

# كيف تتخلص من القلق؟

د. محمد بن فهد بن إبراهيم الودعان

### وقفة تأمل

- "إن السبيل إلى راحة البال والسعادة بالاتصال بالله ﷻ واللجوء إليه، وأن الإيمان بالله هو أعذب موارد السعادة، وأهم انشراح الصدر، وأن الإنسان لن يتذوق السعادة الحقيقية إلا من يبايع الإيمان بالله".
- "من عاش في حدود يومه أصلح عمله، وضبط قوله، وحسّن مظهره، ورضي برزقه، وحفظ وقته، واغتمت ساعات يومه، وأسعد نفسه، ونفى الهمّ عنه؛ لأنه نسي الماضي بهوموه وغمومه، وترك المستقبل بتوقعاته".
- الحياة إنما هي يومك الذي أنت فيه، فجرب أن تعيش فقط اليوم وحده".
- القرني، هكذا حدثنا الزمان (ص ٦٦، ٦٧).
- "الحياة إنما هي اليوم، فلا تشتغل بتذكر الماضي ولا بهمّ المستقبل، على أن العيش في حدود اليوم لا يعني تجاهل المستقبل أو ترك الإعداد له، ولكن هناك فرق بين الاهتمام بالمستقبل والاهتمام به وبين الاستعداد له والاستغراق فيه". لعابدين، فن الاستمتاع بالحياة (ص ١٥٩).
- "علينا ألا نسمح لبعض مواقف الحياة التي مرّت بنا أن تفسد علينا أيامنا القادمة، وأن نُدرّب أنفسنا على طرد الذكريات المؤلمة والمُحزنة عن أذهاننا كلما تسللت إلينا وكدرّت علينا صفو الأيام".

## المقدمة

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجاً، وجعل السنّة معه أساساً ومصدراً لشريعته الغراء، والصلاة والسلام على عبده ورسوله محمد سيد الرسل وخاتم الأنبياء، وعلى آله وصحبه الذين هم أصفى الأصفياء وخير الأولياء، وعلى من تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين من عباده الصالحاء. أما بعد:

فإني قرأت كتاب المؤلف الأمريكي الشهير "دايل كارنيجي" مؤسس معهد العلاقات الإنسانية المعنون بـ"دع القلق وابدأ الحياة" فأعجبني ما سطره مؤلفه، من بساطة أسلوبه، وقصصه الواقعية، وجمعه لتجارب الناس وإحاطته بأسباب القلق والطرق العلمية لمقاومته وطرده، ووضعه لمجموعة كبيرة من الوصفات والحلول الناجحة؛ للتخلص من القلق في الحياة اليومية والتغلب عليه والانطلاق في الحياة بكل ثقة وسعادة ثم ضمن هذه المبادئ التي استخلصها في كتابه الرائع.

وإنه من خلال قرأتي استوقفتني مجموعة من الكلمات والقواعد والمهارات المهمة تضمنت أهم الأدوية والعلاج للقلق النفسي؛ فأردت جمعها وصياغتها بأسلوبٍ ومن خلال تجاربي المعرفية والشخصية؛ لتتناسب مع مبادئنا وأخلاقنا الإسلامية، ووضعتها في كتابٍ عنونته بـ"كيف تتخلص من القلق"؛ كما أردت بذلك بيان محاسن ديننا العظيم الذي بيّن أن الحياة السعيدة هي الهدف الأسمى لكل إنسان، وأن السعادة في الإيمان الصادق والعمل الصالح، وأنها كلها مجموعة في طاعة الله ورسوله ﷺ.

وبالمناسبة فقد قرأ الشيخ العلامة عبدالرحمن بن ناصر السعدي (ت ١٣٧٦هـ) - رحمه الله - كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" كاملاً وأعجب به وقال عن مؤلفه: إنه رجل منصف.

ويقول ابن الشيخ محمد السعدي: "وكان للوالد صديق عزيز عليه من أهل عنيزة وهو يعاني من مرض نفسي، وله سنتان في بيروت يعالج من هذا المرض ولم تتحسن صحته، فقام الوالد وأهدى له هذا الكتاب "دع القلق وابدأ الحياة" وقال له: اقرأ الكتاب فهو مفيد جداً.

ومن العجيب أن هذا الصديق بعدما قرأ الكتاب تأثر بما فيه وتحسنت صحته وذهب ما به من عوارض صحية، وطاب من مرضه الذي يعاني منه<sup>(١)</sup>. ولهذا من أراد أن يتوقف عنه القلق وما يعانیه نفسياً ويبدأ حياة سعيدة، ما عليه إلا أن يتغلب على القلق ويعدد نعم الله عليه، وليس متاعبه، ويفكر بجميع ما أنعم الله به عليه، ويشكره على هباته وعطاياه، ويستشفي بالقرآن الكريم؛ لينعم بالراحة النفسية والطمأنينة القلبية.

وقد تضمن هذا الكتاب: مقدمة، وتسعة أقسام وهي:

القسم الأول: القلق حقائق ونتائج.

القسم الثاني: تحليل أسباب الداء وتحديد أفضل دواء.

القسم الثالث: القلق عدوك أطلق عليه نار الأمل والعمل.

القسم الرابع: كيف تحصل على الطمأنينة والسعادة؟

القسم الخامس: الإيمان طريقك للنجاة من القلق.

القسم السادس: كيف تتخلص من القلق بسبب الانتقاد؟

القسم السابع: الإرهاق ينتج القلق.

القسم الثامن: كيف تقرر مستقبلك؟

القسم التاسع: كيف تحل المشاكل المالية؟

وقد وضعت في آخر كل قسم من هذا الكتاب أدلة جامعة لكل قسم،

ثم خاتمة الكتاب، والمراجع، والفهرس.

وختاماً أسأل الله الكريم أن ينفع بهذا الكتاب كاتبه وقارئه وسامعه

وناشره، وهو حسبنا ونعم الوكيل، والحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم

على نبينا محمد الأمين.

كتبه

د. محمد بن فهد بن إبراهيم الودعان

الرياض في أول رمضان

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

(١) السعدي، مواقف اجتماعية من حياة الشيخ عبدالرحمن السعدي (ص ١٢٩).

## القسم الأول

### القلق حقائق ونتائج

- ١- "اليوم هو غد أمس، وأمس الغد، فتدبر أمر يومك؛ لأن لكل يوم حالوته ومُرّه، وكل أمر يعالج في حينه".
- ٢- "لنجاحك وإنهاء رحلة القلق في حياتك: لا تنظر إلى ما يوجد بعيداً في الكلام، بل وجه اهتمامك إلى ما هو قريب وواضح".
- ٣- "إن كل واحد منا هو أعظم من تلك الباخرة الضخمة التي عبرت المحيط الأطلسي، ورحلتنا في الحياة أطول من رحلتها عبر المحيط، وكما أن القائد يتحكم بدقائق وتفاصيل باخرته، علينا أن نسيطر على دقائق وتفاصيل حياتنا اليومية".
- ٤- "الماضي قد انقضى وذهب إلى غير رجعة ومهما أضنيينا أنفسنا بالتفكير فيه والقلق بشأنه فإنه لن يرجع، ولن نستطيع تغيير لحظة واحدة فيه. والمستقبل لم يأت بعد، وقلقنا بشأنه لن يجعله أفضل أو أسوأ، وإذا كنا نريد الإعداد له، فعلينا اليوم أن نقوم بذلك".
- ٥- "إن قعدت تفكر بأمر الغد، وما قد تتعرض له من ترك العمل مثلاً، وارتفاع الأسعار، وإعلان الحرب، فستشل حركتك، وتعجز عن القيام بأي عمل".
- ٦- "إن الغد نعمة آتية، والذي سيهبنا الحياة - سبحانه - في الغد، سيعطينا القدرة على معالجة هموم ومشاكل هذا الغد. فكر وخطط للغد، ولكن بخطوات تبدأ اليوم".
- ٧- "إذا أردنا حل كل المشاكل دفعة واحدة فسندمر أنفسنا ولا ننجز شيئاً، أما إن اعتبرنا مئات المهمات التي علينا إتمامها كذرات الرمل في هذه الساعة، وأنجزناها واحدة بعد الأخرى، دون قلق أو عصبية فسننجزها جميعاً كما يجب ونحافظ على أنفسنا في الوقت عينه".
- ٨- "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً".

- ٩- "الأمس حلم مضى ولن يعود، والغد أمل ورؤى لم تأت بعد أما اليوم فهو الحياة، وعلينا أن نحياها وننعم بها".
- ١٠- "الأفضل لك أن تعيش أيامك بسعادة وكفاية واطمئنان، بدلاً أن تقضيها لاهثاً تجري خلف القلق تدعوه ليستوطن نفسك وجسدك باسم محاولة التقدم وتحقيق الأرباح وكسب الملايين.
- ١١- "لو امتلكت كل ما ترغب به من أموال وعقارات، هل ستقدر على حمله معك يوم وفاتك، أم أنك ستتركه للآخرين ينعمون به وهم يسمعون الآخرين ينعمون عليك، بخلك أو جشعك، أو سعيك المتواصل خلف الربح دون ملل أو كلال ودون التفكير بيوم راحة تنسى فيه المال والأعمال".
- ١٢- "العمر ينتهي، والعمل لا ينتهي".
- ١٣- "كُون نفسك، مهما كلف الأمر ضع دراسة عن شخصيتك؛ اكتشف نفسك وذاتك، ادرس نقاط الضعف والقوة".
- ١٤- "لا تكن نسخة مقلدة عن فلان وعلان، ولا تكن كالعملة المزيفة، بل كُون شخصيتك الحقيقية جسداً وعقلاً".
- ١٥- "اجعل من نفسك أن تكون ذاتك، ولا أن تكون غير ذاتك".
- ١٦- "كن أنت بجميع أخطائك وميزاتك، ولا تكن شخصاً آخر".
- ١٧- "إذا لم تستطع أن تكون شجرة صنوبر في قمة التلة (الجبل)، فكن شجيرة في الوادي".
- ١٨- "لا تحاول أن تقلد الآخرين، اعرف نفسك وكن نفسك وكون نفسك".
- ١٩- "أغلق أبواب الماضي وشبابيك المستقبل، وعش يومك بتفاصيله الدقيقة".
- ٢٠- "إن راحة البال تكمن في القبول بالاحتمال الأسوأ".
- ٢١- "إن الشخص المضطرب يوقع الطفل الواقف فوق الجدار وهو يحاول إنقاذه، أما الهادئ فيأتي بالسلم ويضعه مكانه ثم يصعد لإنزال الطفل".
- ٢٢- "الذين يأخذون الأمور ببساطة ويعالجونها بهدوء، نادراً ما يصابون بأمراض القلب الناتجة عن القلق".
- ٢٣- "لا يمكن أن يكون الكل قباطنة، فكن بحاراً".
- ٢٤- "إن لم تستطع أن تكون شمساً، كن نجمة".

- ٢٥- "الأعمار بيد الله - سبحانه - واجه الواقع، وتخلّ عن القلق، ثم افعل شيئاً أو سبباً للتخلص من المرض".
- ٢٦- "الإسلام يدعو إلى أعظم فضيلة تواسي الإنسان في محنه، ألا وهي: الصبر".
- ٢٧- "اعزم على الصبر، ومواجهة المشاكل، ودع القلق فإنه من وساوس الشيطان فلا تدعه يأخذك بحبائله، ومهما ضاقت بك السبل فاعلم: أن فرج الله قريب من المؤمنين".
- ٢٨- "عش دقائق يومك بتفاصيلها، ولا تتدم على ما فات أو تتحرق شوقاً للمستقبل".
- ٢٩- "ارفض أن تدفع فاتورة القلق من صحتك، واطرده بعيداً عنك، فلن يجلب لك إلا الأمراض".
- من الأدلة الجامعة للقسم الأول:

- ١- قوله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١].
- ٢- وقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣].
- ٣- وقوله ﷺ: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠].
- ٤- وقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣].
- ٥- وقوله سبحانه: ﴿إِنْ رَحِمْتَ اللَّهُ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الأعراف: ١٥٦].
- ٦- عن عبد الله بن عمر ؓ قال: أخذ رسول الله ﷺ بمنكبي فقال: "كُنْ في الدنيا كأنك غريبٌ أو عابر سبيل".

وكان ابن عمر يقول: إذا أمسيت فلا تنتظر الصباح، وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وخذ من صحتك لمرضك، ومن حياتك لموتك. [البخاري (٦٤١٦) في الرقاق].

فلا تحاول أن تعيد حساب الأمس وما خسرت فيه، فإذا كان أمس ضاع فبين يديك اليوم، وإذا كان اليوم سوف يجمع أوراقه ويرحل فليدك الغد. ولا تحزن على أمس فهو لن يعود، ولا تأسف على اليوم؛ فهو راحل، واحلم بشمس مضيئة في غدٍ جميل.

٧- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: **إِنَّ نَاسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ، فَقَالَ: "مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدْخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَغْفِرُ يُعْفِهُ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُعْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا أَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ".** [البخاري (١٤٦٩) في الزكاة].

إن الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر، يمكنه إتقان غيره من الأشياء، فمهما حدث للإنسان فعليه بإلزام نفسه الصبر. فلا تيأس، فالأشياء العظيمة لا تتجزأ بقفزة واحدة أو بالاندفاع، بل تتجزأ تدريجياً أو بجمع سلسلة من الأشياء الصغيرة.



## القسم الثاني

## تحليل أسباب الداء وتحديد أفضل دواء

- ٣٠- "الوصول إلى الحقائق عبر تدوين الوقائع على الورق أسهل بكثير من مناقشتها ذهنياً".
- ٣١- "في مواجهة القلق علينا القيام بثلاث خطوات متتالية لتصل إلى النتيجة المرغوبة:
- ١- جمع الوقائع.
  - ٢- تحليل هذه الوقائع للوصول إلى الحقائق.
  - ٣- التوصل إلى قرار".
- ٣٢- "إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فأليك وصفة مهمة لتبديد ذلك القلق:
- ١ - اسأل نفسك: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟
  - ٢ - هيئ نفسك لقبول ما هو أسوأ الاحتمالات .
  - ٣ - ثم أسرع في إنقاذه ما يمكن إنقاذه".
- من الأدلة الجامعة للقسم الثاني:
- ١- قال تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الانشراح: ٥ - ٦].
  - ٢- قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦].
  - ٣- إذا حلت بك المشكلة أو المصيبة فأكثر وكرّر: "لا حول ولا قوة إلا بالله، فإنها كنز من كنوز الجنة" لمسلم (٢٧٠٤) في الذكر والدعاء. فيها يفرج الهم، وينشرح البال، ويصلح الحال، وتحمل الأثقال، وترضي ذا الجلال. وذكر الله -تعالى- يجلب الرزق، ويكسب المهابة والحلاوة، ويعطي الذاكر قوة، حتى إنه ليفعل مع الذكر ما لم يظن فعله بدونه كما قاله ابن القيم رحمه الله [ابن القيم، الوابل الصيب (ص١٠٨)].
- فليتصور الإنسان أقصى ما يمكن حدوثه من هذه المشكلة ويوطن نفسه على قبوله ثم يسعى إلى إنقاذه ما يمكن إنقاذه.

## القسم الثالث

## القلق عدوك أطلق عليه نار الأمل والعمل

- ٣٣- "اعمل، واقض على القلق بالعمل وإلا فإنه سيقضي عليك".
- ٣٤- "أطفئ الشرارة قبل أن تتحول إلى حريق".
- ٣٥- "إن شرارة صغيرة يمكن أن تتحول إلى حريق يشعل السهل كله".
- ٣٦- "إن الأشياء السخيفة هي الكامنة في أعماق الخلافات الزوجية، وقد علمتنا التجارب أن أكثر الأشياء سخافة<sup>(١)</sup> تقف وراء أشد الخلافات حدة".
- ٣٧- "وجدنا أن الهفوات الصغيرة، خصوصاً إذا تكررت، هي السبب في نصف أمراض القلب في عالمنا اليوم".
- ٣٨- "إن كل ما تحتاجه في أكثر الأحيان التي نشعر فيها بالضيق هو تحول اهتمامنا نحو الأشياء المفرحة التي تحمل لنا المسرة بدل التركيز على الأشياء الصغيرة المقلقة ما دامت لا تشكل خطراً".
- ٣٩- "إن أشياء تافهة وصغيرة، حتى في حياتنا الزوجية يمكن أن تؤدي بنا إلى حافة الجنون واليأس وتسبب نصف أمراض القلب في العالم، ولكن ساعة واحدة من مواجهة الموت تجعلنا نعرف مقدار ضآلة وسخف ما كنا نهتم به ونحزن لأجله".
- ٤٠- "الحياة أقصر من أن نضيعها بتوافه الأمور".
- ٤١- "الحياة أهم من أن نجعل صغائر الأشياء تدمرها".
- ٤٢- "إذا حامت الذبابة قرب قرص العسل، نطردها بعيداً ولا نستعمل قرص العسل كقاتلة للذبابة، فإنك ستضيع العسل دون أن تقتل الذبابة".
- ٤٣- "اسحق عناكب الوسوس قبل أن تعشش في رأسك".
- ٤٤- "تقبل ما تأتي به الأيام، وقابل المصائب بالصبر، وبابتسامة تغلبها بها بدل أن تدعها تغلبك".

(١) أو تفاهة.

- ٤٥- "تغلب على حزنك بابتسامة، لا تدعه يثقل على ظهرك حتى يرميك في عيار اليأس".
- ٤٦- "إن الظروف وحدها، ليس هي من يجعلنا تعساء أو سعداء، ولكن طريقة تفاعلنا وتعاملنا مع هذه الظروف هي التي تحفظ لنا السعادة، أو ترمينا في بحار التعاسة واليأس".
- ٤٧- "ليس بإمكاننا إعادة عقارب الساعة إلى الوراء ومنع حدوث ما حدث!".
- ٤٨- "إن تحويل ليالينا إلى جحيم من الأحزان واجترار الآلام لا يمكن أن يعيد لحظة سعادة مضت".
- ٤٩- "تعلمنا من رسولنا الكريم ﷺ بأننا لو توكلنا على الله حق التوكل لأصبحنا كالطير تغدو خماساً جياعاً من أعشاشها، وتروح في السماء وبطونها ملاءى".
- ٥٠- "عندما لا تستطيع التحكم بالأحداث، أتركها تجري كما تريد".
- ٥١- "انظر إلى الأشجار عندما تهب العاصفة، فالشجرة التي تتحني أمام الريح تسلم وتبقى، أما الشجرة التي تنتصب صلبة وتواجه الريح فإنها تتكسر وتلقي العاصفة بأغصانها بعيداً".
- ٥٢- "إن واجهنا الواقع القاسي، والقدر المحتوم وقاومنا ما تصيبنا به الحياة بدل تقبله ثم محاولة تغييره أو تعديله أو تحسينه أو استبداله فإن مشاكل الحياة ستحطمنا وتصيبنا بالجنون".
- ٥٣- "ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، فتوكل على الله في كل أمورك واستسلم لمشيئته".
- ٥٤- "ما قضي كان، ولعل فيه الخير لك وأنت لا تدري، فلماذا تقلق من أمر لا تدري خيره من شره".
- ٥٥- "من أجل القضاء على عادة القلق قبل أن تقضي عليك تعلم هذه القاعدة: تعاون مع الأمر المقدر ولا تعاكسه".
- ٥٦- "إن أهم أسرار الطمأنينة وراحة البال ألا ندفع ثمناً غالياً لما لا يستحق".
- ٥٧- "الهموم لا تُشتري بالحزن والقلق بل تباع بالنسيان فيكفي ما أحدثته لنا من أذى".

٥٨- "إنك حين تقلق بسبب أشياء مضت وانقضت ولا يمكن إعادتها من جديد تكون كمن ينشر نشارة الخشب".

٥٩- "الرجل العاقل لا يندب خسارته بل يبحث عن طريقة يتجنب بها الخسارة من جديد".

٦٠- "إن البكاء على الأطلال لن يعيد الحياة إلى الزهور الميتة ولن يرجع ما فات، فما فات قد فات، وكل ما هو آتٍ آتٍ".

٦١- "إن كل مياه الدنيا لن تمحو كلمة قيلت، وكل محركات الدنيا لن تعيد ثانية مضت، ومن يحاول ذلك إنما يحاول نشر النشارة".  
من الأدلة الجامعة للقسم الثالث:

١- قوله ﷺ: "لو أنكم توكلتم على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير تغدوا خماصاً، وتروح بطاناً" [ابن ماجه (٤١٦٤) في الزهد؛ والترمذي (٢٣٤٤) في الزهد، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح].

٢- عن عبد الله ﷺ قال: خَطُّ النَّبِيِّ ﷺ خَطٌّ مُرْبِعاً، وَخَطٌّ خَطًّا فِي الْوَسْطِ خَارِجاً مِنْهُ، وَخَطٌّ خُطُطاً صِغَاراً إِلَى هَذَا الَّذِي فِي الْوَسْطِ مِنْ جَانِبِهِ الَّذِي فِي الْوَسْطِ، فَقَالَ: "هَذَا الْإِنْسَانُ، وَهَذَا أَجْلُهُ مُحِيطٌ بِهِ - أَوْ قَدْ أَحَاطَ بِهِ - وَهَذَا الَّذِي هُوَ خَارِجٌ أَمْلُهُ، وَهَذِهِ الْخُطُطُ الصِّغَارُ الْأَعْرَاضُ، فَإِنْ أَخْطَأَهُ هَذَا نَهَشَهُ هَذَا، وَإِنْ أَخْطَأَهُ هَذَا نَهَشَهُ هَذَا" [البخاري (٦٤١٧) في الرقاق].

وفي رواية عن أنس بن مالك ﷺ قال: خَطُّ النَّبِيِّ ﷺ خَطُوطاً، فَقَالَ: "هَذَا الْأَمْلُ وَهَذَا أَجْلُهُ، فَبَيْنَمَا هُوَ كَذَلِكَ إِذْ جَاءَهُ الْخَطُّ الْأَقْرَبُ" [البخاري (٦٤١٨) في الرقاق].

٣- عن ابن عباس ﷺ قال: كُنْتُ خَلْفَ النَّبِيِّ ﷺ يَوْمًا، فَقَالَ: "يَا غُلَامُ! إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ

كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجُفَّتِ الصُّحُفُ" [الترمذي (٢٥١٦) في

صفة القيامة، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح].

٤- قوله ﷺ: "المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ من المؤمنِ الضعيفِ، وفي

كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن

أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلتُ كان كذا وكذا، ولكن قل: قدَّرَ اللهُ، وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" لمسلم (٢٤٦٤) في

القدر. فالتوكل على الله - تعالى - كنز إيماني؛ به تسكن النفس

وتطمئن، فلا تضطرب ولا تقلق.

ولا تبك على ما فاتك، وامح كلمة الفشل من حياتك؛ لأن اليأس من النجاح

هو الفشل بعينه، وتذكر أن الماضي هو خبرة سابقة لك، وأن المستقبل هو حلم

ينتظرك، ومع طول الطريق دع اليأس والقلق جانبا واستعن بربك تعالى، وتأكد

أن حياتك القادمة ستكون أسعد وأنجح بمشيئة الله سبحانه.

وعليك تقبل حقيقة لا مفر منها، وهي أننا سنصادف دائماً في هذه الدنيا

أموراً لا نستطيع تغييرها، وإنما نستطيع التعامل معها بالصبر والإيمان.

## القسم الرابع

## كيف تحصل على الطمأنينة والسعادة؟

- ٦٢- "الكلمات يمكن أن تغير الحياة، يمكن أن تجعلنا أسعد أو أتعس الناس، كلمة لا نلقي بها بين الناس أو نمي بها الود بينهم أو نرشد بها ضالاً، أو نُوحِدُ بها الخالق ﷻ، لا يدري مقدار ثوابها إلا الله تعالى".
- ٦٣- "إذا كنت تفكر بأشياء سعيدة فرحة فأنت سعيد، وإن فكرت بأشياء محزنة تكون حزيناً، لذا حتى لو كنت تشعر بالحزن حاول البحث في ذاكرتك عن لحظات السعادة وتذكرها، وفكر بكل ما يمكن أن يسعدك وستجد أن السعادة تسرع الخطى نحوك".
- ٦٤- "أبعد الأفكار الحزينة من فكرك، واستبدلها بأفكار مفرحة ستجد أن قطار الحزن يقلع من محطتك ليدخلها قطار الفرح والأمل".
- ٦٥- "فكّر بالصحة والنشاط والرياضة فستجد نفسك نشيطاً تسرع إلى الحديقة لتمارس الألعاب أو المشي الذي يُنشِطُ جسمك كله ويُعيد إلى وجهك الرونق والعافية".
- ٦٦- "فكّر بالفشل وسترى كيف تصبح عاجزاً عن القيام بأي عمل، وفكّر بالنجاح وسترى كيف تسرع الخطى نحوه".
- ٦٧- "إن أفكارك هي موقفك من الحياة، فاتخذ موقفاً إيجابياً بدل أن تفرق في السلبية".
- ٦٨- "إن كنت تعتقد أنك شخص مهم والناس تبخسك حقك فستقضي أيامك وأنت تتدب حظك وترثي لنفسك ولن يهتم لك أحد، لكن فكّر بأنك تريد أن تكون مهماً أمام الناس، وموضع إعجابهم وتقديرهم وستجد الأسلوب للوصول لذلك".
- ٦٩- "انتبه لما تفعل لكن لا تقلق بشأنه؛ لأن القلق سيفسد خطتك".
- ٧٠- "من يقدر على الفوز بنفسه هو أقوى ممن يفوز في معركة، من يستطيع كسب نفسه أقوى ممن يكسب مدينة".

- ٧١- "إن الأفكار البنيئة والمشجعة تعطينا القدرة للاستمتاع بالمناظر الخلابة في أشد الظروف تعاسة".
- ٧٢- "لا شيء يمكنه أن يمنحك أو يجلب لك الطمأنينة سوى نفسك".
- ٧٣- "إن إزالة الأفكار الخاطئة من تفكيرنا أهم من إزالة المرض من أجسادنا".
- ٧٤- "سيكتشف كل واحد منّا، أنه كلما غيّر أفكاره تجاه الأشياء والآخرين إنهم سيتغيرون بدورهم".
- ٧٥- "إن معظم الناس يشعرون بالسعادة عندما يقررون ذلك؛ لأن السعادة تتبع من داخلنا ولا تأتينا من الخارج".
- ٧٦- "إذا حاول الأشخاص الأنانيون الإفادة منك، إشطبهم من لائحتك، لكن لا تحاول أن تتأثر منهم أو تنتقم؛ لأنك حين تحاول الانتقام، فإنك ستؤذي نفسك أكثر مما تؤذيهم".
- ٧٧- "إذا كان قلبك ضعيفاً، فإن ثورة غضب واحدة كافية لموتك".
- ٧٨- "لا توقد الفرن كثيراً لعدوك؛ لئلا تحرق به نفسك".
- ٧٩- "من أجل ألا تغذي الحقد؛ فلا تضيّع دقيقة واحدة من وقتك بالتفكير بأشخاص لا تحبهم".
- ٨٠- "إن الرجل الأحمق هو الذي يستطيع أن يكون غاضباً، أما الرجل الحكيم أو العاقل، فهو الذي لا يغضب".
- ٨١- "إن الطريقة الأكيدة لننسى ونسامح أعداءنا هي أن ننهك بعمل شيء يحتاج إلى جهد وتعب، عند ذلك تفقد العداوة والإهانات قيمتها؛ لأننا نهتم بما هو أهم من ذلك".
- ٨٢- "الاعتراف بالجميل حالة نادرة يجب أن نسعد لها إن حصلت، أما الجحود فهو القاعدة، ولذا يجب أن لا نُسمّم حياتنا وندمر أعصابنا بسبب الغيظ والغضب؛ وإذا بقينا نتوقع عرفاناً بالجميل من الناس فسنكون عرضة للإصابة بصداعٍ دائم لا ينتهي وأوجاعٍ لا مبرر لها".
- ٨٣- "إن السبيل للحصول على الحب أو الشكر هو الكف عن طلبه من الناس، بل نفع ما يمكننا فعله طالبين الأجر والثواب من الله وحده".

- ٨٤- "إن الرجل المثالي يفرح بما يقوم به من أعمال لمساعدة الآخرين، ويخجل إن ساعده الآخرون؛ لأن تقديم المساعدة ناتج عن التفوق وتلقي المساعدة دليل الضعف".
- ٨٥- "من يزرع الرياح يحصد العاصفة، ومن يزرع الشوك والصبار يقطف الورد والبرتقال أبدأ".
- ٨٦- "إن كنت أنت ممن يعترف بالجميل ويحسن لمن أحسن إليه وتُدرب أولادك على ذلك فستقلّ منهم نفس المعاملة، أما إن كنت ناكراً للجميل فكيف تتوقع من أولادك أو الآخرين أن يفعلوا ما لم تفعله؟!"
- ٨٧- "حوالي ٩٠٪ من الأشياء في حياتنا صحيحة ويجب أن نُسرّ بوجودها، أما الباقي وهو حوالي ١٠٪ فهو خطأ أو غير مناسب. فإذا أردنا أن نكون سعداء، ليس علينا إلا التركيز على الـ ٩٠٪ الصحيحة وتجاهل الـ ١٠٪ الخطأ، وإن أردنا أن نقلق ونتألم ونصاب بقرحة المعدة، ما علينا سوى التركيز على الـ ١٠٪ الخطأ وتجاهل الـ ٩٠٪ الصالحة".
- ٨٨- "إن أفضل الأطباء في العالم هم: الدكتور ريجيم، والدكتور هدوء، والدكتور فرح".
- ٨٩- "من النادر أن نفكر بما نملك، لكننا نفكر دائماً بما ينقصنا".
- ٩٠- "عدد نعم الله عليك، وليس متاعبك!".
- ٩١- "إن الجهلة إذا رأوا أن الحياة قد أعطتهم الليمون الحامض، استسلموا لليأس، وقالوا: لقد هزمنا وانتهى الأمر، أما العاقل فإن كان الليمون الحامض من نصيبه فإنه يعرف أن بإمكانه أن يحول هذا الليمون الحامض إلى شراب الليمون الحلو اللذيذ".
- ٩٢- "إن إحدى الميزات الإنسانية المدهشة هي: قدرة الإنسان على تحويل الطرح إلى جمع".
- ٩٣- "مهما كانت خسارتك ابحت بتعقل وأمل وستجد العديد من الأشياء الأخرى التي يمكنها أن تساعدك على الانطلاق من جديد".
- ٩٤- "أفضل الأشياء، أكثرها صعوبة".
- ٩٥- "لا تكمن السعادة فيما يجلب الفرح ولكن في الانتصار".



- ٩٦- "إن الإنسان الكبير والقوي هو الذي يتجنب الشجار، وليس من يتشاجر مع الناس أو يتغلب عليهم".
- ٩٧- "حاول أن تفكر كل يوم: كيف تستطيع إسعاد شخصٍ ما".
- ٩٨- "الفشل قد يكون المدخل لكل أنواع الشذوذ والإجرام".
- ٩٩- "إذا أردت أن تتخلص من القلق إزرع المحبة حولك".
- ١٠٠- "داو جراح الآخرين وستجد من بينهم من يداوي جراحك".  
من الأدلة الجامعة للقسم الرابع:

١- قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ١٣٠].

٢- قال تعالى: ﴿حَقَّ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا

﴿ليوسف: ١١٠﴾.

فالعبد إذا أصابه اليأس، وانقطعت به السبل، وأظلمت في وجهه الحيل، جاءه الفرج.

٣- وقال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: ٦٢].  
فالعبد إذا انقطع أمله في الناس، انبعثت فطرة الله في قلبه بالرجاء في الله ضرورة، والرجوع إليه حتماً، حينها يفرد العبد ربه وإلهه بالرجاء والسؤال والأمل، وهذا سرّ التوحيد، فيغيثه الله بالفرج، ويتداركه بالعون، ولذلك يقول الشاعر:

فأقرب ما يكون المرء من فرج إذا يئس

٤- قوله ﷺ: "تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة".

في هذا المقطع البديع من وصية النبي ﷺ لابن عباس يرشده إلى أن مَنْ يتعرف إلى الله في الرخاء بترك مناهيه، وفعل مأموراته، ومراقبته في أقواله وأفعاله، فإن الله يُقدِّر له ذلك ويكون له عوناً في الشدة والضيق.

ولذلك فإن المؤمن والكافر والتقي والفاجر كلهم يلجؤون إلى الله - تعالى - في حال الشدة والضيق، ولكن المؤمن الحق هو الذي يعرف الله حال الرخاء والضيق، وبالتالي يعينه الله - تعالى - ويكون معه حال الضيق.

٥ - قوله ﷺ: "لا عدوى، ولا طيرة، ويُعجبني الفأل الصالح، الكلمة الحسنة" [البخاري (٥٧٥٦) في الطب].

وفي رواية: "لا عدوى، ولا طيرة، وأحبُّ الفأل الصالح" لمسلم (٢٢٢٣) في السلام.

وفي رواية أن أبا هريرة ؓ قال: سمعتُ النبي ﷺ يقول: "لا طيرة، وخيرها الفأل"، قيل: يا رسول الله! وما الفأل؟ قال: "الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم". لمسلم (٢٢٢٣) في السلام.

يُستفاد من هذا الحديث: أن نتفائل بالكلمات الحسنة والطيبة، والتي يمكن أن تُغيّر الحياة، وتجعلنا أسعد الناس، كما أنه يُعلمنا التفاؤل الدائم بالخير، وإقناع النفس بتحقيق النجاح، والنظرة الإيجابية للمستقبل، وعدم الوقوع فريسة للتشاؤم والإحباط، وأن الاعتقاد الصحيح والتفاؤل بالخير أول طريق للنجاح والسعادة.

## القسم الخامس

## الإيمان طريقك للنجاة من القلق

- ١٠١- "كلما ازداد علم الإنسان، ومعرفته ازداد يقيناً بالله وبأنه الخالق وبأننا لم نخلق عبثاً".
- ١٠٢- "إذا ضاق صدرك من هموم الدنيا، فاقراً القرآن، وتدبر معانيه، وتأمل هذا الكون وما فيه من عجائب الخلق يطمئن قلبك، وإن أحسست بحزن إثر مصيبة فعليك بالصلاة، وتوجه إلى الله بالدعاء، واعلم أن مع العسر يسراً، ولن يغلب عسرٌ يسرين، وأن النصر مع الصبر".
- ١٠٣- "إن قل ما لديك، فانظر إلى من هو دونك، تعرف مقدار ما أنعم الله به عليك، وانظر إلى نفسك ترَ نعماً لا تحصى لم تدركها من قبل".
- ١٠٤- "فكّر بطيور السماء، فهي لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع القمح في أعشاشها، ومع ذلك يطعمها الله ويسقيها، وأنت أفضل منها، فاتجه إلى الله - تعالى - فإنه سيمنحك ما تريد".
- ١٠٥- "تقبل الإيمان بالله؛ لأنك تحتاج إلى مثل ذلك الإيمان".
- ١٠٦- "إن ثورة الموج على السطح المتموج يترك أعماق المحيط هادئة، والإنسان المؤمن لا يهتز أمام النواذب، بل يبقى هادئاً وجاهزاً للقيام بأي واجب يفرض عليه يومه".
- ١٠٧- "إذا سألت، فأسأل الله وهو سيعطيك القوة؛ لتجعل حياتك أفضل وأسعد".

من الأدلة الجامعة للقسم الخامس:

- ١- قال الله تعالى: ﴿ قُلْ مَا يَعْجَبُوكُمْ بِرَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ ﴾ ومعنى الدعاء في اللغة: الإيمان، فالإيمان طريق للعبد للنجاة من القلق.
- ٢- قوله تعالى - عن أثر الصلاة في حياة الفرد والجماعة - : ﴿ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴾ [البقرة: ٤٥]. فالصلاة تجعل العبد دائم الصلة بربه، وهي راحة المسلم وعونه.

٣- وقال ﷺ - في معنى تجديد الإيمان، والحث عليه - : "جددوا إيمانكم" قالوا: وكيف نجدد إيماننا؟ قال: "أكثرُوا من قول: لا إله إلا الله" لأحمد (٨٣٥٣).

٤- عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "ثلاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ بِهِنَّ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ: أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ بَعْدَ أَنْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ، كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقَذَفَ فِي النَّارِ" [البخاري (١٦) في الإيمان].

فمحببة الله والإيمان به ﷻ كفيلة بالسيطرة على القلق والحزن والهم. فإذا أَلَمَّتْ بك حاجة أو أحاطت بك كارثة فلا تطرق أبواب البشر فهم ليسوا سوى مخلوقين مثلك لا يملكون لك بعثاً ولا حياة ولا نشوراً... ، فاقرع باب خالقك، وثق بأنه لن يرد كفا عبده صفاً.

## القسم السادس

## كيف نتخلص من القلق بسبب الانتقاد؟

- ١٠٨- "عندما تُنتقد، تذكر أن ذلك يبعث في نفس الشخص الآخر شعوراً بالأهمية. كما أن ذلك يعني أنك أنجزت شيئاً يستحق الانتباه".
- ١٠٩- "إن الكثيرين من الناس يحصلون على الشعور بالأهمية عندما ينتقدون من هم أفضل منهم أو أكثر نجاحاً".
- ١١٠- "إن الأشخاص السوقيين يجدون لذة في اكتشاف أخطاء وهفوات الرجال العظام".
- ١١١- "لا تأبه بما يقوله الناس ما دمت تعرف أنك على حق".
- ١١٢- "الانتقاد الظالم مديح مُبطّن ولا أحد يرفض كلباً ميتاً ولولا أنه لديك ما تحسد عليه لم تُنتقد".
- ١١٣- "ابدل قصارى جهدك، ثم أمسك بمظلتك القديمة؛ لتمنع مطر الانتقاد من الانزلاق داخل عنقك، الكلاب تعوي والقافلة تسير".
- ١١٤- "مواجهة الذات بأخطائها، تهذيب لها وتصحيح لمسارها، وإزالة للغرور الناجم عن الاعتداد والادّعاء بأن المرء لا يخطئ أبداً".
- ١١٥- "عندما تواجه نفسك أنت بما ارتكبت من هفوات، فإنك لن تقدر على الإنكار إلا إن كنت مكابراً لا يرجى صلاحك ولا تأمل حتى من نفسك لنفسك خيراً".
- ١١٦- "النقد الذي توجهه لنفسك يساعدك كثيراً في مواجهة ما يصادفك من مشكلات جديدة".
- ١١٧- "الإنسان العادي يثور إذا وُجّه إليه أي نقد، أما العاقل فيعرف كيف يتعلم ويستفيد من هذا النقد ومن الناقد".
- ١١٨- "يجب أن تُرحّب بالنقد الصادق والصائب؛ لأننا نأمل على حق في (٣) من كل (٤) مرات نتخذ فيها قراراً حول أمر ما".

- ١١٩- "إن آراء أعدائنا في تصرفاتنا هي أقرب إلى الصدق من آرائنا"<sup>(١)</sup> .
- ١٢٠- "إننا جميعاً نميل إلى قبول المديح ورفض النقد، قبل أن نتحقق من صدقيتهما؛ لأننا عاطفيون، وحب الذات طاغٍ على تفكيرنا بشكل غير منطقي؛ لأن حب الذات يفترض أن نبحت ونعرف ما الذي يجعلها أفضل وأصوب".
- ١٢١- "إذا سمعنا أحداً ينتقدنا ويذكرنا بسوء فلنمنع أنفسنا عن الثورة والدفاع الفوري، فبإمكان أي أحق أن يفعل ذلك والأمر لا يتطلب ذكاءً، ولتكن الأصالة والتواضع والذكاء رائدنا فنجاهه النقد بالتعقل والدرس، فنفوز ولنقل لأنفسنا: لو كان الناقد يعرف جميع أخطائنا لانتقدنا بقسوة أكثر".
- ١٢٢- "عندما نشعر أن هذا النقد قد أهاننا بشكل غير عادل، فلنتوقف أولاً، وقبل أن نثور ليقبل أحدنا لنفسه: تمهل يا رجل، فأنت بعيد عن الكمال ولست معصوماً عن الخطأ".
- ١٢٣- "لكي نتجنب القلق من الانتقاد: لنسجل أخطاءنا وهفواتنا ونقرأها من وقت لآخر فنرى ما صحح منها وما يحتاج للتصحيح، ولنسأل الآخرين رأيهم ونطلب النقد البناء".
- ١٢٤- "احتفظ بسجل للأخطاء؛ لتصويبها وتصحيحها والتخلص منها في تصرفاتك اللاحقة".
- ١٢٥- "اطلب النقد البناء واستفد منه؛ لأنه خلاصة خبرة تحتاجها ولم تمتلكها بعد".
- من الأدلة الجامعة للقسم السادس:
- ١- قال الله تعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ ﴿الأعراف: ١٩٩﴾.

٢- وقال تعالى: ﴿ فَاصْفَحَ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ ﴾ ﴿الحجر: ٨٥﴾.

(١) وفي الاعتقاد أن هذه العبارة قريبة جداً إلى الصواب؛ لأننا ننظر إلى تصرفاتنا وقراراتنا كأولادنا، بعين المحبة، فنرى المساوئ حسنات في أكثر الأحيان.

٣- وقال سبحانه: ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [المائدة: ١١٣].

٤- وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].

٥- وقال ﷺ: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ [النور: ٢٢].

٦- وقد سئلت عائشة رضي الله عنها عن خلق رسول الله ﷺ فقالت: "لم يكن فاحشاً، ولا متفحشاً، ولا صخاباً في الأسواق، ولا يجزي بالسيئة السيئة، ولكن يعفو ويصفح". [الترمذي (٠٢٠١٥) في البر والصلة، وقال: هذا حديث حسن صحيح، وصححه الألباني، في صحيح سنن الترمذي (١٦٣٩)].

٧- عن أنس بن مالك ﷺ قال: كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِي غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِي فَجَبَذَ بِرِدَائِهِ جَبَذَةً شَدِيدَةً، قَالَ أَنَسُ: فَانظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ ﷺ وَقَدْ أَثَرَتْ فِيهَا حَاشِيَةُ الرِّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَبَذَتِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، مُرِّ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ، فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحَكَ ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعِطَاءٍ. [البخاري (٦٠٨٨) في الأدب].

٨- عن عبد الله قال: كَأَنِّي أَنْظَرُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ يَحْكِي نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ ضَرَبَهُ قَوْمُهُ فَأَدَمَوْهُ وَهُوَ يَمْسَحُ الدَّمَ عَنْ وَجْهِهِ وَيَقُولُ: "اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ". [البخاري (٣٤٧٧) في أحاديث الأنبياء].

٩- عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: "ليس الشديدُ بالصُّرْعَةِ، إنما الشديدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ". [البخاري (٦١١٤) في الأدب].

## القسم السابع

## الإرهاق ينتج القلق

- ١٢٦- "الإرهاق أحد المصانع الكبرى للقلق، وإن كانت آلاته أضعف من أن تنتج القلق مباشرة فهي تعطيك الاستعداد للإصابة به".
- ١٢٧- "إن الإرهاق يضعف مقاومة الجسم للبرد وآفاته وللكثير من الأمراض الأخرى، وبالتالي فإن مقاومة الإرهاق والتغلب عليه تحول دون القلق، وتجعلك أقوى في مواجهته".
- ١٢٨- "إن التوتر العصبي والعاطفي لا يمكن أن يتواجد مع الاسترخاء التام، أي أنك لن تستمر بالقلق إذا ما استرخيت".
- ١٢٩- "لكي تمنع الإرهاق من إنتاج القلق، استرخ قبل أن يبدأ الإحساس بالتعب والإنهاك".
- ١٣٠- "قلب الإنسان أقوى جنود الجسد، فهو يضخ الدم عبر الجسم كله طيلة الليل والنهار وبشكل متواصل ولمدة خمسين أو ستين وربما تسعين سنة"<sup>(١)</sup>.
- ١٣١- "ليست الراحة هي أن لا تقوم بأي عمل، بل هي التجديد".
- ١٣٢- "هناك تجديد لطاقة الجسم خلال فترة الراحة القصيرة، وغفوة لمدة خمس دقائق تضاعف القدرة عما كانت عليه قبلها".
- ١٣٣- "افعل ما يفعله الجيش، استرح دائماً، وافعل مثلما يفعل قلبك، استرح قبل أن تتعب، ثم عاود العمل وستجد أنك أضفت ساعة إلى يومك".
- ١٣٤- "إن إرهاق العامل المتمتع بصحة جيدة يعود إلى عوامل نفسية، ونعني بذلك عوامل أو مواقف فكرية وعاطفية".

(١) يشرح الدكتور "والتركانون" من كلية هارفرد للطب الموضوع، فيقول: يظن الناس أن القلب يعمل بشكل متواصل ودون توقف، لكن في الواقع فإن القلب عندما ينبض بنسبة (٧٠) خفقة في الدقيقة الواحدة فإنه يعمل لمدة تسع ساعات فقط كل (٢٤) ساعة، فتكون فترة راحته (١٥) ساعة يومياً.



- ١٣٥- "إن الملل والاستياء والشعور بعدم تقدير الآخرين ومشاعر العداة، والسرعة والقلق، هي العوامل العاطفية التي ترهق العامل أو الشخص، وتجعله عرضة للرشوحات، وتقلل من مردوده وتعيده إلى منزله مصاباً بصداع شديد".
- ١٣٦- "إن العمل المرهق نفسه نادراً ما يسبب الإرهاق الذي لا يمكن شفاة بالنوم أو الراحة، إلا أن القلق والتوتر والاضطراب العاطفي هي الأسباب الحقيقية للإرهاق، وليس العمل الجسدي أو الذهني".
- ١٣٧- "إذا لم يكن جسدك مسترخياً كدمية قماش قديمة، فإنك في هذه اللحظة تبذل جهداً عصبياً يؤدي إلى توتر في عضلاتك؛ فأنت إذن تبذل توتراً عصبياً يؤدي إلى إرهاق عصبى".
- ١٣٨- "فكر في نفسك وكأئك جورب قديم، وعليك أن تسترخي دائماً".
- ١٣٩- "تحسس الطاقة المتدفقة من عضلات وجهك إلى وسط جسدك، فكر بنفسك متحرراً من كل قيود التوتر كطفل لا يحمل هم شيء في هذا العالم".
- ١٤٠- يمكنك أن تتمرن على الاسترخاء في أوقات الفراغ، وأينما كنت لا تبذل أي جهد للاسترخاء. فالاسترخاء غياب كل توتر وجهد، فكر بهدوء واسترخاء. ابدأ بالتفكير باسترخاء عضلات عينيك ووجهك، ردد دائماً: لنبدأ بالاسترخاء".
- ١٤١- "لا تقيس منجزاتك بمقدار تعبك في نهاية النهار، بل بالكمية التي لا تشعر بها من التعب. فعندما تشعر بالتعب في نهاية النهار، أو حين تشعر بتعب أعصابك، تعرف تماماً أن نهارك لم يكن فعالاً كفاية بالنسبة للنوعية والكمية".
- ١٤٢- "يُعتقد أن أفضل علاج لتخفيف القلق والتخلص منه، هو: أن تتحدث عن متاعبك لشخص تثق به".
- ١٤٣- "عندما تتحدث عن متاعبك فإنك ترمي بها بعيداً عن عقلك؛ لأن كبت المشاعر القلقة يسبب التوتر العصبي، وهذا التوتر يشتد بالتدرج حتى يصل إلى درجة يُسبب فيها الأمراض للإنسان ويدمر حياته فالمريض يجد

- الراحة ويخفُّ قلقه الداخلي إذا استطاع أن يتكلم لأحدٍ مما يعانیه؛ لأن إخراج المشاكل من صدورنا يريحنا كثيراً".
- ١٤٤- "لا تفكري - أي: المرأة أو الزوجة - كثيراً بأخطاء الآخرين، فكلنا نخطئ، وبدل تعداد أخطاء زوجك لنفسك كل يوم حاولي أن تسجلي حسناته، وراجعها عدة مرات، ولا بد أنك ستجدين الكثير من الحسنات والأمور الجيدة لديه، والتي كانت ولا ريب ما استهواك فيه، وإلا لما تزوجته".
- ١٤٥- "إن أحسست بالتعب في أي وقت من النهار، استرخي، دعي كل شيء بيدك، واطفئي النار - إن كان ثمة شيء يُعدُّ فوقها - واستلقي فوق أريكة مريحة، أغمضي عينيك، وسافري بعيداً، في الأماكن الجميلة التي رأيتها في برنامج عن الطبيعة أو الرحلات، أو استرجعي رحلة قمت بها مع زوجك وتأملي تلك المناظر الخلابة (الساحرة) والذكريات الحلوة".
- ١٤٦- "في الغالب أن الإنسان لا يموت من العمل الشاق، بل من التشتت والقلق؛ لأن الجسد البشري له قدرة على تحمل مشاق العمل؛ ولأن النفس الإنسانية المشتتة الأفكار والنوازع لا تقدر على التحمل".
- ١٤٧- "نظف مكتبك من كل الأوراق المتركمة عليه باستثناء تلك التي تتعلق بعملك الآني".
- ١٤٨- "ضع سلماً للأولويات، وقم بالأعمال طبقاً لأهميتها".
- ١٤٩- "مهما كان الأجر الذي تدفعه، فهناك مقدرتان يصعب أو يستحيل شراءهما، أو إيجادهما، هما: القدرة على التفكير، والقدرة على القيام بالأعمال طبقاً لأهميتها".
- ١٥٠- "إذا واجهتك مشكلة، تعرّف إلى الحقائق الضرورية لحلها، واتخذ القرار فوراً، لا تؤجل القرارات أبداً".
- ١٥١- "تعلّم كيف تنظّم وتفوض الآخرين بالأعمال وتدير العمل".
- ١٥٢- "إن الرجل الذي يؤسس عملاً كبيراً ولا يعرف كيف ينظّم ويفوض ويدير المؤسسة، ويظن أن عليه أن يقوم بكل الأعمال بنفسه هو رجل

- يسير بخطوات سريعة نحو مرض القلب وتلف الأعصاب، إنه رجل يحفر قبره بيديه".
- ١٥٣- "إذا كنت تعتقد أن موظفيك ليسوا أهلاً لثقتك، فلماذا تبقوهم؟! إذا كنت تظن أنهم عاجزين عن القيام بالعمل المطلوب لسبب ما، استبدلهم بأشخاص مؤهلين لذلك. أما إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك أن تنظم العمل وتفوض المسؤوليات وتدير الأشخاص والمؤسسة".
- ١٥٤- "نادراً ما نتعب عندما نقوم بشيء مثير أو مفرح أو نحبه؛ لأننا نشعر بروح التفوق وتحقيق الذات".
- ١٥٥- إن سبب إرهابنا ليس العمل، بل هو القلق والكبت والامتناع من أمور لا نقدر على تغييرها ولا نتقبلها".
- ١٥٦- "حيث يكمن مصدر الإثارة توجد الطاقة، والسير عشر خطوات مع زوجة متدمرة أكثر إرهاباً من السير عشرة أميال مع زوجة تحبها".
- ١٥٧- "نحن نحتاج أكثر إلى بعض التمارين النفسية والعقلية كل صباح؛ كي نندفع إلى العمل بنشاط تحدث مع نفسك صباح كل يوم واعط نفسك أسباباً موجبة للنجاح".
- ١٥٨- "فكر فقط: ما الذي سيعود به عليك الاهتمام بعملك، تذكر أنه سيضعف السعادة التي تُحسُّها؛ لأنك تمضي نصف ساعات اليقظة في عملك، وإن لم تجد السعادة في عملك<sup>(١)</sup>، لن تجدها في أي مكان من العالم. تذكر أن اهتمامك بعملك يزيل عنك القلق، وعلى المدى البعيد، ربما يوفر لك الترقية وزيادة في الدخل".
- ١٥٩- "ثبت طبياً أن بعض الأجسام لا تحتاج إلا لوقت قليل من النوم، كما أن بعضها يحتاج لوقت أطول من المعتاد، ومن كان من النوع الأول فلن يسقط من التعب، ولا يقلق".
- ١٦٠- "إن القلق بشأن الأرق يؤدي أكثر من الأرق نفسه".
- ١٦١- "إن المطلب الأساسي للحصول على النوم الجيد هو الشعور بالأمان".

(١) وبالطبع في بيتك أيضاً

١٦٢- "إن إحدى أفضل الوسائل التي تبعث الراحة والتي أظهرتها الدراسات والتجارب: هي الصلاة، فممارسة الصلاة مريحة ومهدئة للذهن وللأعصاب".

١٦٣- "إن أفضل علاج للقلق هو أن تتعب جسدك بالعمل البدني في الحديقة أو السباحة أو أي نوع من الرياضة، أو أي عمل آخر".

١٦٤- "إن العقل والأعصاب لا يمكن أن تستريح عندما تكون العضلات متوترة، فإذا كنت تريد النوم، فابدأ بعضلاتك".

من الأدلة الجامعة للقسم السابع:

قد يصاب الإنسان بالإرهاق وبالتالي ينتج القلق؛ ولكي نتجنب القلق فالإنسان بطبعه يحتاج لكي يرتاح ويعمل إلى تجديد طاقته، وذلك بالتجديد الذاتي والنمو المستمر والقدرة على الإنتاج، وهذا التجديد يشمل نواحي الحياة كلها بحاجاته وطاقاته: الروح والعقل والجسد.

فالروح تُنمى بالتأمل والصلاة والخلوة مع النفس وانقطاع عن شواغل الحياة والهموم التي تصيب الإنسان بالقلب والتوتر، ومن الأدلة على هذا الجانب: قول النبي ﷺ للصحابه الكرام: "أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمساً، ما تقول ذلك يُبقي من درنائه؟" قالوا: لا يُبقي من درنائه شيئاً، قال: "فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله به الخطايا" [البخاري (٥٢٨) في مواقيت الصلاة].

والعقل يُجدد بالتفكير المستمر، والقراءة وتعلم المهارات والعلوم الجديدة، ويُنمى بالفهم المتوازن للحياة بجوانبها المختلفة، ومن الأدلة على هذا الجانب:

٢- قول الله تعالى: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿﴾ [الغاشية: ١٧ - ٢٠].

فالقرآن دعا الإنسان إلى التأمل والتفكير في آيات الله الكثيرة.

والجسد يُنمى بالحركة والتمارين الرياضية، والغذاء السليم والحفاظ على الصحة، واختيار طريقة مناسبة للغذاء، والاستعداد لتقبل الهزيمة.

وفي هذا الجانب - الجسدي - :

٣- قوله ﷺ: "فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا".

وقد لخص هذه الجوانب الرسول ﷺ في الحديث: "إن لريك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً". [البخاري (١٩٦٨) في الصوم].

وفي رواية عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه: قال: قال لي رسول الله ﷺ: "يا عبد الله، ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟" فقلت: بلى يا رسول الله، قال: "فلا تفعل، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لِرِجْلَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا". [البخاري (١٩٧٥) في الصوم].

فالإنسان إذا رأى ضعفه في لحظات الهم والغم والقلق لما يسيطر عليه، فإن لم يجدد ذلك بذكر الله - تعالى -، والإقبال عليه بالطاعة والدعاء والاسْتِغْفَارِ والاعتناء بالذنوب والسيئات، وينكسر.

وأعظم طاقة وأهمها بلا منافس هي طاقة الروح.

ولن يسعد الجسد إلا إذا سعدت الروح، وسعادة الروح تتمثل في الإيمان بالله إيماناً يبعث على القيام بالواجبات وترك المنهيات.

## القسم الثامن

## كيف تقرر مستقبلك؟

١٦٥- "اختر مهنة تحبها وعملاً يسعدك القيام به، وإلا قضيت عمرك في عمل تكرهه وتبحث عن ساعة الخلاص منه".

١٦٦- "إن اختيارك للعمل الذي تحبه وتستمتع بأدائه هو المطلب الأول للنجاح؛ لأن من يؤدي عملاً يسعده أداؤه يعمل لساعات طويلة دون كلل أو ملل وبشكل ممتاز. أما من يقوم بعمل لا يطيقه فإنه لن يجيده ولن يلمع فيه مهما حاول وأجبر نفسه على الاجتهاد فيه. قد ينجح في أدائه بشكل مقبول ومعقول بسبب إخلاصه للقمة عيشه، لكنه لن يكون من المجلِّين والمشهورين فيه".

١٦٧- "حبك للعمل يعطيك الحماس والرغبة للتعلم فيه بكل تفاصيله، وهذه المعرفة مع الحماس بهما تتال النجاح".  
من الأدلة الجامعة للقسم الثامن:

١- قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ

حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

٢- عن أنس بن مالك قال: كان النبي ﷺ يقول: "اللهم إني أعود بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال". [البخاري (٦٣٦٩) في الدعوات].

وهذا مما يدفع به الهم والقلق، ويتسلى به العبد عن الهم والحزن.

٣- عن أبي هريرة ؓ قال: كان رسول الله ﷺ يقول: "اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي، واجعل الحياة زيادةً لي في كل خير، واجعل الموت راحةً لي من كل شر". [مسلم (٢٧٢٠) في الذكر والدعاء].

واستعمال هذا الدعاء من أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور، فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر،

ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همُّه فرحاً وسروراً. [السعدي، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ص(٢٠)].

## القسم التاسع

## كيف تحل المشاكل المالية؟

- ١٦٨- "المال حلالُ المشاكل، والمال مصدر المشاكل".
- ١٦٩- "إن معظم الناس يظنون أن زيادة دخلهم بنسبة ١٠٪ ستحل مشاكلهم، لكن هذا غير صحيح في معظم الحالات؛ لأن كل زيادة في الدخل يقابلها زيادة في الإنفاق أكبر، وعودة القلق والمشاكل من جديد".
- ١٧٠- "إن زيادة الدخل المالي للفرد ليست الحل للقلق المالي لدى معظم الناس؛ لأن هذه الزيادة تحدث ولا ينتج عنها إلا زيادة الإنفاق وبالتالي زيادة الصداق والقلق. ليس وجود المال غير الكافي سبب قلق معظم الناس بل جهلهم بكيفية تنظيم مصاريفهم؛ ليكفيهم ما لديهم من مال".
- ١٧١- "إن وضع ميزانية لتنظيم المداخيل والمصاريف لأموالك الشخصية لا يعني ترك الاستمتاع بالحياة، بل ضبط نفقات هذا الاستمتاع ولنحصل معه على شعور بالارتياح المالي الذي يعني في أكثر الأحيان الارتياح العاطفي، والتحرر من القلق".
- ١٧٢- "هناك أمور كثيرة يمكن أن نقوم بها بأنفسنا لتوفير جزء من المصاريف، وأمور كثيرة نهدر فيها أموالاً دون أية فائدة، راجع حاجتك ومصاريفك، ونظمها تجد أن بإمكانك توفير الكثير منها".
- ١٧٣- "تعلم كيف تنفق مالك بحكمة".
- ١٧٤- "لا تجعل زيادة دخلك مصدراً لصداقك".
- ١٧٥- "حاول أن توفر لئلا تحتاج للاستدانة".
- ١٧٦- "اكتشف المشاريع المنزلية وقم بها".
- ١٧٧- "ابحث عن طريقة لزيادة دخلك بالاستفادة من أوقات فراغك".
- ١٧٨- "علم أطفالك الإحساس بالمسؤولية تجاه المال".
- ١٧٩- "إذا لم تستطع تحسين وضعك المالي كن رقيقاً بنفسك".



- ١٨٠- "حَسِّنْ مَوْقِفَكَ وَاتِّجَاهَكَ الْعَقْلِي إِزَاءَ مَا تَوَاجَهَهُ مِنْ مَشْكَالَاتٍ، إِذَا لَمْ تَحْصُلْ عَلَى مَا تُرِيدُ فَاقْنَعْ بِمَا عِنْدَكَ، فَهَكَذَا تَلْقَى بِالْمَتَاعِبِ النَّفْسِيَّةِ خَلْفَ ظَهْرِكَ، وَتَكْفُ عَنِ الْقَلْقِ وَتَبْدَأُ حَيَاةً سَعِيدَةً".
- ١٨١- "بِدَاخِلِكَ حَلَالٌ لِلْمَشَاكِلِ، ابْحَثْ عَنْهُ قَبْلَ أَنْ تَقْتُلَ نَفْسَكَ بِالْهَمِّ وَالْقَلْقِ".  
من الأدلة الجامعة للقسم التاسع:
- ١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنْ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ" [الترمذي (٢٣٧٢) في الزهد، وقال: هذا حديث حسن صحيح].
- ٢- عن حكيم بن حزام قال: سألت النبي ﷺ فأعطاني، ثم سألته فأعطاني، ثم سألته فأعطاني، ثم قال: "إِنَّ هَذَا الْمَالَ خَضِرَةٌ حُلْوَةٌ، فَمَنْ أَخَذَهُ بِطَيْبِ نَفْسٍ بُورِكَ لَهُ فِيهِ، وَمَنْ أَخَذَهُ بِإِشْرَافٍ نَفْسٍ لَمْ يُبَارَكْ لَهُ فِيهِ، وَكَانَ كَالَّذِي يَأْكُلُ وَلَا يَشْبَعُ، وَالْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى". [مسلم (١٠٣٥) في الزكاة].
- ٣- عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَتَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ". [مسلم (٢٤٢٦) في الزكاة].
- في هذا الحديث حكم الرسول ﷺ بالفلاح والفوز في الدنيا والآخرة للمسلم الذي رُزِقَ رزقاً حلالاً بقدر الحاجة وقتع به.

## الخاتمة

إنَّ كُلَّ إنسانٍ في هذه الحياة يبحثُ عن السعادةِ وراحةِ البالِ، والبعدِ عن كلِّ ما يجلبُ له الهمَّ والقلق.

وما أسعد أن يواجه الإنسان هذه الحياة بابتسامة الرضا عن الله، تترجم عن رحابة الصدر وسعة الاحتمال، ترى في الله عوضاً عن كلِّ فائت، وفي لقائه سلوى عن كلِّ مفقود.

ولنعلم أن أعظم وصفة للسعادة: معرفة فضل الله علينا في خلقنا، وفي صحتنا، وفي جمال الطبيعة، وفي العقل، وفي نعم الحياة كُلِّها. فما أجمل أن نتذكر دوماً نعم الله علينا، وما أجمل أن نشكر الله - تعالى - على كلِّ حال.

وعلى العبد أن يعيش سعادة الإيمان بالله، والإيمان برسالة نبيه محمد ﷺ، فهي السعادة الدائمة؛ بما يتغلب على القلق والهمَّ والحزن، وليعلم أن كلَّ شيء بيد الله، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، فلا يأسف ولا يحزن ولا يقلق.

وليعلم أن الإيمان بالله يقوده إلى الأمل والتفاؤل، وليتأكد أن الكره والشدة فرجاً، وأن مع العسر يسراً، ولا يغلب عسرٌ يسرين.

وأحبُّ أن أنبه إلى أن كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" لـ: "دايل كار نيغي" قد انتفع به الكثير، وأعجب به الجمع الغفير، حيث دعا إلى الدين وبين أهميته وأكد عليه من خلال الاستشهادات التي بثها في ثنايا كتابه هذا، إلا أن صاحبه مات منتحراً؛ من ضيقه وضجره بالحياة وسيطرة القلق عليه؛ لأنه عاش حياة بلا إيمان بالله ﷻ.

وفي ذلك دلالة أكيدة، على أن الدين الذي كان يدين به دايل كار نيغي، دين مُحَرَّف، لا يشفي النفس ويسد فراغها، ولا يُذهب الحزن والقلق، ولا يُطفي حشرات المصائب والأزمات.

وفيه دلالة أيضاً على أن النظريات العلمية والعلاجات المادية النفسية وحدها لا تكفي لسعادة الإنسان وراحته النفسية، ولو انتفع بذلك أحد لانتفع به

دايل كارنيجي نفسه<sup>(١)</sup>.

قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

المؤلف

د. محمد بن فهد الودعان

(١) ينظر: الحسيني، ضغوط الحياة (ص ٤٤)، وله أيضاً: الحياة بلا إيمان (ص ١٥).

## المراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤١٩هـ/١٩٩٩م.
- ٣- مسلم، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط١، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م.
- ٤- السعدي، محمد بن عبدالرحمن بن ناصر، ومساعد بن عبدالله، مواقف اجتماعية من حياة الشيخ عبدالرحمن بن ناصر السعدي، دار الميمان للنشر والتوزيع، ط٢، ١٤٢٨هـ.
- ٥- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، دار الصمعي للنشر والتوزيع، ط٢، ١٤٢٥هـ.
- ٦- كارنيجي، دايل، دع القلق وابدأ الحياة، ترجمة: د. رمزي الحسامي، عالم الكتب للطباعة والنشر، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م.
- ٧- الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة، جامع الترمذي، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ/١٩٩٩م.
- ٨- عبده، أيمن أسعد، التغيير من الداخل (تأملات في عادات النجاح السبع)، وهج الحياة للإعلام، ط٢، ١٤١٩هـ/٢٠٠٨م.
- ٩- القرني، عائض بن عبدالله، هكذا حدثنا الزمان، مكتبة العبيكان، ط٥، ١٤٢٧هـ.
- ١٠- عابدين، أحمد، فن الاستمتاع بالحياة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط١، ١٤٢٨هـ.

## الفهرس

- ١..... وقفة تأمل
- ٢..... المقدمة
- ٤..... القسم الأول: القلق حقائق ونتائج
- ٦..... من الأدلة الجامعة للقسم الأول
- ٨..... القسم الثاني: تحليل أسباب الداء وتحديد أفضل دواء
- ٨..... من الأدلة الجامعة للقسم الثاني
- ٩..... القسم الثالث: القلق عدوك أطلق عليه نار الأمل والعمل
- ١١..... من الأدلة الجامعة للقسم الثالث
- ١٣..... القسم الرابع: كيف تحصل على الطمأنينة والسعادة؟
- ١٦..... من الأدلة الجامعة للقسم الرابع
- ١٨..... القسم الخامس: الإيمان طريقك للنجاة من القلق
- ١٨..... من الأدلة الجامعة للقسم الخامس
- ٢٠..... القسم السادس: كيف تتخلص من القلق بسبب الانتقاد؟
- ٢١..... من الأدلة الجامعة للقسم السادس
- ٢٣..... القسم السابع: الإرهاق ينتج القلق
- ٢٧..... من الأدلة الجامعة للقسم السابع
- ٢٩..... القسم الثامن: كيف تقرر مستقبلك؟
- ٢٩..... من الأدلة الجامعة للقسم الثامن
- ٣١..... القسم التاسع: كيف تحل المشاكل المالية؟
- ٣٢..... من الأدلة الجامعة للقسم التاسع
- ٣٣..... الخاتمة
- ٣٥..... المراجع
- ٣٦..... الفهرس

