته العقلية.

(وليام جيمس)

2. عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها.

(روزفلت)

3. شكرا للأشواق علمتني كثيرا

(طاغور)

4. تعلم من الزهرة البشاشة، ومن الحمامة الوداعة، ومن النحلة النظام، ومن النملة العمل، ومن

---

<sup>123</sup> لا تيأس، عائض بن عبد الله القرني ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ، ص: 31

(حكيم)

## خطورة اليأس

اليأس يمنع من النشاطة وحرية الحركة يفوت قوة العمل والإجتهاد. وهو يورث التشاؤم الذي يمنع النظر الصحيح إلى كل شيء في حياتنا. الأمل روح العمل فإذا مات الأمل مات العمل. تفكر عن أمم ماتت همهم فصاروا معطلين لا يصلح لأي شيء كالميتون في الحياة. فاليأس موت في الحياة. لا يزال صاحبه في حاله الداني وأمره الشانع لا يستطيع تغييره لأنه لا يرغب فيه لأنه يأس منه. لا يوجد أمامه باب الفرج أو سلم النصر فهو يجمد على حاله إلى الأبد. وصاحب اليأس لا يستطيع له النهوض أو التطور أو الترقى في حياته، لا يتدرج إلى المناصب العليا ولا إلى المكانة العليا أبدا. لا يجد له لذة الحياة ولم يعثر على السعادة أو السرور أبدا لأنه يأس عن الدنيا وسعادتها فلا يشم بطيها وهو تحت أنفه، دائم المحزون تأكله الكآبة من كل وجه. يسيء الظن بالله وبدينه وحياته.

## أنواع اليأس

يقسم الشيخ القرني أنواع اليأس إلى نوعين:

1. اليأس من رحمة الله.

2. يأس من أمر في دنيانا التي نعيش فيها.

الأول يتكون من جهل الإنسان عن ربه. وذلك يقع في حالتين. عندما نرتكب معصية أو ذنبا أو ظلما أي عندما نكر من دائرة قانونه نشعر بأننا نستحق العقوبة والتعزير وبعضنا يتعدى إلى الشعور

<sup>124</sup> لا تيأس، عائض بن عبد الله القرني، دار الحضارة للنشر والتوزيع، ص: 30-9

بأنهم لا يستحقون العفو أو الغفران. فيجعلون يعذبون أنفسهم بأشد ألوانها. ييأسون من الحياة و صاروا على الظلم يعمحون. كلما زادت كمية الكبيرات تبعدهم من الحياة القيمة والطريقة المستقيمة. فصاروا كمن خر من السماء يخطفه من يشاء إلى ما يشاء.

والثاني حينما نقع في كرب أو بلاء نياس، نأئس من ربنا حتى نظن به أمورا سيئة. حتى لا ندعوه لفرج ولا نرجوا منه بفتح ونقر في أنفسنا أننا لا ننصر أبدا.

والنوع الثاني هو اليأس من أمر من دنينا التي نعيش فيها. مثل اليأس من الترقية الوظيفية. فالرجل الذي يأس من الترقية الوظيفية يرمي بالهمم ويترك الإجتهد والإنشطاط في العمل وصار كآلة.

### أسباب اليأس

ثم يبحث الشيخ عن أسباب اليأس ويقسمها إلى ثلاث:

الأول الإستعجال، وذلك إن الإنسان بطبيعته مستعجل للأمر وأنه يحب أن تجري الأمور على خطته وتخيله فإذا بطأت أو خرجت من خطته ومشروعه يأس من كل شيء. فهو يقدم خطته على خطط رب العالمين. هذا يقع من جهل وعدم الإصطبار وضعف الطبيعة.

والثاني وزن الأمور بموازين الأرض لا بميزان السماء. أي الإنسان الملحد أو المعتقد بالمادية يعتمد على الأسباب المادية فحسبها. فاذا انقطعت الأسباب المادية أمامهم ظل يهوم يائسا لأن الأمل مات في عقيدته. وأما اذا وزن مؤمن بميزان السماء يجد الأسباب غير العادية و غير المادية الأرضية تنصره وتشدد أزره فلا ييأس من المدد أو التغيير.

والثالث التحيز الإنساني من تجربة مريرة في موقع ما. عندما واجه إنسان تجربة سلبية من شخصية أو مجموعة في موقع أو مناسب فيعمم ذلك على كل ما يواجهه فييأس من كل شخصية أو مجموعة مما

يجعله يفر من مواقف الجرأة والإقدام والمناسب الإجتماعية وبناء العلاقات.

## علاج اليأس

يعتبر الشيخ عائض القرني اليأس مرضا يجب القضاء عليه بطرائق ومناهج يسميها ب'فن صناعة الأمل'. هو أولا يعالج القضية بوجهة النظر الديني ويحاول أن يثبت حكمه الديني.

يثبت الشيخ بأن اليأس من روح الله ونصره ورحمته محرم وكبيرة من الكبائر ربما تنتهي إلى الكفر.

يقول الشيخ القرني: " اليأس بمعنى اعتزال حقول الخير، واعتقاد عدم جدواها، محرم شرعا؛ بنصوص كثيرة." <sup>125</sup>

ثم يورد الشيخ الدلائل من القرآن والسنة وأقوال الصحابة

(يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَّأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) <sup>126</sup>

(وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) <sup>127</sup>

وفي هذه الآيات نسب وقرن اليأس إلى الكفار. فيتبين ان اليأس خصلة من خصال الكفار وليس من وجدانية مؤمن متفائل لا ينقطع أمامه جبل الأمل طرفه العالي في السماء. ويتضح بأن اليأس هو الذي دعاهم أي الكفار إلى الكفر.

<sup>125</sup> لا تيأس، عائض بن عبد الله القرني، دار الحضارة للنشر والتوزيع، ص: 35.

<sup>126</sup> سورة يوسف: 87

<sup>127</sup> سورة العنكبوت: 23

ومن الأحاديث ننقل حديثا من الأحاديث التي أوردها الشيخ القرني:

عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم سئل: ما الكبائر؟ فقال: الشرك بالله، والإياس من روح

الله، والأمن من مكر الله، وهذا أكبر الكبائر. رواه ابن أبي حاتم والبخاري

وينقل أيضا أقوال الصحابة والعلماء. هكذا يبين الشيخ حكم اليأس الديني كي يستسلم مؤمن لليأس

ولكن يقاتل معه دائما. فلا معاهدة مع اليأس.

وبعد أن يبين حكم اليأس يضع الشيخ أمامنا خطوطا ويقترح بعض الوسائل والأعمال وبعض العقائد

العليا لاستئصال شأفة اليأس.

## 1. الثقة بالله

وهذه الثقة تشمل الإيمان الحتمي بالله وبفضائه وقدره. أن يعلم انه يحب عباده مهما عظمت

ذنوبهم فلا ييأسون من غفرانه ولا يغترون بلومة أنفسهم ولومة العالم. يستدل على هذا بقول الله

تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ

جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ)<sup>128</sup>

إذا استقرت هذه الحقيقة في قلب رجل لن ييأس من التوبة إلى الله وغفرانه أبدا مهما عظمت ذنوبه.

ولا يأس من روح الله ونصره إذا وقع في كرب من كرب الدنيا والدين. يبتلي الله الناس أجمعين

حتى يمتحن صلابة دينهم ويعلم الصابرين منهم وليبلوهم أيهم أحسن عملا. فيعلم المؤمن أن هذه

الأزمة من طبيعة الحياة الإنسانية. وقد واجه الأنبياء والأولياء والعظماء والكبراء كلهم واجهوا مختلف

أنواع الابتلاءات. وهو يعلم أن الله لا يريد به إلا الخير وأنه سوف ينصره نصرا عزيزا ويفرج كربته من

<sup>128</sup>سورة الزمر:53

قريب... أن حالته السيئة سوف تتغير مع أنه يريد من مؤمن اتخاذه بالأسباب المؤدية إلى النصر والفتح.  
ويستدل بقوله تعالى:

(وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ)<sup>129</sup>

"الله معنا"

الله معنا" مرادف ل'الأمل'.

وهتاف يدفع اليأس كله من قلب الإنسان وسر الجراءة والإقدام والإجتهد والعمل المستمر عند  
العظماء والكبراء. وهذا هتاف جهاد الأنبياء وسرور الصالحين والعلماء وهذا دفع و تحفيز للدعوة  
والجهود والإختراعات والتضحيات.

2. تنمية الثقة بالنفس، أن نعتقد أننا قادرون على العمل والتغيير. فلا يغرننا أقوال الناس والتجربيات  
السلبية السابقة.علينا أن نهتف في نفوسنا بكلمات التشاؤم والأمل دائما. " إني سوف أحققه أو أعمله  
وسوف يتغير الأحوال وسوف يحسن البيئة...وإني قادر على إخراج أثر طيب بإذن الله.

3. العلم بأن الأمور بعواقبها وخواتيمها فلا ييأس بما يواجهه في طريقنا إلى الغاية. إن الأزمات والعقبات  
لا تعتبر إنما العناية بالخاتمة والعاقبة. فلا يعدم الأمل في قلوبنا ولا وجه لنا لليأس.

4. أن نصور ونذكر أضرار اليأس وعواقبه السنيعة دائما. علينا أن نذكر دائما بأن اليأس يمنع من  
النشاطة وحرية الحركة يفوت قوة العمل والإجتهد. وهو يورث التشاؤم الذي يمنع النظر الصحيح إلى  
كل شيء في حياتنا.

وصاحب اليأس لا يستطيع له النهوض أو التطور أو الترقى في حياته، ولا يجد له لذة الحياة

<sup>129</sup>سورة الروم:47

ولم يعثر على السعادة أو السرور أبدا. فليس من الممكن الإستسلام لليأس.

5. قراءة قصص الأنبياء والصالحين والإعتبار من تجربات العظماء والكبار. كيف واجهوا الصعوبات والمشاق في حياتهم وكيف نجوا منها وما كانت عواقبها الحسنة والعبرة من حياتهم الزاخرة بالأحداث والحافلة بالأزمات. وكيف قهروا اليأس غلبوا عليه.

والشيخ القرني يجزء كتابه إلى أجزاء، جزء يتضمن المعلومات عن اليأس... تعريفه، حقيقته، أسبابه، أنواعه، حكمه وغير ذلك. وأما في الجزء الآخر ملئ بأخبار وقصص العظماء والكبراء وسماه ب" هؤلاء قهروا اليأس" ثم فصله إلى فصلين، الفصل الأول سماه "الشرقيون" وضمنه بقصص عظماء الشرق كما يدل عليه اسم الفصل نفسه مثل أنبياء الله إبراهيم ويونس ويوسف وأيوب عليهم السلام وأسرة عليهما السلام وعمر وأبو أيوب وابن تيمية والهيتمي والفضيل وأحمد ابن حنبل والملك عبد العزيز وابن عبد الوهاب والرافعي وابن باز وعمر المختار وسليمان الراجحي وصالح الراجحي وصالح العجيري وغاندي والتويجري والشيخ أحمد ياسين ونلسون مانديلا.

وسعى فصلا آخر ب" الغربيون" يشتمل على قصص عظماء الغرب كما يدل عليه الإسم مثل توماس أيديسون وأنشتاين ونيلزبور والمترتوماس وستيفن هاوكنج وإبراهام لنكولن وهيلين كيلر وهنري نستله وساندرز وكارتر وهنري فورد وبيل غيتس وغيرهم.

هذه القصص والعبرة منها ينصر في صناعة الأمل في نفس الإنسان بلا أدنى تردد. وأسلوبه البليغة في حكاية هذه القصص الواقعية يشق صدرنا ويلمس المحل بلا شك حتى تقشعر الجلود وتدمع العيون ونولد من جديد بعد إتمام هذا الكتاب بقلب سليم.

إبراهيم عليه السلام

لم ييأس إبراهيم عليه السلام عن رحمة الله إذ لم يرزق بولد. وقد صبر واحتسب ودعا الله

الكريم الجواد في كل حاله وانتظر نعمة الوهاب خمسين سنة حتى جاءت رسله بالبشرى وخبر سار عن ذرية طيبة. هذا فريد وغريب التاريخ. لم ينقطع من قلبه الأمل في لحظة واحدة.

### يونس عليه السلام

قصة يونس عليه السلام تضمن موقفين من حياته، موقف اليأس وموقف الأمل. وقد بعث إلى بلدة "نينوى" في أرض الموصل بالعراق ليدعوهم إلى الإيمان والرشد. وقد دعاهم إلى الهدى ولكنهم كذبوه. فياس من قومه. هذا موقف اليأس. فماذا كانت نتيجة هذا اليأس؟ وقد أفضاه إلى الهرب من بلده والطرده إلى البحر والالقيده في بطن الحوت.

وهناك موقف آخر لحياته. إنه لا يياس من رحمة الله رغم إهماله لأمر الله العظيم. وقد دعا الله الكريم بالأمل. فكانت النتيجة نجاته من ظلمات البحر والدعوة وإسلام أمته. هكذا يوضح لنا الشيخ فضل الأمل وضر اليأس.

### يوسف عليه السلام

يظهر في قصة يوسف عليه السلام التلازم بين الشدة والفرج والياس والأمل جليا كما قال الشيخ القرني. وقد فقد نبي الله يعقوب عليه السلام ابنه بنيامين إضافة إلى ابنه الحبيب يوسف عليه السلام ولكنه لم يياس من روح الله ولم يزل ينتظر رجوع ابنه بين سباب الناس ولومة الأبناء بأن أسفه على يوسف سيف يقتله. ولكنه يستمر في دعائه في ولده في هرمة ويهتف بسر أمله بكلمة ساحرة: ( يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَبْأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ )<sup>130</sup>

<sup>130</sup> سورة يوسف: 87

## أيوب عليه السلام

قصة أيوب عليه السلام مضرب المثل في الأمل وعدم اليأس. وقد أزال الله النعم من حياته وابتلاه بفقدان الأولاد والأموال وبمرض شديد لا يصبر. لأمه الناس وسبوه بأشد ما يرمى به. وتركته أزواجه. وعلى رغم من كل هذا لم يأس ولكنه استمر في طلبه الرحمة بكل قلبه. فأرجع الله له النعم كله أضعافاً مضاعفة.

## امرأة فرعون

آسية امرأة فرعون كانت مؤمنة فعانت من زوجه فرعون العذاب بكل ألوانه ولكنها لم تخف ولم ييأس من دينها ملح البصر فصار مثلاً للذين آمنوا إلى يوم القيامة.

## عامر وعمر

في قصة عامر وعمر رضي الله عنهما عبرة لدعاة وأهل الدعوة. كان عمر رضي الله عنه لم يسلم بعده، وعندما تمت زوجه عامر ابن ربيعة إسلام عمر يأس عامر إمكانية تغييره ويرى إسلامه أبعد من إسلام حمار خطاب. ولكنه أسلم وصار أميراً للمسلمين والفراروق في العدل.

## أبو أيوب

وقد سافر أبو أيوب الأنصاري رضي الله عنه من المدينة المنورة إلى عقبة بن نافع بمصر لأجل حديث نبوي واحد. وما أخرجه إلا الأمل في الثواب من عند الله وإحياء سنة الرسول صلى الله عليه وسلم.

## ابن تيمية

الإمام ابن تيمية مثل في الإصطبار وإبعاد النفس عن اليأس. وقد نوي وسجن وغرب وعذب ومنع منه القلم والقرطاس. ففتش في غرفة السجن شيئاً يكتب فيه من قطعة جلد أو ورق أو جدار حتى خلف الكم الهائل من المؤلفات. سجنوه مرة سنوات ومرة أشهر ولم ييأس. وقال قوله المشهور: "حبسي خلوة، وقتلي شهادة، ونفي سياحة."

## الهيتمي

الإمام الهيتمي كان يعاني الصعوبة في حفظ الدروس. قصته مشجعة جداً. يحكي أنه ذات يوم رأى الحبل المعلق في دلو البئر قد أثر في الصخر. فتبين له حقيقة، لو يستطيع لهذا الحبل أن يثر على صخرة خشنة بالتكرار أنه بميسوري أن يحفظ درسا مهما يصعب بتكرار المحاولة بلا يأس. فصار يتكرر حفظ القرآن والأحاديث حتى صار من حفاظ الحديث.

## فضيل ابن عياض

كان أمير المذنبين الذين أسرفوا على أنفسهم بالزنى والقتل والسرقة وغيرها من الموبقات. ذات يوم دخل على أحد حوارهم للزنى سمع قراءة القرآن وآياته حرك دخيلته ففزع لأنه قد بلغ بظلمه مكانة يخافه الناس ويبغضونه. ولكن لم ييأس من رحمة الله وتاب وصار من العابدين والصالحين.

## أحمد ابن حنبل

كان إمام السنة يضرب بالسوط في السجن كل يوم مرات بأيدي الخلفاء المعتقدون بخلق القرآن. وكان حياته عذاب ولكنه لم ييأس من رحمة الله فنصره بخليفة المتوكل الذي نصره وأشرفه وفضله من العالمين.

## الملك عبد العزيز

الملك عبد العزيز آل سعود واجه كثيرا من العقبات والمشكلات في حياته حتى تمكن له بناء الدولة المملكة العربية السعودية.

## محمد بن عبد الوهاب

وقد واجه الشيخ محمد بن عبد الوهاب كثيرا من التهديدات والمشكلات في ميدان الدعوة التوحيد أكثر من خمسين عاما. آذوه وسخوا منه وحاولوا قتله ولكنه لم ييأس ولم يرتد. يتجلى آثار جهوده في العالم العربي كله.

## الرافعي

مصطفى صادق الرافعي من كبار أدباء العرب. فقد سمعه في الثانية عشرة من عمر إذ أصيب بمرض. على الرغم من الصمم سبق في الدراسات والبحث وخلف ديوانين وصار من كبار الكتاب.

## ابن باز

على الرغم من فقدان بصره نحو عشرين من عمره استمر في طلبه العلوم الإسلامي حتى صار من العلماء الربانيين.

## نيلسون مانديلا

كان رئيس الثورة على التمييز العنصري في أفريقيا الجنوبية فقبض وحبس في السجن سبعا وعشرين سنة! ولكنه لم ييأس ولم يضجر حتى صار رئيس دولته ومنح جائزة نوبل للسلام.

## توماس أيديسون

حرمته المدرسة من مواصلة التعليم فعلمته أمه في بيتها. وقد عانى الجوع والعطش والسهر في سبيل الاختراع. سجل أكثر من ألف اختراع مثل جراهام بل و المصباح الكهربائي حتى صار واحدا من أبرز الخالدين في التاريخ.

### أينشتاين

كان ألبرت أينشتاين طفلا غير سابق لأوانه وبطيئا في التعلم. فصار بليدا أو متخلفا عند المدرسين.

" استهزاء، سخرية، فقر وحاجة، فشل في البداية، نظريات غير معترف بها، لكن ذلك كله لم يمنع أن التاريخ سطر اسمه على الرغم من حوله أطلق عليه لقب المتخلف، وأنه لا فائدة من تدريسه، فما أوهن كل ذلك من عزيمة، فتغلب على دواعي اليأس، وهي من الكثيرة بمكان"<sup>131</sup>

### ستيفن هاوكنج

عالم بريطاني مقعد لا يستطيع تحريك جسده منذ عشرين من عمره وفقد قوة التحدث ولكن روح التفاؤل مع الإجتهد المستمر درجة كبار العلماء.

---

<sup>131</sup> لا تيأس، عائض بن عبد الله القرني ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ، ص:250

## الفصل الرابع

### القلق (Anxiety)

الشيخ عائض القرني يعالج مشكلة القلق بحيث لا يشكل فيه أحد. ولكننا نحتاج أولاً إلى فهم القلق من التعاريف وأنواعه من مصادرها العلمية.

"القلق" و"اضطراب القلق" فيتعريف "القاموس كامبريدج"

Anxiety: an uncomfortable feeling of nervousness or worry about something that is happening or might happen in the future:

Children normally feel a lot of anxiety about their first day at school.

That explains his anxiety over his health.

Her son is a source of considerable anxiety.

شعور -غير مريح- من العصبية أو القلق حول ما يحدث أو قد يحدث في المستقبل:

يشعر الأطفال عادة بكثير من القلق في يومهم الأول في المدرسة.

وهذا ما يفسر قلقه على صحته.

ابنها هو مصدر قلق كبير.

Something that causes a feeling of fear and worry: job anxieties

شيء يسبب الشعور بالخوف والقلق:

القلق الوظيفي.

Anxiety disorder:

A mental illness in which a person is so anxious that their normal life is affected:

Panic attacks, irrational fears, and compulsive behavior are examples of anxiety disorders.

اضطراب القلق:

هو مرض عقلي يشعر فيه الشخص بالقلق الشديد من حيث يتأثر حياته الطبيعية:

نوبات الذعر، والمخاوف غير العقلانية، والسلوك القهري هي أمثلة على اضطرابات القلق.<sup>132</sup>

" إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيان متقاربة، وبصورة حادة، دون أي سبب حقيقي، إلى درجة إنه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني من "اضطراب القلق المُتعمّم"، (Generalized anxiety disorder).

هذا الاضطراب يسبب القلق الزائد وغير الواقعي وشعورا بالخوف / القلق يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعيا على حالة معينة...

...هناك عدة أنواع معروفة من اضطرابات القلق، من بينها:

---

<sup>132</sup> <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/anxiety>

اضطرابات الهلع: الأشخاص المصابين بهذه الحالة يكون لديهم شعور بالرهبة التي تعترضهم بشكل مفاجئ ومتكرر دون سابق إنذار. أعراض أخرى لنوبة الهلع تشمل التعرق، ألم في الصدر، خفقان القلب (عدم انتظام ضربات القلب)، الشعور بالاختناق، والتي يمكن أن تجعل الشخص يشعر وكأنه مصاب بنوبة قلبية أو "بالجنون".

اضطراب الوسواس القهري : (OCD)

OCD- الأشخاص المصابين ب

تراودهم أفكار أو مخاوف مستمرة التي تجعلهم يقومون بأداء طقوس أو روتين معين. الأفكار المقلقة تسمى أفكار الوسواس والطقوس تسمى بالقهرية. مثال على ذلك هو الشخص الذي يعاني من خوف غير معقول من الجراثيم، ونتيجة لذلك يقوم بغسل يديه باستمرار.

اضطراب توتر ما بعد الصدمة:(PTSD)

هذا هو الوضع الذي قد يتطور بعد وقوع حدث أليم، أو مخيف جدا، مثل الاعتداء الجنسي أو اعتداء عنيف آخر، الموت الغير متوقع لشخص عزيز، PTSD أو وقوع كارثة طبيعية. الأشخاص الذين يعانون من يتعرضون كثيرا لأفكار مخيفة ومستمرة عن الحدث، وهم يميلون إلى أن يكونوا بليدين (عديمي الإحساس) من الناحية العاطفية.

اضطراب القلق الاجتماعي: يسمى أيضا الرهاب الاجتماعي. اضطراب القلق الاجتماعي ينطوي على القلق والوعي الذاتي الحاسم بالنسبة لمواقف اجتماعية يومية. القلق يتمحور عادة حول الخوف من حكم الآخرين، أو من السلوك الذي من شأنه أن يسبب الارتباك ويجعل الشخص المصاب عرضة للسخرية.

اضطراب القلق العام: هذا الاضطراب ينطوي على القلق والتوتر الغير ضروريين والغير واقعيين، حتى لو لم يكن هناك تقريبا، أو بالمرّة، أساس لهذا القلق.

الرهاب المحدد: الرهاب المحدد هو الخوف الشديد من شيء ما أو وضع، مثل الثعابين، المرتفعات أو الطيران. مستوى القلق عادة لا يتناسب مع الوضع ويمكن أن يتسبب للمريض بتجنب مواقف الحياة اليومية العادية.<sup>133</sup>

إن الحياة في ظل الشعور بالقلق المتعمم قد تصبح صعبة للغاية وهناك علاج روحي على أساس التعليم الإسلامي للقلق المفرط. يقدم الشيخ عائض القرني بعض المبادئ الإسلامي الذي يساعد على طرد القلق على اختلاف أنواعها. هذه المبادئ إذا ضربت جذورها في النفوس لا يجد القلق منفذا ليخترق إليها. والطرق الخاصة التي يقدمها الشيخ القرني من خلال كتبه تساعد بلا أدنى تردد في السيطرة على مشاعرنا ونظراتنا إلى الأشياء والحياة وتساعد أيضا على خلق التفاؤل والأمل والثقة: الثقة بالنفس والثقة بالحياة والثقة بالمستقبل والثقة بعاقبة الأمور. وهذه الخصال النفسية تساعد على إطراد الخوف غير المطلوب والمضار للصحة. وهذه أيضا تندرج تحت " فن صناعة الأمل " المسبوق ذكرها.

### التوكل على الله

وقد سبق معناه اللغوي والإصطلاحي. أي هو الثقة بالله وفيما عند الله، وحسن الظن بالله، طمأنينة القلب بموعوده والرضا عما منه وعنه. وهو علم العبد بأن الله لا يضيع عباده ولا يتركه ولا يخزيه وأن يعترف العبد ضعفه و عجزه ويثبت النفس على الإستسلام له في الأزمات والاضطراب ويثق بحسن تدريبه في جميع الأحوال. ولكن التوكل لا ينافي أخذ الأسباب لحيث رواه الترمذي عن أنس بن

<sup>133</sup> <https://www.webteb.com/mental-health/diseases>

مالك رضي الله عنه أنه قال: قال رجل: يا رسول الله أعقلها وأتوكل، أو أطلقها وأتوكل؟ -لناقته- فقال صلى الله عليه وسلم: ((اعقلها وتوكل))

والقلق (anxiety) فالتوكل دواء للحزن (sadness) لأنه يعتقد حتما ولا ريب له على أن الله سينصره و يدبر أمره ويطيه حق الرعاية، لا شيء مستحيل أمامه وأي شيء ممكن ولو كان الموقع يقتضي ما وراء عالم الأسباب.. أنه أفاض أموره إلى رب بمبدع جميع الأمور والأشياء ومسبها، بالله الذي فوق كل شيء ويحيط كل شيء قاهر على السماوات والأرض مهيم على الجميع لا إرادة ضد إرادته ولا قوة فوق قوته إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له "كن" فيكون. لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع ولا حول ولا قوة إلا به. وهذا هو الرب الذي يؤمن به المؤمن ويعلم أنه كلما يذكر به يذكره ويشكره ويجيبه إذا يناديه وهو حبيبه فوق كل الأحباب وهو رفيقه الأعلى. وأنه يعلم:

إن الله سينصره ويفتح له بابا ويرزقه من حيث لا يحتسب ولو كان الموقع يقتضي ما فوق الأسباب.

إن الله وعد بالنصر واليسر بعد الفشل والعسر ولا يخلف الله وعده.

إن الله إذا أخذ شيئا يبدل للعبد خيرا منه.

فعلى هذه الأسس يتوكل عليه العبد ويفضي إليه سائر أموره فليس له أن يحمل لأثقال والعبئ على رأسه وقد سلمها إلى الله وليس له خوف ولا قلق عن عاقبة أمر لأنه قد أتم نصفه والنصف الآخر على الله القوي العزيز الحكيم.

يقول الله تعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>134</sup>)

<sup>134</sup>سورة الشرح: 5,6

وقال قوم : إن من عادة العرب إذا ذكروا اسما معرفا ثم كرروه ، فهو هو . وإذا نكروه ثم كرروه فهو غيره . وهما اثنان ، ليكون أقوى للأمل ، وأبعث على الصبر .

( تفسير القرطبي )

فهذا من سنة الله ، الليل وراءه نهار والشتاء والربيع والسهل والجبال ، الدنيا ممتلئة بالأضداد والتناقض الصعود والهبوط ولا تجد لسنة الله تبديلا . يقول الشيخ عائض القرني :

" بشر الليل بصبح صادق يطاردُهُ على رؤوسِ الجبال ، ومسارب الأودية ، بشر المهموم بفرج مفاجئ يصلُ في سرعة الضَّوءِ ، ولُحِ البصرِ ، بشر المنكوب بلطف خفيٍّ ، وكفٍ حانيةٍ وادعةٍ . إذا رأيت الصحراء تمتدُّ وتمتدُّ ، فاعلم أنَّ وراءها رياضاً خضراء وارفَةً الظَّلَالِ .

إذا رأيت الجبل يشتدُّ ويشتدُّ ، فاعلم أنه سوف ينقطع .

مع الدمعةِ بسمةً ، ومع الخوفِ أَمْنٌ ، ومع الفزعِ سَكِينَةٌ ."<sup>135</sup>

ثم يسبق الأمثال من تاريخ الأنبياء على توكلهم والعواقب الحسنی والنصر الموعود اللاحقة بها والتابعة لها .

وقال الله تعالى عن آدم : (( ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَى ))

ونوح : (( وَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ ))

وإبراهيم : (( قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ))

<sup>135</sup> لا تحزن ، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر ، ص: 30، 31.

((حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ)): قالها إبراهيمُ لما أُلقي في النارِ، فصارتُ برداً وسلاماً. ولما وُضع

إبراهيمُ في المنجنيقِ قال له جبريلُ: ألكِ إليّ حاجةٌ؟ فقال له إبراهيمُ: أمّا إليك فلا، وأمّا إلى اللهِ فنعمّ !

ويعقوب: ((عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعاً))

ويوسف: ((وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ))

وداود: ((فَعَفَرْنَا لَهُ ذَلِكَ وَإِنَّ لَهُ عِنْدَنَا لَزُلْفَى وَحُسْنَ مَآبٍ))

وأيوب: ((فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّ))

ويونس: ((وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ))

وموسى: ((فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ))

رأى موسى البحرَ أمامه والعداءَ خلفه، فقال: ((قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ)) فنجا بإذنِ اللهِ.

ومحمد: ((إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ))

ذُكر في السيرة أنّ الرسول - صلى الله عليه وسلم - لما دخل الغار، سَخَّ الله الحمام فبنت

عشها، والعنكبوت فبنت بيتها بضم الغار، فقال المشركون: ما دخل هنا محمدٌ.

فهذه الأمثلة تشرح صدر كل عبد مؤمن وتثبت إيمانه بالله والثقة به وتنبت الأمل وتطرد

القلق. كيف يقلق وأنه قد توكل على رب العالمين وأنه قد وعد بالنصر للمتوكلين.

((...ومن يتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ

حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا<sup>136</sup>

وكيف يقلق وأنه أفاض الأمر إلى مدبر كل أمر ومهيمن كل شيء.

نبي الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق

الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً."

وهذا هو دواء قلق القلوب وحزن النفوس ولا شفاء إلا بالتوكل الذي يشفي شفاء لا يغادر

سقما. على من يتوكل الملحد أو الكافر وإلى ما يفوض أموره في هذه الدنيا الفانية، لا ضمان لشيء فيها

ولا أمانة لأحد منها. موسى اليوم فرعون الغد، وليس كل لامعة ذهباً! وليس لهم شركاء ينصرونهم عند

الملمات والمصيبات. وإذا قطعت الأسباب أمامه وبلغ المنطق حدوده فأين يمد يديه؟ فليس له حيلة

فيما لا دخل فيه مقاييس الدنيا: المادة والعقل والمال والمنطق والسبب ما وراءها شيء يستمد ويستند

إليه.

ألم تر كيف فعل الأنبياء عند الأزمت. النار لا تقلق إبراهيم كما تقلق الملحد لأنه يطلب

الأسباب للإنقاذ منها والبحر لا يقلق موسى كما أقلق كفرة بني إسرائيل لأنهم ينظرون إلى ظواهر الدنيا

فحسبه فلا يجدون أمامهم باباً من أي وجه وأما إبراهيم المتوكل وموسى المتوكل عليهما السلام في

السكينة والأمن لأنهما توكلتا أمرهما إلى رب العالمين الذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى والذي خلق

فسوى والذي قدر فهدى ولأنهما موقنان بالله وبنصره ووعده ولأنهما ينظران إلى ما وراء الطبيعة

فأملها لا يقف عند حدود الحواس أو الأسباب. فالقلق لا يقترهما واليأس لا يلمسهما ولا حول ولا قوة

إلا بالله العلي العظيم. وهذه هي قوة التوكل. فمن امتلأ قلبه بالتوكل على الله فمم يخاف؟!

<sup>136</sup>سورة الطلاق: 2،3

## الباب الثالث

الصحة الاجتماعية في أدب للدكتور عائض القرني

## الباب الثالث

### الصحة الاجتماعية في أدب للدكتور عائض القرني

كما سبقنا الذكر الصحية الاجتماعية جزء من أجزاء 'النفسي الاجتماعي'. والدكتور عائض القرني يتناول المجتمع وأفراده معا. وهو في كتبه العديدة يرشد القارئ إلى بناء الشخصية الصالحة للمجتمع بكل معانيها ويهدي إلى طرق تكوين المجتمع النموذجي. ولا غرو إن قلنا أن موضوع معظم كتبه تشييد العلاقات المتينة الإيجابية مع الآخرين أي المجتمع. وفي الفصل الأول نتحدث قليلا عن الصحة الاجتماعية حتى يتمهد الطريق إلى التحليل على كتبه وإستنباط الفوائد والنتائج من كتب الشيخ القرني.

## الفصل الأول

### التعرف على الصحة الإجتماعية

يقول إيان ماكديويل Ian McDowell هو أستاذ فخري في كلية علم الأوبئة والصحة العامة والطب الوقائي.

" إن لمفهوم الصحة الاجتماعية أقل شهرة لدى العامة من مفهوم الصحة البدنية أو العقلية، ومع ذلك ، إلى جانب الصحة البدنية والعقلية ، فإنه يشكل أحد الأركان الثلاثة لمعظم تعريفات الصحة. وهذا لأن الصحة الاجتماعية يمكن أن تشير إلى خصائص المجتمع وأفراده. "إن المجتمع يتمتع بصحة جيدة عندما تكون هناك فرصة متكافئة للجميع كمواطن في ذلك المجتمع ووصول السلع والخدمات الأساسية للعمل إلى الجميع بكامله"<sup>137</sup>

مؤشرات صحة المجتمع تتضمن وجود حكم القانون ، والمساواة في توزيع الثروة ، وإمكانية الوصول إلى عملية صنع القرار والإختيار، ومستوى رأس المال الاجتماعي.

تعرف الصحة الاجتماعية للأفراد ب " البعد لرفاهية الفرد تعلق بكيفية تعايشه مع الآخرين، وكيف يتفاعل الآخرون معه ، وكيف يتفاعل مع المؤسسات الاجتماعية والأعراف المجتمعية" (راسل ، ر.د.).

هذا التعريف واسع - فهو يتضمن عناصر من الشخصية والمهارات الاجتماعية ، ويعكس الأعراف الاجتماعية، ويحمل علاقة وثيقة بمفاهيم مثل "الرفاه"، "التنظيم"، و"الأداء الاجتماعي".

<sup>137</sup> راسل ، ر. د (Russell)، " (1973) الصحة الاجتماعية: محاولة لتوضيح هذا البعد من الرفاه." المجلة الدولية للتثقيف الصحي 16:

تحفيز النظر الرسمي للصحة الاجتماعية في عام 1947 من خلال إدراجه في تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة ، والتركيز الناتج عن علاج المرضى باعتبارهم كائنات اجتماعية يعيشون في سياق اجتماعي معقد. كما أصبحت الصحة الاجتماعية وثيقة الصلة بالأدلة المتزايدة على أن أولئك الذين يندمجون بشكل جيد في مجتمعاتهم يميلون إلى العيش لفترة أطول والتعافي بشكل أسرع من الأمراض. وعلى العكس من ذلك ، فقد ثبت أن العزلة الاجتماعية عامل خطر للمرض. ومن ثم ، يمكن تعريف الصحة الاجتماعية من حيث التكيف الاجتماعي والدعم الاجتماعي - أو القدرة على أداء أدوار عادية في المجتمع.<sup>138</sup>

" العلاقة الصالحة الصحيحة مع الآخرين و التعامل الإيجابي مع المجتمع ومؤسساتها وعرفها" ، هذا يهتم في الصحة الإجتماعية. والعلاقة تتضمن تنوعها من العلاقة الأسرية والصداقات وغيرها. هذا الجانب من الصحة مغبون فيه أكثر الناس. ولكنها ركن من الأركان الثلاثة للصحة إلى جانب الصحة العقلية والبدنية. فالشيخ عائض القرني في كتبه المختلفة يساعدنا بالإرشادات والتوجيهات القيمة في بناء العلاقات المتينة مع الآخرين ونظم المعاملات الإيجابية وضبط الصحة الإجتماعية حتى يتمتع شخص بصحة اجتماعية جيدة. وحتى يصير لشخص له أصدقاء مقربين يتمتعون بالإستماع إليه ويشعرون بأنه قريب بما فيه الكفاية لتبادل مشاعرهم الهامة. الوجه الآخر هو الذي يعيش وحيدا من الناس بعيدا عنهم ويطردهم ببندقيته.

<sup>138</sup>"SocialHealth." Encyclopedia of PublicHealth.Encyclopedia.com.18 Apr. 2018<<http://www.encyclopedia.com>>.

## الفصل الثاني

### سر نجات الحياة الإجتماعية عند الدكتور عائض القرني

الشيخ في معظم كتبه يتحدث عن بناء الشخصية النموذجية صالحة للمجتمع والعلاقات المتينة مع الآخرين. المعاملة السليمة والتخلق بخلق قابلة للتعايش والحياة الإجتماعية، هذه ما تخصص فيه الشيخ ويربي بها قراءه. ففي هذا الفصل نورد نظرياته وإرشاداته في تقوية الصحة الإجتماعية :-

#### تغيير السلبيات إلى الإيجابيات

الحياة لها جانبين؛ السلبي والإيجابي. لا يمكن لنا تجحيد جانب منهما أو يعديهما ولكن ممكن التغيير فيها. الماهر في فن الحياة يحول سلبيات حياته إلى الإيجابيات. فتصير المصائب نعمة. كالإمام أحمد الذي عانى العذاب حتى يصير إمام السنة والسرخسي الذي وضع في قعر بئر فغير أزمته إلى فرصة وكتب عشرين مجلدا في الفقه. فهكذا النبلاء الذين يعملون على معرفة بالحياة الدنيا وطبيعتها. يحولون المناسب السلبية من حياتهم إلى الإيجابية. فيكونون في راحة البال حتى عند الأزمات ويستطيعون أن يبتسموا في وسط المشكلات.

#### الإعتناء بالظاهر والباطن.

يجب علينا تسوية الباطن والظاهر. ليس الإهتمام كله في الباطن. ولكن الظاهر له أهمية غير صغيرة في حياتنا الإجتماعية. أينا لا نحب الجمال والكمال وحسن الصور والمناظر الحسنى؟! وأينا لا نكره القبح والبشعة والمناظر الشنيعة؟! فينبغي لنا الإعتناء والإهتمام في ظاهرها أمام المجتمع من

الملابس الحسنة والترجل والتنعل وتنظيف وتنظيم البيئة التي نعيش فيها من الغرفة والمكتبة والبيت والصف والمعمل وغيرها. وقد حث النبي محمد صلى الله عليه وسلم لبس البياض من الثياب لأنه أقرب إلى الطهارة وأقر للعيون. ولأن الله جميل يحب الجمال كما جاء في الحديث النبوي:

إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَغَمَطُ النَّاسِ<sup>139</sup>

وإلى جانب هذا هناك آداب متعددة متعلقة باللباس. هناك الكتب والأبواب عن اللباس في كتب الحديث والفقه. يوردها الشيخ عائض القرني في كتبه شيئاً من الآداب اللبسية من ترك إسبال الثوب وستر العورة ولبس البياض وترك التبادل بين لباس الرجال والنساء وغيرها.

ومن الإعتناء بالظاهر الغسل والتغسيل. وقد جاء في الحديث النبوي وجوب الغسل مرة في الأسبوع. وقد جاء أيضاً بأن غسل كل يوم كان من عادات الصالحين كعثمان ابن عفان رضي الله عنه.

"ومنها خصال الفطرة كإعفاء اللحية وقص الشارب وتقليم الأظافر وأخذ الشعر الزائد من الجسم والسواك والطيب وتخليل الأسنان وتنظيف الملابس والإعتناء بالمظهر، فإن هذا مما يوسع الصدر ويفسح الخاطر"<sup>140</sup>

ومنها التنظيم والترتيب للأساس والأوقات. وتنظيم الأوقات يشمل توقيت الوقت للقراءة ووقت للعبادة ووقت المطالعة ووقت للراحة. لأن الجمال يصدر من وضع الأشياء في مواضعها.

### قبول الاختلاف والتنوع في الطبيعة الإنسانية

الاختلاف والتنوع آيتان من آيات الله جل وعلا فلا يمكن لنا أن نغير طبيعة الكون هذه. الناس أجناس. فعلينا أن نقبل هذه الحقيقة ولا ننكرها. وفي رأي الكندي الإنسان ذو طبائع أربع. فكيف نريد

<sup>139</sup> صحيح مسلم - الإيمان: 91

<sup>140</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 229

خلقا وطبيعة واحدة له!؟ هذا من المستحيل.

إذا كنا في انتظار صديق كامل أو مجتمع ممثل فلا سبيل إلى لقاءهما لأنه غير ممكن. فبدلاً من انتظار الكامل والممثل علينا أن نبرئ أنفسنا بالسماحة وقبول الإختلاف.

كلنا نختلف. أنا لست مثلك وأنت لست مثلي. فكيف يمكن التعايش إذا أردت تغييرني وأردت تغييرك. هذه الحالة الفكرية تسبب في اشتباكات عنيفة بين الأشخاص والتصادم في المجتمع وعدم التسامح بين الأمم. فعلينا الإعتراف بالطبائع المختلفة التي جعل الله عليه الإنسان.

### كسب الحب

علينا أن نكون محبوبين لأن في الحب حياة وثمرات كثيرة يعدها الشيخ القرني كما يلي:

1. حب الله
2. الإشفاق من الوالد
3. احتضان الأم
4. استأناس الزوجة
5. وتعلق وعلاقة مودة من الإبن
6. اشتياق الأصدقاء
7. بحث الناس وسؤالهم
8. الأمان والسلام
9. التقدير والإحترام

هذه بعض ثمراتها ومنها ندرك أن النجاح الكامل في الحياة الإجتماعية والصحة التامة كعضو في المجتمع إنما يحصل من اكتساب حب الناس خاصتهم وعامتهم.

ثم يشرح لنا الشيخ أسباب الحب وسر اكتسابه:

1. علينا أن نطهر قلوبنا من الرذائل والخبائث بغسلها من الشعور السلبية كالحقد والحسد والكراهية والبغضاء ويسمي الشيخ هذه الشعور بكلاب القلوب ويجب القضاء على هذه "الكلاب".  
وملئ القلوب بالشعور الإيجابية كالحب والإيمان والسلام.

2. التبشير بالخير والرحمة لأننا لا نحب الإنذار ولا نحب الأخبار السيئة الضارة وكلنا نكره كلمات التشاؤم فلا نبدل في الناس كلمات مبرمة متشائمة. إنما نكلم الناس بكلمات سارة ونافعة وذات أهمية.  
3. كف الأذى باللسان واليد من الناس وبذل الجهود والسعي والجد كله في خدماتهم ونصرهم.  
4. إن أصل كل إنسان خير وصلاح فعلينا أن نعامل ونتصرف معهم على أصلهم ولا نقيم في نفوسنا محكمة لعباد الله ليحكمهم بحكمنا. إنما الحاكم على نفس ربنا العليم الخبير الذي يعلم ما توسوس.

هذه الطرائق التي نكتسب بها حب الناس ورضاهم ونستعبد قلوبهم ونحن لا نستسلم لهم أنفسنا.

### تشغيل الفراغ بالعمل

إن كل خير في الدنيا نتيجة العمل والإجتهاد. لا خير في من لا يعمل لنفسه ولغيره ولا حاجة

<sup>141</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 51

للمجتمع به وهو كل على الأرض يستهلك كل ما يحتاج من العالمين ولا يرد عليهم بخير قط. كان عظماء هذه الأمة وغيرها مجتهدون في مجالهم المحترمة. مثلاً نأخذ عمر بن الخطاب رضي الله عنه، كان دؤوباً في عمله ليلاً ونهاراً قليل النوم. وكان إذا سأله أهله عن نومه القليل يعبر عن خوفه على إضاعة نفسه إذا نام في الليل وإضاعة رعيته إذا نام في النهار. وكان إذا وجد شاباً معطلاً يمكث طويلاً في المسجد يضربه ويخرجه ويخبره بأن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ويوصيه أن يعمل ويطلب الرزق.

هذا قدوة حسنة من عمر رضي الله عنه في تكوين وبناء المجتمع الممثل. ينبغي أن يبني المجتمع على كتف الجد والعمل. إن المجتهدين هم الذين يصنعون الحضارات. وهم الذين يولدون النهضة والتطور والترقي في معظم مجالات حياة المجتمع. والمعطلون لا يأتون بشيء إيجابي وهم الذين يسببون في انحطاط وانحباط المجتمعات ويصدون عن سبيل النهضة والتطور.

الفراغ الطويل خطر عظيم للنفوس والأبدان والتشغيل بالعمل مثمر لأرواح الحياة كما يقرره إحصاءات 5% أطباء العالم. الفراغ يجلب الأفكار الضارة والسيئة فتهياً حينها لهم والغم والفرح. الأفكار السلبية كلها نتيجة العطلة. أما العاملون الناشطون كالفلاحين والخبازين والبنانيين ليست لديهم أوقات الفراغة للتأملات الطويلة حول صغار الأمور إنما تهمهم كبارها. الفراغ يتفكر دائماً عن صورته وأجسامه وملابسه وأسس بيته حتى بعثرة صغيرة في وجهه يقلقه ويهدم يومه لأن الفراغ يسحب له كل ملفات الماضي والمستقبل إلا يبدله بأعمال مثمرة. يقول الشيخ " إذا قم الآن صل أو اقرأ أو سبح أو طالع أو أكتب أو رتب مكتبك أو أصلح بيتك أو انفع غيرك حتى تقضي على الفراغ وإني لك من الناصحين."<sup>142</sup>

إذن يجب علينا أن نملئ أوقاتنا الفارغة بالمسابقة في الخيرات بمختلف أنواعها وألوانها. فلا

<sup>142</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 28

نجد وقتنا للأفكار السلبية، تشغلنا الخيرات فلا داعي للبكاء على الأطلال.

## إهمال نقد الناس والإحسان إليهم

الإحسان إلى الناس من أعظم الأعمال الصالحة. وهو يميل قلوب الناس إلينا وهو أيضا من أسباب خلق المحبة والمودة بين العباد. مثل الهدايا التي يهبها الناس بعضهم بعضا يسبب في خلق المحبة كما جاء في الحديث.

الإحسان إلى الناس ينبت بذور السرور في القلب لأن له قوة عجيبة في خلق السرور ولأن سرور المحسن عند قبول المعروف يسرنا.

ولأن السرور مثل ضوء الشموع عندما تضيء شمعة غيرنا بشمعتنا يزيد الضوء لجميعنا. كذلك السرور إذا أدخلنا السرور في قلب أخ يزيد سرورنا إضافة إلى سروره.

وإذا قدمت عملا صالحا أو خدمة عظيمة للمجتمع لا يرد عليك المجتمع غالبا بالخير. يكون هناك السب والشتم واللوم واللعن. فتدل هذه الردود السيئة والنقد الحاد الحزن الذي يصير إلى ملل والجمود. وهذه هي الكارثة الكبرى.

فيجب علينا أن نحرس منها بالإهمال والإعراض وهما جنة نفسية و دفاع قلبية. الإعراض عن النقد العقيم أحسن طريقة اتخذها العظماء والعلماء والأنبياء والصالحين.

وإذا صنعت المعروف إليهم ربما لا يأتي منهم شكر أو جزاء. يكفر بنعمتك ويجحد حقك عليه. وهذا طبيعة الإنسان. وذا هذا أيضا موقف أكثر الناس في أمر الله. يكفرون بنعماته ويجحدون حقوقه. فكيف يشكر من لم يشكر الله تعالى الذي خلقه وصوره وشق سمعه وبصره وأطهمه وسقاه من غير حول منه ولا قوة؟! فعلينا أن نعترف هذه الطبيعة الإنسانية ثم أن نغير نياتنا ومقاصدنا في صنع

المعروف إلى الناس. أي يجب علينا أن نركز إهتمامنا على رضى الله ونهمل عن غيره من رضى الناس الوشكر والتقدير منهم. فلا سبيل للحزن أن يطرق على بابك. وليس لليأس مدخل إلى نفسك لأنك يأس من تقديرهم وتقديرهم وكل ما يهملك هو رضى الله وحده. هذا هو وجدانية مؤمن.

## الإبتسامة

للإبتسامة منزلة إجتماعية عظيمة لدى الشيخ عائض القرني. وهي قوام الصحة الإجتماعية في

رأيه ولذلك أنه كتب كتابا مستقلا عنه باسم

"إبتسم". هذا الكتاب يوضح لنا مكانة الإبتسامة وجميع المعلومات المتعلقة بها. بادئ ذي بدء يشرح

لنا الشيخ سبب تأليف هذا الكتاب. فيبدأ بقوله

" ولا ضير على الكتاب إذ جعل الإبتسامة دليل على حضارات الشعوب، ومرآة رقية، وأمانة ظاهرة

تعكس المستوى اللائق لتفكيره، وسجل أخلاقه الكريمة."<sup>143</sup>

فالشيخ يحاول أن يفهمنا بأهمية هذا العمل اليسير أي 'الإبتسامة' حتى يسميها 'دليلا على حضارات

الشعوب'. ومعناه أن الحضارة تتكون من الأعمال والجهود القيمة من أفراد المجتمع. وهذه الأعمال

والجهود نتيجة الأخلاق النبيلة والصفات العالية المتكسبة لدى الأفراد. ومنها تصدر الإبتسامة

فالإبتسامة والضحك ثمرتان من ثمرات النفس الصحيحة والفكر الإيجابية. ويثبت الشيخ علاقة بين

الصحة والإبتسامة بنقل كلمة الأديب أحمد أمين:

" لو أنصف الناس لاستغنوا عن ثلاثة أرباع ما في الصيدليات بالضحك، فضحكة واحدة خير ألف

---

<sup>143</sup>إبتسم، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، تاريخ النشر 2007، ص: 9

مرة من برشامة اسبيرين، وحبّة كينين.<sup>144</sup>

والكتاب مجموعة من النوادر والفكاهات المقتبسة من الكتب القديمة والحديثة لترفيه للقراء تمتيعهم بالفكر الإيجابية. ولكن لا يختصر على ذلك، يتعدى إلى تعريف الإبتسامَة والضحك وأنواعها وأحوالها وحكمها الديني واقتباسات حديثة من المواقف التي ابتسم فيها النبي محمد صلى الله عليه وسلم. ومنها وصايا على التمسك بالإبتسامَة والضحك لأنهما في رأيه من أقوى الأسباب التي تدفع الإنسان ليكون أكثر فاعلية وإنتاجا. والضحك يجعل الإنسان ناشطا حتى يعده على مواصلة عمله بروح معنوية مرتفعة وفي حيوية ونشاط.

والإبتسامَة يقرب صاحبها إلى النجاح من غيره لأنه يستطيع بسهولة غزو قلوب الآخرين.

للإبتسامَة قوة عجيبة في فرح الروح والإنشراح وهي دواء لإجلاء الغموم في رأي الشيخ القرني. وهذا أبو الدرداء رضي الله عنه يقول:

"إني لأضحك حتى يكون إجماما لقلبي"

وكان أكرم الناس صلى الله عليه وسلم يضحك أحيانا حتى تبدو نواجذه.<sup>145</sup>

وضحك السن كان كناية ودليل على سعة النفس وجودة الكف عند العرب... هناك يورد الشيخ بعض الأبيات للشعراء الكبار.

ضحوك السن يطرب للعطايا... ويفرح إن تُعرِّض بالسؤال

ويقول زهير عن هرم ابن سنان:

---

<sup>144</sup>إبتسم، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، تاريخ النشر 2007، ص: 9.

<sup>145</sup>لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 86.

تراه إذا ما جئته متهللاً... .. كأنك تعطيه الذي أنت سائله

وعبوس الوجه يدل على دنس القلب وانطواء النفس. لا يستطيع الإبتسامه لمن لا يستطيع أن يفكر في ما يجعل الإبتسامه وعبوس الوجه قلبه ممتلئ بالأمور التي تجعل العبس. وإذا إبتسما يأبى القلب أن يكون خاليا من الأفكار الإيجابية تجعلها فيجعل يطلب الأسباب والأفكار التي تجعلنا نضحك أو نبتسم لأن القلب يستطيع أن يكون خاليا من الأفكار فهكذا تجلي البسمات الأحزان والهموم من القلب. فنحن في حاجة ماسة إلى البسمة.

### الرفق والعفو وترك الغضب

العفو من خصال الإيمان والرفق يميل نفوس الناس إلينا والغضب على كل كلمة تخرج من أفواه الناس هلاك. يورد الشيخ أمثلة كبار العلماء والأدباء والعباد الذين يسامحون ويعفون عن الناس والأعداء مثل سالم ابن عبد الله ابن عمر وأبو بكر وعمرو بن العاص والجنرال أيزنهاور والشعبي وغيرهم كلهم يسامحون ويعفون عن سبهم وظلمهم. والغضب نار تأكل هويتنا وعلاقاتنا المختلفة. وعدم التملك على عاطفة الغضب يدل ضعف الصحة الإجتماعية. الغضب أضراره كثيرة وعواقبه وهيمة وفوائد تركه متعددة. يبحث الشيخ عن خطوراته من جانب صحية وأخرى شخصية إجتماعية. يأتي من الغضب الكبيرات والموبقات العظيمة لأنه يتخبط الإنسان إلى السبعية التي تنتج القتل والضرب والعداوة والشتم والجراح والحبس والقيود والطلاق والفراق وغيرها من الحالات الوحشية. الغضب يدمر العلاقة والصدقات. العاضب لا يستطيع أن يحفظ العلاقات الأسرية والاجتماعية والودية لأن له أسوء التصرفات. ينفر من حوله بخلقه الغليظة وبكلماته النابية. لا يحب حضوره أحد. الغضب يهدد حياة صاحبه لأن الغاضب يكتسب الأعداء الكثيرة في أقرب وقت فتكثر التهديدات بالقتل والضرر في حياته.

الوقت الذي يقضي الإنسان في غير الغضب يسريه في الرضى والسعادة والطمأنينة وهذه الأحوال يدعم الصحة القلبية والعافية النفسية.

### بناء الشخصية القوية

الإنسان كائن إجتماعي، فلا حياة له معزولا عن المجتمع. وإذا هو يتصل ويتصرف مع المجتمع إن يريد أن ينجح في حياته الإجتماعية يجب عليه أن يبني شخصيته على أصل ثابت. كل فرد من أفراد المجتمع يملك شخصية فريدة عن غيرها أي تتميز شخصية كل فرد من الآخر بأنماطها المختلفة وصفاتها المتغايرة. فالشخصية التي يمتلك قوة في المزاج والأنماط والكمالية في الصفات والأوصاف تغلب على الشخصيات الضعيفة السافلة. والشيخ القرني يرسم الشخصية القوية ويبين الأسس والأصول التي تبني عليها هذه الشخصية.

هذه أمزجة الشخصية القوية الكاملة:

تظهر من شخصية قوية التفاؤل في أقواله أفعاله والمواقفه تجاه الأمور وفي كل حركة من حركاته، لا يخرج منها أمر متشائم. فإن نفسه تغرد ألحان السرور والإسرار يتمتع به كل من حوله. فانه يهتف بهتاف الأمل "إن المرض يشفي، والمصيبة ترد، والله سوف يغفر الذنوب ، والديون سوف تقضى، يطلق المحبوس، سوف يحضر الغائب، سيبدل الفقر بالغنى..." يخرج منه شذى عطر الرجاء.

إحترام الذات صفة من صفات الأقوياء. المؤمن القوي يدرك حاية الله عليه وإستغفار الملائكة له واشتراك المؤمنين به في دعائهم ووعد القرآن الحسن له. وهو يعلم أن حسنته تضعف بعشر أمثالها إلى سبع ضعف وأضعاف كثيرة. وسيئته يغفر إذا تاب. وهو يعترف بأنه من رواد التوحيد وحملة راية الإسلام وهو عضو من عصابة التي اختارها الله رب العالمين ورب العرش العظيم. فكيف لا يفخر على رغم حرمان النعم وهو يملك أعظم نعمة أنعم الله على عباده وهي الإيمان، مفتاح إلى النجاح الحق

والكامل والشامل. وعلى جانب كل هذا أن الله أغدق عليه النعم والجمال والمهارات والملكات التي يعدمها كثير من الناس وفضله فوق أغلب العباد بالصحة والعافية النفسية والسمع والبصر والأسرة والبيئة وغيرها. فيدرك أن نجم من نجوم العالم.

لكن إحترامه لنفسه لا يتعدى إلى العجب. والعجب أول الكبر. وحب النفس محبة لا تليق بها وتعظيمها تعظيماً لا تستحق. وهذا خطر عظيم يحرف الشخصية ويفسد النفس ويدنس الإيمان. ينقل الشيخ حديثاً حيث روي عن النبي صلى الله عليه ( لو لم تكونوا تذنبون لخفت عليكم ما هو أكبر من ذلك العُجْب العُجْب )

رواه البيهقي في شعب الإيمان ج: 5 ص: 453 برقم 7255 ، والقضاعي في مسند الشهاب ج: 2 ص: 321 برقم 1447 ، والهيثي في مجمع الزوائد ج: 10 ص: 269 وقال رواه البزار وإسناده جيد ، والديلمي في الفردوس بمأثور الخطاب ج: 3 ص: 371 برقم 5126 والمنذري في الترغيب والترهيب ج: 3 ص: 358 برقم 4431 وقال رواه البزار بإسناد جيد ، وقال المناوي في فيض القدير ج: 3 ص: 354 : قال الحافظ العراقي : فيه سالم أو سلام بن أبي الصهباء قال البخاري منكر الحديث وأحمد حسن الحديث ورواه أيضاً باللفظ المذكور ابن حبان في الضعفاء والديلمي في مسند الفردوس وطرقه كله ضعيفة ولهذا قال في الميزان عند إيرادها : ما أحسنه من حديث لو صح وكان ينبغي للمصنف تقويتها بتعددتها الذي رقاها إلى رتبة الحسن ولهذا قال في المنار: هو حسن بها بل قال المنذري : رواه البزار بإسناد جيد . والحديث حسنه الألباني في صحيح الجامع فقال (حسن) انظر حديث رقم: 5303 في صحيح الجامع للسيوطي / الألباني.<sup>146</sup>

فالعجب يقنع نفس صاحبه على مكانته وحاله فلا يريد فوق ما هو عليه ولا يتمنى درجة فوق درجته.

<sup>146</sup> <https://saaid.net/rasael/231.htm>

فيميت قلبه الكسل والجبن ويسيطر عليه الركود والتعطل والشلل. فيصده عن التطور والترقي في أي مجال من مجالات الحياة. النجاح في الحياة الإجتماعية ينتج من دوام كامل بالحركة والإجتهاد.

وإذا كانت الشخصية تكمل بالعمل والإجتهاد لا بد أن يكون هناك إختيار المجال بالدقة والتفكير.

ينبغي للعاقل أن يدرك مهارته ومواهبه ويتعلم ميل نفسه ويختار ميدانه للجد والعمل وإلا تفسد أعماله وإن كانت كثيرة. يأتي الشيخ القرني أمثلة جميلة ليثبت هذه النقطة. يقول إن حسان بن ثابت رضي الله عنه شاعر وبلال رضي الله عنه مؤذن، ولو كان حسان حاول أن يأذن لم يكن يجيده لأنه لا يملك مهارة بلال ومجاله فن آخر. وكذلك لا يمكن لخالد بن وليد أن يقسم المواريث كزيد بن ثابت ولا يمكن لزيد أن يسبق في الحرب كخالد. فيجب على كل امرئ أن يدرك مهارته ومواهبه ومجاله قبل الشروع في العمل وإلا خاب وخسر في المجتمع.

ولا بد للعقل العامل أن ينظر إلى الجانب الآخر الأخلاقية لمجاله الذي اختار لنفسه. لا بد أن تكون موهبته سببا في نجاته في المجتمع وإلا فما نفعها وثمرتها؟! ولا بد أن تستجيب مواهبه وقدراته للخير والهدى والرشد وتضيء قلوب الناس إلى الخير أيضا.

فمن اختار مجالا للخدمة الإجتماعية وميدانا للعمل لا بد له أن يثبت قدميه فيه ولا يضطرب ولا يضجر أمام العقبات والأزمات التي تعارضه في مسيره إلى الأمام. الثبات والتصميم والجزم والعزم من طبيعة الشخصية القوية. يوصي الشيخ القرني القارئ أن يثبت كجل أحد، قد سمى بابا في كتابه 'لا تحزن' ب " أثبت أحد". وينكر الشيخ التردد والشكوك أشد الإنكار. ويكشف لنا المواقف الرئيسية التي ينغمس الناس في الإرباك والحيرة والتردد.

الأول: في الدراسة وإختيار التخصص. كثير من الطلاب يفرق في التردد في إختيار وجهة الدراسة فيضيع السنوات بتغيير الأقسام والكليات. ويوصيهم الشيخ أن يفكر طويلا وأن يشاور ويستخير الله قبل أن

يبدأ طلب العلم فلا سبيل إلى التردد إذن.

الثاني: العمل المناسب، هناك الكثير يختلفون إلى الوظائف المختلفة لأنهم لا يستطيعون تخيير العمل المناسب لهم. فيصمهم الشيخ أن يلزم إذا فتح بابا للرزق فسوف يسهل عليهم.

والثالث: الزوج، أكثر ما يقع الشباب في الحيرة في إختيار الزوجة فنصيحته إليهم بأن لا يعتبر في هذا الإختيار إلا الدين والحسن.

والرابع: مسألة الطلاق تأتي بالحيرة والأضطراب. فيوصي الشيخ صواحبها بالتوكل والإستخارة.

فهكذا يحاول الشيخ القرني القضاء على الشكوك والتردد والحيرة لأن القوة تأتي من الثبات والتصميم والجزم وهذا لا يملك المتردد.

و" الشجاعة هي قوة الإنطلاق إلى الهدف"<sup>147</sup>

فيقدر ما يملك الإنسان من هذه الصفة العظيمة يقترب إلى همته وهدف حياته ولكن الجبان لا يستطيع له أن يخط خطوة إلى هدفه لأنه يخاف العقبات والمشكلات فيفشل في أي مجال يدخله على الرغم من ملكته ومهارته و خياله لأنه لا يملك الجرأة في تطبيق فكرها. فيصير فكرة عظيمة في ذهنه عاصفة في كوب الشاي. والشيخ يوضح هذه الحقيقة بأسئلة يسيرة ولكن عظيمة في معزاها:

" هل رأيت جبانا كان قائدا؟ أو محررا؟ أو مصلحا؟ أو مجددا؟ أو مكتشفا؟ لن يكون هذا أبدا، لأن قانون النجاح يشترط شجاعة القلب وقوة الإرادة ومضاء العزيمة، والجبان لا تتوفر فيه هذه

<sup>147</sup> لا تحزن ، د. عائض القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 68

الشخصية القوية لا تتقمص شخصية غيرها ولا تذوب في الآخرين. فلا تكدر نفسها بالتقليد والمحاكاة ولا تكون إمعة التي تميل إلى الجانبين وتذبذب بين الهويات. ولكن الشخصية الشاملة تصدر من التزام الأنماط الحقيقية من غير التكلف والتقليد. إن الإنسان خلق بالموهب والمهارات والطاقات والقدرات والطبائع المختلفة. والكيس يعرف بأن هذا الاختلاف والتنوع من آيات الله. فلا يحاول أن يسرق شخصية غيره لأنه يدرك أن شخصيته هي الشخصية الوحيدة المناسبة له وهي التي تجمله وتزينه وتميزه عن الآخرين.

الوسطية خلق ثمين في الشخصية الكريمة. العدل يميزها عن الآخرين. الشخص القوي يعالج جميع جوانب الحياة بلا إفراط ولا تفريط. ولا يكون فيه غلو من أي نوع، ديني أو دنيوي. الحب والبغض والغضب والحزن والفرح والعبادة وطلب المعاش كلها في أيديه يصرفه كيف يشاء ولا يبالغ في أي شيء. هذا صفة أثنى بها الله هذه الأمة بقوله سبحانه:

(وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ۗ وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتُمْ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ ۗ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ ۗ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضَيِّعَ إِيمَانَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ)<sup>149</sup>

<sup>148</sup> لا تحزن، د. عائض القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 69

<sup>149</sup> سورة البقرة: 143

## الفصل الثالث

### الأدوار الاجتماعية وأهميتها

قبل أن ننقل نظريات الشيخ القرني عن الأدوار الاجتماعية يجب أن نقدم مقدمة وجيزة عن هذا المفهوم 'أي' الأدوار الاجتماعية'.

هناك العديد من الطرق التي يمكن بها للناس أن يؤثروا على سلوكنا ، لكن يكون أهمها أن وجود الآخرين يضع التوقعات.

نحن لا نتوقع من الناس أن يتصرفوا بشكل عشوائي ولكن أن يتصرفوا بطرق معينة في مواقف معينة. يستتبع كل موقف اجتماعي مجموعة خاصة من التوقعات حول الطريقة "الصحيحة" للتصرف. يمكن أن تختلف هذه التوقعات من مجموعة إلى أخرى.

تظهر هذه التوقعات عندما ننظر إلى الأدوار التي يلعبها الناس في المجتمع.

الأدوار الاجتماعية هي الجزء الذي يلعبه الأفراد كأعضاء في مجموعة اجتماعية. مع كل دور اجتماعي تتبناه ، يتغير سلوكك ليتناسب مع توقعات منك والآخرين عن هذا الدور.

وفي كلمات وليام شكسبير:

" كل العالم في مرحلة ، وجميع الرجال والنساء مجرد لاعبين. لديهم مخارجهم ومدخلهم. ورجل واحد في عصره يلعب أجزاء كثيرة ، أعماله يجري سبعة الأعمار."

هذه الكلمات تصور جوهر الأدوار الاجتماعية. فكر في عدد الأدوار التي تلعبها في يوم واحد ، على سبيل

المثال ، الابن ، الابنة ، الأخت ، الأخ ، الطلاب ، العامل ، الصديق ، الخ. كل دور اجتماعي يحمل سلوكيات متوقعة تسمى "المعايير".

## الفصل الرابع

### الأدوار الاجتماعية لدى الدكتور عائض القرني

الشيخ عائض القرني في كتبه يرسم للقارئ الأدوار الاجتماعية المختلفة في شكل نموذجي ولا يقصر على تعليمها وتحليلها نظرية ولكنه يساعد على تطبيقها أيضا في أسهل وأبلغ تعبيرات ولغة.

والشيخ عائض القرني في كتابه ' أسعد امرأة في العالم ' يوجه إلى توضيح الشخصية النموذجية المتكاملة للمرأة وأدوارها المختلفة في الأسرة والمجتمع والتعامل مع كل منها بشكل أفضل حتى تنجح وتسعد في حياتها. والشيخ زود هذا الكتاب بالآيات القرآنية والأحاديث الصحيحة والقصص الموحية والأبيات الشعرية المؤثرة والفكرة الصائبة والتجربة الراشدة. وقد ألف هذا الكتاب بطريقة جميلة وفريدة حيث جزءه إلى أربعة عشر بابا كل من " فصوص، السبائك، العقود، العسجد، اللآلي، الدرر، الزبجد، الياقوت، الجواهر، الخواتم، الفرائد، المرجان، الألماس، الجمان. وكل هذه الأبواب يحتوي على عشرة فصول يسمي كل فصل باسم الباب مثلا الفصول تحت باب 'السبائك' تأتي ب ' السبيكة الأولى' و'السبيكة الثانية' و' السبيكة الثالثة' و'السبيكة الرابعة' فهكذا، والفصول تحت باب 'العقود' تأتي ب ' العقد الأول ' و' العقد الثاني ' و'العقد الثالث ' و' العقد الرابع ' فهكذا إلى الفصل الأخير. وإذا أخذنا الفصول نرى أن الشيخ رتب كل فصل على شكل جميل ومبدع. هناك عنوان الفصل في أعلى الصفحة وتحتته مادة ومغزى الفصل ويلى تحت عنوان الفصل بيت شعري يليق بالفصل ثم إنه استعاب إضافة إلى ذلك هامشين، الهامش الأعلى يسميه ' ومضة ' يشمل آية أو حديث أو مقتبسات من أقوال العظماء بشكل عشوائي.

"ومضة: فصبر جميل "

"ومضة: وتبسمك في وجه أختك صدقة"

"ومضة: غدا تشرق الشمس وتسعد النفس "

وفي أسفل كل فصل هامشين مكتوبين، الأول باسم 'اشراقه' والثاني باسم 'فاصلة' وكل منهما يشمل

الحكم والكلمات الموحية والأقوال المؤثرة. وإليك الأمثلة:

"اشراقه: دعي الظلم لمحكمة الآخرة حيث لا حاكم إلا الله"

"اشراقه: المرض رسالة فيها بشرى والعافية حلة لها ثمن"

"اشراقه: امسحي دمع اليتيم لتفوزي برضوان الرحمان وسكنى الجنان"

"فاصلة: دمعة تائب خير من مائة ركعة لمعجب"

"فاصلة: انظري ماذا فعل الغرب بالمرأة.. جعلها لعبة!"

"فاصلة: اهجري لبيت وسوف ولعل فإنها مقدمات الفشل"

فهكذا يزين كتابه ويزوده بالعلوم النافعة والكلمات التحفيزية والتوجيهات الملهمة.

يبدأ بالأم ويصفها بصفات الحب والحنين والرحمة والعطف والمغفرة والعناية والحماية. فلا بد أن

تتكون الأمومة من هذه الصفات والأوصاف. أراد الله أن يرحم خلقه ويعطف بهم فخلق الله "الأم".

وهي أعجوبة تقدر أن تبسم لولدها وعيونها مبللة و نفسها شلاله و تعزي زوجه وتسليه وهي تتمهد

وقلها يتأوه...

يتقلب تمثلها ويتغير تصورها. توافق الأضداد فيها !! من حين إلى حين... وهي صديقه ومعلمة، وهي قوة

ولينة، وهي طاقة ورقة، وهي حلم وحلو... وهي تتجلى كالمصباح، تحرق نفسها لتضيء لغيرها. وهي طبيعة جديدة للبحر مع وسعه عمقه وهدوءه وجماله -وفي بعض الأحيان- موج هائج نائر بانفعالات شديدة مشتتة متضادة... وهي قاضية تحكم حتى في مسألة ملكة العوبة وتستمتع لشكوى المدعي على مدعي عليه الذي كسر رجل الألعوبة أو سلب الحلويات منه. وهي طبيبة تسهر لمريضها وتلمسه بحنين وتدعو له آناء الليل والنهار.

أو شرطية - هراوتها عصاها- تفتش وتراقب من يتناول الأغذية والدواء ومن لم يتناول... ومن أكمل الواجب المنزلي ومن لم يكمل ومن صلى ومن لم يصل ومن بال قبل الإضطجاع ومن لم يفعل. وطبيخة من طراز الأول، تقضي ليلها ونهارها في المطبخ بلا أجر وبلا أية مكافأة... والذي تنتظر القادمين بالعشاء... وتنعس عند المائدة إذا طال الإنتظار ثم إن القادم يعلن أنه قد أكل من الخارج.

تستيقظ قبل أن يستيقظ صاحب البيت وتعدده ليوم جديد بإبتسامة حارة و بقهوة لذيذة ممتازة مزاجها الحب والحب والحب... والحب خير المزاج وأحلى من العسل ولا تيأس من لومة لائم ولا تضجر لرميته رام ب'غير الموهوب'... دائما تجتهد ليحسن طبخها... يسرها سرور المتناولين....وهي رمز التضحية التي إذا رأت طفلها يبكي يهب له خبزها على خبزه وتجيّب إذا سئلت 'لماذا لم تأكل؟' ب' أنا لست جائعا' وبطنها يقرقر والتي تنفق كل ما يرسل إليها زوجها لأولادها وفي كل عيد تراها تشتري لهم الثياب و إذا لم يكف لهم الثمن تدفع إليهم مما إستأثرت لها... ثم إذا سألها أحد 'هل لا تشتري أي ثوب؟' تهتف بهدوء "ربما في المرة القادمة".وهي حقيقة الحب ويجسدها أمام العالم التي تدعو لزوجها الذي ضربتها ويعنف عليها... "اللهم اهده إلى الرشيد والإيمان".

والتي تدعو لولده الذي هجرها في ظلمات دار المسنين "اللهم اغفر له، ولا ترزقه ولدا مثله". هذه هي الشخصية النموذجية للأم، أعظم دور من أدوار المرأة الإجتماعية.

ومن الصفات الكمالية لشخصية المرأة النموذجية الإيمان. المرأة مهما كانت مكانتها من الجمال والحسن والطاقة والثقافة ليست لها قيمة إذا كانت ملحدة. الملحدة يقترب إلى الدمار والنار يوماً فيوماً. الإيمان سعادة وإذا تركته خلعت جلاباب الحياء وتاج الحشمة ورداء الفضيلة وثوب العفاف.

الشيخ يوصي المرأة بمزاولة العمل وبترك الفتور والركود والكسل وقتل الأوقات والفراغ. لأن النساء من كل موقع من مواقع العالم تقضي معظم فراغها أمام التلفزيون وسلسلة القنوات الفضائية والروايات الزاهدة وغيرها من الأعمال المبطلات.

وعلى المرأة الإعتناء بمظهرها. الإسلام لا ينكر لها زينتها وجمالها. إنما يريد الدين حمايتها من الأضرار والمشكلات وأما الجمال في الهيئة والطيب داخل البيت والترتيب في المجلس والبسمة الرائعة فلها حظها من غير الإسراف فيها.

فعلينا أن نحترم ذاتها فلا تكون " متبرجة، جاهلية، سخيفة، عارضة أزياء، سلعة منبوذ، بضاعة رخيصة تعرض في كل مكان، لا قيمة لها، لا عرض ولا شرف ولا ديانة " كما كانت هويتها في المجتمعات المولعة في الكفر.<sup>150</sup>

فلا تخرج من بيتها أو بيت زوجها متبرجة ومهملة لواجباتها كالزوجة أو الأم أو البنت وغيرها لأن وظيفتها الأول في بيتها وبقائها ثانية في الأهمية. لأن بيتها سر سعادتها. ولا تتولى المناصب أو الأعمال الثقيلة فوق طاقتها وقدرتها التي تتعبها عن واجباتها الأولية.

الإقتداء والإتباء بالشخصيات النموذجة الفذة من النساء كأمراة فرعون آسية رضي الله عنها ومريم ابنت عمران عليها الصلاة والسلام. هذا الإقتداء يساعد على تطوير الذات وبناء الشخصية القوية المتكاملة حيث يمكن اقتباس الصفات المحمودة ونسخ الخصائل المرتفعة من تلك الشخصيات

<sup>150</sup>أسعد امرأة في العالم، د. عائض القرني، مؤسسة الريان للطباعة والنشر، ص:24

العظيمة.

الإحتساب من الله عند المشكلات الأسرية والإجتماعية أعظم الأمزجة للنجاح في الحياة. وهي يعطي قوة الإصطبار على التشاجر والتخاصم الأسري. وهو يبيئ صاحبه للعفو وكظم الغيظ خصلتان عظيمتان ضروريان في حفظ العلاقات على الحماس الحار.

التمسك بالهمة العالية وشخصيتها وعملها وإهتمامها لم تكن لتقتصر على داخل جدران المطابخ. ولهن المثل الأعلى في فاضلات العالم كعائشة التي خرجت بنفسها إلى الحرب وأخذ لجام معركة وتدريس الأحاديث والتفوق فيها على الرجال.

عليها أن تكون مثل النخلة لا يضر أحدا وينفع الجميع بغض البصر عن صورهم وكنهم. وتقف شرها عن غيرها فلا تمشي بالغبية والنميمة ولا ترمي بالقذف والتهمات ولا تمنع الماعون. وتزين نفسها بحسن الخلق والرفق وتترك سيئ الأخلاق والعظلة.

وتطلب العلوم الشرعية والدينية لأن طلب العلم فريضة على كل أحد من ذكر أو أنثى. ولأن الأمهات المثقفات ينجحن أكثر من غيرهن في تربية الأولاد وتثقيفهم.

وعليها أن تكون قريرة عين زوجها -الذي هو جنتها ونارها- حتى تسليه إذا حزن وتسره إذا نظر وترحمه إذا فزع وتريحه إذا تعب وتعالجه إذا مرض وتقويه إذا ضعف وتقيمه إذا عثر وتقومه إذا غوى وتشد غضده إذا حورب. وهي سر سروره ونجاحه ورجاءه ودافعه إلى الأمام.

هذه هي بعض الإشارات المرموقة والإرشادات الربانية التي تلقىها الشيخ محمد القرني من خلال هذا الكتاب النفيس جديرا بالقراءة المتكررة.

## الفصل الخامس

### أهمية اقتداء القدوة الجيدة وأسوة صالحة في حياتنا

الذين يسعون باستمرار لتحسين أنفسهم سيقولون لك شيئاً واحداً مؤكداً ، هناك شيء واحد مشترك بينهم وهو وجود قدوة جيدة أو أسوة حسنة في حياتهم.

ربما هذا هو واحد من أهم الجوانب لتحسين الذات. كمخلوقات ضعيفة، في كثير من الأحيان نحن نرفض التخلي عن منطقة الراحة المناسبة لدينا ، ونتردد في التقدم إلى طلب أهداف حياتنا لأجل عدم وجود الحافز ، وعدم وجود أو عدم الشعور بالرغبة القوية في داخلنا.

لكننا ندرك أن كل تلك الصفات أي القوة والطاقة والجرأة والإقدام توجد -في بعض الأحيان- بين الآخرين حتى يدفع ذلك إيانا ويشجعنا على الخطوة إلى الأمام. وهذه هي القدوة الصالحة.

القدوة هو الشخص الذي يتم تقليد سلوكه من قبل أشخاص آخرين. هناك القدوات تمارس نشاطاً إيجابياً وبناءً ، وهناك من لديهم عادات سيئة يمكن نقلها إلى أي شخص معجب بهذا الشخص.

القدوة هو الذي يقتدى ويحتذى به من حيث جعله أسوة ومثالاً ونموذجاً لسلوكيات وتصرفات الآخرين. وفي لسان العرب : يقال قدوة لما يقتدى به. وقال أيضاً: والقدوة ما تسنتت به.<sup>151</sup>

والإقتداء هو طلب موافقة الغير في فعله، واتباع شخصية تنتمي إلى نفس القيم التي يؤمن بها المقتدي، وعادة ما يمثل شخص المقتدى به قدراً من المثالية والرقى والسمو عند أتباعه ومحبيه، والقدوة تنطوي في داخلها على نوع من الحب والإعجاب الذي يجعل المقتدي يحاول أن يطبق كل ما

<sup>151</sup> ابن منظور ، لسان العرب ، الناشر ادب الحوزة ، قم ، ايران

يستطيع من أقوال وأفعال.

تملاً هذه القدوات والأسى الشجاعة والقوة المعنوية تمكّن الإنسان من مقاومة المِحْن ، ومجاهاة الخَطَر أو الألم ومعاملة مع المواقف المختلفة في الحياة الشخصية والإجتماعية على الطريقة النموذجية، وتدفعه إلى العمل بحزم قاتلٍ بشجاعة ، وتساعد درجة كبيرة في عملية التحسين الذاتي وفي تحقيق الأهداف.

" يتحسن الناس نادراً عندما لا يكون لديهم أي قدوة -يقتدون بها- من الخارج" - أوليفر غولدسميث.

أثر القدوة عظيم في تشكيل الشخصية الإنسانية، ويرجع الميداني هذا التأثير إلى عدة أسباب، منها:

1. أن في فطرة الإنسان ميلاً قويا للاقتداء
2. أن المثل الحي الذي يتحلّى بجملة من الفضائل السلوكية، يعطي غيره قناعة بأن بلوغها من الأمور التي هي في متناول القدرات الإنسانية، وشاهد الحال أقوى من شاهد المقال.
3. أن المثل الحي المرتقي في درجات الكمال السلوكي، يثير في الأنفس الاستحسان والإعجاب.<sup>152</sup>

الشخصية القدوة تحفزنا، وتعلمنا عن إمكاناتنا الحقيقية وطريق التغلب على العقبات. ويسمح لنا الفرص السانحة لتطوير شخصيتنا على الطريق الطبيعي، وليس على الطريق التكلفة الذي يضرنا من وجه ما.

نشهد سماتنا راقية، ونرى وراء الأخطاء حلها. وبعبارة أخرى ، نحن نهض ونقدم من حالة الإنهباط، وتتطور عظمتنا في كل جانب من جوانب الحياة.

ربما إن كل هذا يبدو مبالغاً لنا، فإن حقيقة الأمر هي أننا نعرف القوة الكامنة فينا. لقد شعرنا بذلك

<sup>152</sup> <http://googleweblight.com/i?u=http://www.alayam.com/alayam/Variety/618986/News.html&hl=en-IN>

في بعض الأوان في حياتنا ، وأصبحنا الآن أي بعد اتخاذ القدوات والأسى، قادرين على إدراك الدافع والإلهام والحملة داخلنا بمجرد العثور على شخص ما لتوجيهنا. هذه القدوة ترسم لنا خطة التغيير النموذجي الشخصي التجارب الشخصية لديها، والتجربة هي الشافية والكافية.

1. إن الاستماع إلى قدوتك أو مشاهدة نجاحه قد يمنحك بالفعل وجهة نظر مختلفة عند محاولة حل مشاكلك أو الأشياء التي تتعامل معها. قد تؤدي الأسوة الحسنة إلى تغيير نظرتك إلى بعض القضايا ، ومن خلالها تتغير تمامًا.

2. إذا اخترت قدوة جيدة قد عانى مشاكلك ، أو كان لديه العوائق التي تعواجه أنت في حياتك ، فسينصرك في حل تلك المشاكل أو منهجًا مختلفًا للنظر إليها.

3. ستحاول نسخ صفاته ، وتقليدها قدر ما تستطيع ويأديك إلى تلقي أوصافه إليك كالإخلاص ، وانضباط ، ونظرة إيجابية للأمور ، والشجاعة ، والثقة بالنفس ، والتعاطف ، وغيرها الكثير.

4. سوف تعتمد الكثير من عاداته أيضا. على سبيل المثال ، افترض بأني معجب بأشخاص مثل روبن شارما أو ستيف جوبز. وعندما بدأت في القراءة عنهم أكثر وأكثر ، اكتشفت أن شيئا وجدته مفيدة عند متابعة تحسين الذات، كلاهما كانا يستيقظان مبكراً.

أحاول أن أجعل هذه العادة عادتي منذ ذلك الحين. ترى ، سوف تتعرف على العديد من العادات الحسنة ، وتبني شخصيتك عليها حتى تصبح تلك العادات خصوصيتك. وإذا جمعت لديك عادات نموذجية إيجابية ، فمن الأرجح أنك ستحصل على النتائج التي حصلها قدوتك في مجالات التي تفضل. هكذا اقتباس عادات قدوتك تصور وتحول شخصيتك مثل شخصية قدوتك.

5. ستجد قدوتك كمدرّب لك ، ويحفزك كل يوم. هذا طبيعة العظماء، النجاح لم يكن كافياً بالنسبة لهم ، فهم الآن يحاولون التأثير على الآخرين لإشعال نفس الشغف الذي وجدوا تجاه الحياة في حياة الآخرين.

وفي أغلب الأحيان ينجحون في القيام بذلك أيضًا. أذكر أنني قرأت الرواية "العجوز والبحر" للكاتب الأمريكي إرنست همنغواي . منذ ذلك الحين ، أرى همنغواي كمدرّب الذي يذكرني بالدفع بأقصى ما أستطيع ، وعدم الاستسلام أبداً. هذا هو نوع الحافز والإلهام الذي يمكن أن يقدمه لك الأشخاص العظماء.

يقول د.علي الحاج حسن, هو استاذ الفلسفة في الجامعة اللبنانية :

" والقذوة بهذا المعنى وهذه الصورة حالة ضرورية لجميع الأفراد بغض النظر عن الكبير والصغير والمتعلم والأمي، بل هي ضرورية للجميع إذ كما قلنا تقدم نموذجاً تربوياً تحتاجه البشرية في جميع تفاصيل الحياة.

ليس بعيداً عن ما تقدم من البعد التربوي المتقدم، فإن الأشخاص يميلون ويرغبون في أن تكون حياتهم مجبولة بالبطولات والكمالات، ولا يمكن لأي شيء أن يترك آثاره على الشخص كما يتركه العمل. فالبشر تبتعد بطبيعتها عن المجردات والأساطير والأمور التي لا اثر لها على ارض الواقع وتميل نحو الكمالات والبطولات الواقعية لأنها تحاكي الحقيقة التي تعيش بينها.

من هنا يمكن الحديث عن القذوة على أساس أنها مدرسة تقدم للأشخاص والأفراد نماذج واقعية عن تلك الكمالات والبطولات وما يريد أن يصل إليه الإنسان فيتقدم الشخص نحو القذوة ويتأثر منها وينهل من مضمونها عله يتمكن بذلك من الوصول إلى ما يصبو إليه.

وإذا كانت القذوة تلعب هذا الدور، فإنها ستكون مطلوبة بشكل أكبر عند الأفراد إذا علموا وجود كمالات حقيقية أكبر وارفح وأهم من التي اعتادوا عليها في حياتهم المادية. وبعبارة أخرى إذا أدرك الشخص وجود كمال

أكبر من الكمال المادي وأدرك حقيقة وجوده في الشخص الفلاني والمكان الفلاني والعقيدة الفلانية...

فإنه يسعى نحو ذلك بهدف تحصيل ذلك الكمال والوصول إليه . ومن هنا نقول ان الدين قدم نظاماً متكاملأ يهدف قبل أي شئ إلى نقل الإنسان نحو الكمال اللامتناهي، وقدم الدين أيضا النماذج الحقيقية التي يتجلى فيها ذاك النظام. فعمل هؤلاء الأشخاص بكل وجودهم على تكريس حقيقة الدين. فكانوا القدوة وكانت أفكارهم قدوة أيضا لذلك فإن من يتذوق طعم تلك الكمالات لا بد ان يسعى نحوها...<sup>153</sup>

---

<sup>153</sup> [https://www.almaaref.org/books/contentimages/books/nadawat\\_fekriya/alqudwa/page/lesson2.htm#\\*](https://www.almaaref.org/books/contentimages/books/nadawat_fekriya/alqudwa/page/lesson2.htm#*)

[استاذة 20% الفلسفة 20% في 20% الجامعة اللبنانية](#)

### أبعاد القدوة وكيفيةها

هذا البحث مهم جداً لأننا بعد أن فهمنا أهمية القدوة لا ينبغي أن نعرف نماط القدوة حق التعرف. وأن كل شخصية تحتفل كالقدوة صالحة لا تستحق الإقتداء في الحقيقة. هنا نبحت عن أبعاد القدوة ونماطها وصفاتها حتى نفهم من يستحق إقتداءنا وإتباعنا ومن يستحق، وتمييز من يتبع ومن لا يتبع.

لقد كان لدينا كلنا قدوة عند النمو. الأولاد ينظرون إلى آبائهم أو غيرهم من كبار السن من الذكور في أسرهم. الفتيات تراقبن أمهاتهن ونسخن تصرفاتهن. ويخلق هؤلاء وأولئك بخلق قدوتهم. هناك بعض الذين يسيطرون على أحلامنا ، مثل الموسيقي ، على سبيل المثال. نحن جميعا نحب الموسيقى. إنه يلعب على أوتار أرواحنا ويضع اضطراب عقولنا في الاسترخاء. ولذلك ، فإن صورة نجم الروك ترتسم على مد مشاعرنا. الرياضة هي منفذ لتعبيرنا القتالي والتنافسي. لاعب كرة القدم أو لاعب الكريكيت يمشي على تقديرتنا ويجسد ما نتمناه أن نكون! الملاكم محمد علي يلکم الخصم ، ويضربه إلى الأسفل ، ليعطي أنانيتنا انتصاراً على خصم متخيل. كل هذه النماذج هي نجوم تتلألأ في الأفق بعيدة عنا كل البعد، ترمز إلى خيالنا وتطلعاتنا. نريد أن نكون مثلهم...على الغيتار الذي لا نلعبه أبداً ، على الميدان الذي لا نلعب عليه أبداً، وفي حلقة الملاكمة التي قد لا نتدخل فيها أبداً. نحن نعيش في عالم أحلامنا ، وما عبرنا عتبة الواقع.

الحياة ليست الموسيقى ، ولا كرة القدم ولا الملاكمة. الحياة عبارة عن شيء معقد متعدد الأبعاد ، يطرح تحديات من مختلف الأنواع في كل خطوة إلى الأمام، ويطلب باختيارات ، قرارات ، أحكام ،

تضحيات ، تضع العوائق واللهمو على طول الطريق. الطريق إلى النجاح مرصوف بالمزالق من جميع الأنواع. لكي تنجح في الحياة في كل خطوة ، يجب أن يمتلك المرء إما بصفات خارقة أو إلهام إلهية وتوجهات من قوة خارقة. لا يمكن لمغني ولا للاعب كرة قدم ولا لنجم سينمائي أن يقدم نموذجًا أو قدوة لهذه الأوجه المختلفة المتنوعة المعقدة ، لا ، ولا حتى الأب أو الأم أو الكاهن المتعبد في المعبد.

الرجل الذي يمكن أن يضرب البيسبول أو كرة أكثر من الكثير منا ، فهو لا يصبح نموذجًا يحتذى به، لأننا لا نستخدم المضرب عند مكافحة تحديات الحياة. لا تأتي التحديات لنا في شكل كرة أو بيسبول. ولكنها تأتي إلينا بأشكال وهيئات مختلفة. ولمواجهتها ، نحن بحاجة ماسة إلى قوة الشخصية والبصيرة والحكمة. يجب أن يكون قدوتنا شخصًا ، يعتبر الفضائل في كل لحظة من حياته. إذا كان هناك شخص يتفوق في الملعب أو على الغيتار ، ولكن حياته فشل وكارثة في المجتمع أو شخص يضيء في المجتمع لكنه مدمن لمخدر ، لا يكون نموذجًا كاملاً ، ولا يوصلك إلى النجاح. لأنهم قدوات ناقصة غير تام.

يجب أن تكون قدوتنا بشرا مثلنا ، الذي يعيش حياتنا العادية ويشارك في جميع جوانب الحياة الدنيا مثلنا. على سبيل المثال ، فإن الرجل الذي لم يتزوج قط لن يكون لديه قدوة تقدم فيما يتعلق بالزواج والمسائل العائلية. إن الآلهة المتجسدة ، إذا ما سارت على الأرض لن تكون على ذات إنساني ، فلا يمكنها أن تجسد السلوك البشري. كذلك ، لا يمكن لصانعي المعجزات الأسطوريين من التاريخ البعيد أن يكونوا نموذجًا لنا نحن البشر العاديين.

ولذلك أرسل الله الرسل والأنبياء وبعثهم من بين الناس. النبي إنسان بكل معانيه ولكنه أفضل صورة للإنسان وأكمله. أفضل البشر هم الأنبياء في النظرية الدينية. ثم أفضل الناس أصحاب الأنبياء وتلاميذهم وأتباعهم. وبالطبع ، فإن أعظم الأمثلة على السلوك المثالي في أي موقف هي سنة نبي من الأنبياء.

بالأنبياء أعني الأنبياء في الحقيقة، وليس 'الأنبياء' الذين يصورهم ويعرفهم 'الكتاب المقدس' عند المسيحيين ، ويتألف من 66 كتاباً من العهدين القديم والجديد. لأن 'الأنبياء' الذين يقدمهم العهد القديم والجديد قدوات ناقصة غير تامة، بل هم قوم يتبعون هواهم ويرضون شهواتهم ويأتون بكل الفواحش والمنكرات والظلم. هيا نتصفح صفحات العهد القديم - على استحياء - ونحاول أن نقتبس بعضاً من الكل وقليلاً من الكثير، مما نلاحظ عن صورة الأنبياء فيه:

يقول العهد القديم أنه بعد الطوفان ، أصبح نوح مزارعاً ،<sup>154</sup> لقد زرع حقل العنب وصنع نوح النبيذ وشربه. أصبح سكران وعري في خيمته. وهام ، والد كنعان ، رأى والده العاري.

يروى كتاب الأرقام قصة مذهلة عن موسى. طلب من جيشه أن يهاجم المديانيين. قتل الجيش الإسرائيلي جميع رجال المديانيين وأحرقوا كل مدنها وقراهم. أخذوا النساء والأطفال والحيوانات وأحضروهم إلى موسى. كان موسى غاضباً جداً من قادة الجيش. قال لهم موسى "لماذا تركت النساء يعشن". " أما الآن اقتلوا جميع الأولاد والنساء وتجنب النساء اللواتي لم تكن لهن علاقات جنسية مع الرجال"<sup>155</sup> وكانت النساء اللواتي نجين 32000!

فتخيل كم من الرجال والنساء والأولاد قتلوا بأمر من موسى.

كان لوط ابن أخ إبراهيم ، وهو نبي في الإسلام. ومع ذلك ، فإن العهد القديم<sup>156</sup> يروي قصة لا تصدق. أخذ لوط ابنتيه ليعيشوا في كهف في الجبل. تأمر البنات على استخدام والدهن لتنمية الأسرة. فجعلنه سكراناً بعد أن أشربنه الخمر ثم مارسن علاقة جنسية مع والدهن في ليلة واحدة. فعلوا ذلك ، وأصبحوا حبالى. أنجبت الابنة الأكبر ابناً يدعى موآب (معناه في العبرية: من والدي!) ، وأنجبت الابنة

<sup>154</sup> تكوين 9:20-23

<sup>155</sup> 17-15:31

<sup>156</sup> تكوين 19:30-36

الصغرى ابناً يدعى بن عمي (بالعبرية: ابن أبي!).

هذه قصة أخرى، إن ابن إبراهيم ، اسحق ، تزوج 'رباكة'. بينما كانت حاملاً ، أخبرها الله أن لديها ولدين في جسدها ، وأن الابن الأكبر سناً سيخدم الأصغر سناً ، <sup>157</sup>. كان الطفل الأول أحمر ومشعر ، لذلك كان اسمه عيسو (يعني شعر). عندما ولدت الطفل الثاني ، كان يمسك كعب عيسو ، لذلك كان يدعى يعقوب ، (يعني كعب أو صعب). في الشرق الأدنى القديم ، كان لترتيب الولادة بالغ الأهمية ، لأن الابن الأكبر الذي ولد أولاً ، كان يرث الجزء الأكبر من ميراث الأب. نشأ عيسو ويعقوب. ذات يوم عاد عيسو من الحقل جائعاً وطلب من أخيه أن يترك له من بعض العدس الأحمر الذي كان يأكله يعقوب. ومقابلاً لبعض حساء العدس الأحمر ، طلب يعقوب حق عيسو أي حقوق الإبن الأول. لم يكن لدى عيسو خيار. إذا مات هو من الجوع ، فإن جاكوب سيحصل على كل ثروة والده على أي حال.

عندما حان الوقت لإسحق لإعطاء حق الولادة الأولى إلى عيسو ، شجعت رباكة جاكوب ليمثل كأخيه الأكبر. لخداع والده ضعيف العينين ، ارتدى جاكوب لباس أخيه. أعطى إسحق يعقوب البركة والحق المكتسب الذي تضمن السيطرة على عيسو. عندما جاء عيسو من الصيد ، عرف ما حدث وطلب من إسحق نعمة أخرى له. قال إسحق: خدعه يعقوب ، وستكون عبداً لأخيك ، لكنك سوف تنجح عن سيطرته في المستقبل.

كان النبي يعقوب متزوجاً من شقيقتين ، 'ليا' و'راشيل' ، في نفس الوقت ، <sup>158</sup>. كانت ليا أم جميع أبنائه ما عدا يوسف وبنيامين الذان كانت أمه راشيل. اختطف ابن الملك 'دينه' ابن يعقوب واغتصبها ، <sup>159</sup>. قتل أخوا دينه ، 'سولمان' و'لاوي' ، الملك وابنه وانتقما منه <sup>160</sup>. تأمر أبناء يعقوب من ليا لرمي يوسف

<sup>157</sup> تكوين: 25:22-34

<sup>158</sup> تكوين 29،30

<sup>159</sup> تكوين: 34:2

<sup>160</sup> التكوين 26:34

في بئر<sup>161</sup>. اتهم يعقوب ابنه الأول 'روبين' بتهمة العلاقة الجنسية مع واحدة من زوجات والده<sup>162</sup>.

تتواصل قصة عائلة يعقوب ، بأن يهوذا كان واحدا من أبنائه. يروي سفر التكوين 38 قصة والد العائلة اليهودية ، الذي استمد منه اسم يهودا واليهودية. تزوج هذا البطيريك اليهودي وأعطاه الله ثلاثة أبناء: غير وأونان وشيلة. عندما بلغ أول مولوده النكاح أنكحه يهوذا من سيدة تدعى تمار. "لكن غير ، أول مولود يهوذا كان شريراً في عين ربه ، فقتله ربه أو أماته"<sup>163</sup>. ووفق التقليد اليهودي ، إذا مات الأخ ولم يترك ذرية ، كان من واجب الأخ الآخر إعطاء "البذرة" لزوجة أخيه أي أخته في القانون، حتى يديم اسم المتوفى. أمر يهوذا ، تكريماً لهذه العادة ، ابنه الثاني أونان بالقيام بهذا الواجب. لكن دخلت قلبه الغيرة. سيكون الولد من نسله ، ولكن سيكون باسم أخيه. ف "قد سَرَبَ منيه على الأرض عند الجماع... قد فعل فعلاً أغضب به ربه فقتله أيضاً"<sup>164</sup>. يسمي المعالجو الجنسية فعل أونان "أونانية!" (العزل: إيراك المني خارج الفرج)

الآن أخبر يهوذا تمار ، أن تعود إلى بيته مرة أخرى حين يبلغ ابنه الثالث شيله البلوغ ، نشأ شيلة وتزوج امرأة أخرى. خاف يهوذا من الوفاء بوعده لتامار ، حتى يأس من وفاء وعده. فقررت الشابة المنكوبة أن تنتقم من والدها في القانون لحرمانها من حقها في "البذور". علمت تمار أن يهوذا كان في رحلة. انها تخطط أن تسافر معه في الطريق. رآها يهوذا ، لكنه ظن أنها عاهرة لأنها غطت وجهها. فذهب إليها يهوذا وقال: دعني أقيم علاقات جنسية معك. وعدها في المقابل أنه سيرسلها عذرة صغيرة. طلبت ختمه كضمان للماعز. "قبل وأتى إليها وجامعها"<sup>165</sup>.

عرف يهوذا أن تمار قد غوت وأتى بفاحشة مبينة مثل عاهرة ، وكانت حاملاً وأراد يهوذا أن يحرقها.

<sup>161</sup> التكوين: 37:20

<sup>162</sup> التكوين: 4:49

<sup>163</sup> التكوين 7:38

<sup>164</sup> تكوين 10-9:38

<sup>165</sup> التكوين 38:18

ولكنه رجع من رأيه بعد أنه أدرك اشتراكه في الجريمة، لم يحرقها ولم يحرق نفسه!

الملك داود كان نبي الله. يروي الكتاب المقدس قصة عن داود عندما كان في القدس<sup>166</sup>. في المساء ، نهض داود من سريره. مشى حول سقف قصره. بينما كان على السطح ، رأى امرأة تستحم. كانت المرأة جميلة جداً. فأرسل داود على جنوده وسألهم عنها. أجاب أحد الضباط بأن اسم المرأة هو 'بثشبع' وهي زوجة أحد جنود داود يدعى 'أوريا'. أرسل داود رسلاً لجلب بثشبع إليه. عندما جاءت إلى داود ، جامعها. غسلت نفسها ، ثم عادت إلى منزلها. لكن بثشبع أصبحت حاملاً ، وأرسلت كلمة إلى داود عن حملها. لم يتوقف داود عند هذا الحد ، لكنه أرسل أوريا إلى الصف الأمامي في القتال ليقتل في المعركة.

وفي قصة أخرى، ولي شاول، داود مسؤولية الجيش الإسرائيلي الذي ذهب لمحاربة الفلسطينيين. في طريق العودة إلى الوطن بعد المعارك ، خرجت النساء الإسرائيليات في كل مدينة في إسرائيل للقاء داود. ولقد استمتعن كثيراً بذبح الناس وقتلهم وأراق الدماء والدموع في كل مكان. رقصوا وعزفوا الموسيقى. كانوا يغنون: " قتل شاول الآلاف من الأعداء ، لكن داود قتل عشرات الآلاف " أي كانت هناك مسابقة لذبح الناس بين شاول وداود.<sup>167</sup>

كان سليمان بن داود نبي الله الذي أعطاه حكمة وثروة. وفقاً للكتاب المقدس<sup>168</sup>. كان لسليمان 700 زوجة. كما كان لديه 300 امرأة من العبيد كنساء له. عندما كبر سليمان ، أجبرته زوجاته على اتباع آلهة فأطاعهن وعبد سليمان 'آشتورات' ، إله الحب والحرب. وعبد سليمان أيضاً 'ميلكان' ، إله شعبي. بنى سليمان معبداً على تلة بجانب القدس لعبادة 'تشامون' ، معبود الشعب الموآبي. بنى سليمان أيضاً معبداً ل'مولك' ، معبوداً لشعب العمونيين. وكان ذلك عمل سليمان مع جميع زوجاته من البلدان

<sup>166</sup> الثاني صموئيل 11: 1-5

<sup>167</sup> الأول صموئيل 18: 5-7

<sup>168</sup> الملوك 11: 3-10

الأخرى، عبد آلهتهن وبنى المعابد والمساجد لها. جاء الرب إلى سليمان وأخبره بأن لا يتبع آلهة أخرى. ولكنه عصى ربه وغوى.

وفقا للكتاب المقدس<sup>169</sup> ، كان للنبي داود ابناً يدعى أمنون. كان لأمنون أخت غير شقيقة تسمى تمار التي كانت جميلة جدا. كان أمنون في حب تمار الذي كان عذراء. تظاهر بأنه مريض وطلب من أخته أن تجلب له الطعام في غرفة النوم وتطعمه بيدها. عندما بدأت تغذيه، أمسك بها وطلبت منها أن تنام معه. فرفضت تمار، لكنه أجبرها على الممارسة الجنسية معه. وبعد ذلك كرهها، وحبسها في غرفة. في هذه القصة، هناك حدث آخر في الكتاب المقدس بين أمنون وأخته.

وهناك حادثة اغتصاب متعددة أخرى من أبشالوم، شقيق تمار، على زوجات داود، كما قيل في الثاني صموئيل 16: 20-23. ترك داود بعض زوجاته ليعتني بالمنزل. وضع أبشالوم خيمة على سطح المنزل، وكان له علاقات جنسية مع زوجات والده. كل الإسرائيليين رأوه!

هذه القصص مملوءة بالخدعة والكذب والقتل والقتال وشرب الخمر والظلم والزنى والإغتياي والإعتصاب والإنغماس في الشهوات و رغبات جنسية قوية والعلاقة الجنسية مع المحارم والآباء والأمهات.

أنا أستحي جدا من إيراد هذه القصص والأساطير الخيالية التي تدعى تاريخا، ولكن في نقلها أغراض تبرره. أعتقد بأن هؤلاء الأنبياء أبرياء مما نسبوا إليهم من الأخلاق السيئة والفواحش والمعاصي والظلم. إنما هذه القصص كلها نتيجة تأثير السياسة القبلية وحالة الإنحطاط الأخلاقية والإجتماعية على تجميع العهد القديم. وعلى كل حال، أظن أن هذه القدوات والأسى إن اتبعت تفسد الهوية والشخصية والأخلاقية والصحة الروحية والعاطفية والإجتماعية جميعا. لأنهم يدرسون الرذائل

<sup>169</sup> 2 صموئيل 13: 1-20

والأخلاق الرديئة ونحن في حاجة إلى قدوة وأسوة تدرينا في تطوير الذات وبناء الشخصية القوية  
الراقية وتساعد في مجاهدة الطبع برده عن الأخلاق الرذيلة وحمله على الأخلاق الجميلة من الزهد  
والحلم والصبر والإخلاص والصدق إلى غير ذلك من الخصال الحسنة. فلا نجد ذلك في 'أنبياء' العهد  
القديم والجديد بلا أدنى تردد.

الأسوة الحسنة عند الدكتور عائض القرني

الشيخ عائض القرني يقدم شخصية عظيمة ذات طبيعة الإنسان العادي كقدوة فذة وأسوة حسنة التي عاشت في ضوء كامل للتاريخ ، والتي يمكن لجميع المؤرخين الحديثين تدرس حياته بكل حادثة ولحظة من حياته. الذي كان يتيما ، راعي ماعز ، مثل أقرانه قبله. أمضى طفولته وشبابه في الفقر؛ تزوجت من أرملة ، بعد أن خدمتها كوكيل في التجارة ، الذي ولد له أطفالاً ؛ اكتسبت سمعة وشهرة في الثقة وصداقة وحسن الخلق، رفض عبادة الأصنام ، التي يعبد كل واحد من حوله. آمن بأن الله واحد ، لا شيء سواه، إله إبراهيم وأوصى قومه أن يعبد أحدا غير الذي تحدث إلى موسى على سيناء والذي أعطى عيسى المعجزات التي أظهرها. وهو آخر الأنبياء والرسل بعث ليتم مكارم الأخلاق وأن يكون أسوة حسنة لكافة الناس وأعظم قدوة في التاريخ البشري. يقدم الشيخ شخصيته بكلمات بليغة وجميلة على الرغم من أن شخصيته شيء يجلب عن الوصف:

"محمد صلى الله عليه وسلم، اسم على مستى، علم على رمز، ووصف على إمام، جمع المحامد، وحاز المكارم، واستولى على القيم، وتفرد بالمثل، وتميّز بالريادة، محمود عند الله لأنه رسوله المعصوم، ونبىّ الخاتم، وعبد الصالح، وصفوته من خلقه، وخليله من أهل الأرض، ومحمود عند الناس لأنه قريب من القلوب، حبيب إلى النفوس، رحمة مهداة، ونعمة مسداة، مبارك أينما كان، محفوف بالعناية أينما وجد، محاط بالتقدير أينما حلّ وارتحل"<sup>170</sup>

ثم يأخذ أن يصفه كأنك تراه. فيقدم صفة بعد صفة حتى يثبت كمالية شخصيته صلى الله

<sup>170</sup> محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه: عائض القرني: 15 ، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى

عليه وسلم ويشكك أحد في قدوته وأسوته. يبدأ وصفه من طفولته فينعتة كما يلي:

" فإن الطهر ولد معه والبشر صاحبه، والتوفيق رافقه، فهو طفل لكن لا كالأطفال، براءة في نجابة، وذكاء مع زكاء، وفطنه مع عناية،، فعين الرعاية تلاحظه، ويد الحفظ تعاونه، وأغضان الولاية تظلمه، فهو هالة النور بين الأطفال، حفظه الله من الرعونة ومن كل خلق رديء ووصف مقيت ومذهب سيء، لأنه من ثغره مرشح لإصلاح العالم، مهياً لإسعاد البشرية، معدّ بعناية لإخراج الناس من الظلمات الى التور، فهو الرجل لكن النبي، والإنسان لكن الرسول."<sup>171</sup>

وأما شبابه فحلاه بدقة:

" وأما شبابه، فهو زينة الشباب وجمال الفتیان، عفة ومروءة وعقلا وأمانة وفصاحة، لم يكن يكذب كذبة واحدة، ولم تعلم له عثرة واحدة ولا زلة واحدة ولا منقصة واحدة، فهو طاهر الإزار مأمون الدخيلة، زاكي السر والعلن، وقور المقام، محترم الجانب، أريحيّ الأخلاق، عذب السجايا، صادق المنطق، عفّ الخصال، حسن الخلال . لم يستطع أعداؤه حفظ زلة عليه مع شدة عداوتهم وعظيم مكرهم وضراوة حقدهم، بل لم يعثروا في ملف خلقه الكريم على ما يعيب، بل وجدوا والحمد لله كل ما غاظهم من نبل الهمة ونظافة السجل، وطهر في السيرة، وجدوا الصدق الذي يباهي سناء الشمس، ووجدوا الطهر الذي يتطهر به ماء الغمام، فهو بنفس الغاية في كل خلق شريف وفي كل مذهب عفيف، فكان في عنفوان شبابه مستودع الأمانات ومردّ الآراء ومرجع المحاكمات ومضرب المثل في البرّ والسموّ والرشد والفصاحة."<sup>172</sup>

وكان جبل في الصبر ومثل فريد في التاريخ البشري ولم تكن دروسه مقصرة في الكلمات، بل عبر معناه بأفعاله وحياته. ينقسم صبره إلى أنواع؛ الصبر على طاعة الله وعبادته والصبر عن محارمه والصبر في

<sup>171</sup> عائض القرني ، محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه ، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص : 19

<sup>172</sup> عائض القرني، محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه: ، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص : 21

سبيل الدعوة إليه والصبر في أقداره وأحكامه حيث يحمده في الشدة والرخاء في الحياة.

" مات عمه فصبر، وماتت زوجته فصبر، وقتل حمزة فصبر، وأبعد من مكة فصبر، وتوفي ابنه فصبر، وتوفي ابنه فصبر، ورميت زوجته الطاهرة فصبر، وكُذِّب فصبر، قالوا له شاعر كاهن ساحر مجنون كاذب مفتر فصبر، أخرجوه، آذوه، شتموه، سبّوه، حاربوه، سجنوه .. فصبر، وهل يتعلّم الصبر إلا منه؟ وهل يُقتدى بأحد في الصبر إلا به؟ فهو مضرب المثل في سعة الصدر وجيل الصبر وعظيم التجلّ وثبات القلب، وهو إمام الصابرين وقُدوة الشاكرين صلى الله عليه وسلم." <sup>173</sup>

وجوده فكان مضرب المثل الذي علم أصحابهم وأتباعهم عن الزكاة وحثهم على الصدقات وبشر العالم في إطعام الطعام والإنفاق في سبيل الله الجنة والمغفرة وأجر كبير. ينعتة الشيخ كما قائلًا:

" فهو سيد الأجواد على الإطلاق، أعطى غنما بين جبلين، وأعطى كل رئيس قبيلة من العرب مائة ناقة، وسأله سائل ثوبه الذي يلبسه فخلعه وأعطاه، وكان لا يردّ طالب حاجة، قد وسع الناس برّه، طعامه مبذول وكفه مدرار، وصدرة واسع، وخلقه سهل، ووجه بسّام : تراه إذا ما جئته مهتلاً كأنك تعطيه الذي أنت سائله... ولم يُحفظ عنه صلى الله عليه وسلم أنه تبرّم بضيف أو تضرّج من سائل أو تضايق من طالب، بل جرّ أعرابي برده حتى أثر في عنقه وقال له : أعطني من مال الله الذي عندك، لا من مال أبيك وأمّك، فالتفت إليه صلى الله عليه وسلم وضحك وأعطاه، وجاءته الكنوز من الذهب والفضة وأنفقها في مجلس واحد ولم يدّخر منها درهما ولا ديناراً ولا قطعة..." <sup>174</sup>

وكان شجاعاً ولم يكن كاهناً أو راهباً يبقي معزولاً عن مواطن الجرأة أو منزوياً ينطوي في زاوية المساجد.

<sup>173</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 32.

<sup>174</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 34.

" فكان أثبت الناس قلبا، وكان كالطود لا يتزعزع ولا يتزلزل، ولا يخاف التهديد والوعيد، ولا ترهبه المواقف والأزمات، ولا تهزه الحوادث والملمات، فوَّض أمره لربه وتوكل عليه وأتاب إليه، ورضي بحكمه واكتفى بنصره ووثق بوعدده، فكان عليه الصلاة والسلام يخوض المعارك بنفسه ويباشر القتال بشخصه الكريم، يعرِّض روحه للمنايا ويقدم نفسه للموت، غير هائب ولا خائف، ولم يفرّ من معركة قط، وما تراجع خطوة واحدة ساعة يحيي الوطيس وتقوم الحرب على ساق وتشرع السيوف وتمتشق الرماح وتهوي الرؤوس ويدور كأس المنايا على النفوس...وقد شُجَّ عليه الصلاة والسلام في وجهه وكسرت رباعيته، وقتل سبعون من أصحابه، فما وهن ولا ضعف ولا خار، بل كان أمضى من السيف . وبرز يوم بدر وقاد المعركة بنفسه، وخاض غمار الموت بروحه الشريفة . وكان أول من يهبّ عند سماع المنادي...<sup>175</sup>"

فأما زهده يعجب الزاهدين لأن مصدره كان من المعرفة التامة عن الحياة الدنيا وقيمتها وهدف الحياة ومعناها الصحيحة ومعرفة الآخرة وما حوت:

" ولو أراد جبال الدنيا أن تكون ذهبا وفضة لكانت، بل أثر الزهد والكفاف، فربما بات جائعا ويمرّ الشهر لا توقد في بيته نار، ويستمر الأيام طاويا لا يجد رديء التمر يسدّ به جوعه، وما شبع من خبز الشعير ثلاث ليال متواليات، وكان ينام على الحصير حتى أثر في جنبه، وربط الحجر على بطنه من الجوع، وكان ربما عرف أصحابه أثر الجوع في وجهه عليه الصلاة والسلام . وكان بيته من طين، متقارب الأطراف، داني السقف، وقد رهن درعه في ثلاثين صاعا من شعير عند يهودي، وربما لبس إزارا ورداء فحسب، وما أكل على خوان قط، وكان أصحابه ربما أرسلوا له الطعام لما يعلمون من حاجته إليه... أفضل الناس أجمعين يسكن في بيت طين وينام على حصير بال ويبحث عن تمرات تقيم صلبه، وربما اكتفى باللبن . بل خَيْر بين أن يكون ملكا رسولا أو عبدا رسولا فاختر أن يكون عبدا رسولا، يشبع يوما

<sup>175</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 36.

ويجوع يوماً، حتى لقي الله عز وجل...<sup>176</sup>

وتواضعه يجعله أعظم البشر عاش على الأرض لم يلبس نفسه بمثقال ذرة من الكبر أو الفخر أو الإستغناء. عاش فرداً من أفراد المجتمع بلا التكلف والتزين والتجمل.

" يتواضع للمؤمنين، يقف مع العجوز ويزور المريض ويعطف على المسكين، ويصل البائس ويواسي المستضعفين ويداعب الأطفال ويمازح الأهل ويكلم الأمة، ويواكل الناس ويجلس على التراب وينام على الثرى، ويفترش الرمل ويتوسّد الحصير، قد رضي عن ربّه، فما طمع في شهرة أو منزلة أو مطلب أرضي أو مقصد دنيوي، يكلم النساء بلطف، ويخاطب الغريب بودّ ويقول: "إنما أنا عبد : أكل كما يأكل العبد واجلس كما يجلس العبد". وكان يختلط بالناس كأنه أحدهم، ويجب الدعوة ويقول "اللهم أحيي مسكينا وأمّتي مسكينا"... وكان يحمل حاجة أهله ويخصف نعله ويرقع ثوبه ويكنس بيته ويحلب شاته ويقطع اللحم مع أهله، ويقرب الطعام لضعفه، ويباسط زوّاره ويسأل عن أخبارهم، ويتناوب ركوب الراحلة مع رفيقه، ويلبس الصوف ويأكل الشعير، وربما مشى حافياً، وينام في المسجد، ويركب الحمار، ويردف على الدابة، ويعاون الضعيف ويتفقد السرية، ويكون في آخرهم فيساعد من احتاج، ويرافق الوحيد منهم."<sup>177</sup>

ويصف الشيخ حلمه ورحمته :

" وقد أؤذي من خصومه في رسالته وعرضه وسمعته وأهله، فلما قدر عليهم عفا عنهم وحلم... وواجه بعض اليهود بما يكره، فعفا وصفح، وقد وسع بخلقه وتسامحه الناس، وأطفأ بحلمه نار العداوات ممتثلاً قول ربه: " ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ"... يقول خادمه أنس بن مالك : خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنين ما قال لي في شيء فعلته : لم فعلت هذا؟ ولا شيء

<sup>176</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 39

<sup>177</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 44,45

لم أفعله : لم لم تفعل هذا؟ وهذا غاية الحلم ونهاية حسن الخلق، وقمة جميل السجيا ولطيف العشرة...عزيز عليه أن يدخل على الناس مشقة، فكان يخفف بالناس مراعاة لأحوالهم، وربما أراد أن يطيل في الصلاة فيسمع بكاء الطفل فيخفف لئلا يشق على أمه . ولما بكت أمامة بنت زينب ابنته حملها وهو يصلي بالناس، فإذا سجد وضعها، وإذا قام رفعها.<sup>178</sup>

وصدقه استحق مدح رب العالمين وبه استعبد أعداؤه:

" لم يعرف الكذب في حياته جادًا أو مازحا، بل حرّم الكذب وذمّ أهله ونهى عنه... وأخبران المؤمن قد يبخل وقد يجبن، لكنه لا يكذب أبدا، وحذر من الكذب في المزاح لإضحاك القوم، فعاش عليه الصلاة والسلام والصدق حبيبه وصاحبه... فكل قوله وعمله وحاله مبني على الصدق، فهو صادق في سلمه وحرّبه، ورضاه وغضبه، وجدّ وهزله، وبيانه وحكمه، صادق مع القريب والبعيد، والصدّيق والعدو، والرجل والمرأة، صادق في نفسه ومع الناس، في حضره وسفره، وحلّه وإقامته، ومحاربتة ومصالحته، وبيعته وشرائه، وعقوده وعهوده وموآثيقه، وخطبه ورسائله، وفتاويه وقصصه، وقوله ونقله، وروايته ودرايته... فهو صلى الله عليه وسلم صادق مع ربه، صادق مع نفسه، صادق مع الناس، صادق مع أهله، صادق مع أعدائه، فلو كان الصدق رجلاً لكان محمداً صلى الله عليه وسلم، وهل يُتعلّم الصدق إلا منه بأبي هو وأم؟ وهل ينقل الصدق إلا عنه بنفسه هو؟ فهو الصادق الأمين في الجاهلية قبل الإسلام. فكيف حاله بالله بعد الوحي والهداية ونزول جبريل عليه ونبوّته وإكرام الله له بالإصطفاء والاجتباء والاختيار؟"<sup>179</sup>

فهكذا يبين الشيخ أسوته صلى الله عليه وسلم الحسنّة في كل جانب من جوانب الحياة البشري. كان محمد صلى الله عليه وسلم صاحب الأخلاق الفاضلة الشريفة منذ طفولته إلى كهولته

<sup>178</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 50-36

<sup>179</sup> عائض القرني: محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص: 29-31

وقبل البعثة وبعدها. وكان حليما عليما رحيفا غفورا زاهدا عن الدنيا، شجاعا ومجاهدا ومجتهدا وكريما وجوادا وكان ذا شخصية جميلة راقية قوية وثقافة عالية سامية. ويتحلى بخصلة من خصائل العظمة والمجد كلها. فيمثل هذه القدوة يقتدي العاقل. هو إنسان كامل لا نقص في قدوته ولا عيب في أسوته، ليس في الحياة البشرية جانب يخلو من تعليمه أو إرشاداته أو توجيهاته. أما الشخصيات المشهورة ونجوم العالم على عكسه كماليتهم منحصرة على مجالات خاصة بهم. وهو إمام وقائد وعالم ومجاهد ومعلم ومتعلم وعامل وتاجر وعابد وزاهد ومصالح و داعي ومجتهد وزوج وأب وجد وابن وأخ وعم في آن واحد. في أي إنسان ترى هذا الكمال والجمال!؟

## الباب الرابع

الصحة الروحية في أدب الدكتور عائض القرني

## الباب الرابع

### الصحة الروحية في أدب الدكتور عائض القرني

في هذا الباب نبحث عن الأفكار الروحية التي يقدمها الشيخ عائض القرني ضمن أدبه. وقبل أن ندخل إلى معالجة الروحية عنده نأتي ببيان أساسي لفهم مميزات نظرياته الروحية. فنأخذ مفهوم الروحية أو الروحانية وأوصافها الكاملة وأبعادها وأهميتها في الصحة والحياة. ثم نأتي ببيان واضح عن العلاقة بين الروحية والدين والعقيدة ونفصل تفصيلاً واضحاً كيفية تأثير المبادئ والعقائد في حياة معتنقيها وفي تشكيل هويات وأخلاق متدينها حتى ندرك حق الإدراك عن أهمية النظرية الروحية الصحيحة السالمة من الإنحرافات والخرافات التي يقدمها الشيخ القرني.

## الفصل الأول

### التعرف على الصحة الروحية

الصحة الروحية هي إحدى الأركان الأربعة للصحة كما حددها منظمة الصحة العالمية، تشمل المادية والاجتماعية والعقلية.

مقدمة دستور منظمة الصحة العالمية (WHO) التي اعتمدها مؤتمر الصحة الدولي الذي عقد في نيويورك في الفترة من 19 يونيو إلى 22 يوليو 1946 ووقعت في 22 يوليو 1946 على أيدي ممثلي 61 دولة عرفت الصحة بأنها

" حالة الرفاه الجسدي ، العقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز."

ولكن في عام 1983 ، اقترح اثنان وعشرون من الدول العضوية في منظمة الصحة العالمية من إقليم شرق المتوسط مشروع قرار لهذه المقدمة يشير تضمين الصحة الروحية ، بحيث تعيد تعريف الصحة كحالة "لرفاه البدني والعقلي والروحي والاجتماعي". وليس مجرد غياب المرض أو العجز."

في ذلك الحين أن منظمة الصحة العالمية لم تعدل مقدمة دستورها ، القرار الذي اتخذته جمعية الصحة العالمية السابعة والثلاثون ، في عام 1984 ، دعا الدول الأعضاء إلى النظر في تضمين استراتيجيات 'الصحة للجميع' بعدا روحيا على النحو المحدد في ذلك القرار وفقا لأنماطهم الاجتماعية والثقافية الخاصة التي تدرك أن "البعد الروحي يلعب دورا كبيرا في تحفيز إنجازات الناس في جميع جوانب الحياة."

الوصف الكامل للبعد الروحي كما حددته جمعية الصحة هو كما يلي:

" من المفهوم أن البعد الروحي ينطوي على ظاهرة ليست مادية في طبيعتها ، ولكنها تنتمي إلى عالم الأفكار والمعتقدات والقيم والأخلاق التي نشأت في عقول وضمير البشر ، ولا سيما الأفكار المبتهجة. لقد أدت الأفكار المبتكرة إلى ظهور مُثُل صحية ، أدت الصحة للجميع إلى وضع استراتيجية عملية تهدف إلى تحقيق هدف يشتمل على العناصر المادية وغير المادية على حد سواء. إذا كان من الممكن توفير العنصر المادي للاستراتيجية للناس ، فإن العنصر غير المادي أو الروحي هو شيء يجب أن ينشأ داخل الناس والمجتمعات بالتعامل مع أنماطهم الاجتماعية والثقافية. يلعب البعد الروحي دورًا كبيرًا في تحفيز إنجازات الناس في جميع جوانب الحياة."

منذ إدراج الصحة الروحية داخل نطاق عمل منظمة الصحة العالمية ، ضمنها عدد من المنظمات المهمة الأخرى وأدمجت الإشارة إليها في الوثائق الرئيسية ، كما في خطة الأمم المتحدة لجدول أعمال القرن 21 التي تعترف بحق الأفراد في "الصحة البدنية والعقلية ، والتنمية الروحية"<sup>180</sup>

في أواخر الثمانينات من القرن العشرين ، بدأ استخدام مصطلح "الروحية" أكثر من كلمة "الدين" ، حيث يقترح الدين، العقيدة والانقسام والقوة المؤسسية ، في حين كانت الروحانية تُعتبر أكثر شخصية وشمولية. يتم تعريف الدين على أنه نظام منظم من المعتقدات والممارسات والطقوس المصممة لربط الشخص بالمقدس أو المتعالي (الله ، الحقيقة المطلقة ، الحقيقة المطلقة) ، وتعزيز علاقة المرء ومسئوليته تجاه الآخرين. من الناحية الأخرى ، تُفهم الروحانية على أنها محاولة شخصية لفهم الإجابات على الأسئلة النهائية عن الحياة والمعنى وحول علاقة المرء بالعالم المقدس ، والتي قد تؤدي أو لا تؤدي إلى عقائد دينية أو طقوس أو جماعة دينية.

<sup>180</sup> [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Religion\\_and\\_health#Spiritual\\_health](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Religion_and_health#Spiritual_health)

فكل دين يشمل جانب الروحانية من شكل شامل نموذجي أو ناقص غير نموذجي. ولكن لا يلزم أن يكون الروحانية عند كل شخص مصدره من الدين. بينهما عموم وخصوص من وجه. وعلى كل حال يجب أن يتخذ الإنسان لنفسه بعض المبادئ والقيم والإعتقادات لتتم الصحة الروحية ولتحفيز إنجازاته وتزويده بالدوافع للعيش والمعاني الحية و إفادته بالضرورة في أن يكون شخصا أفضل مما هو عليه. هنا نأخذ الدين كمصدر الروحانية لأنه أعظم المصادر والمراجع للروحانية بلا أدنى تردد. الدراسات العلمية والبحوث الحديثة تشير إلى هذه الحقيقة.

### أهمية الصحة الروحية

حددت مراجعة منهجية للبحوث التي أجريت قبل عام 2000، 724 دراسات كمية للعلاقة بين الدين والصحة. من بين هؤلاء 478 (66%) وجدوا علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة الدينية وتحسين الصحة العقلية، وزيادة الدعم الاجتماعي ، وأقل التعاطي للمخدرات. أفاد ما يقرب من 80 في المائة من الدراسات التي تدرس العلاقة بين الدين والرفاه بعلاقة أو أكثر من الارتباطات الإيجابية الكبيرة بين هذه المتغيرات. كان هذا صحيحًا بشكل خاص بالنسبة للتفاؤل والمعنى والهدف والأمل في المستقبل. كما أفادت غالبية الدراسات التي تدرس العلاقة بين الدين واحترام الذات، بقدر أكبر من الشعور بقيمة الذات بين الجماعة الأكثر تديناً.

تم العثور على ارتباطات مماثلة في دراسات الاضطراب العقلي. من أصل ثلاث وتسعين دراسة مقطعية ومستقبلية ، وجد ستون (65%) انخفاض معدلات الاكتئاب والشفاء السريع من الاكتئاب من بين أولئك الذين كانوا أكثر دينية.

في الواقع ، أظهرت ثلاث تجارب سريرية على الأقل انتعاشا أسرع من الاكتئاب والقلق والحزن المرتبط بالوفاة بين الأشخاص المتدينين الذين يتلقون العلاج النفسي الديني. هذه النتائج لم تأت من الولايات

المتحدة فحسب ، بل من هولندا وماليزيا أيضًا ، ولم تقتصر على المسيحيين فحسب ، بل أيضًا المسلمين والبوذيين. وعلاوة على ذلك ، تم العثور على المواقف السلبية تجاه الانتحار وانخفاض معدلات الانتحار بين المتدينين في سبعة وخمسين من ثمانية وستين من الدراسات التي أجريت خلال القرن العشرين ، وهو ما يتفق مع الأبحاث التي تشير إلى انخفاض معدلات الاكتئاب وزيادة الرفاه.

(الصحة والدين - تعريف القاموس من الصحة والدين)<sup>181</sup>

كما تم توثيق قدر أكبر من الدعم الاجتماعي (تسعة عشر دراسات من العشرين) ، أقل الشعور بالوحدة ، وأقل التعاطي المخدرات (المخدرات والكحول والتدخين) ؛ 121 من أصل 145 الدراسات في الجماعة المتديّة.

ومن النتائج المشتركة الأخرى زيادة الاستقرار الزوجية وقلّة الإنحراف وزيادة الأنشطة الاجتماعية (الخدمات الإجتماعية التطوعية، على سبيل المثال) ما لا يقل عن 75 في المئة من البحوث حول تعاطي المخدرات في المراهقين وطلاب الكليات ، أكدت هذه النتيجة.

من ست دراسات لفحص السرطان ، وجدت أربعة قلة الوفيات في الجماعات الأكثر دينية، وهي نتيجة تتفق مع تأثير وظيفة الغدد الصم العصبية والمناعة في تطوير ومجرى السرطان. وهذه هي حالة الأشخاص المصابين بالسرطان أو غيره من الحالات الصحية أيضا ، يبدو أن الأشخاص الأكثر نشاطاً من الناحية الدينية تبقي على قيد الحياة بشكل أطول.

من بين اثنين وخمسون دراسة لفحص تلك العلاقة ، وجدت تسعة وثلاثون، أطول البقاء في الذين حضروا الخدمات الدينية معظم الأحيان ، أو يتمسكون بالإلحاح في الدعاء ، أو أظهروا الالتزام بالمعتقدات الدينية وتكون التأثيرات قوية. في واحدة من أكبر الدراسات ، التي شملت 21000 شخصا

<sup>181</sup> <https://www.encyclopedia.com/environment/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/health-and-religion>

-تم اختيارهم عشوائياً من جميع الأعمار عبر الولايات المتحدة - وجد روبرت هامر وزملاؤه (1999) أن الأشخاص الذين حضروا الخدمات الدينية أكثر من أسبوعياً نجوا بأكثر من سبع سنوات أطول من الأشخاص الذين لم يحضروها ؛ وبالنسبة للأميركيين الأفارقة ، كان الفرق في البقاء على قيد الحياة أربعة عشر عاماً.<sup>182</sup>

---

<sup>182</sup> الصحة والدين - تعريف القاموس من الصحة والدين Encyclopedia.com

## الفصل الثاني

### دور العقائد والمبادئ في تشكيل الهوية والأخلاقية

الهوية والأخلاقية أساسان من أسس الروحية. الصحة الروحية تتحقق عندما تسلم الهوية من الإنحناء والانحراف وعندما تسدد الأخلاق وترشد. والعقائد والمبادئ لدى شخص لها الدور كله في تشكيل الهوية والأخلاق. وهذا هو موضوع الفصل هنا.

الهوية كما يعرفها الدكتور عبد الكريم بكار " هي مجموعة من العقائد والمبادئ والخصائص والتميزات التي تجعل أمة ما تشعر بمغايرتها للأمم الأخرى ، والإسلام بعقائده وأركانه وأحكامه يشكل أساس الهوية الإسلامية ، وللروافد التاريخية والجغرافية واللغوية والثقافية المختلفة دور مهم في بناء الهوية".<sup>183</sup>

والمبادئ والقيم والإعتقادات لدى المرء تكون شخصيته وتشكل ثقافته وتؤثر في جوانب الصحة العقلية والبدنية والإجتماعية. فالحياة مديّنة للروحية ومُدار على محورها. فالعقائد المنحرفة والمبادئ المشوهة تفسد الهوية وتكدر الشخصية والصحة من كل جانبا. وتأثر سلوكيات الأشخاص وثقافتهم وتدمر الصحة العقلية والروحية والإجتماعية على حد سواء.

فمثلا نأخذ نظرية الماركسية حول مؤسسة 'الأسرة' التي هي الخلية الأولى في بناء المجتمع وجذر الأخلاقية والفضيلة. وقد كتب فيه فريدريك إنجلز كتابا باسم " أصل العائلة والملكية الخاصة

<sup>183</sup> <http://www.drakkar.com/>

يشرح لنا إنجلز نظرية الماركسية عن الأسرة في هذا الكتاب بوضوح. وذلك أن الزواج بزوجة واحدة اختراع قبيحة من قبل الطبقات الغنية الأنانية لضمان وراثتها الملكية الخاصة للجيل القادم من عائلتها بحيث يتم حفظها وعدم إعطائها للطبقات الفقيرة أو العائلات الأخرى وليس أصلها الحب الصادق بين الشريكين. وهي مؤسسة أنشئت أيضا لقمع المرأة كملكية مملوكة لدى الرجال. ويرى الزواج الأحادي مخالفا للطبيعة الإنسانية. إنما الحق عندهم الحب المطلق بلا القيود الزوجية أو غيرها. حتى لا تبقى التنافس العائلي أو الشجرات الأسرية والمشكلات الأخرى تتعلق بالأسرة. ويذهب أن كفالة الأولاد الذين يولدون من هذا 'الحب المطلق' تتولاها الدولة الإشتراكية.<sup>185</sup>

وتقلده 'تشارلز فورييه'، الزعيم الشيوعي الفرنسي وأفتى ب'عائلة اجتماعية كبيرة' وأنكر المؤسسة التقليدية للأسرة.<sup>186</sup>

في عام 1847، أثنى كلارا زتكن، وهي قائدة الحركة النسائية الإشتراكية في ألمانيا، على عمل الذي قام به فريدريك إنجلز باعتباره "من أهم الأشياء الأساسية للنضال لتحرير الجنس الأنثوي بأكمله". ونرى أيضا تقرير كارل ماركس في إستئصال شأفة على مؤسسة 'الأسرة' إذا أقيمت في الأرض الدولة الماركسية.<sup>187</sup>

(المنقول من مقالة الأستاذ: ريتشارد ويكارت، قسم التاريخ، جامعة ولاية كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان "ماركس، إنجلز وإلغاء الأسرة".)

<sup>184</sup> Origin of the Family, private property and the state

<sup>185</sup> The origin of the Family, private property and state: 33-40

<sup>186</sup> Charles Fourier, Theorie des quatre mouvements et des destinees generatees, in Oeuvres Completes (Paris, 1846; rpt. Paris, 1966), I, pp. 57-143)

<sup>187</sup> Okonomisch-philosophische Manuskripte', in MEGA, 1/2, p.264.



الأديان يزاحم دين اليونان وتقاليدته في كثرة الأفراح والأعياد والألعاب وفي قلبه الخشية والخشوع ، فلم يكن اليونان يعظمون الله تعالى إلى كما يعظمون شيوخهم وعظماؤهم ، وكانوا يكتفون في تعظيمه وتمجيده برسوم عادية وتقاليد جارية...<sup>191</sup>

والقلب إذا فسد وفسدت معها مبادئه فسد الإنسان كله: " وهكذا يعيش ويقضي أيامه مرضياً شهواته التي تعتريه أحياناً ، ذات يوم تراه سكران ثملاً مصغياً إلى الغناء ، وفي يوم آخر تراه صائماً يجتريء بالماء ، وتارة يدخل في التربية والتمرين ، وأخرى تراه كسلان عاطلاً يهمل كل شيء ، ومرة تراه يعيش عيش فيلسوف ، وأحياناً يدخل في السياسة وينهض ويخطب بمقتضى الوقت ، ربما يمدح بعض رجال الحرب والجنديّة ويميل إليهم أو يشرع في التجارة لأنه يغبط التاجر الرابع ، ليس لحياته نظام ولا ضبط ولكنه يعد هذه الحياة هنيئة ناعمة سارة ويواصلها إلى النهاية.<sup>192</sup>

وهكذا كان الرومان، قد غلب عليهم مبدئهم المادية وأفسد دينهم القائم على أصل المادية والخرافات أخلاقهم وقيمهم.

ويقول الراهب أغسطين (Augustine)

" إن الروم الوثنيين كانوا يعبدون آلهتهم في المعابد ويهزؤون بها في دور التمثيل " (5) ، وقد فقد الدين الرومي سلطانه الروحي على معتنقيه ، وبردت العاطفة الدينية في قلوب الناس حتى تجرأ الناس على الآلهة وأهانوها في بعض الأحيان ، فإن التاريخ يحدثنا أنه لما غرق أسطول للأمبر أغسطس (Augustus) استشاط غضباً ، وحطم تمثال نيبتون ( Neptune ) إله البحر ، ولما مات جرمينكس (Germanicus) رجم الناس أنصاب الآلهة (التي كانوا يذبحون عليها).

<sup>191</sup> ماذا خسر العالم بإنحطاط المسلمين، أبو الحسن علي الندوي ، الطبعة الثامنة ، المجمع الإسلامي العلمي - لكتناؤ. ص:194

<sup>192</sup> ماذا خسر العالم بإنحطاط المسلمين، أبو الحسن علي الندوي ، الطبعة الثامنة ، المجمع الإسلامي العلمي - لكتناؤ. ص:195

فلم يكن للدين تأثير في أخلاق الأمة وسياستها ومجتمعها ، ولم يكن يملك عليهم شعورهم وميولهم ويراقب عليهم أخلاقهم ونزعاتهم ، ولم يكن ديناً عميقاً يحكم على الروح ، وينبعث من أعماق القلب ، بل كان تقليداً من التقاليد ، كانت السياسة تقتضي البقاء عليه ولو بالاسم والرسم... وقد صور (دراير) الأمريكي صورة انحطاط الرومان الخلقي والهيمنية بقلمه البليغ : " لما بلغت الدولة الرومية في القوة الحرية والنفوذ السياسي أوجها ، ووصلت في الحضارة إلى أقصى الدرجات - هبطت في فساد الأخلاق وفي الانحطاط في الدين والتهديب إلى أسفل الدرجات ... بطر الرومان معيشتهم وأخلدوا إلى الأرض واستهتروا استهتاراً ، وكان مبدؤهم أن الحياة إنما هي فرصة للتمتع ، ينتقل فيها الإنسان من نعيم إلى ترف ، ومن لهو إلى لذة ، ولم يكن زهدهم وصومهم في بعض الأحيان إلا لبيعث على شهوة الطعام ، ولم يكن اعتدالهم إلا ليطول به عمر اللذة .

كانت موائدهم تزهو بأواني الذهب والفضة مرصعة بالجواهر ، ويحتفُّ بهم خدام في ملابس جميلة خلاصة وغادات رومية حسان وغوان عاريات كاسيات غير متعطفات تدل دلالاً ، وزيد في نعيمهم حمامات باذخة وميادين للهو واسعة ، ومصارع يتصارع فيها الأبطال مع الأبطال أو مع السباع ، ولا يزالون يصارعون حتى يخر الواحد منهما صريعاً يتشحط في دمه.

وقد أدرك هؤلاء الفاتحون الذين دوخوا العالم أنه إن كان هناك شيء يستحق العبادة فهو القوة ، لأنه بها يقدر الإنسان أن ينال الثروة التي يجمعها أصحابها بعرق الجبين وكدَّ اليمين ، وإذا غلب الإنسان في ساحة القتال بقوة ساعدوه ، فحينئذ يمكن له أن يصادر الأموال والأموال ويعيَّن إيرادات الإقطاع ، وإنَّ رأس الدولة الرومية هو رمز لهذه القوة القاهرة ، فكان نظام رومة المدني يشفُّ عن أبهة الملك ، ولكنه كان طلاءً خداعاً كالذي تراه في حضارة اليونان في عهد انحطاطها..."<sup>193</sup>

<sup>193</sup> ماذا خسر العالم بإنحطاط المسلمين، أبو الحسن علي الندوي ، الطبعة الثامنة ، المجمع الإسلامي العلمي - لكتاؤ ، ص:199,198



كذبة بأنه قد عثر عليه فغضب عليه شيفا وقطف رأسه الخامس.<sup>195</sup>

وكذلك عبادة الحيوانات المقدسة كانت شائعة ولا تزال في كثير من مجتمعات العالم.

في مصر، كان 'آيس' أو 'هايس' ثورًا مقدسًا يعبد في منطقة 'مانفيس'؛ وعباد الحيوانات في هذا

الدين قد شغفهم حبا حتى بلغوا إلى العلاقة الجنسية مع الحيوانات.<sup>196</sup>

وفي الهند تعبد البقرات في الماضي والحاضر وبلغت هذه العبادة والتقرب غايتها حتى انتهت بالزواج مع

الحيوانات ولا يزال الناس يتزوجون الحيوانات في هذا الزمان أيضا

وتوجد في 'ياجورفيدا'، الكتاب المقدس عند الهندوس، نصوص تقترح العلاقات الجنسية مع

الحيوانات المختلفة مثل البقر والشيء ليصيب البركات والصحة منهن.

وإضافة إلى عبادة الجنسية والعلاقة الجنسية مع الحيوانات توجد في الهند وغيرها من المجتمعات

الماضية والحاضرة، الخادمت الجنسية كوسيلة في التقرب إلى الآلهة المختلفة. في جنوب وأجزاء من

غرب الهند، 'ديفاداسي' (الخادمة لـ 'ديفا') هي فتاة "مكرسة" للعبادة والخدمة الدينية داخل المعابد

في حياتها كلها. إضافة إلى رعاية المعبد وأداء الطقوس، تعلمت هؤلاء النساء ومارسن التقاليد الفنية

الهندية الكلاسيكية مثل 'بهاراتا ناتيام'، نوع خاص لفن الرقص. وسرعان ما تحولت مؤسسة الخدمة

الإلهة إلى العبودية الجنسية داخل المعابد.<sup>197</sup>

تعدد الآلهة أنشأت بين العباد التعصب الحادة والتشاجر والتنافس بخلق القصص والأساطير

<sup>195</sup> സ്നേഹജാൻ, ആർഷഭാരതം: സങ്കൽപ്പവും യാഥാർത്ഥ്യവും, 19: ദർശവാഞ്ചക്സ്

<sup>196</sup> കറൻ്റ് ബുക്സ്, കാമവും ഭക്തിയും.

<sup>197</sup> (സാലിഷ് വാടാനപ്പള്ളി, ബഹുദൈവവിശ്വാസം: ഉൽപ്പത്തി, ചരിത്രം, പ്രതിഫലനം: 14-29, ദർശവാഞ്ചക്സ്)

الخيالية لإنتصار إلههم ولإظهار قوته على غيره من الآلهة. ونسبوا إلههم صفات المخلوقين ووصفوههم بأوصاف الخلق الدانية غير مناسبة لعظمة الخالق كالشهوات والشعور والرغبات الإنسانية من حين والمهيمنة من حين آخر. جعلوا لهم الأجسام الإنسانية أو الحيوانية. وجعلوا للآلهة الحسد والكبر والخوف والجوع والخذعة والتنافس والتشاجر والحروب من بينهم والأسرة فالأولاد والأزواج والزواج والوطئ والعشق والزنى واللغو والرفث.

فانقلبوا الآلهة كعابديها في والآسماء والصفات الأوصاف غير أنهم آلهة فوقهم. فغابت من قلوب العباد الهيبة والخشية والعظمة. وشبهوا أيضا المخلوقين بصفات الخالق فصار الفأرة والثعبان والبقرة والفيل عندهم إله يعبد فانحبطت شخصيتهم إلى الدرك الأسفل.

شبهوا آلهتهم بالخلق فتوسل إلههم بما يتوسل به إلى الخلق من العبادات القبيحة والنساء وغيرها من المحرمات التي تشتبي الأنفس البشرية.

أما هناك فئة أخرى التي أفرط في تعظيم إلههم حتى جعله قوة تصعب أن يقترب منه كالقنبلة النووية. ونسبوا إلى إلههم الشدة والغلظة والفظاظة والعنف الشديد فنسوا عن رحمته وعطفه ومغفرته فانقلبت حياة العباد رأسا على عقب. هذه هي وجدانية فرقة الخوارج، الفرقة المنحرفة بين المسلمين.

الخوارج : فرقة من الفرق الإسلامية التي ظهرت مبكرا في عهد الصحابة رضي عنهم، وكانت لها آراء أحدثت شرخا سياسيا في بناء الأمة. وكان أول ظهور لها تحديدا في معركة صفين التي جرت أحداثها بين علي ومعاوية رضي الله عنهما. وفي المعجم الوسيط: "فرقة من الفرق الإسلامية خرجوا على الإمام علي، وخالفوا رأيه، ويطلق على من خرج على الخلفاء ونحوهم.<sup>198</sup>

<sup>198</sup> المعجم الوسيط مادة (خ رج)

سائر فرقهم متفقون على أن العبد يصير كافرًا بالذنب وهم يكفرون عُثْمَانَ وَعَلِيًّا وَطَلْحَةَ وَالزُّبَيْرَ وَعَائِشَةَ وَيَعْظُمُونَ أَبَا بَكْرًا وَعَمْرًا رَضِيَ. وَمَنْ مَذَّهَبُهُمْ أَنْ قَتَلَ مَنْ خَالَفَهُمْ جَائِزٌ؛ بَعْضُهُمْ يَرَوْنَ أَنَّ قَتْلَ مَنْ خَالَفَهُمْ وَاجِبٌ. وَمَذَّهَبُهُمْ أَنَّ مَنْ لَا يَعْرِفُ اللَّهَ تَعَالَى وَأَسْمَاءَهُ وَتَفَاصِيلَ الشَّرِيعَةِ فَهُوَ كَافِرٌ. وَعِنْدَهُمْ أَنَّ سُورَةَ يُوسُفَ لَيْسَتْ الْقُرْآنَ لِأَنَّهَا فِي شَرْحِ الْعِشْقِ وَالْعَاشِقِ وَالْمَعْشُوقِ وَمِثْلَ هَذَا لَا يَجُوزُ أَنْ يَكُونَ كَلَامَ اللَّهِ تَعَالَى. أَنَّ مَنْ دَخَلَ فِي مَذَّهَبِهِمْ فَهُوَ مُسْلِمٌ وَإِنَّمَا يَحْكُمُونَ بِإِسْلَامِ الْأَطْفَالِ مِنْ حِينَ بَلَّوْهُمْ. وَهُمْ يَقْطَعُونَ بِأَنَّ أَطْفَالَ الْكُفَّارِ فِي النَّارِ. الْفَرْقَةُ الْأَطْرَافِيَّةُ مِنْهُمْ يَقُولُونَ إِنَّ مَنْ لَمْ يَعْلَمْ أَحْكَامَ الشَّرِيعَةِ مِنْ أَصْحَابِ أَطْرَافِ الْعَالَمِ فَهُوَ غَيْرُ مَعْدُورٍ. وَهُمْ يَتَبَرَّءُونَ مِنْ كُلِّ مَنْ لَا يُوَافِقُهُمْ وَلَا يَسْكُنُ فِي بِلَادِ مَخَالَفِهِمْ. الْفَرْقَةُ الْمَعْلُومِيَّةُ مِنْهُمْ يَقُولُونَ مَنْ لَمْ يَعْرِفِ اللَّهَ تَعَالَى بِسَائِرِ أَسْمَائِهِ فَهُوَ كَافِرٌ. مَوْلَعُونَ فِي الزُّهْدِ حَتَّى أَنَّهُمْ يَحْلِقُونَ رُؤُوسَهُمْ لِأَنَّ الشَّعْرَ مِنَ الزُّيْنَةِ وَيَلْبَسُونَ الثِّيَابَ الْخَشْنَةَ الْمُرْقَعَةَ لِيَتْرَكَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا. مَنُغْمَسُونَ فِي الْعِبَادَاتِ وَمَجْتَهِدُونَ فِيهَا حَتَّى اسْوَدَّ جَبِيهَهُمْ كُلِّ مَنْهُمْ بِأَثَرِ السُّجُودِ وَحَتَّى اسْتَصْغَرَتِ الصَّحَابَةُ - خَيْرُ أُمَّةٍ فِي الْعَالَمِ - صَلَوَاتِهِمْ وَصِيَامِهِمْ وَأَعْمَالِهِمْ الصَّالِحَةَ. وَقَدْ قَتَلَ الْآلَافُ وَمَا نَقَمُوا إِلَّا أَنْ يَخَالَفُوهُمْ فِي الْعَقِيدَةِ وَالنَّظَرِيَّاتِ وَقَتَلُوا الصَّحَابَةَ وَقَدْ ضَرَبُوا وَجْهَ مَيْتِ عِثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَعَقَرُوا عَبْدَ اللَّهِ ابْنَ خَبَابٍ وَبَقَرُوا بَطْنَ زَوْجَتِهِ الْحَامِلَةَ.<sup>200</sup>

إِذْ نَلَاظُ هَذِهِ الشَّدَّةَ وَالْحَدَّةَ فِيهِمْ نَدْرِكُ أَنَّهَا إِنْتِاجَاتُ الْعَقِيدَةِ وَالنَّظَرِيَّاتِ الدِّينِيَّةِ الضَّيْقَةِ أَوْ الرُّوحِيَّةِ الْفَاسِدَةِ. انظُرْ إِلَى نَظَرِيَّاتِهِمْ وَعَقِيدَتِهِمْ عَنِ اللَّهِ وَصِفَاتِهِ وَأَوْصَافِهِ وَعَنْ دِينِهِ وَأَحْكَامِهِ فَتَرَى الْأُمُورَ وَاضِحَةً مِنْ أَعْيُنِهِمْ وَدَخِيلَتِهِمْ. إِنَّهُمْ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ الْجَبَّارِ الْغَلِيظِ الْمَشْدُدِ الْمَعْدِبِ لَا يَدْخُلُ وَلَوْ أَطْفَالَ الْمُشْرِكِينَ فِي جَنَّتِهِ وَالَّذِي يَعْتَبِرُ الصِّغَارَ مِنَ الذُّنُوبِ كَالْكِبَائِرِ وَيَخْلُدُ صَاحِبَ الْكِبَائِرِ فِي جَهَنَّمَ إِلَى الْأَبَدِ وَالَّذِي لَا يَسْمَحُ لِعِبَادِهِ زِينَتَهُ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ وَالَّذِي لَا يَعْأُ بِأَيِّ عِذْرٍ مِنْ عَبْدٍ فِي نَقْصِهِ عَنْ مَعْرِفَةِ أَحْكَامِهِ وَتَطْبِيقِهَا وَلَا يَمْنَحُ لِمُعَارِضِي مَذْهَبِهِ حَقَّ الْحَيَاةِ وَالْعَيْشِ وَيَنْسُونَ جَانِبَ رَحْمَتِهِ

<sup>199</sup> <http://www.alukah.net/sharia/0/71277/#ixzz5FMNvOXyB>

<sup>200</sup> اعتقادات فرق المسلمين والمشركين، الإمام فخر الدين الرازي: دار الكتب العلمية ، ص: 46-51

وعطفه ولطفه ومغفرته تجاوزه ولينه ورقته ومحبتة ومودته ووعدده وجنته، هذه الصفات والأوصاف عندهم مهمة بلا قيمة. هذه هي وجدانية بعض المتطرفين والإرهابيين في زماننا هذا. فسبحان الله عما يصفون. فحاصل مذهبهم الروحاني أو الديني لا يمنحهم إلا الخوف والخشوع والبغض والكراهية والغلو والإفراط وعدم التسامح والعداوة.

## الفصل الثالث

### النظرية الروحية عند الشيخ القرني

الشيخ عائض القرني يقدم نظرية روحية أو عقيدة جميلة جدا عن الله ودينه وعن معنى الحياة ومبادئ وقيم متكاملة ومناسبة.

الدنيا دار بلاء وإن الله استخلفنا فيها لينظر كيف نعمل. أنه سيخلق من جديد وليست هذه الدنيا إلا مدة قصيرة وقنطرة يعبرها إلى حياة الخلود، وما لحوادث الدنيا بقاء. وهو كراكب السفينة يعبر بحرا حتى يصل إلى البر. فالتسهيلات الرخيصة ومشكلات الإجتاز والأزواد الزهيدة في هذه السفينة لا تهمة ولا تقلقه كثيرا. لأنه يعلم أن هذا الحال لا يستمر ولا يدوم. ينتظره عالم آخر وحياة أخرى والأحوال المنعمة والممتعة وكذلك مقام المؤمن بالآخرة. وفي الآخرة يجزى كل نفس بما يسعى لا يظلم فتيلًا.

" أهل الجنة لا يمرضون ولا يحزنون ولا يموتون، ولا يفنى شبابهم، ولا تبلى ثيابهم، في غرفٍ يرى ظاهرها من باطنها، وباطنُها من ظاهرها، فيها ما لا عينٌ رأت، ولا أُذنٌ سمعت، ولا خطرَ على قلبٍ بشرٍ، يسيرُ الراكبُ في شجرةٍ من أشجارها مائة عامٍ لا يقطعُها، طول الخيمةِ فيها ستون ميلاً، أنهارها مُطَرِّدَةٌ قصورها منيفةٌ، قطوفُها دانيةٌ، عيونُها جاريةٌ، سُرُرُها مرفوعةٌ، أكوابُها موضوعةٌ، نمارقُها مصفوفةٌ، زرابيُها مبثوثةٌ، تمَّ سرورها، عظمُ حبورها، فاح عرقُها، عظمُ وُصفها، منتهى الأمانى فيها"

يصبح الحياة جميلا ومعقولا إذا اعتقدنا في رب وحيد يراقبنا و يفرغ لنا و ما الحياة إلا إمتحان  
يتمحننا بها أن نرى كيف نعمل ونصرف بها، مجرد الإمتحان. ونحن لم نخلق لهذه الدنيا إنما نحن

غرباء أو عابري السبيل. الدنيا قاعة الإمتحان والآخرة محشر الجزاء. وعليك أن لا تنس بأن المبتلي لا يريد إهانتك وإسقاطك إنما يريد منا الإقدام إليه وإلى الخير مقتبسا من هداة الذي أهدى إليك. فإذا بلغت البلايا أوجها عليك أن تذكره وتذكر الآخرة التي أعد لك والجنة فتذكر معنى حياتك فتسكن نفسك ويطمئن قلبك.

فإذا خلق الله الموت والحياة ليبلوهم أيهم أحسن عملا فصارت الدنيا لديهم ميدانا لإنتاج الخيرات. ليس لمجرد الإستمتاع واللهو واللغو والتنافس والتفاخر. إنما بهم أي من يعتقدون بها في حياتهم إيجاد الأمور العظيمة والإيجابية. فليست هذه العقيدة كمبدئ المادية التي نفس الأخلاقية والفضيلة ولكن هذه العقيدة الصافية المعقولة تحث وتحرز الإنسان عليهما.

والإيمان بالله العلي العظيم العليم اللطيف الخبير الذي يعلم ما توسوس به الأنفس ويسمع المناجات وينظر إلى قلوبنا ويراقب أعمالنا ويحيطنا من كل وجه حتى يعرف خائنة أعيننا وعنده مفاتيح الغيب لا يعلمها إلا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من شجرة إلا يعلمها ولا حبة في ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين. وما يلفظ عبد من قول إلا لديه رقيب عتيد حتى يقتبس كل كلمة تخرج منه. والله سريع الحساب وشديد العذاب. ولا يجهل ولا ينسى عن أي شيء ولا يظلم لأحد ولا يحسد على أحد ولا يبقل الرشى ولا يتعصب ولا يتعب ولا ينام ولا ينعس و يفرغ لخلقه ولا منجأ ولا ملجأ إلا إليه. ومن يعتقد عن الله هذه الصفات، يخشاه ويخافه ويعظمه حتى يمثل جميع الأوامر ويجتنب جميع النواهي والمعاصي والذنوب والكبائر الموبقات. هذا الترهيب والتعظيم يحض العبد على مراقبة نفسه وأعماله و على تصحيحها وتقويمها وتطوير شخصيته إلى الأفضل.

ولأن الإنسان يحتاج إلى أكثر من الأسباب والتعليل والفكر العقلاني والنظريات ليجتنب النواهي والمعاصي. هو يحتاج إلى الوعد والوعيد والتهديد والتخويف والبرزخ والحساب والمحشر والنار وجهنم. وكذلك في فعل الخيرات لا يستطيع لكل إنسان أن يقنع نفسه بمجرد العوض المعنوي أو النظريات

ولكن لا بد من الوعد والأجر والثواب والجزاء والجنة والنعيم والفردوس والحوض والروض حتى يحثه على التضحيات. وهذا الترهيب والترغيب كلاهما يؤديان إلى التقوى والحياة المستقيمة.

يقول الشيخ القرني :

" نعتقد أن لله، عز وجل، الأسماء والصفات، التي أتت في القرآن والسنة الصحيحة، ونعتقد أن له سبحانه وتعالى ، صفات تليق بجلاله: لا نكيفها ، ولا نمثلها ، ولا نشبهها ، ولا نعظمها... بل نقول كما قال أصحاب محمد صلى الله عليه في الأسماء والصفات، نثبتها كما أثبت الله لنفسه بلا تحريف ولا تشبيه ولا تمثيل ولا تعطيل، ذلك هو الدين الخالص. " (فاعلم أنه لا إله الا الله : 12,13)

نعم لا يشبه الله بخلقه لأن التشبيه والتمثيل بالخلق يطردان تعظيم العبد إياه من قلبه ويعوضه مبدئ الشهوة. ليس هناك وصف الخالق بأوصاف الخلق الدانية غير مناسبة لعظمة الخالق كالشهوات والشعور والرغبات الإنسانية من حين والهيمنية من حين آخر مثل الحسد والكبر والخوف والجوع والخذعة والتنافس والتشاجر والحروب من بينهم والأسرة فالأولاد والأزواج والزواج والوطئ والعشق والزنى واللغو والرفث وحتى تغيب من قلوب العباد الهيبة والخشية والعظمة. وليس لله جسم إنساني أو حيواني. ولا إله إلا هو وحده لا شريك وند ولا كفؤ له وليس كمثل شئ فليس في هذه العقيدة تعدد الآلهة التي تنشأ بين العباد التعصب الحادة والتشاجر والتنافس بخلق القصص والأساطير الخيالية لإنصار إلههم ولإظهار قوته على غيره من الآلهة ولا رهبانية التي تأكل أموال الناس بالباطل وتصد عن سبيل الله كما ذكرنا من قبل.

إن لهذه العقيدة جانبيين الترغيب والترهيب. الترهيب من عذاب الله والترغيب في رحمة. لا يفضل ولا يقدم أحدهما على الآخر حيث لا يهمل جانب ولا ينسى. إن هذين أصليين من أصول النظرية الروحية الصحيحة.

الإعتناء بجانب الترييب في الله وفي إسماءه وصفاته ضروري بلا أدنى تردد. وهو الإيمان بالله الرحمان الرحيم السلام المؤمن الرزاق الوهاب الغفار، وأن رحمته تغلب غضبه، ويجاوز من عبد الخطأ والنسيان وما استكره عليه، ينصر المظلوم ويجيب المضطر ولا يكره إلى دينه أحدا ولا يحدر دماء معارضية.

"وقالت الخوارج: من ارتكب كبيرة، فهو كافر خالد مخلد في النار، وقد كذبوا. ونحن نقول: لا يزال مسلماً."<sup>201</sup>

أرحم الراحمين وأعظم السامحين الذي جعل في كل كبد رطبة أجر والذي يرحم من يرحم الناس وهو عفوي يحب العفو ويفرح من توبة العباد وأقرب إليهم من حبل الوريد.

يصف الشيخ عائض القرني الله في كلمات رائعة بهيجة، هو سبب الأمل والرجاء والرحمة والنجاة:

"يا الله ﴿ يسأله من في السماوات والأرض كل يوم هو في شأن ﴾ :

إذا اضطرب البحر ، وهاج الموج ، وهبت الريح ، نادى أصحاب السفينة : يا الله. إذا ضل الحادي في الصحراء ومال الركب عن الطريق ، وحارت القافلة في السير ، نادوا : يا الله. إذا وقعت المصيبة ، وحلت النكبة وجثمت الكارثة ، نادى المصاب المنكوب : يا الله. إذا أوصدت الأبواب أمام الطالبين وأسدلت الستور في وجوه السائلين ، صاحوا : يا الله.

---

فاعلم أنه لا إله إلا الله: د. عائض القرني، الناشر: دار ابن حزم، 10<sup>201</sup>

إذا بارت الحيل وضافت السبل وانتهت الآمال وتقطعت الحبال ، نادوا : يا الله. إذا ضاقت عليك الأرض بما رحبت وضاقت عليك نفسك بما حملت ، فاهتف: يا الله. إليه يصعد الكلم الطيب ، والدعاء الخالص ، والهاتف الصادق ، والدمع البريء ، والتفجع الواله . إليه تمد الأكف في الأسحار ، والأيدي في الحاجات ، والأعين في الملمات ، والأسئلة في الحوادث.<sup>202</sup>

---

<sup>202</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص:17,18

## الباب الخامس

النظريات الفلسفية الإسلامية في أدب الدكتور عائض القرني

## الباب الخامس

### النظريات الفلسفية الإسلامية في أدب الدكتور عائض القرني

قد خطأ الكثير في فهم الفلسفة الإسلامية فهما صحيحا وأسندوها إلى الفلسفة التقليدية. فنحن في ماسة الحاجة إلى فهمها الصحيحة قبل أن نشرع البيات عن النظريات الفلسفية للشيخ عائض القرني. فنبدأ بالتعلم عن الفلسفة الإسلامية على وجه صحيح. وهذا ضروري لدراسة الفلسفة المضمونة في كتب الشيخ القرني لأننا لا نعي إذ نقول 'فلسفته'، نظريات فلسفية على سماتها التقليدية. فالفصل الأول نبحت فيه عن مصطلح 'الفلسفة' و 'الفلسفة الإسلامية' والفرق بين 'الفلسفة الإسلامية' و'الفلسفة التقليدية'. وفي الباقية من الفصول نتناول فلسفات الشيخ عائض القرني من كتبه المختلفة.

## الفصل الأول

### التعرف على الفلسفة الإسلامية

الفلسفة في اللغة مشتقة من كلمة يونانية وهي "فيلاسوفيا" وهو المحب، (Philos) أصله فيلا أو

فيلوس وهو الحكمة (Sophia) وسوفا - أو سوفيا

وتفسيرها: (محب الحكمة)

فلما أعربت قيل: فيلسوف ثم اشتقت الفلسفة منه

وبذلك تدل كلمة (الفلسفة): على محبة الحكمة أو إيثارها

والفلاسفة هم: الحكماء. والفيلسوف الحكيم، والعالم الباحث في فروع

الفلسفة

وللفلسفة تعريفات عديدة على أسس نوعين رئيسيين، اليوناني والإسلامي:

عن حقائق الأشياء، لمعرفة السبيل إلى

1. عرفها سقراط: هي البحث العقلي الخير.

2. عرفها أفلاطون: هي البحث عن حقائق الأشياء أو الموجودات ونظامها الجميل لمعرفة المبدع

الأول.

3. عرفها أرسطو بأنها : العلم بالأسباب القصوى، أو علم الموجود بما هو

موجود

أما تعريف الفلاسفة الإسلاميين

للفلسفة فهو:

1. عرفها الكندي (ت 260هـ) أنها: علم الأشياء بحقائقها بقدر طاقة الإنسان

2. قال الجرجاني (ت 816هـ): الفلسفة : التشبه بالإله بحسب الطاقة البشرية لتحصيل السعادة

الأبدية

3. العلم بالموجودات بما هي موجودة.: عرفها الفارابي (ت 339هـ) بأنها.

حقائق الأشياء كلها على قدر ما يمكن عرفها ابن سينا بأنها : الوقوف على 4 الإنسان أن يقف

عليه.وهي صناعة نظر يستفيد منها الإنسان ما ينبغي أن يكتبسه لتتعرف بذلك نفسه وتستكمل

وتصير عالما معقولا وتستعد للسعادة القصوى في الآخرة وذلك حسب الطاعة البشرية.

5. عرفها ابن رشد بأنها : الفلسفة هي معرفة الصلة بين الموجود والموجد.

فالفلسفة : هي الحكمة و معرفة الإنسان نفسه وعلم حقائق الأشياء والأشياء الأبدية والعمل بما هو

أصلح . وهي حب المعرفة تبحث عن الحقيقة. موضوع الفلسفة هو معرفة أصل الوجود وغايته و

معرفة السبيل الذي يحقق السعادة الإنسانية في الحياة وما بعدها.

فالفيلسوف حكيم يحب الحكمة والمعرفة ، يتدبر عن الكون والموجود والخلق والخالق وعلاقة

بينهما، يطلب الحق وحقائق الأشياء، يفكر عن حياته وغايته والخير والشر في عيشه ويلتمس الطريق

إلى السعادة الأبدية. فلا ريب أن تاريخ الإسلام مبارك بوجود 'الحكماء' الذين سلكوا هذا المسلك ونهجوا

هذا المنهج ولا غرو في أن نقول أن نظريات الفلسفة لدى المسلمين أي إسلامية أكثر وأعمق وأشمل و أقرب إلى الأذهان الصافية والحق لأنها صادرة من الخالق نفسه. وشيء جدير بالذكر هنا أن الفلسفة الإسلامية على الرغم من عمقها بعيدة عن التعقيد وتتناول الأشياء من لَهَا وراء قشورها.

أذكر صدفة حوارا بيني وبين أستاذين من أساتذتي... الأول منهما ،عندما قلت له بأني أقوم بالبحث المتعلق ب'فلسفة' الشيخ عائض القرني قال لي "أظن أن أعماله ليست عميقة "

فقلت له " أظن أنها عميقة ولاكن ليست معقدة كالفلسفات التقليدية"

إذا كان الفيلسوف حكيمًا يحب الحكمة والمعرفة ، يتدبر عن الكون والموجود والخلق والخالق وعلاقة بينهما، يطلب الحق وحقائق الأشياء، يفكر عن حياته وغايته والخير والشر في عيشه ويلتمس الطريق إلى السعادة الأبدية فالدكتور عائض القرني فيلسوف بلا أدنى تردد.

أما الآخر يرى نظرياته فلسفة وقال لي:

"الفلاسفة التقليديون أهل القشور والإسلاميون أهل اللبوب"

الباحثون والمشتغلون بعلم الفلسفة و المستشرقون خاصة يعرفون الفلسفة الإسلامية بجملة من التراث الفلسفي الذي أفرزته القريحة الفلسفية الإسلامية كما يقول د. زكريا بشير/مأم في كتابه " تاريخ الفلسفة الإسلامية ".

... " وهذا التراث الفلسفي , المتأثر باليونانية - خاصة أرسطو و أفلاطون - هو الفلسفة الإسلامية وفقا لهذا الرأي العام السائد ولا تعبركلمة (( إسلامي )) هنا أكثر من كونها تراثا فلسفيا جادت به أفكار وعقليات الفلاسفة المسلمين، حتى ولو شارك فيه فلاسفة ينتمون إلى أديان أخرى كالمهودية والنصرانية، وذلك على اعتبار أن هؤلاء هم أبناء البيئة العربية الإسلامية. سواء بسواء مع زملائهم من

المسلمين ، وكانوا يعيشون الثقافة العربية الإسلامية ، يتحدثون العربية وبها يفكرون ويكتبون...<sup>203</sup>

ومن علماء الذين يعترضون هذا الرأي العام السائد المرحوم الدكتور الشيخ مصطفى عبد الرزاق، وهو أول مدرس عربي للفلسفة الإسلامية في الجامعة المصرية. هناك طائفة يرون بأن الفلسفة الإسلامية الأصيلة الحقة إنما توجد فيما كتبه علماء أصول الفقه والمتكلمون. الشيخ مصطفى عبد الرزاق في كتابه " تمهيد لتاريخ الفلسفة الإسلامية " يبحث عن النظريات والأنماط الفلسفية الإسلامية المحضة الخالصة من تخليط الفلسفة اليونانية ونظريات أرسطو وأفلاطون والتي قاد بها علماء الإسلام والفقهاء والحكماء.

تاريخ الفلسفة الإسلامية عنده يبدأ من العرب عند ظهور الإسلام، هناك يبدأ التفكير الفلسفي حيث كان منهم حكماء مثل عبيد الله جحش و ورقة ابن نوفل وزيد ابن عمرو ابن نفيل و عثمان ابن حويرث وغيرهم الذين التمسوا للهدى والسعادة ومعنى للحياة ونواحيها وانغمسوا في التفكير عن الكون وعن الخالق والحياة والموت ووسلكوا في طريق الحكمة والعلم والمعرفة وتحديثها. ثم يواصل التفكير العميق إلى "إجتهد" العلماء ويستمر بإستنابات الفقهاء الذين اعتمدوا على " الرأي" ويمتد إلى مناظرات " المتكلمون" و"علم الكلام" ويشتد على أيديهم. إليك زبدة كتابه وآرائه:

" في بداية الكتاب يستعرض الكاتب آراء عدد من المستشرقين الذين تأثروا بمناخ التعصب الديني والجنسي الذي كان سائداً في أوروبا في بدايات القرن التاسع عشر ومنهم تمان الذي يقول: إن الفلسفة الإسلامية ليست إلا شرحاً لمذهب أرسطو وتطبيقاً لهذا المذهب على قواعد الدين الإسلامي، وكذلك كوزان الذي يرى: أن المسلمين لم يكن لديهم أي نتاج فلسفي خاص بهم، وأن الدين أعاق سير الفلسفة لديهم، وهناك أيضاً أرنست رينان الذي قرر أن الجنس السامي . الذي ينتهي إليه العرب والمسلمون . هو دون الجنس الآري، وأن الفلسفة عند الساميين ليست إلا تقليداً للفلسفة اليونانية.

<sup>203</sup> تاريخ الفلسفة الإسلامية: زكريا بشير إمام، الناشر: مكتبة وهبة للطباعة والنشر، الطبعة الأولى ص: 9

في جانب آخر، نجد أن هناك عدداً غير قليل من المستشرقين أثبتوا أن للعرب والمسلمين مدارسهم الفلسفية الخاصة بهم، ومنهم جوستاف دوغا الذي يقول: إن المعتزلة والأشعرية ليست إلا ثماراً فلسفية بديعة أنتجها الجنس العربي، وكذلك يقول منك: إن الفلسفة لدى العرب تقلبت في كل الأطوار التي مرت بها في العالم المسيحي، ولذا فهي ليست أقل من الفلسفات التي قامت في العالم المسيحي شأنًا. وعن وجهة نظر المؤلفين الشرقيين من أهل البلاد الإسلامية في ما يتعلق بتاريخ الفلسفة العربية والإسلامية، تناول الكاتب رأي الشهرستاني الذي تحدّث عن الفلسفة في الأمم القديمة حيث قال: إن العرب قبل الإسلام كان لديهم حكماء يهتمون بالأحكام الكلية والأمور العقلية والمجردات وهم ينزعون إلى الروحانيات بخلاف الروم والفرس الميالين إلى جزئيات الأمور والمحسوسات.

ثم يحدثنا الكاتب عن بداية التفكير الفلسفي الإسلامي، فيتناول فترة ظهور الإسلام، ويقول إنها شهدت جدلاً واسعاً بين الديانات الموجودة في الجزيرة العربية آنذاك من صابئة ويهود ومجوس ونصارى، ومع اشتداد هذا الجدل نبتت الدعوة إلى تلمس دين إبراهيم أبي العرب، وهو ما يُعد نوعاً من التفكير العملي الذي دفعهم إليه الحاجة البشرية، وكان لدى العرب في تلك الفترة طائفة مميزة يسمونهم حكماءهم، الذين يحكمون بينهم إذا تنافروا، وهناك الكثير مما تركه هؤلاء الحكماء العرب من الحكم والأمثال، وهو ما ينم عن عقل راجح وتراث فكري ثمين يستفيد منه العرب والمسلمون إلى يومنا هذا.

ويرى عبد الرازق أن على الباحث في تاريخ الفلسفة الإسلامية دراسة الاجتهاد بالرأي منذ نشأته البسيطة إلى أن أصبح نسقاً من أساليب البحث العلمي لأنه كان البداية الحقيقية للتفكير الفلسفي عند المسلمين، ثم يلقي الكاتب الضوء على آراء كل من علماء المسلمين والمستشرقين في الفقه ومذاهبه باعتباره علماً فلسفياً، كما يحدثنا عن نشوء الرأي في الفكر الإسلامي باعتبار أن أهل الرأي لهم أعظم الأثر في الفقه الإسلامي وهم الذين رتبوا أبواب الفقه، ملقياً الضوء على كل من الإمام

الشافعي وأبي حنيفة لكونهما من أهم أصحاب المذاهب الفقهية لدى المسلمين.

في نهاية الكتاب يستعرض كاتبنا علم الكلام وتاريخه باعتباره علماً فلسفياً خالصاً، حيث يتحدث عن نشأة علم الكلام وتأثيره في الحركة الفلسفية الإسلامية مستعرضاً آراء عدد من كبار العلماء والفلاسفة المسلمين من أمثال الغزالي والفارابي وأبو حيان التوحيدي في علم الكلام.<sup>204</sup>

وبعد أن فهمنا ماذا نعني بالفلسفة حان لنا أن نورد بعض نظريات الفلسفة للشيخ عائض القرني. نقدمها في الفصول الآتية مباشرة بلا تمهيد.

---

<sup>204</sup> مصطفى عبد الرازق في تمهيد لتاريخ الفلسفة الإسلامية: أحمد سعداوي،

<http://www.alittihad.ae/details.php?id=148694&y=2007>

## الفصل الثاني

### التفتيش عن السعادة

التفتيش عن السعادة بدأ منذ القرون على يد الانبياء المبعوثين والعلماء المجددين والادباء الصالحين والعباد المخلصين. على الرغم أن الارض قد عرضت صدرها و جودها لابناء لا تحصى عددهم تبقي السعادة شبحا مهما حتى لا يكاد يراها.... والسعادة صارت غرضا رائعا الذي لا يظهر إلى واقع الدنيا إلا كما يقع الكسوف والخسوف... أدركها القليل، وفشل في طلبها الكثير... وهو أعظم معركة وأكبر سر في العالم وأنه أنفس المطلوب وأثمن المعادن مدفونة في الزمان، الماضي والحاضر والمستقبل. يطلبها الناس من كل حدب وصوب ولم يعثر بها معظمهم. أهي في السماء فهل ترى من فطور؟ أم وقعت هي إلى الدرك الأسفل من الأرض؟! ينشدها الناس في كل المداخل والمصادر، ويفتشها تحت كل حجر وشجر،

ويستل عنها كل بروفاجر. يطلب عنها في ورقات الكتب، وأسطار الدروس وأنحاء البلاد وفي كل الجهات والبيئات، سدى...

كأنها تتمرد فتخفي عنا وكأنها تناديننا ثم تطاردنا...

وتلعب وتضحك.

لكن هذا ليس موضوعا لليأس والقنوط لأنها الحياة وكل اللحظات ... ولأن التاريخ سجل البحوث والدراسات والإمتحانات والإختبارات... تستمر إلى اللانهاية.

الشيخ القرني ... يستمر في هذا التفتيش... والقلم مصباح.... والقرطاس ميدان...والناس

موضوع... والسعادة أهدف... اركب معنا، سوف نتبع هذا التفيتش.

"" ليس السعادة قصر عبد الملك بن مروان، ولا جيوش هارون الرشيد ولا دور ابن الجصاص، ولا كنوز قارون، ولا في كتاب الشفاء لابن سينا، ولا في ديوان المتنبي، ولا في حدائق قرطبة، أو بساتين الزهراء.

السعادة عند الصحابة مع قلة ذات اليد، وشظف المعيشة، وزهاده الموارد، وشح النفقة.

السعادة عند ابن المسيب في تأله، وعند البخاري في صحيحه، وعند الحسن البصري في صدقه، ومع الشافعي في استنباطه، ومالك في مراقبته، وأحمد في ورعه، وثابت البناني في عبادته...<sup>205</sup>

يرى الدكتور القرني بأن السعادة لا تقع في الأمور المادية كيظنها الكثير. وإن عامة الناس يهرعون إلى كسب الأموال الطائلة وثروة ضخمة والأولاد الكثيرة والوظائف العليا والرواتب الهائلة ليعيشوا حياة مسعودة. كل الناس يجمع الماديات لتتحقق السعادة في حياتهم ولكن مهما كثرت عندهم الأموال والأشياء والأمتعة والتسهيلات يبقى أكثرهم في الهموم والأحزان والكآبة. ومن الأمثلة السابقة يثبت الشيخ القرني هذه الحجج. الملوك والشعراء وأغنياء العالم يعانون من أمراض القلوب المختلفة ويفقدون سعادة القلب على رغم من الغنى والشهرة والسلطان. وأمثلة الصحابة والصالحين والعلماء يستمتعون بحياتهم وعملهم رغم الفقر والفاقة والحرمان. فمن هذه تتبين حقيقة السعادة، إنها ليست في الأشياء ولكنها في نظرتنا نحو الأشياء، وهي الحالة الذهنية أو القلبية فحسبها. الشيخ يوضح هذه النقطة مرة أخرى:

" ليست السعادة شيكاً يُصرف، ولا دابة تُشتري، ولا وردة تُشم، ولا بُراً يُكال، ولا بزاً يُنشر.

السعادة سلوة خاطرٍ بحقٍ يحمله، وانشراح صدرٍ لمبدأ يعيشه، وراحة قلبٍ لخيرٍ يكتنفه.

<sup>205</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 282

كنا نظن أننا إذا أكثرنا من التوسُّع في الدُّور، وكثرة الأشياء، وجمع المسهلات والمرغبات والمشتهيات، أننا نسعدُ ونفرحُ ونمرحُ ونُسِرُّ، فإذا هي سببُ الهمِّ والكدرِ والتنغيصِ؛ لأنَّ كلَّ شيءٍ بهمِّه وغمِّه وضريبةِ كدِّه وكدِّه {وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّمَّهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ}...<sup>206</sup>

إنما السعادة في عقولنا وأرواحنا، وبقدر ما تتغذى النفس بأفكار سامية كالإيمان وذكر الله والدعاء، ونظرية إيجابية نحو الأمور والأشياء كالإيمان بالقضاء والقدر، ومعاني واضحة عن حياتها وموتها، ووظيفة راقية لوجودها، تستمتع أكثرًا بالسعادة. وإن قصرُوا في تغذية الروح وركزوا إهتمامهم كله في جمع الماديات تجوع فتعدم السعادة. فقد نقل الشيخ أقوال المشاهير مستدلاً عليه:

قال نابليون في «سانت هيلينا»: لم أعرف ستة أيام سعيدة في حياتي " !!

قال هشامُ بنُ عبدِ الملكِ -الخليفةُ- عددتُ أيامَ سعادتي فوجدتها ثلاثةَ عَشَرَ يوماً.

وكان أبوه عبدُ الملكِ يتأوّه ويقولُ: يا ليتني لم أتولَّ الخلافة.<sup>207</sup>

فالإنسان إذا غير نظريته وأفكاره تجاه الأمور والأشياء والظروف يرى التغيير في تلك الأمور والأشياء والظروف. فأن جميع ما يحققه الإنسان في حياته نتيجة لأفكاره. فالسعادة تقع في جنوب القلوب والشعور والفكر. الشيخ القرني يستمر قائلاً:

" وتصور أنك في قصر شاهق، تحف به الحداثق الغناء، وتغدو عليك الجواري بجفان أذ الطعام وأحلى الشراب. فما الفرق بين هذا وذاك إلا شعورك فقط.

وشعورك هذا قد يحول لك السكتي في قصر والنعيم والحبور والسرور إلى جحيم لا يطاق. لأنك قد

<sup>206</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 282

<sup>207</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 151

تسمح لأفكارك السوداويه

بجمع ملفات الحزن والكدر والكآبه والهم والغم،

وإلا قل لي بربك لماذا يتناولون الأثرياء وهم في ناطحات السحاب

عقاير مسكنه وأدويه مهدئه، لقلقهم وأرقهم، ولماذا يغرد البسطاء من الناس في أكوأخهم كأنهم

عصافير تغمرهم السعاده؟

السبب هو أفكار هؤلاء وهؤلاء. (وإذا ما انزلت سورة فمنهم من يقول ايكم زادته هذه إيماناً فأما الذين

آمنوا فزادتهم إيماناً)

أما كان الناس مع الرسول صلى الله عليه وسلم في حفر الخندق في خوف وجوع ومشقه وعنت، فلما

أخبرهم بالمستقبل المشرق قال المؤمنون: صدق الله ورسوله وقال المنافقون: ما وعدنا الله ورسوله إلا

غرورا، والضرف واحد والزمان واحد ولكن النفوس غيرت نظره بحسب الوجه.

فغير أنت بوصلة تفكيرك من الآن حول مؤشر السهم إلا أعلى فسوف يكون أخضر وتخضر معه حياتك

ولا تتركه يتجه إلا أسفل فيحمر الهول أمامك.

أما رأيت شخصين يسكنان في بيت واحد ويجلسان على مائدة واحده وأحدهما سعيد بهيج والثاني

مكدر ومحزون ما السبب؟ لماذا؟

وقد أتحد الضرف والزمان والمكان لهما؟ السبب تفكير كل منهما فالأول فكر بالنعيم شعر بالخير

واحسن بالمستقبل المشرق والثاني تذكر المنغصات وتوقع مستقبل مظلماً...<sup>208</sup>

<sup>208</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني، شركة العبيكان للنشر، ص: 80,81

" اذا السعادة ليست في الزمان، ولا في المكان ، ولكنها في الإيمان ، ولكنها في الإيمان ، وفي طاعة الديان، وفي القلب.<sup>209</sup>"

وهذا سفيان الثوري يرى مخدته بكومة من التراب أعظم من مخدة خليفته والأحنف بن قيس يستمتع بالسرور في غرفته الضغيرة وفراشه الخشن ورغيفه اليابس. وأمير علي بن المأمون يهجر قصره ويعمل في السوق حتى حياته لأنه يجد لنفسه راحة في عمله في الخشب أكثر من الراحة النفسية في قصره ومنصبه الملكي. وهذا كله يدل على صحة حجج الشيخ عائض القرني. فمن يفكر في تغيير حياته من الشقاوة إلى السعادة ليس عليه أن يغير خلفية حياته وتسهيلاتهما والأشياء والمادات حوله. ولكن يغير نظريته وأفكاره تجاه الأمور والأشياء والظروف فيرى حياته متغيرة من قمة وجهه إلى أخمص قدم. لأن القلب هو محل السعادة. فيوصي الشيخ المتردد إلى الأمور الدنيا ويلتمسون السعادة في أسياءها التافهة وماداتها الرخيصة أن يرجعوا إلى داخلهم وضميرهم فيدركون ما لا أدركها الرحالة.

" ابحث عن السعادة تجدها فيك، فهي ليست بعيدة بل قريبة، هي تسكن في فكرك الخلاب وفي ذهنك المبدع وفي نفسك المشرقة وفي روحك المتفائلة، تسكن في جسمك القوي، وصدرك المنشرح، تسكن في مواهب الله لك في الذكاء، في اللسان الفسيح، في التأمل العميق..."

(د. عائض القرني : وأخيرا اكتشفت السعادة: 103، الطبعة الثانية، دار الحضانة للنشر والتوزيع)

---

<sup>209</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 280

## لم لا أحزن ؟

قرأت 9 كتب التي هي أفضل الكتب للتعامل مع الحزن والخسارة مثل:

" الخيار B: مواجهة الشدائد وبناء المرونة وإيجاد الفرح "

بقلم شيريل ساندبرج وآدم جرانت.<sup>210</sup> و كتاب " الحزن المرن: إيجاد القوة واحتضان الحياة بعد الخسارة التي تغير كل شيء "

بقلم د. لوسي هون.<sup>211</sup>

شيريل ساندبرج في كتابها تبدأ باللحظة المريحة الحادة التي تجد فيها زوجها ، ديف غولدرغ ، ينهار على أرضية الصالة الرياضية ، تفتح شيريل قلبها - وكتابتها - لوصف الحزن والعزلة الحادة التي شعرت بها في أعقاب وفاته. يضيء الخيار "ب" كيفية مساعدة الآخرين في الأزمات ، وتطوير التعاطف مع أنفسنا ، وتربية الأطفال الأقوياء ، وإنشاء أسر ومجتمعات الغالبة على الأحران . يمكن تطبيق العديد من هذه الدروس على الصراعات اليومية ، مما يشجعنا على كل ما هو أمامنا. بعد أسبوعين من فقدان زوجها ، كانت شيريل منغمسة في الكآبة وصرخت لصديقتها "أنا أريد ديف" ، فأجاب صديقها: الخيار الأول غير متوفر.

ثم وعدها بمساعدتها على تحقيق أقصى استفادة من الخيار الثاني "ب"

<sup>210</sup>Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy By Sheryl Sandberg and Adam Grant

<sup>211</sup>Resilient Grieving: Finding Strength and Embracing Life after a Loss That Changes EverythingBy Lucy Hone, Ph.D.

"ب" فنحن جميعًا نعيش في شكل من أشكال الخيار.

الخيار "ب" يعني به الحياة بعد الفقد أو النقص أي نقص من الأموال أو الأنفس والثمرات. فإذا فقدنا شخصًا ما من حياتنا خرجنا من الإختار الأول.

الكتاب كسائر الكتب الأخرى في هذا الفن يساعد على إمرار الحياة فوق سطح فقدان والأحزان.

وكتاب الخيار ب ككتبه الأخرى في هذا الجنس يذهب إلى ما وراء خسارة شيريل إلى إستكشاف الكيفية التي تغلبت بها مجموعة واسعة من الناس على الصعوبات من المرض وفقدان الوظائف والاعتداء الجنسي والكوارث الطبيعية وعنّف الحرب. تكشف قصصهم عن قدرة الروح البشرية على المثابرة. . . وإعادة اكتشاف الفرح.

هذا هو شأن معظم الكتب التي يعالج هذه المشكلة. إنما هي الكلمات التشجيعية والإرشادات التحريزية والقصص الموحية وأخبار الناس والمقارنة التجريبية. وتفشل هذه الكتب في كلهم فشلوا في إعطاء أسباب مطلقة ومرضية للغاية لتجنب الحزن والهم.

هذه الكتب كلها يقول للقارئ: لا تحزن، ولا تيأس. لكن، لم لا أحزن؟ ولم لا أياس؟! كل كتاب لا يستطيع أن يجيب هذه الأسئلة بالأجوبة المقنعة.

تتميز كتب الدكتور عائض القرني ب'المنهج الإيماني' التي يقدم أجوبة مقنعة ومرضية من كل وجه لهذه الأسئلة. لأنه إذا يوصي للقارئ أن لا يحزن يوعده بالأعواض والبدلات. إنما تستطيع للكتب الأخرى في هذا الجنس أن تعرض العوض المعنوي، لا العوض الشامل الكامل المعنوي والمادي. هذا لا يكفي في معالجة معظم القضايا والأحزان التي يواجهها الناس وتسليتهم. إنما تقتنع بطرح التبريرات والأسباب لأن يرتضي بالخيار الثاني أي "ب"

وبعض الإقتراحات والتوجهات.

ولكن كتب الشيخ القرني تظهر جرأة مواجهة هذه الأسئلة الرئيسية من قبل المحزونين واليائسين؛ لم لا أحزن ولا أياس ولا أغضب؟؟؟ لا تحزن ولا تياس لأن الله معك، ولأنه لا يضيعك ولا يتركك ولا يخذلك أبداً، ولأنه يعوضك بما هو خيراً مما فات أو يرجعك إياه من قريب في الدنيا أو الآخرة. وأن حياتك بلاء من ربك وأنه يؤتيك أجراً وجزاء بغير حساب لصبرك وقناعتك ورضاك. لا تياس لأن ربك هو الوهاب وللرزاق الذي ينصرك وينجيك ويستجيب دعائك ويغفر الذنوب والخطايا ولا تحزن لأن كل شيء يجري وفق قضاء وقدر ربك وهو عادل في الحكم الذي أمضى عليك، ما شاء كان وما لم يشأ لم يكن. ولا تحزن لأن لك الآخرة وما ودعك ربك وما قلى ولسوف يعطيك ربك فترضى ولاقيت فيها بمن فارقت ونلت ما فت وستحصل على ما خسرت. يقول الشيخ القرني:

لا تحزن لأنَّ هناك مشهداً آخر وحياةً أخرى، ويوماً ثانياً "

يجمع الله فيه الأوّلين والآخريين، وهذا يجعلك تطمئنُّ لعدلِ الله، فَمَنْ سُلِبَ ماله هنا وجده هناك، ومن ظَلَم هنا أنصف هناك، ومن جار هنا عُوقِب هناك!!

نُقل عن «كانت» الفيلسوف الألماني أنه قال :

" إن مسرحية الحياة الدنيا لم تكتمل بعدُ، ولا بدَّ من مشهدٍ ثانٍ؛ لأننا نرى هنا ظالماً ومظلوماً ولم نجدِ الإنصاف، وغالباً ومغلوباً ولم نجد الانتقام، فلا بدَّ إذن من عالمٍ آخريتهم فيهِ العدلُ."<sup>212</sup>

" أما المتعلقون بالدُّنيا العاشقون لها الراكنون إليها، فأشدَّ ما على قلوبهم فوت حظوظهم منها وتنغيصُ راحتهم فيها لأنهم يريدونها وحدها فلذلك تعظَّم عليهم المصائبُ وتكبرُ عندهم النكباتُ؛ لأنهم ينظرون تحت أقدامهم فلا يرون إلاَّ الدُّنيا الفانية الزهيدة الرخيصة.

<sup>212</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني، شركة العبيكان للنشر، ص:142

...الأشقياء بكلِّ معاني الشقاء همُ المفلسون من كنوزِ الإيمانِ، ومن رصيدِ اليقينِ، فهمُ أبدأً في تعاسةٍ  
وغضبٍ ومهانةٍ وذلَّةٍ {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً}. لا يُسعدُ النفسَ ويزكِّيها ويطهرُها  
ويفرحُها ويذهبُ غمَّها وهمَّها وقلقها إلاَّ الإيمانُ باللهِ ربِّ العالمينِ، لا طعمَ للحياةِ أصلاً إلاَّ بالإيمانِ.<sup>213</sup>

---

<sup>213</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 35

## الفصل الرابع

### نعمة الألم

كلنا نكره المصائب والمشكلات والأحزان، ولكن هل تستحق المصائب والأحزان هذه الكراهية؟! هل الحزن أعظم نعمة في حياتنا؟ ، أليس للحزن جانب إيجابي؟ هل تصدر من مصيبة إلا الشرور والأضرار؟! هل لا يتوقع من الأحزان والهموم خير قط؟! في رأي الشيخ القرني، قد بالغنا في ذم الحزن وتلويم المصائب وتوبيخ الأزمات والشدائد. ويرى أن المصائب والشدائد في الحقيقة نعمة من نعم الله. لا تحزن ولا تضجر على الألم لأن الألم نعمة وأن المصائب غنيمة. وقد سمي بابا في كتابه ب'نعمة الألم'، وبوب الأبواب لتبيين فضائل الألم والمصيبة. منها ما يأتي:

### فوائد الشدائد

فإنَّ الشدائد تقوِّي القلب، وتمحو الذنب، وتقصِّمُ العُجْبَ، وتندسفُ الكِبْرَ، وهي ذوبانٌ للغفلة، وإشعالٌ للتدكُّرِ، وجلبُ عطفِ المخلوقين، ودعاءٌ من الصالحين، وخضوعٌ للجبروتِ، واستسلامٌ للواحد القهارِ، وزجرٌ حاضرٌ، ونذيرٌ مقدَّمٌ، وإحياءٌ للذكرِ، وتضرُّعٌ بالصبرِ، واحتسابٌ للغصصِ، وتهيئةٌ للقدومِ على المولى، وإزعاجٌ عن الركونِ على الدنيا والرضا بها والاطمئنانِ إليها...<sup>214</sup>

هنا يوافق كلمات الشيخ مع نظرية شيخ الإسلام بن تيمية رحمه الله عن المصائب والشدائد، أنه قال: " المصائب نعمة؛ لأنها مكفرات للذنوب، وتدعو إلى الصبر فيثاب عليها. وتقتضي الإنابة إلى الله والذل له؛ والإعراض عن الخلق، إلى غير ذلك من المصالح العظيمة. فنفس البلاء يكفر الله به الذنوب

<sup>214</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 134

والخطايا وهذا من أعظم النعم."

(تسليّة أهل المصائب في موت الأولاد والاقارب (1/ 226) للإمام محمد بن محمد بن محمد المنبجي

الحنبلي المتوفي سنة 785 هـ)<sup>215</sup>

والألم يساعد في إثارة العواطف والفكرة وإنشاء الخيالات وتعبيرها. ويخلق البيئة والمادة لإظهار المواهب والقدرات. لولم يكن حياة 'دوستيوفسكي' و'تولستوي' والأدباء الآخرين المشهورين في مختلف الفنون، أليمة لما استطاعوا أن ينجزوا ويقدموا آدابهم السامية الراقية كما يقول وليم جايمس. وهو يهب قوة وطاقة وملكة ويشكل شخصيات عظيمة. لو لا أصاب ابن أثير القعاد ما ألف كتابيه 'جامع الأصول' و'النهاية' ولولم يترت رجل الزمخشري ما ألف كتبه العظيمة. ولولم يكن لأبي العلاء المعري وطه حسين عمي ما خلفوا مصنفاتهم ودواوينهم وأدابهم الخالدة الخلافة ولولم يعمي ما حفظ الأعمش آلاف الأحاديث. ولولم يلقي السرخسي في قنبر ما ألف 'المبسوط'. سافر ابن القيم فكتب 'زاد المعاد'، وشرح القرطبي 'صحيح مسلم' لما ارتكب السفينة، ولولم يسجن ابن تيمية لم يصدر من جل فتاواه لما تعلم ابن الجوزي القراءات السبعة.

والشيخ يقول: "الألم ليس مذموماً دائماً، ولا مكروهاً أبداً، فقد يكون خيراً للعبد أن يتألم.

إنّ الدعاء الحارّ يأتي مع الألم، والتسبيح الصادق يصاحب الألم، وتألم الطالب زمن التحصيل وحمله لأعباء الطلب يُثمر عالماً جهّزاً، لأنه احترق في البداية فأشرق في النهاية. وتألم الشاعر ومعاناته لما يقول تُنتج أدباً مؤثراً خلّاباً، لأنه انقدح مع الألم من القلب والعصب والدم فهزّ المشاعر وحركت الأفتدة. ومعاناة الكاتب تُخرج نتاجاً حياً جذاباً يَمُورُ بالعبر والصور والذكريات. إنّ الطالب الذي عاش حياة الدعة والراحة ولم تلذعه الأزقات، ولم تكوه الملمات، إنّ هذا الطالب يبقى كسولاً مترهلاً فاتراً.

<sup>215</sup> <https://www.aahlalhdeth.com/vb/showthread.php?t=209961>

وإنَّ الشاعرَ الذي ما عرفَ الألمَ ولا ذاقَ المرَ ولا تجرَّعَ الغُصَصَ، تبقى قصائدهُ رُكاماً من رخيصِ الحديثِ، وكُتلاً من زبدِ القولِ، لأنَّ قصائدهُ خرجتْ من لسانِهِ ولم تخرُجْ من وجدانِهِ، وتلقَّظَ بها فهمه ولم يعِشها قلبُهُ وجوانِحُهُ.

وأسمى من هذه الأمثلةِ وأرفعُ: حياةُ المؤمنين الأوَّلين الذين عاشوا فجرَ الرسالةِ ومولِدَ المِلَّةِ، وبدايةِ البَعثِ، فإنَّهُم أعظمُ إيماناً، وأبرُّ قلوباً، وأصدقُ لهجَةً، وأعمقُ علماً، لأنهم عاشوا الألمَ والمعاناةَ: ألمَ الجوعِ والفقرِ والتشريدِ، والأذى والطردِ والإبعادِ، وفراقِ المألوفاتِ، وهجرِ المرغوباتِ، وألمَ الجراحِ، والقتلِ والتعذيبِ، فكانوا بحقِّ الصفوةِ الصافيةِ، والثلَّةِ المُجْتَبَاةِ، آياتٍ في الطهرِ، وأعلاماً في النبلِ، ورموزاً في التضحية... وفي عالم الدنيا أناسٌ قدَّموا أروعَ نتاجِهِم، لأنهم تألَّموا... وكثيرٌ أولئك الذين أثَّروا الحياةَ، لأنهم تألَّموا.

إذنْ فلا تجرَّعْ من الألمِ ولا تخفَ من المعاناةِ، فربما كانتْ قوَّةٌ لك ومتاعاً إلى حين، فإنك إنْ تعيشَ مشوبَ الفؤادِ محروقَ الجوى ملذوعَ النفسِ؛ أرقُّ وأصفى من أن تعيشَ باردَ المشاعرِ فاترَ الهمةِ حامدَ النَّفسِ، {وَلَكِنَّ كَرِهَ اللَّهُ انبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ}.<sup>216</sup>

الشر ليس إلى الله، الشر هو شر بالنسبة إلينا فقط، وبالنسبة إلى الله ليس في قضاءه وحكمه شر. مثلاً نظن أن الموت شر، وذلك لأننا نشعر بالألم بموت نفس محبوبة لدينا، ولكن تفكر في عالم وأرض بلا موت! سيزدحم ويضيق حتى لا يستطيع الحياة والعيش وجريان وتفريق الأرزاق. فالشر شر بالنسبة إلى من يصيبه. ثم إذا فقدت وظيفتك أو منصبك إنما ذلك شر بالنسبة إليك و يكون ذلك خيراً لمن يتولى منصبك ويحصل وظيفتك. فالشر ليس بشر مطلقاً. وتفكر عمن يجزى ويعطى جزاء بغير حساب على كل مشكلة أو مصيبة ينالها في حياته، هل تكون تلك شراً في الحقيقة ؟ وإن الله إذا أحب أحداً

<sup>216</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 92-94

ابتلاه فالبلايا من أسباب نيل محبته فكيف يكون ذلك شرا مطلقا. ولذلك قال الصحابي أبو الدرداء رضي الله عنه بأنه يحب ثلاثا يكرهها الناس، الفقر لأنه مسكنة، والمرض لأنه كفارة، والموت لأنه لقاء بالله.

يقول الشيخ القرني :

" قال إسحاق العابد: ربما امتحنَ اللهُ العبدَ بمحنةٍ يخلِّصُه بها من الهلكة، فتكون تلك المحنةُ أجلَّ نعمةٍ.

يقال: إنَّ منِ احتملِ المحنة، ورضي بتدبيرِ اللهِ تعالى في النكبة، وصبر على الشدَّة، كشف له عن منفعتهما، حتى يقف على المستورِ عنه من مصلحتها.

حُكي عن بعضِ النصارى أنَّ بعضَ الأنبياءِ عليهمُ السلامُ قال: المِحْنُ تَأْدِيبٌ مِنَ اللهِ، والأدبُ لا يدومُ، فطوبى لمنْ تصبَّرَ على التأديبِ، وثبَّتْ عندَ المحنةِ، فيجبُ له لُبْسُ إكليلِ الغلَبَةِ، وتاجِ الفلاحِ، الذي وَعَدَ اللهُ بهِ مُجِيبِهِ، وأهلِ طاعتهِ".<sup>217</sup>

---

<sup>217</sup> لا تحزن، عائض بن عبد الله القرني ، شركة العبيكان للنشر، ص: 298

## الخاتمة

هذه دراسة مركزة على اكتشاف النظريات الفلسفية والنفسية الاجتماعية في كتابات نثرية للشيخ عائض القرني. وصلنا إلى المعرفة بأن الصحة ليست منحصرة أو متركزة على رفاهية الجسم. ولكنها تتسع من دائرة الجسم إلى النفس والروح والإجتماعي. الصحة النفسية الاجتماعية تشمل على أربعة عناصر وهي الصحة الروحية والصحة العاطفية والصحة الاجتماعية و الصحة العقلية. ولذلك أعطى الخبراء في هذا المجال العناية التامة لجوانبها المختلفة. الشيخ يركز كتاباته على هذه العناصر الأربعة للصحة. وقد ملئ كتبه بالأراء عن النفس والشخصية والأسرة والمجتمع. ليست كتبه كباقي الكتب في فن تطوير الذات والمهارات الناعمة ولكنها فلسفات نقية عن الحياة.

## نتائج البحث

يمكننا أن نلخص النتائج المهمة والفوائد المستنبطة كما تلي:

1. الصحة ليست منحصرة أو متركزة على رفاهية الجسم فقط.

الصحة النفسية الاجتماعية تشمل على أربعة عناصر وهي الصحة الروحية والصحة العاطفية والصحة الاجتماعية و الصحة العقلية. هذه هي الأركان الأربعة للنفسية الاجتماعية؛ ولكل واحد منها أهمية عظيمة في حيات الإنسان.

## 2. الشيخ القرني يهدي توجيهات عظيمة في خلق العلاقة الصالحة الصحيحة

مع الآخرين و التعامل الإيجابي مع المجتمع ومؤسساتها وعرفها. البعد لرفاهية الفرد تعلق بكيفية تعايشه مع الآخرين، وكيف يتفاعل الآخرون معه ، وكيف يتفاعل مع المؤسسات الاجتماعية والأعراف المجتمعية. والشيخ يدرس القارئ طرق النجاح في الحياة الإجتماعية على وجهة نظر الإسلام. وناقش أيضا في كتبه الطرق والتقنيات والبراعة لتطوير الذات صالحة لحياة إجتماعية مثل: تغيير السلبيات إلى الإيجابيات ، الإعتناء بالظاهر والباطن، قبول الإختلاف والتنوع في الطبيعة الإنسانية ، كسب الحب، تشغيل الفراغ بالعمل، إهمال نقد الناس والإحسان إليهم، الإبتسام، الرفق والعفو وترك الغضب.

## 3. أهمية اقتداء القدوة الجيدة وأسوة صالحة في حياتنا.

القدوة هو الشخص الذي يتم تقليد سلوكه من قبل أشخاص آخرين. هناك القدوات تمارس نشاطاً إيجابياً وبناءً ، وهناك من لديهم عادات سيئة يمكن نقلها إلى أي شخص معجب بهذا الشخص. تملأ هذه القدوات والأسى الشجاعة والقوة المعنوية تمكن الإنسان من مقاومة المحن ، ومجابهة الخطر أو الألم ومعاملة مع المواقف المختلفة في الحياة الشخصية والاجتماعية على الطريقة النموذجية، وتدفعه إلى العمل بحزم قاتل بشجاعة ، وتساعد درجة كبيرة في عملية التحسين الذاتي وفي تحقيق الأهداف. الشيخ عائض القرني يقدم شخصية عظيمة ذات طبيعة الإنسان العادي كقدوة فذة وأسوة حسنة وهي قدوة محمد صلى الله عليه وسلم. هو إنسان كامل لا نقص في قدوته ولا عيب في أسوته، ليس في الحياة البشرية جانب يخلو من تعليمه أو إرشاداته أو توجيهاته.

## 4. اكتشفنا من كتبه أمزجة الشخصية القوية النموذجية.

تظهر من شخصية قوية التفاؤل في أقواله أفعاله والمواقفه تجاه الأمور وفي كل حركة من

حركاته، لا يخرج منها أمر متشائم. إحترام الذات صفة من صفات الأقوياء. لكن إحترامه لنفسه لا يتعدى إلى العجب. والعجب أول الكبر. وحب النفس محبة لا تليق بها وتعظيمها تعظيماً لا تستحق. ينبغي للعاقل أن يدرك مهارته ومواهبه ويتعلم ميل نفسه ويختار ميدانه للجد والعمل وإلا تفسد أعماله وإن كانت كثيرة. فبقدر ما يملك الإنسان من الشجاعة والقوة يقترب إلى همته وهدف حياته. الشخصية القوية لا تتقمص شخصية غيرها ولا تذوب في الآخرين. الوسطية خلق ثمين في الشخصية الكريمة.

5. أهمية 'الدور الإجتماعي'، و'الدور النموذجي للمرأة' كما هو موضح في كتابه 'أسعد أمة في العالم'.

هذا الكتاب أعظم كتاب في تقوية النسوة ونحفيز المرأة المسلمة في حياتها وأدوارها وأحوالها المختلفة فيها. ومن الصفات الكمالية لشخصية المرأة النموذجية الإيمان. الشيخ يوصي المرأة بمزاولة العمل وبترك الفتور والركود والكسل وقتل الأوقات والفراغ. وعلى المرأة الإعتناء بمظهرها. ولا تخرج من بيتها أو بيت زوجها متبرجة ومهملة لواجباتها كالزوجة أو الأم أو البنت وغيرها لأن وظيفتها الأول في بيتها وبقاها ثانياً في الأهمية. الإقتداء والإتباء بالشخصيات النموذجية الفذة من النساء كأمراة فرعون آسية رضي الله عنها ومريم ابنت عمران عليها الصلاة والسلام. الإحتساب من الله عند المشكلات الأسرية والإجتماعية أعظم الأمزجة للنجاح في الحياة. التمسك بالهمة العالية وشخصيتها وعملها وإهتمامها لم تكن لتقتصر على داخل جدران المطابخ. العلوم الشرعية والدينية لأن طلب العلم فريضة على كل أحد من ذكر أو أنثى.

6. أهمية الروحانية في حياة الإنسان، والنظريات الروحية في كتابات القرني.

والمبادئ والقيم والإعتقادات لدى المرء تكون شخصيته وتشكل ثقافته وتأثر في جوانب

الصحة العقلية والبدنية والاجتماعية. فالحياة مديّنة للروحية ومُدار على محورها. فالعقائد المنحرفة والمبادئ المشوهة تفسد الهوية وتكدر الشخصية والصحة من كل جانبها. وتأثر سلوكيات الأشخاص وثقافتهم وتدمر الصحة العقلية والروحية والاجتماعية على حد سواء. الشيخ عائض القرني يقدم نظرية روحية أو عقيدة جميلة جدا عن الله ودينه وعن معنى الحياة ومبادئ وقيم متكاملة ومناسبة.

## 7. فن صناعة الأمل

مجموعة الممارات والتوجهات لجلب السرور والفرح ولإذهاب الهم والحزن والإكتئاب يعرضها الشيخ باسم 'فن صناعة الأمل'، وتحتوي البحوث المتعددة كالإيمان بالله ، والصلاة ، والدعاء، والإيمان بالآخرة ، والعلم بالقضاء والقدر ، والرضا والقناعة ، والتوكل على الله، وصناعة النظرية الوظيفية عن حقيقة الدنيا، وإذا نظر العبد حوله يعلم أن البلاء لازم من لوازم الحياة، وأن يعلم العبد بأن الله إذا أخذ شيئا عوض للعبد خيرا منه، ومعرفة نعمة الله، والصبر، وتشغيل الفراغ بالعمل، وتركيز الإهتمام على اليوم وتهميل الأمس والغد وغيرها من ثمان وعشرين طريقة لإذهاب الهم والحزن واليأس.

## 8. الفلسفة الإسلامية الصحيحة

وصلنا إلى الحقيقة بأنه يوجد فرق كبير بين الفلسفة الإسلامية والفلسفة التقليدية. إن الفلسفة الإسلامية ليست فلسفة على منوال الفلسفة التقليدية من قبل المسلمين ولكنها فلسفة إسلامية محضة مصدرها من القرآن والأحاديث والتي ورثها الصحابة والفقهاء والتي نبغ وبرع وتفنن فيها علماء علم الكلام. وتابعت تاريخ الفلسفة الإسلامية بالإيجاز. وشيء من فلسفات إسلامية عند الشيخ القرني.

وفقنا الله على الإستفادة من النتائج والثمرات المدخرة في كتابات الشيخ القرني ويجزيه جزاء

أوفى لخدماته الخالصة في جمع الفلسفة الإسلامية ولجهوده العظيم في تقديم النظريات الإسلامية في  
بناء الشخصية النموذجية وفي تنمية الذات وتنظيم الدور الإجتماعي وتوضيح العقيدة الصحيحة  
المناسبة لفطرة الإنسان.

## المصادر والمراجع

- القرآن الكريم
- العهد القديم
- صحيح البخاري
- صحيح مسلم
- سنن أبي داود
- سنن الترمذي
- مسند أحمد
- المعجم الوسيط, إبراهيم أنيس, الناشر: مجمع اللغة العربية - مكتبة الشروق الدولية.
- جامع العلوم والحكم, أبو الفرج ابن رجب الحنبلي, الناشر: مؤسسة الرسالة
- أسباب انشراح الصدر د. عائض القرني, دار الضياء للنشر والتوزيع
- التعريفات, علي بن محمد السيد الشريف الجرحاني, الناشر: دار الفضيلة
- لا تحزن, د. عائض القرني, شركة العبيكان للنشر
- لا تغضب, عائض بن عبد الله القرني, ط 4, دار الحضارة للنشر والتوزيع
- لا تيأس, عائض بن عبد الله القرني, دار الحضارة للنشر والتوزيع
- إبتسم, د. عائض القرني, شركة العبيكان للنشر, تاريخ النشر
- لسان العرب, ابن منظور, الناشر ادب الحوزة, قم, ايران
- محمد صلى الله عليه وسلم كأنك تراه: عائض القرني, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, الطبعة

الأولى

■ ماذا خسر العالم بإنحطاط المسلمين، أبو الحسن علي الندوي ، الطبعة الثامنة ، المجمع

الإسلامي العلمي – لكتناؤ

■ تاريخ الفلسفة الإسلامية: زكريا بشير إمام، الناشر: مكتبة وهبة للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.

■ اعتقادات فرق المسلمين والمشركين، الإمام فخرالدين الرازي: دار الكتب العلمية.

■ فاعلم أنه لا إله إلا الله: د.عائض القرني، الناشر: دار ابن حزم.

■ دروس الشيخ عائض القرني

- Webster's New World College Dictionary Copyright © 2010 by Wiley Publishing, Inc., Cleveland, Ohio. Used by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.
- The American Heritage® Dictionary of the English Language,
- 5th edition Copyright © 2013 by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Published by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, Seventh Edition. © 2003 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc.
- Khazar Journal of Humanities and Social Sciences Volume 19, Number 4, 2016.
- Origin of the Family, private property and the state
- Charles Fourier, Theorie des quatre mouvements et des destinees generates, in Oeuvres Completes
- Terrell Carver, Friedrich Engels: His Life and Thought (New York, 1990)
- Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy By Sheryl Sandberg and Adam Grant

- Resilient Grieving: Finding Strength and Embracing Life after a Loss That Changes Everything By Lucy Hone, Ph.D.
- കാമവും ഭക്തിയും, കറന്റ് ബുക്സ്.
- ആർഷഭാരതം: സങ്കല്പവും യാഥാർത്ഥ്യവും. സ്നേഹജാൻ, ദർശ് വാ ബുക്സ്.
- ബഹുദൈവവിശ്വാസം: ഉൽപ്പത്തി, ചരിത്രം, പ്രതിഫലനം സാലിഷ് വാടാനപ്പള്ളി: ദർശ് വാ ബുക്സ്

## المواقع

- [www.yourdictionary.com/psychosocial](http://www.yourdictionary.com/psychosocial)
- [audio.islamweb.net/audio](http://audio.islamweb.net/audio)
- [islamport.com](http://islamport.com)
- [www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html](http://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html)
- [www.merriam-webster.com/dictionary/psychosocial](http://www.merriam-webster.com/dictionary/psychosocial)
- [study.com/academy/lesson/what-is-psychosocial-health-definition-components-trauma-its.html](http://study.com/academy/lesson/what-is-psychosocial-health-definition-components-trauma-its.html)
- [fashion.azyya.com](http://fashion.azyya.com)
- [www.psychiatry.org](http://www.psychiatry.org)
- [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
- [www.ahlalhdeeth.com](http://www.ahlalhdeeth.com)

- [mawdoo3.com](http://mawdoo3.com)
- [ar.wikipedia.org/wiki/](http://ar.wikipedia.org/wiki/)
- [www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)
- [lisaan.net](http://lisaan.net)
- [www.goodreads.com](http://www.goodreads.com)
- [googleweblight.com](http://googleweblight.com)
- [webster.com/dictionary](http://webster.com/dictionary)
- [www.google.co.in](http://www.google.co.in)
- [dictionary.cambridge.org](http://dictionary.cambridge.org)
- [www.webteb.com/mental-](http://www.webteb.com/mental-)
- [www.encyclopedia.com](http://www.encyclopedia.com)
- [www.drbakkar.com](http://www.drbakkar.com)
- [www.alukah.net](http://www.alukah.net)
- [www.alittihad.ae](http://www.alittihad.ae)