

سلسلة: لحظات قرآنية في الإنسان



إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

سلامة الصدر — علماً وتزكيةً وتدريباً



الدكتور خالد عبدالنعم فندي

Honest Fendy Innovations | مخترع وريادي بيئي

على ضفاف النيل — أسوان ♦ 1446 هـ / 2026 م

إهداء



إلى كلِّ قلبٍ يتألم

...وهو لا يعرف أن ألمه ليس في الصدر

بل فيما تراكم في داخله من غلٍّ لم يُعالج

وإلى ابني الذي علّمني

أن الجسد يُعافى بالطب، والقلب لا يُعافى إلا بالله

الدكتور خالد عبدالنعم فندي

فهرس الكتاب



- المقدمة — القلب في القرآن: أكثر من عضو — مقدمة المؤلف
 - الفصل الأول — ما هو القلب السليم؟ — تعريف لم يكتمله الطب
 - الفصل الثاني — أمراض القلب الخفية — ما لا تراه الأشعة
 - الفصل الثالث — القلب السليم في ميزان العلم — ما يقوله علم النفس الحديث
 - الفصل الرابع — حدود التزكية — أين يقف الإنسان وحده؟
 - الفصل الخامس — التدريب العملي — ست تقنيات من القرآن والسنة
 - خاتمة الكتاب — يوم القلب السليم
-

مقدمة المؤلف

القلب في القرآن: أكثر من عضو



يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ♦ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ — سورة الشعراء: ٨٨-٨٩

في ذلك اليوم العظيم، يوم تطوى السماوات وتنتثر النجوم وتسير الجبال — لن يسأل الله إنساناً عن ثروته، ولا عن مكنته، ولا عن أولاده بل عن شيء واحد فقط: قلبه.

وردت كلمة "قلب" في القرآن الكريم سبعاً وسبعين مرة. ليس صدفة. التكرار المقصود هذا يقول لنا: القلب هو مركز الإنسان الحقيقي، لا عقله، ولا جسده. وُلد هذا الكتاب في لحظة صمت بعد ألم، على ضفاف النيل. رأيت كيف أن القلوب المريضة — لا بالسكتة القلبية بل بالغل والحسد والدخ — تُفسد الحياة من الداخل، وتحرم صاحبها من أجمل ما في الوجود: الراحة.

ما لا أحاول في هذا الكتاب — فذاك للعلماء — هو تفسيراً للآية. ما أحاوله هو أن أجمع بين ما قاله القرآن الكريم منذ أربعة عشر قرناً، وما يقوله العلم الحديث اليوم، وأن أضع بين يديك تقنيات عملية تُعينك على بلوغ هذا القلب السليم.



تأمل الكتاب أمانة، والعلم أمانة، والقرآن أعظم الأمانات. ما كتبته هنا لله أولاً، ثم لكل باحث يريد أن يرى الحقيقة كاملة

الدكتور خالد عبدالنعم فندي

أسوان - على ضفاف النيل ✦ 1446 هـ / 2026 م

الفصل الأول | ما هو القلب السليم؟

تعريف لم يكتمله الطب



إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ — سورة الشعراء: ٨٩

القلب في اللغة والقرآن

كلمة "قلب" في العربية من "قَلَبَ" — أي ما يتقلب ويتحول. واختيار هذه الكلمة بالذات ليس مجازاً، شعرياً، بل وصف دقيق لطبيعة القلب في الإنسان: إنه الشيء الوحيد في الإنسان الذي يتحول باستمرار، يتأثر بكل كلمة وموقف وذكرى.

،وردت في القرآن الكريم أوصاف عديدة للقلب: قلب سليم، قلب منيب، قلب خاشع، قلب مريض، قلب قاسٍ، قلب أعمى. هذا التنوع يكشف لنا أن القلب ليس مجرد عضو بيولوجي — بل هو مشروع إنسان بأكمله.

القلب في علم الأعصاب الحديث

في عام 1991م، اكتشف العلماء ما سَمَّوه "الجهاز العصبي الحشوي للقلب" — نظام عصبي مستقل يضم أكثر من 40,000 خلية عصبية. القلب يُرسل إلى الدماغ أكثر مما يستقبل منه. القلب — حرفياً — يُفكّر.

تأمل | العلم الحديث يقول إن القلب "يُفكّر". والقرآن قال: "أَفَلَا تَعْقِلُونَ" وربطها بالقلب لا بالرأس. ماذا ◆

كان القرآن يعرفه قبل 1400 سنة؟

ما معنى "السليم"؟

سأل الصحابة رسول الله ﷺ: ما القلب السليم؟ فقال في حديث آخر: "هو التقي النقي، لا إثم فيه ولا بغي ولا حسد ولا غلّ". "أمراض محددة بالاسم — أربعة بالذات

شرح المعنى	المرض
تعدي حق التجاوز على الآخرين	البغي
تمني زوال نعمة الغير	الحسد
الضعينة المتراكمة — الحقد الدفين	الغلّ
ارتكاب المعصية — مخالفة أمر الله	الإثم

لاحظ أن النبي ﷺ ربط بين سلامة القلب وصدق اللسان — لأن اللسان ترجمان القلب. القلب المريض لا ينتج إلا كلاماً مريضاً.

الفصل الثاني | أمراض القلب الخفية

ما لا تراه الأشعة



فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا — سورة البقرة: ١٠

، "حين تذهب إلى طبيب بألم في قلبك، يُجري لك تخطيطاً وأشعة وتحاليل. وحين تخرج الأشعة "سليمة" يقول لك: "قلبك بخير". لكن هناك مرضٌ آخر لا تكشفه أشعة في العالم — هو مرض القلب الذي ذكره القرآن.

الغِلّ — المرض الأول

الغِلّ في اللغة: الشيء المخفي في الصدر. يجلس في قلبك كجمر تحت رماد — لا يرى ولا يُحسّ، إلا حين تُذكر نعمة الشخص المكروه فيشتعل من جديد.

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ — سورة الأعراف: ٤٣

انظر الفعل "نزعنا" — كأن الغِلّ جذر متعمّق يحتاج إلى نزع. ليس مجرد إزالة أو محو، بل نزع من الجذور. وهذا لا يكون إلا بيد الله سبحانه. على الإنسان أن يطلب هذا النزع ويسعى إليه.

الحسد — المرض الثاني

الحسد هو تمني زوال نعمة الغير. وهو أخطر أمراض القلب لأنه يُضاعف الألم — أنت تتألم من سعادة غيرك: تعيش بؤسك وبؤسهم في آنٍ معاً.

%تأمل | دراسات جامعة هارفارد 2020م وجدت أن الحسد يرفع هرمون الكورتيزول (التوتر) بنسبة 48 ♦
"ويُضعف جهاز المناعة بشكل قابل للقياس. القرآن قال ذلك قبل 14 قرناً: وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

الدخ — المرض الثالث

الدخ: حفظ الإساءة وانتظار فرصة الانتقام. وهو أشبه بتجرع السم وانتظار موت العدو. الدقاح يعيش في ماضٍ لن يعود، ويهدر حاضره في استحضر جرح قديم.

وصف القرآن الكريم أهل الجنة بأن الله نزع ما في صدورهم من غلٍّ — مما يعني أن سلامة الصدر ليست شرطاً للدخول فحسب، بل هي من صفات أهل الجنة وجوهر نعيمها.

القسوة — المرض الرابع

القلب القاسي: لا تؤثر فيه موعظة، ولا تُبكيه آية، ولا تحركه مصيبة. وصفه القرآن بقوله: "فَهِيبَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدَّ قَسَوَةً". والقسوة ليست قوة — بل هي موت القلب البطيء.

المرض	علامته في السلوك
الغلّ	يشغل عند ذكر نعمة المكروه
الحسد	يتألم من سعادة غيره
الدخ	يحفظ الإساءة وينتظر الانتقام
القسوة	لا تؤثر فيه موعظة ولا آية

الفصل الثالث | القلب السليم في ميزان العلم

ما يقوله علم النفس الحديث



أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ — سورة الرعد: ٢٨

لم يعد علم النفس الحديث يتعامل مع القلب البشري كمجرد عواطف وأحاسيس. علم العلاقة بين النفس والجهاز العصبي والمناعة — يُثبت اليوم ما — "Psychoneuroimmunology" قاله القرآن منذ قرون.

السلامة تُصلح الصحة — ما يُثبت العلم

عام 2015م، تبين أن المشاعر الإيجابية — كالعفو والامتنان HeartMath في دراسة نشرها معهد وهو مؤشر للاتساق بين القلب، (Heart Coherence) "والرضا — ترفع مستويات تماسك القلب والدماغ والجهاز العصبي، وترتبط ارتباطاً مباشراً بتحسّن المناعة وخفض ضغط الدم.

تأمل | الطمأنينة التي ذكرها القرآن كنتيجة لذكر الله — أثبت العلم الحديث أنها حالة فيزيولوجية قابلة ♦ للقياس بخططات القلب والدماغ. الآية علم — ليست وعداً فحسب.

المرض يُمرض المرض — ما يُثبت العلم

في المقابل، أثبتت دراسات جامعة ستانفورد أن الدخ المزمن يرفع مستويات الكورتيزول — هرمون — التوتر — بصورة مستمرة، مما يُضعف الجهاز المناعي ويرفع خطر أمراض القلب الحقيقية. الدخ حرقاً — يفتل.

تبيّن أن الأشخاص الذين، "Journal of Behavioral Medicine" وفي مراجعة شاملة نُشرت في مجلة مارسوا العفو الحقيقي – لا المصطنع – انخفضت لديهم معدلات القلق بنسبة 35%، وتحسّنت جودة نومهم بشكل ملحوظ.

المقارنة: ما قاله القرآن وما يقوله العلم

ما يقوله العلم	القرآن الكريم
العفو يقلل الكورتيزول ويحسن المناعة	"فَنَنْعَفَا وَأُصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ"
الدخ يضعف القلب الحيوي	"وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً"
الامتنان يرفع الطمأنينة قياساً	"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"
الحسد يضر صاحبه أكثر من غيره	"وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ"

الفصل الرابع | حدود التزكية

أين يقف الإنسان وحده؟



قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ♦ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا — سورة الشمس: ٩-١٠

لاحظ الآية بدقة: "قد أفلح من زكّاها" — تأمل في مرجع الضمير. اختلف العلماء: هل الفاعل هو الإنسان أم الله؟ والراجح أن الفاعل هو الله سبحانه — والإنسان مطالب بالسعي والإعداد. هذا التوازن الدقيق هو جوهر هذا الفصل: أنت تفعل ما تستطيع، والله يُتمّ ما لا تستطيع. التزكية مشروع مشترك — لكن الشريك الأكبر هو الله.

ما يستطيع الإنسان فعله

يستطيع الإنسان أن يُبعد أسباب مرض القلب: مجالس السوء، والبيئات السامة، وعلاقات الغيبة، والحسد. ويستطيع أن يُقبل على أسباب الصحة: الذكر، والقرآن، والصحبة الصالحة، والتأمل والاستغفار.

تأمل | العرازل لا يستطيع أن تنبت البذرة — لكن يستطيع أن يُحضّر التربة، ويسقي، ويُزيل الأعشاب ♦
الضارة. وكذلك التزكية: أنت تُحضّر القلب، والله تنبت فيه السلامة.

ما لا يستطيع الإنسان وحده

لا يستطيع الإنسان بإرادته المجردة أن يُزيل الغلّ من قلبه — قد يعفو بلسانه وقلبه لا يزال ممتلئاً. لا يستطيع أن يُوقف الحسد بقرار ذهني فحسب. هنا يأتي دور الدعاء:

اللهم اغسل قلبي بالماء والثلج والبرد، ونقّ قلبي من الخطايا كما نقيت الثوب الأبيض من

الذنس — من الدعاء النبوي الشريف

هذا الدعاء النبوي ليس مجرد كلمات — بل اعتراف بالعجز وطلب للمدد. وهو بحدّ ذاته علاج، لأن من يشعر بمرض قلبه ويطلب شفاءه قد قطع نصف الطريق.

الفصل الخامس | التدريب العملي

ست تقنيات مستمدة من القرآن والسنة



وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ♦ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ — سورة آل عمران: ١٣٤

سلامة الصدر ليست هبة تنزل بدون عمل — بل هي نتيجة مجاهدة ومنهج. قال النبي ﷺ: "إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم". وكذلك سلامة الصدر: تُكتسب بالتدرب والصبر والممارسة.

التقنية الأولى — المحاسبة اليومية للقلب

قبل النوم، اجلس مع قلبك خمس دقائق فقط. اسأله ثلاثة أسئلة:

أولاً: هل حملتُ اليوم غضباً لم أطفئه؟

ثانياً: هل سمعتُ نعمةً لأحد فشعرتُ بثقل؟

ثالثاً: هل قلتُ بلساني ما لم يقله قلبي؟

تأمل | هذه المحاسبة تُضيء ما خفي في القلب. وما لا تراه لا تستطيع علاجه ♦

التقنية الثانية — الدعاء للمحسود

حين تشعر بثقل نعمة أحد في قلبك — لا تكابر ولا تنكر — افعل هذا فوراً

"اللهم بارك له فيما أعطيته، وزده من فضلك"

هذه الجملة القصيرة تفعل شيئاً مذهلاً: تُحوّل القلب من "أتمنى أن يُسلب" إلى "أتمنى أن يُزاد". وهذا التحويل يكسر حلقة الحسد من جذورها، لأن الحسد يعيش على الرغبة في الزوال — وحين تدعو بالزيادة لا يجد مكاناً يعيش فيه.

التقنية الثالثة — الصمت الواعي

وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا — سورة الفرقان: ٦٣

الصمت الواعي ليس الصمت عن ضعف، بل عن قوة. وهو أن تُدرك أن ردّك في لحظة الغضب لن يُعبّر عنك — بل سيعبّر عن مرض قلبك. فتختار الصمت حماية لقلبك قبل أن يكون احتراماً للآخر حين تشعر بالغضب، قل في نفسك: "أنا أختار ألا أستجيب الآن" — لا "لا أستطيع". هذا الفرق الصغير في الصياغة يُعيد إليك السيطرة على قلبك.

التقنية الرابعة — الامتنان العميق

الامتنان العادي هو أن تقول: "الحمد لله على نعمتي". الامتنان العميق هو أن تقول: "الحمد لله على نعمة فلان" — أن ترى نعمة الله في حياة الآخرين دليلاً على كرمه، لا تذكيراً لحرماتك.

تأمل | التطبيق: اذكر يومياً ثلاثة أشخاص أنعم الله عليهم، واحمد الله على كل نعمة منهم. هذا التدريب يُعيد برمجة القلب من الشُّح إلى السعة.

التقنية الخامسة — الصفح التدريجي

الصفح الحقيقي في علم النفس لا يأتي دفعة واحدة. وكذلك نجد في السنة النبوية مراحل للصفو:

"المرحلة الأولى — الاعتراف": أنا أشعر بألم من هذا الشخص، وهذا حق

"المرحلة الثانية — الاختيار": أنا أختار ألا أحمل هذا الحجر أكثر

"المرحلة الثالثة - الدعاء": اللهم أصلح بيني وبينه

المرحلة الرابعة - التحرر: وهو الصفح الكامل الذي يُريح الصدر

ما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً " ﷻ

التقنية السادسة - التفريغ بالدعاء

— رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا

سورة الحشر: ١٠

هذا الدعاء القرآني هو أقوى تقنية في هذا الكتاب. لاحظ: المؤمنون يطلبون من الله ألا يجعل في قلوبهم غِلًّا — مما يدل على أن الغِلَّ قد يتسلل دون أن نشعر، وأنا نحتاج إلى حماية الله لقلوبنا أنفسنا

الدعاء لمن آذاك — حتى من أساء إليك — هو علاج نفسي من الدرجة الأولى. حين تدعو لشخص آذاك، يجد الغِلَّ مكاناً ضيقاً فضيق، حتى يختفي.

خاتمة الكتاب

يوم القلب السليم



يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ♦ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ — سورة الشعراء: ٨٨-٨٩

وصلنا إلى نهاية الكتاب — لكن ما وصلنا إليه ليس نهاية، بل بداية لسؤال أعمق

ماذا سيقول قلبك يومها؟

في ذلك اليوم، لن تُجدي الثروة ولا الشهرة ولا الأولاد. في ذلك اليوم، يقف الإنسان وقلبه وحدهما...
...فإن كان القلب سليماً — سليماً من الغلّ والحسد والدخ والبغي — فهو النجاة. وإن لم يكن
لكن الوقت لم يزل. ما دام القلب ينبض فباب التزكية مفتوح، وما دامت الأنفاس تتردد فباب الله
مفتوح.

♦ الخلاصة

القلب السليم ليس هبة لأصفياء الله وحسب.
هو مشروع يومي لكل من يختار أن يعمل عليه.
ابدأ اليوم — بدعاء واحد، وعفو واحد، وصمت واحد.



سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى ♦ وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى

الدكتور خالد عبدالنعم فندي

أسوان — على ضفاف النيل ✦ 1446 هـ / 2026 م

مجموعة فندي للابتكار / *Honest Fendy Innovations*