

ح مكتبة العبيكان، ١٤٣٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القرني، عائض بن عبدالله

لا تحزن./ عائض بن عبدالله القرني.- ط ٢٤.- الرياض، ١٤٣٠هـ

٤٥٨ ص؛ ١٦,٥ × ٢٤ سم.

ردمك: ٢-٨٩٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- علم النفس الإسلامي ٢- الوعظ والإرشاد أ- العنوان

ديوي ١٥٧٢, ٢١٤

رقم الإيداع: ٧٢٥٩ / ١٤٣٠

ردمك: ٢-٨٩٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

الطبعة الرابعة والعشرون

١٤٣١هـ / ٢٠١٠م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

حقوق الطبعة العربية محفوظة للناشر

بالتعاقد مع شركة لا تحزن ([www.latahzn.com](http://www.latahzn.com))

التوزيع: مكتبة العبيكان  
Obeyan

الرياض- العليا العام- جنوب برج المملكة

هاتف ١٦٠٠١٨-٤١٦٠٠١٨ / فاكس ١٢٩٠١٢٩-٤٦٥٤٤٢٤

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر العبيكان  
Obeyan للنشر

الرياض- شارع العليا العام- جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ - ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

## هذا الكتاب

دراسة جادة أخاذة مسؤولة، تُعنى بمعالجة الجانب المأساوي من حياة البشرية، جانب الاضطراب والقلق، وفقد الثقة، والحيرة، والكآبة والتشاؤم، والهمم والغم، والحزن، والكدر، واليأس والقنوط والإحباط.

وهو حلٌّ لمشكلات العصر على نور من الوحي، وهدى من الرسالة، وموافقة مع الفطرة السوية، والتجارب الراشدة، والأمثال الحية، والقصص الجذاب، والأدب الخلاب، وفيه نقولات عن الصحابة الأبرار، والتابعين الأخيار، وفيه نفحات من قصيد كبار الشعراء، ووصايا جهابذة الأطباء، ونصائح الحكماء، وتوجيهات العلماء.

وفي ثناياه أطروحات للشرقيين والغربيين، والقدامى والمحدثين. كل ذلك مع ما يوافق الحق مما قدّمته وسائل الإعلام، من صحف ومجلات، ودوريات وملاحق ونشرات.

إن هذا الكتاب مزيج مرتّب، وجهد مهذب مشدّب. وهو يقول لك باختصار:

«اسعد واطمنن وأبشر وتفاءل ولا تحزن»

## مقدمة المليون نسخة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه وبعد:

أشكرُ اللهَ على أن تقبلَ الناسُ هذا الكتابَ بقبولٍ حسنٍ، فالفضلُ والمنَّةُ لله وحدهُ وليسَ للمؤلِّفِ الضَّعيفِ، وحسبي من كتابي هذا أنني شاركتُ فيه إخواني القراءَ في التخفيفِ من أحزانهم أمامَ متاعِ الحياةِ، وكدرِ الدنيا، ومنغصاتِ العيشِ، وشكري لهؤلاءِ القراءِ لا ينتهي؛ لأنهم أعطوا كتابي دقائقَ من وقتهم الغالي، وطالعوا ما كتبهُ أخوهم، وهذا في حدِّ ذاته إكرامٌ لي، لقد كتبتُ كتاباً كثيرةً، ولكن (لا تحزن) شيءٌ آخرٌ بالنسبةِ لي، إنه كالابنِ الأثيرِ المحبوبِ الغالي بينَ عشراتِ الأبناءِ ﴿ إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ ﴾.

أيها القراءُ، هذه النسخةُ طافت المليونَ نسخةً من هذا الكتابِ، وهذا ليسَ تكثراً بلَ خبراً، وليسَ رياءً بلَ إحصاءً، وما هذا إلا من كرمِ ربي وفضله عليّ، وليسَ لأنني اخترعتُ فكرةً عجزَ عنها الأولون، وحازَ فيها الآخرون - أستغفرُ اللهَ - لكنَّ لسراً واحدٍ، هو أنني شاركتُ المهمومينَ همهم، والمحزونينَ حزنهم، وبكيتُ مع المصابينَ، وعزيتُ المنكوبينَ، ولهم الفضلُ عليّ؛ لأنهم بكوا قبلي:

ولو قبيلَ مبكأها بكيتُ صبايةً      لكنتُ شفيتُ النفسَ قبلَ التندمِ  
ولكنْ بكتُ قبلي فهيجني البكا      بكأها، فقلتُ: الفضلُ للمتقدمِ

وهذا الكتابُ يواكبُ مئاتِ الرسائلِ في البحثِ عن السعادةِ، وهو خطابٌ مفتوحٌ لكلِّ من يحترمُ عقله، نزلتُ كلماته من قلبِ مَلْسُوعٍ مَلْدُوعٍ، فكان كما قال أبو الطيبِ المنتبى:

لا تعدلِ المشتاقِ في أشواقه      حتى يكونَ حشاك في أحشائه  
اللهم اقبلِ العملَ مع قَلْتِهِ، والجهدَ مع ضالَّتِهِ، والسعيَّ مع شوائبه، عزَّ جاهك، وجلَّ ثاؤك، ولا إلهَ إلا أنت.

كتبه

عائضُ بنُ عبدِاللهِ القرني

## مقدمة المليونين

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وآله وصحبه ومن آله،  
وبعد:

فقد تجاوزت كتاب (لا تحزن) بفضل الله مليوني نسخة، إن من قرأ كتابي (لا تحزن) صار صديقاً لي؛ لأنه منحني من وقته الثمين ليطلع ما كتبت له، فأنا أشكر كل من قرأ حرفاً واحداً من هذا الكتاب، وأنا أول السعداء بهذا الكتاب؛ لأنه طالما أرشدني إلى السرور والبهجة وتوديع الحزن والهَم، فكلما زارني طيف من قلق ناداني: (لا تحزن)، وكلما طرقني خبر مكدّر دعاني: (لا تحزن)، وكلما ضاق صدري من نكد الحياة هتف بي: (لا تحزن)، وكلما عرض لي ما يكدر الخاطر صاح بي أصدقائي: (لا تحزن) يا مؤلف (لا تحزن)، فأستيقظ مُبتسماً مُتذكراً صديقي (لا تحزن)، ثم إن (لا تحزن) متفضل عليّ، فقد عرّف بي وأكسبني الألوْف من الأصدقاء، ذهبت لأحاضر في الخليج واليمن ومصر والأردن والمغرب واندونيسيا وأوروبا فتركوا السيرة الذاتية وقالوا: مؤلف (لا تحزن).

أشكر كل الأوفياء من الأصدقاء الذين منحوني كلمة جميلة، أو عبارة لطيفة، أو دعوة طيبة، وقد أمرنا الله أن نتحدث بنعمه علينا فقال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾، صحبت كتابي (لا تحزن) في المدن والقرى والأرياف والبوادي، وسافرت به في السيارة والطائرة، وكَم أهديته لصديق محزون، ولمصاب مفجوم، ولمكدر مهموم، لقد سجدت لله شكراً وأنا أنظر إلى بعض القنوات الفضائية تتحدث عن (لا تحزن) بتجرد دون إملأ مني، وحمدت الله وأنا أنظر إلى من بجواري في الطائرة وفي صالة الانتظار وهو يقرأ (لا تحزن)، ولقد بنيت عن طريق (لا تحزن) صداقات وتعارف مع علماء ومسؤولين ومفكرين ومثقفين وإعلاميين وقراء، منهم من راسلني أو هاتفني أو شافهني، وأنا أحمد الله فله الفضل وحده، فما كنت أظن أن كتابي يُعرض على أُرصفة صنعاء والقاهرة ودمشق والرباط

والجزائر وتونس والخرطوم ونواكشوط وجاكرتا، فضلاً عن المكتبات ودور النشر، إنني أعتزف لقرائي الأعماء بالفضل، وأنا مدين بالشكر لكل من نبهني إلى خطأ أو أشار عليّ برشد، فالبشر عرضة للنقص، ومن خلق من طين جدير أن يعتريه الوهم والتقصير، وها هو كتاب (لا تحزن) في حلتته الجديدة وثوبه القشيب بعدما حصد المليونين، بفضل الملك الحق المبين.

إنني أتمس من صديقي القارئ أن يمنحني دقائق من وقته كل يوم؛ ليعيش معي وأستأنس به، ويطلع عيني وأشاهده، ويحدثني وأناجيهِ عبر سُطور (لا تحزن)، فهو مع آية محكمة أو حديث صحيح، أو موعظة حسنة، أو حكمة بالغة، أو بيت شروذ، أو مثل سائر، أو قصة موحية، أو وصفة طيبة، أو نكتة هادفة، أو مسألة طريفة، فصديقي القارئ في بستان مالت أشجاره، وأينعت ثماره، وماست أزهاره، وأطردت أنهاره، وغنت أطياره، طل وندى، ورد وقل، مسك وعنبر، ماء وظل، نسيم وعبير، وسوف يجد إشراق القرآن، ونور السنة، وصدق التاريخ، وعبرة السيرة، وروعة الأدب، وسحر الشعر، مع رسائل العلماء، وفيوضات الحكماء، ووصايا الأولياء، وتوهج الشعراء، وفرائد الأدباء، ونصائح الأطباء، وقد كتبت من الرأس والقرطاس، والقديم والحديث، والشرق والغرب، ومن المجلد والمجلة، والمصحف والصحف، والنشرات والدوريات.

كنت قبل أن أكتب (لا تحزن) أبحث عن مشكلة الإنسان الأولى فوجدت أنها الحزن بعد البحث والاستقراء والدراسة، ولهذا قال رسولنا لصاحبه في الغار: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّكَ اللَّهُ مَعْنَا﴾، وما تم نعيم أهل الجنة حتى قالوا: ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾ فبدأت الرحلة مع هذا الكتاب أجمعه جملة جملة، انطلاقاً من مكة، حيث الوحي المبارك، والرسالة الخالدة، ثم طفت في العالم أفتش عن كل قول جميل يسعد الإنسان، فأخذت من أئمة الإسلام وأساطين الأدب، ورجال الفكر، ورموز الثقافة، ورواد الإبداع، وسوف تجد في الكتاب إشراقات الشافعي،

## يا الله

﴿يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾: إذا اضْطَرَبَ البحرُ، وهاج

الموجُ، وهبَتِ الرياحُ، نادى أصحابُ السفينةِ:

يا اللهُ.

إذا ضلَّ الحادي في الصحراءِ، ومال الركبُ عن الطريقِ، وحرَّاتِ القافلةِ في

السيرِ، نادوا:

يا اللهُ.

إذا وقعتِ المصيبةُ، وحلَّتِ النكبةُ، وجثمتِ الكارثةُ، نادى المصابُ المنكوبُ:

يا اللهُ.

إذا أُصِدتِ الأبوابُ أمامَ الطالبينَ، وأُسدِلتِ الستورُ في وجوهِ السائلينَ، صاحوا:

يا اللهُ.

إذا بارتِ الحيلُ، وضاقَتِ السُّبُلُ، وانتهتِ الآمالُ، وتقطعتِ الحبالُ، نادوا:

يا اللهُ.

إذا ضاقتْ عليك الأرضُ بما رَحِبَتْ، وضاقَتْ عليك نفسك بما حَمَلَتْ، فاهتف:

يا اللهُ.

إليه يصعدُ الكلمُ الطيبُ، والدعاءُ الخالصُ، والهاتفُ الصادقُ، والدمعُ

البريُّ، والتفجُّعُ الوالِهُ.

إليه تُمدُّ الأُكفُ في الأسْحارِ، والأيدي في الحاجاتِ، والأعينُ في الملماتِ،

والأسئلةُ في الحوادثِ.

باسمه تشدو الألسُنُ، وتستغيثُ وتلهجُ وتنادي، وبذكره تطمئنُّ القلوبُ،

وتسكنُ الأرواحُ، وتهدأُ المشاعرُ، وتبردُ الأعصابُ، ويثوبُ الرُشدُ، ويستقرُّ اليقينُ،

﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾.













