



الرعاية النبوية للجوانب النفسية

إعداد الدكتورة:

عواطف بنت علي الجنوبي

أستاذ مشارك بقسم الدراسات الإسلامية

كلية الآداب جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المستخلص

يتناول موضوع الرعاية النبوية للجوانب النفسية جانباً هاماً من جوانب السنة النبوية فقد تناولت ما أولته التوجيهات النبوية من رعاية للجوانب النفسية فقط، دون تناول الجانب الجسدي من هذه المظاهر، حتى وإن كان لهذه الجوانب النفسية صلة بالجانب الجسدي، فالقصد من هذا البحث استهداف الرعاية النبوية للجانب النفسي - من خلال المناهي والتوجيهات النبوية عما يؤذي النفس من مشاعر وأحاسيس والحث على ما يدعو إلى استقرارها وطمأنيتها.

وتبين لنا من خلالها بعض لنتائج نوردها فيما يلي:

أن الجوانب النفسية نالت رعايةً نبويةً لا تقل عن الجوانب الجسدية. وتعامل المهدي النبوي مع حاجات الروح والجسد على أن كل منها مؤثر في الآخر، كما هي في طبيعتها وخلقتها. وأن العلاقة الربانية من خلال الذكر والدعاء يوطدان دعائم السكينة والطمأنينة والأمان النفسي.

الكلمات المفتاحية: الرعاية النبوية - الجانب النفسي - الجانب البدني



PROPHETIC CARE OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS

DR AWATEF BINT ALI AL-JANOUBI, ASSOCIATE PROFESSOR,
DEPARTMENT OF ISLAMIC STUDIES, COLLEGE OF ARTS,
PRINCESS NOURAH BINT ABDULRAHMAN UNIVERSITY, SAUDI
ARABIA

Dr.awatef214@gmail.com

Abstract

The topic of prophetic care for psychological aspects deals with one of the most important fields of the Prophet's tradition. I have exclusively dealt with the Prophet's teachings that take care of the psychological aspects, without focusing on the physical aspect though both aspects are interrelated. This research aims at studying the Prophet's care of the psychological side through his teachings and prohibitions that help one avoid what hurts emotions and feelings, and leads to stability and tranquillity. Through this study, I have reached the following results: The prophetic care about the psychological aspect of a person is not any less than the physical aspect. Prophetic guidance deals with the needs of both the body and the soul, taking into account the fact that they affect each other; this comes in harmony with their nature and creation. The relationship with Allah supports the foundations of calmness, tranquillity, and psychological security through glorifying Allah and praying to Him in supplication.

Key words: prophetic care – psychological aspect– physical aspect



المقدمة:

الحمد لله الذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى، والصلاة والسلام على نبي الأمة النور الذي يُستضاء به ويُهتدى، الرحمة المهداة والنعمة المزجاة، وصفه خالقه فقال تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (١).

والتشريعات النبوية تجلت بعض محاسنها في شموليتها، فلم تخص جانباً دون جانب من حياة البشر عامة وأمة الإسلام على وجه خاص، فنجدها تشمل الفرد بجميع أحواله سواء من الناحية النفسية أو الجسدية، وقد تجلت الرعاية النبوية للجوانب النفسية لأمتها مما ورد إلينا في سنته الشريفة، وهذا الحرص منه على العناية بالجوانب النفسية جانب مشرق سني من رسالة الرحمة التي بُعث بها رحمة للعالمين.

ولما لهذه العناية بالجوانب النفسية من أهمية تستحق أن تُبرز للبحث والتقصي اخترت أن تكون موضوع بحثي الموسوم بـ "الرعاية النبوية للجوانب النفسية".

١ - أهمية البحث وأسباب اختياره:

لا زالت السنة النبوية ثرة المعين غزيرة المنبع، نستقي منها فننهل ما يفيد وينفع، وأقلامنا تتألق سني بما تسطره عن سنة النبي المصطفى، ولا يزال في السنة النبوية ما يجدر بنا أن نغوص في أعماقه لننشر درره ومنائحه، خاصة ما لم تتناوله الأقلام بمزيد شرح أو نشر أو بيان.

ومن موضوعات السنة النبوية الجديرة بالبحث عناية النبي عليه الصلاة والسلام بالجوانب النفسية في تعاليم سنته ومنهاج شرعه، إذ هي من المجالات التي لها جوانب خفية

(١) سورة التوبة، آية (١٢٨).



يحمل بالباحث الوقوف عليها وإبرازها.

ومن أسباب اختيار هذا الموضوع:

- ١ - ما يشاع مغالطة (خاصة في بعض وسائل الإعلام غير المنصفة) بأن التعاليم النبوية تميل إلى الشدة والقسوة، وأنها لا توازن بين حاجات الجسد والروح.
- ٢ - كون الجوانب النفسية لها ملامح ينبغي الاهتمام بإبرازها والعناية.
- ٣ - إبراز الرعاية النبوية للجوانب النفسية التي تعد خفية مقارنة بالجوانب الجسدية.
- ٤ - قلة الكتابات في هذا الموضوع وانزواءها على هامش الموضوعات التي تدرج في أثنائها.



٢- أهداف البحث:

- توضيح دور التوجيهات النبوية في رعاية الجوانب النفسية.
- تأصيل مباحث علم النفس تأصيلاً إسلامياً.
- إثراء مكتبة السنة النبوية بالموضوعات المعاصرة.
- بيان شمولية السنة النبوية بتناولها لجميع أحوال الفرد.

٣- الدراسات السابقة:

يتناول موضوع الرعاية النبوية للجوانب النفسية جانباً هاماً من جوانب السنة النبوية، ولكن من خلال ما استعرضته لم أقف على بحث اقتصر على جمع الأحاديث ملامح الرعاية النبوية فيما يتصل بالجوانب النفسية على وجه الخصوص، وإن وجدت مقالات في العناية النبوية للنواحي النفسية، دون تحريج الأحاديث والعناية ببيان أسانيدها.



يتناول هذا البحث ما أولته التوجيهات النبوية من رعاية للجوانب النفسية فقط، دون تناول الجانب الجسدي من هذه المظاهر، حتى وإن كان لهذه الجوانب النفسية صلة بالجانب الجسدي، فالمقصود من هذا البحث استهداف الرعاية النبوية للجانب النفسي- من خلال المناهي والتوجيهات النبوية عما يؤذي النفس من مشاعر وأحاسيس والحث على ما يدعو إلى استقرارها وطمأنيتها.

٥ - تساؤلات البحث:

- ١ - ما المقصود بالجوانب النفسية؟
- ٢ - ما مدى ارتباط الجوانب النفسية بالجوانب الجسدية لدى الفرد؟
- ٣ - ماهي مجالات الرعاية النبوية للجانب النفسي؟

٦ - خطة البحث:

اشتمل هذا البحث على مقدمة، وتمهيد، وخمسة مباحث وخاتمة وفهارس.

أما المقدمة فتشتمل على:

أهمية الموضوع وأسباب اختياره، والهدف من البحث، والدراسات السابقة، وحدود البحث، وتساؤلات البحث، وخطة البحث، ومنهج البحث.

التمهيد وفيه: تحديد المقصود بالجوانب النفسية وتعريفها، ومدى ارتباط الجوانب النفسية بالجوانب الجسدية وتأثيرها فيها.

المبحث الأول: طمأنينة النفس، ويتضمن:



• الذكر.

• الصيام.

• عدم النظر عن من هو فوقك، والنظر لمن هو دونك.

المبحث الثاني: تقوية الذات والبعد عما يضعفها، ويتضمن.

• الاستعاذة عن الهم والحزن.

• الأمر بالتبسم وترك العبوس.

• التفاؤل وعدم التشاؤم.

المبحث الثالث: تقدير الذات واحترامها والنهي عن جلدتها، ويتضمن:

• التحذير من التعلق الشديد بالمخلوقين.

• التحذير عن جلد الذات.

المبحث الرابع: إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الحب، الأمان)، ويتضمن:

• نقل الإحساس بالمحبة بالقول والفعل.

• النهي عن الترويع ونزع الأمان.

الخاتمة: وذكرت فيها أهم النتائج والتوصيات والفهارس اللازمة للبحث.

٧- منهج البحث وإجراءاته:

• جمع الأحاديث التي اشتملت على الرعاية النبوية للجانب النفسي خاصة.

• تخريج الأحاديث تخريجاً مختصراً بذكر رقم الجزء والصفحة ورقم الحديث.



• إيراد أحاديث الصحيحين دون دراسة أسانيدها، مع الاقتصار على أول موضع يرد فيه اللفظ الدال على الرعاية النبوية للجانب النفسي، وإن ورد الحديث مختصراً دون اللفظ المطلوب فإني لا أخرجه من نفس الموضع، فمثلاً إن ورد الحديث عند البخاري باللفظ المراد، كما في حديث " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن " عند البخاري، وورد هذا الحديث بعينه عند مسلم مختصراً ليس به العوذ من الهم والحزن - موضع الاستشهاد من الحديث - فلن أخرجه من هناك، وأكتفي بتخريجه من البخاري.



• أما إن كانت الأحاديث خارج الصحيحين فتخرج وتدرس أسانيدنا في الكتب السنن الأربعة أولاً، فإن ثبتت صحتها تم الاقتصار عليها، وإن لم تثبت صحتها فيتم التوسع في التخريج ودراسة الأسانيد لترقية الحديث أو إثبات ضعفه بالمتابعات والشواهد فيما وراء السنن الأربعة حسب الحاجة.

• الرجوع لكتب الشروح المعتمدة كشروح البخاري ومسلم وشروح الكتب الستة وغيرها، وإدراج ما يتصل بموضوع البحث ويثري مادته.

• تناول الجوانب النفسية عموماً، سواء ما كان منها على هيئة انفعال أو شعور نفسي، أو صفة نفسية وإن كان لها تلازم سلوكي، مع الاقتصار في التركيز على الجانب النفسي - دون السلوكي.

• ذكر الآيات الكريمة المتناسبة مع الأحاديث النبوية وتفيض على المعنى تأكيداً أو بياناً، مع العناية بضبط الآيات في موضعها بذكر اسم السورة ورقم الآية وكتابتها على رسم المصحف.

• الرجوع للمصادر الأصيلة في العزو والتوثيق، وإن لم أقف على القول في مصدره فيوثق من المصدر الوسيط، وذاك قليل.



- تنسيق الأحاديث النبوية وتصنيفها تحت موضوعاتها المناسبة، مراعية ما تشير إليه الأحاديث من رعاية ورفق حسب الصور النفسية التي دلت عليها.
- الرجوع إلى كتب اللغة والنحو والأدب لنهل ما فيها من فرائد ومعاني بديعة حول الأحاديث النبوية.



التمهيد

أولاً: المقصود بالجوانب النفسية وتعريفها:

(جنب) الجيم والنون والباء أصلان متقاربان أحدهما: الناحية، والآخر البُعد^(١). ويقال للناحية (الجنب) و (الجانب) و (الجنبه)^(٢).

(نفس) النَّفْسُ: الروحُ. يقال: خرجت نَفْسُهُ. (٣) ورَجُلٌ ذو نَفْسٍ أي خُلِقَ. (٤) وقد تكون النفس بمعنى الذات ومنه قوله تعالى: ﴿ تَعَلَّمْ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمْ مَا فِي نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ ﴾ (٥)، وقال الجرجاني: النفس: هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، فهو جوهر مشرق للبدن. (٦)، والنَّفْسُ: العَظْمَةُ والكِبْرُ، والنَّفْسُ: العِزَّةُ. والنَّفْسُ: الأَنَفَةُ، والإِرَادَةُ^(٧).

إذن الجوانب النفسية، هي: النواحي الروحية التي يكون بها الشعور والإحساس، وهي لا جرم لها كالجسد، بل يرى أثرها من خلال ما يبديه الجسد من سلوك ظاهر.

(١) مقاييس اللغة، (١ / ٤٨٣).

(٢) انظر: مختار الصحاح (ص، ٦٢).

(٣) الصحاح (٣ / ٩٨٤).

(٤) المحكم والمحيط الأعظم (٨ / ٥٢٦).

(٥) سورة المائدة، آية (١١٦).

(٦) التعريفات (ص، ٢٤٢).

(٧) تاج العروس (١٦ / ٥٦٣ - ٥٦٤).

ثانياً: مدى ارتباط الجوانب النفسية بالجوانب الجسدية وتأثيرها فيها:

خلق الله الإنسان في كيان متكامل روح وجسد، والجانب الروحي أو النفسي- هو ما يطلق عليه "السيكولوجي" عند علماء النفس، والجانب الجسدي يطلق عليه "الفسيولوجي"، وهي قوام حياة الإنسان ومادته، ولا روح جوهر خفي يكتنفه الجسد، والجسد هو آلة هذه الروح وعدتها، ومما لاشك فيه أن التلازم بين الروح والجسد يجعل كل منهما مؤثرٌ في الآخر، فما يصيب الجسد تحزن له الروح، وما يؤدي الروح والنفس يذبل لأجله الجسد، وإنما تبكي العين لجرح القلب، ويضحك السن لفرحته، وقد وضع النبي ﷺ مدى الارتباط بين النواحي النفسية في الحديث الذي رواه النعمان بن بشير رضي الله عنه، قال: "ألا إن في الجسد مضغَةً، إذا صلّحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسدت الجسد كله، ألا وهي القلب"^(١)، هذا القلب الذي به مكن الإحساس والشعور، وبه الإيمان والإنكار، والغضب والرضا، والسكينة والمرح، والألم والفرح، القائد لنفس الإنسان، فإذا صلح القلب، صلحت جميع الأعضاء، وأصبح الانسجام ظاهرًا في جميع العلاقات والتعاملات في حياة الإنسان.



(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١ / ٢٠)، حديث رقم (٥٢)، ومسلم في صحيحه (٣ / ١٢١٩)،

حديث رقم (١٥٩٩).



المبحث الأول

طمأنينة النفس

المطلب الأول: الذكر وتلاوة القرآن

إِنَّ ذِكْرَ اللَّهِ يَزِيلُ الْمَخَافَ وَالْأَفْكَارَ، وَالتَّصَوُّرَاتِ السَّلْبِيَّةِ وَالْوَسْوَاسِ، وَيُطْرِدُهَا مِنَ الذَّهْنِ فِي الْحَالِ وَيَعِيقُ تَأْثِيرَهَا عَلَى مَرَاكِزِ الْإِنْفِعَالِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (١)، فِي الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ وَعَدَّ اللَّهُ تَعَالَى الْمُؤْمِنِينَ الذَّاكِرِينَ لِلَّهِ تَعَالَى بِاطْمَئِنَانِ الْقَلْبِ وَالسَّكِينَةِ - أَيَا كَانَ الْمَقْصُودُ بِذِكْرِ اللَّهِ، عَلَى تَعَدُّدِ الْأَقْوَالِ فِي ذَلِكَ - (٢) فَإِنَّهَا الثَّمَرَةُ الَّتِي تُجَنَّبُ وَالْجَائِزَةُ الَّتِي تُحْصَلُ. قَالَ سَيِّدُ قَطْبٍ: "تَطْمَئِنُّ - أَي: الْقُلُوبُ - بِالشَّعُورِ بِالْحِمَايَةِ مِنْ كُلِّ اعْتِدَاءٍ وَمِنْ كُلِّ ضَرٍّ وَمِنْ كُلِّ شَرٍّ إِلَّا بِمَا يَشَاءُ، مَعَ الرِّضَى بِالِابْتِلَاءِ وَالصَّبْرِ عَلَى الْبَلَاءِ، وَتَطْمَئِنُّ بِرَحْمَتِهِ فِي الْهُدَايَةِ وَالرِّزْقِ وَالسُّتْرِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، ... ذَلِكَ الْإِطْمَئِنَانُ بِذِكْرِ اللَّهِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ حَقِيقَةٌ عَمِيقَةٌ يَعْرِفُهَا الَّذِينَ خَالَطَتْ بِشَاشَةِ الْإِيمَانِ قُلُوبُهُمْ، فَاتَّصَلَتْ بِاللَّهِ. يَعْرِفُونَهَا، وَلَا يَمْلِكُونَ بِالْكَلِمَاتِ أَنْ يَنْقَلِبُهَا إِلَى الْآخَرِينَ الَّذِينَ لَمْ يَعْرِفُوهَا، لِأَنَّهَا لَا تَنْقَلِبُ بِالْكَلِمَاتِ، إِنَّمَا تَسْرِي فِي الْقَلْبِ فَيَسْتَرُوحُهَا وَيَهْشُهَا

(١) سورة الرعد، آية (٢٨).

(٢) الذِّكْرُ فِي اللُّغَةِ جَاءَ لِمَعَانٍ شَتَّى؛ فَمَرَّةٌ يُطْلَقُ الذِّكْرُ، وَيُرَادُ بِهِ الْكِتَابُ أَي: الْقُرْآنُ: ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (الحجر: ٩)

وَيَأْتِي الذِّكْرُ مَرَّةً، وَيُرَادُ بِهِ الصَّبِيَّةُ وَالشَّهْرَةُ وَالنَّبَاهَةُ، يَقُولُ تَعَالَى: ﴿وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ﴾ (الزخرف: ٤٤)، وَقَدْ يُطْلَقُ الذِّكْرُ عَلَى الْعَطَاءِ الْحَيَّرِ مِنَ اللَّهِ. وَيُطْلَقُ الذِّكْرُ عَلَى تَذَكُّرِ اللَّهِ دَائِمًا؛ وَهُوَ سَبْحَانَهُ الْقَائِلُ: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ...﴾ (البقرة: ١٥٢)، تَفْسِيرُ الشَّعْرَوَائِي (١٢) / ٧٣٢٢). وَالذِّكْرُ يَعْمُ الدُّعَاءَ، وَتِلَاوَةَ الْقُرْآنِ، وَالصَّلَاةَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ، - وَيَلْحَقُ بِهِ مَا فِي مَعْنَاهُ،

كُدْرَسِ الْعُلُومِ الشَّرْعِيَّةِ.. مَرَعَاةَ الْمَفَاتِيحِ (٣/ ٣٢٨).

ويندى بها ويستريح إليها ويستشعر الطمأنينة والسلام، ويحس أنه في هذا الوجود ليس مفرداً بلا أنيس. فكل ما حوله صديق، إذ كل ما حوله من صنع الله الذي هو في حماه، وإن هناك للحظات في الحياة لا يصمد لها بشر إلا أن يكون مرتكناً إلى الله، مطمئناً إلى حماه، مهما أوتي من القوة والثبات والصلابة والاعتداد.. ففي الحياة لحظات تعصف بهذا كله، فلا يصمد لها إلا المطمئنون بالله^(١).



وكما جاء القرآن بالتوجيه لذكر الله، جاءت به الأحاديث النبوية التي نورد منها ما أشار إلى تحقيق الاستقرار النفسي:

١ - أخرج مسلم في صحيحه من حديث الأغر أبي مسلم، أنه قال: أشهد على أبي هريرة وأبي سعيد الخدري أنهما شهدا على النبي ﷺ أنه قال: "لا يقعد قوم يذكرون الله عز وجل إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده"^(٢).

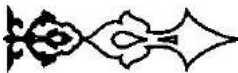
(وغشيتهم الرحمة): أي: غطتهم الرحمة الإلهية الخاصة بالذاكرين الله كثيراً والذاكرات، (ونزلت عليهم السكينة)، أي: الطمأنينة والوقار^(٣)، وقال ابن علان: ما تسكن به نفسهم، وقال التوربشتي: هي الحالة التي يطمئن بها القلب فيسكن عن الميل إلى الشهوات، وعن الرعب^(٤)، وقال السندي: هي ما يحصل به صفاء القلب بنور القرآن وذهاب ظلمته

(١) في ظلال القرآن (٤/ ٢٠٦٠).

(٢) (٤/ ٢٠٧٤) حديث رقم (٢٧٠٠).

(٣) مرقة المفاتيح (٤/ ١٥٣٩).

(٤) دليل الفالحين (٧/ ٢٥٢).



وقال الشوكاني: " قال بعض العارفين: في الدنيا جنة هي كالجنة في الآخرة فمن دخلها دخل تلك الجنة يريد هذه المجالس لما يدركون فيها من سرور القلب وفرحة بذكر الرب وابتهاجه وانشراحه ونوره حتى قال بعض من ذاق هاتيك اللذة: لو علم الملوك بعض ما نحن فيه من النعيم لجالدونا عليه بالسيف، وقال آخر: إنه ليمر بالقلب أوقات إن كان أهل الجنة في مثلها إنهم لفي عيش طيب"^(٢).

وقد تواردت الدراسات على الأثر النفسي الإيجابي لتلاوة القرآن والذكر، منها الدراسة التي أجرتها الباحثة هدى آل عثمان وأكدت أن هناك دراسات اثبت وجود علاقة موجبة بين العناية بالقرآن الكريم وبين الصحة النفسية والجسدية وما يبثه القرآن من هدوء للأعصاب وشفاء لبعض الاعتلالات النفسية وتهدئة نفوس المرضى، ووثقت بعض الدراسات التي تمحورت في نفس الاتجاه^(٣).

وفي موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي تناول بعض الدراسات التي أكدت التأثير المذهل لتلاوة واستماع القرآن والذكر على بث السلام والسكينة والوصول إلى الاستقرار النفسي، ومما جاء فيه: " إن الخلايا العصبية تتأثر بكلام الله تعالى!! فخلايا الدماغ في حالة اهتزاز دائم، هذه الخلايا تحوي برنامجاً معقداً تتفاعل من خلاله مع بلايين الخلايا من حولها بتنسيق مذهل يشهد على عظمة الخالق تبارك وتعالى، وإن أي مشكلة نفسية سوف تسبب خللاً في هذا البرنامج مما ينقص مناعة الخلايا وسهولة هجوم المرض عليها. وقد ثبت

(١) حاشية السندي على سنن ابن ماجة (١ / ١٠٠).

(٢) فيض القدير (١ / ٤٤٢).

(٣) انظر رابط الموضوع: <http://www.alyaum.com/article/2712619>

أن الاستماع إلى القرآن يؤثر على خلايا الدماغ وينشطها ويعيد برمجتها"^(١).

ومن هنا يمكن القول إن القلق الذي يعتري القلب ويبعث النفس وتشقى به الروح وبعثرها في مسارات الحياة يلتئم إذا غدا الإنسان ذاكراً لله ، فتسكن نفس بعد اضطرابها وتلين بعد قسوة ألتها، وتتغشاها السكينة والطمأنينة غشيانا يشمل جميع جوانبها، فلا يعود لمسالك الشيطان ووساوسه درياً على النفس، لذا نجد أن الذاكرين أكثر الناس هدوءاً واستقراراً، وبعداً عن أمراض النفس. قال ابن سعدي: "ومن أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأننته: (الإكثار من ذكر الله) فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انسراح الصدر وطمأننته، وزوال همه وغمه"^(٢).

المطلب الثاني: الصيام

الصيام له آثاره البعيدة المدى على النفوس، وله فوائده المحققة على المجتمع، في كافة جوانبه وأحواله، قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾﴾^(٣).

والرب سبحانه وتعالى لم يشرع عبادة إلا ولها فوائدها الإيجابية على الروح والنفس، كما لها أيضاً الأثر الطيب على الجسد، والصيام عبادة ربانية ذات أثر جسدي ونفسي-معنوي، وفريضة الصيام تقوي نزعات التقوى والسكينة والطمأنينة التي تبثها مشاعر الانصياع لأمر الله والبعد عن التزود بالطعام فتضعف فيه الشهوات وتركن النفس للدعة، بل إن الإنسان حين يكون سلطاناً في عرشه أو تاجراً في تجارته ، أو متعافياً يتقلب في أعطاف صحته يقف

(١) انظر رابط الموضوع: <http://www.kaheel.com/ar/index.php>

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، ص (٢١)

(٣) سورة البقرة، آية (١٨٣).

جائعاً ينتظر أمر الله ليأكل فتتهذب نفسه وتربى إرادته على معاني الصبر، ولهذا الأثر النفسي الجميل جاء التوجيه النبوي الحكيم بالصيام، فيما أخرجه البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ، قال: "الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل: إني صائم مرتين" (١)



(جُنة): بضم الجيم، كل ما ستر، ومنه: المجن، وهو الترس، ومنه سمي الجن لاستتارهم عن العيون، والجنان لاستتارها بورق الأشجار، وإنما كان الصوم جنة من النار لأنه إمساك عن الشهوات، والنار محفوفة بالشهوات" (٢).

وقال عياض: "معناه يستر من الآثام أو من النار أو بجميع ذلك" (٣)، وبالأخير قطع النووي في شرحه (٤). وخص القرطبي معنى جُنة، سترة ومانع من الآثام (٥).

وقال ابن سعدي: "فكون الصوم جنة لكونه سبباً لحصول التقوى، فإنه يمنع من المحرمات أو يخففها، ويحث على كثير من الطاعات" (٦).

وعلى ما سبق فقد تعددت الأقوال في تعريف الجُنة، إلا أنها تجتمع على أن الصيام يقي الإنسان من نفسه شهواتها وشرورها ونزواتها، ويسد مسالك الشيطان على النفس البشرية،

(١) (٣ / ٢٤)، برقم (١٨٩٤) واللفظ له، ومسلم في صحيحه (٢ / ٨٠٧)، برقم (١١٥١) مختصراً.

(٢) قال في المرقاة (١٠ / ٢٥٧)، وانظر: تحفة الأحوذى (٧ / ٣٠٤)، طرح الشريب (٤ / ٩١)، التصوير

النبوي للقيم الخلقية (ص، ٨٦).

(٣) إكمال المعلم (٤ / ١١٠).

(٤) شرح النووي (٨ / ٣١).

(٥) المتقى (٢ / ٧٣).

(٦) بهجة قلوب الأبرار وقررة عيون الأخيار (ص، ٩١).

فتسكن نفسه وتستقر جوارحه، وتعمر التقوى قلبه التي جعلها الله غاية للصيام، والجُنة التي وصف بها النبي ﷺ الصوم يمكن أن تكون حماية من التقصير والمخالفات، وقد يرقى بها صاحبها، فتكون من الشبهات، وقد يزداد رقياً فتصبح جُنة من الغفلات والخطرات، وفي الحديث برنامج متكامل لتنمية قدرات الإنسان على الضبط الذاتي وإعادة برمجة الجهاز العصبي والسلوكي بلغة هذا العصر، لذا فإن النبي صلى الله عليه وسلم لم يجعل الصيام عن الأكل والشرب فقط، وإنما الصيام من اللغو والرفث (وإن امرؤ شاتم فليقل: إني صائم مرتين).



والآثار النفسية للصيام من الأهمية بحيث أجريت حولها الدراسات العلمية، وهذا ما أثبتته الدراسات من باحثين غير مسلمين، فتكون دراساتهم متصفة بالحياد، فيما لو شكك البعض في الدراسة لو كان القائم عليها مسلم لكونه يدعم بها اتجاهه الديني، إذ أكد الدكتور " د. كانان " من جامعة " برنستون " الأمريكية في دراسة علمية عن أثر الصيام على المخ والأعصاب، وعلى الجهاز الفسيولوجي النفسي، فقالت الدراسة: " أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل - حسب دراسته الميدانية - إلى تزايد الإحساس بالكآبة بل وظهور معدلات الاكتئاب بدرجة تناسب عكسياً مع وفرة وكثرة الاختيارات، وهذه الدراسة وغيرها تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسابيع محددة على هذا الأسلوب من الضبط الذاتي للشهوات، وبالتالي للغرائز والانفعالات والسلوك... أي ضرورة أن يتعلم ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية" (1).

ويجمل الدكتور خالد النجار الفوائد النفسية، فيقول: " للصيام فوائد نفسية

(1) انظر: الاعجاز العلمي والنفسي في الصوم على الرابط:



العديدة، وأول هذه الفوائد إنهاء الشخصية، ومعناه النضج وتحمل المسؤولية والراحة النفسية... إنه يعطي الفرصة للإنسان لكي يفكر في ذاته، ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، وبالطبع فإن الصيام يدرّب الإنسان، وينمي قدرته على التحكم في الذات. إنه يخضع كل ميول الدنيا تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان^(١).

المطلب الثالث: عدم النظر عنمن هو فوقك، والنظر لمن هو دونك

النفس تشرّيب أعناقها إلى الأعلى ولا تزال تعلوا وتعلوا حتى لا تكاد تبصر- طريقها، فتتعرّض خطواتها في الدروب وتتشعب الروح بحثاً عما يرضيها، وهذا النظر لمن هو أعلى منك في حظوظ الحياة مرهق للنفس محزناً لها، مبعداً لها عن استشعار ما لديها من نعم فتحل التعاسة بدلاً من السعادة، وتكتسي الروح بالوجوم لما تراه غاب عنها مما وُهب لغيرها، وهو أيضاً يمهد الدرب لتنامي شعور الحسد الذي هو نتيجة طبيعية للانشغال بمراقبة ما لدى الأغنياء، والغفلة عما افتقر إليه من هو دونه مما وهبه الله له.

روى الإمام الغزالي عن بعض السلف: "أن أول خطيئة للبشر- كانت الحسد حسد إبليس آدم عليه السلام على مرتبته فأبى أن يسجد له فحمله الحسد على معصية الله، وإياك والحسد فإن ابن آدم قتل أخاه حين حسده"^(٢).

ونستعرض فيما يلي ماورد في الهدي النبوي من توجيه للسلوك النفسي- نحو الاتجاه

(١) مقال بعنوان "الصبر والصحة النفسية"، رابط الموضوع

<http://www.saaaid.net/mktarat/ramadan/109.htm>

وانظر: مقال بعنوان "دراسة طبية ونفسية عن بيولوجيا الجهاز العصبي والسلوك أثناء الصوم"، رابط

الموضوع <http://mbc3forum.mbc.net/showthread.php?t=323188>

(٢) إحياء علوم الدين (٣ / ١٨٨).

الذي ينحو بها نحو الاطمئنان والرضا وتجنب الحسد الذي يأكل الروح والجسد:

١ - أخرج البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق، فلي نظر إلى من هو أسفل منه" (١)، وأخرجه مسلم في صحيحه بلفظ: "انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله - قال أبو معاوية - عليكم" (٢)



قال بن بطال: "ولا يكون على حالة خسيصة من دنياه إلا وجد من أهلها من هو أحس منه حالاً، فإذا تأمل ذلك وتفكره وتبين نعم الله عليه؛ علم أنها وصلت إليه ولم تصل إلى كثير من خلقه، فضله الله بها من غير أمر أو جب ذلك له على خالقه، ألزم نفسه من الشكر عليها أن وفق لها ما يعظم به اغتباطه في معاده" (٣).

والنبي ﷺ لا ينهانا عن مطلق النظر، بل إن كان النظر لمن هو فوقنا في الدين والعلم والأخلاق، فإنه مما يُحمد فعله ويحفز على الارتقاء في طلب العلم والالتزام بالدين والخلق القويم، وقد خص الرحيلي القاعدة في النظر في كتابه، فقال: "ومعلوم أن مجال تطبيق هذه القاعدة هذه إنها هو الذي حدده الحديث، وهو المال والخلق، أما مجال الدين والخلق فالقاعدة فيه بعكس ذلك، وهي أن تنظر إلى من هو أفضل منك؛ لتأسى به وتنافس في ذلك الخير" (٤).

والإرشاد النبوي في التأمل في حال من كان نصيبه أقل منك في أمور الدنيا له الآثار الطيبة على النفس بنيل الرضا والقناعة التي تورث في النفس سكينَةً واطمئناناً، وتريح النفس

(١) (٨ / ١٠٢)، حديث رقم (٦٤٩٠).

(٢) (٤ / ٢٢٧٥)، حديث رقم (٢٩٦٣).

(٣) شرح ابن بطال (١٠ / ١٩٩).

(٤) الأخلاق الفاضلة ومنطلقات لاكتسابها، ص (٤٥).

وتجلب لها أسباب السعادة القلبية. وإلى هذا جاء فحوى القول عند مقداد يالجن، فقال: "رضا المرء بما ناله من متاع هذه الحياة أساس السعادة فيها والرضا يدعو إلى شكر الله على ما وهب قليلا كان أو كثيرا، وفقد هذا الرضا مؤلماً للنفس موقع لها في الهم والحزن مذك فيها نار الحسد، وقد أرشدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث إلى الطريق الذي يورثنا القناعة ويملاً نفوسنا بالرضا"^(١)، وقال: "المبدأ المذكور في حديث الرسول السابق ضروري لترضية النفس وتهديتها"^(٢).

والنظر إلى من هو فوقك إنما هو أولى الخطوات نحو طريق الحسد الذي يعظم ضرره على الإنسان وعلى المجتمع فالحسد مفسد للطاعات، باعث على الخطايا، وهو نار تضطرم في صدر الحسود، فما تراه إلا كاسف الوجه، قلق الخواطر، غضبان على القدر قد عادى حكمة الله^(٣)، قال تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا﴾^(٤).

وإن حالة السخط التي تعترى المرء حينما ينظر لمن جعله الله فوقه في أمور الدنيا، تجعل المرء في غير راحة قلقاً يتألم قلبه لما وقع لغيره من زهرة الحياة الدنيا ولم ينله، ولذا فإنه مهيجاً للحسد في النفس الذي سيجعل داخله يتآكلهماً وكمداً ألا يجد ما يجدون، بل إن المرء إذا أدمن النظر لمن فوقه فإنه يستبد به الشعور بالظلم والنقص، ويجره للأمراض النفسية كالكتابة والعزلة عن الآخرين وتتابه الهواجس والأفكار المظلمة التي تؤثر بالتالي على صحة القلب

(١) الأدب النبوي، ص (٢٢٠).

(٢) علم الأخلاق الإسلامية، ص (٩٢).

(٣) د. حامد الغواي لواء الإسلام، ١٩٥٧، الحسد بين الطب والإسلام- القاهرة ع ٦٤ المجلد ١١ .

(٤) سورة النساء، آية (٥٤).



والعقل، لذا فإن التوجيه النبوي الكريم دواء من الحسد، والقناعة والرضا بما قسم الله
والاستكانة إلى ما عنده.



المبحث الثاني: تقوية الذات والبعد عما يضعفها

المطلب الأول: الاستعاذة من الهم والحزن

النفس في طبيعتها تغتم وتهتم، تحزن وتألم، تجفل وتخاف، وفتح أبواب الهم والحزن مضعف للقلب موهن للنفس فتشقى وتمرض، وإذا استبد بها المرض تذب وتبوء وتموت، وهذه الحالة النفسية المؤلمة بالاندثار في الخواطر والهواجس المستقبلية، أو الحزن والألم الذي يعتصر- القلب خير فاتك، أو لشر وقع لك، حذرنا منه النبي ﷺ لراحة القلب وسكينة النفس، ووجهنا ﷺ للدعاء بالتعوذ من الهم والحزن فيما ورد إلينا من المهدي النبوي:

أخرج البخاري من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: أن النبي ﷺ، قال لأبي طلحة: "التمس غلاماً من غلمانكم يخدمني حتى أخرج إلى خير، فخرج بي أبو طلحة مردفي، وأنا غلام راهقت الحلم، فكنت أخدم رسول الله ﷺ إذا نزل، فكنت أسمعه كثيراً يقول: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال"^(١).

جاء الحديث الشريف بالتعوذ من جملة من الأمور المؤلمة، صدرها بما يؤلم النفس ويرهق القلب ويحترق له الجوف، وهما: الهم والحزن، ولعل البدء بهما إشارة لأهميتهما، ذلك أن القلب والروح هن عدة الجسد وقوام نشاطه، منهما يستمد طاقته وبهما يكون إمداده، وإذا ضعفت النفس هلك الجسد وماتت جوارحه، وكل منهما مفضٍ للآخر.

قال الدكتور خالد روضة: "وكان النبي ﷺ قد جمع معاني السعادة الدنيوية الكاملة والتي لها أكبر الأثر في المال والآخرة في تلك الأمور التي ذكرها في الحديث، والتي هي في

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٤ / ٣٦)، حديث رقم (٢٨٩٣).



الحقيقة منغصات حياته ومسببات حزنه وضيقه"^(١).

وبما أن الهم والحزن نوعان من أنواع المشاعر النفسية التي لها دوراً قوياً ومؤثراً على المرء سلباً، فقد عني العلماء بتعريفهما العلماء والتمييز بينهما على النحو التالي:

(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن): ليس العطف لاختلاف اللفظ مع اتحاد المعنى كما ظن، بل الهم إنما يكون في أمر متوقع والحزن فيما وقع، والهم هو الحزن الذي يذيب الإنسان فهو أشد من الحزن وهو خشونة في النفس لما يحصل فيها من الغم فافترقا، وقال القاضي: الفرق بين الهم والحزن أن الحزن على الماضي والهم للمستقبل، وقيل الفرق بالشدة والضعف، فإن الهم من حيث إن تركيبه أصل في الذوبان يقال: أهمني المرض بمعنى أذابني وسانم مهموم مذاب، وسمي به ما يعتري الإنسان من شدائد الغم، لأنه بيدنه أبلغ وأشد من الحزن الذي أصله الخشونة^(٢).



وقد جعل الله تعالى الأمور قسمين: قسماً يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه، أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبدي فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده، وقسماً لا يمكن فيه ذلك، فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم، ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم.^(٣)

ويقول الدكتور خالد روضة: "يسمي الأطباء ذاك الداء (الهم والحزن) الذي نحن

(١) مقال بعنوان "الهم والحزن.. نظرة إسلامية للأسباب والعلاج". رابط الموضوع

http://almoslim.net/node/8323

(٢) فيض القدير (٢ / ١٥١). وانظر: كشف المشكل من حديث الصحيحين (٣ / ٢١٦)، شرح أبي داود

للعيني (٥ / ٤٦٥).

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (ص، ١٩).



بصدده "بمرض الاكتئاب" ويرون أنه داء عصري قد انتشر انتشاراً فاق كل تصور، فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أنه يوجد في هذا العالم ثلاثمائة وخمسين مليون إنسان مصاب بالاكتئاب المزمن يحتاجون إلى العلاج، والمصابون ليسوا متجانسين سواء من الناحية الاقتصادية الطبقية، أو الثقافية، فمنهم المترف الذي يعاني من فائض الرفاهية والتخمة، ومنهم الفقير الذي لا يحصل على الحد الأدنى من متطلبات العيش، وكثير من المتخصصين النفسيين يقرون بأنه لا علاج للداء يماثل العلاج الإسلامي، ويرون أن دراسة موضوع الاكتئاب وعلاجه يعتبر من المواضيع الهامة في العصر الحديث، وأنه رغم كثرة العلاجات النفسية الموصوفة له فإن ذلك لا جدوى له فعالة في الحقيقية.. إذ سرعان ما تنتهي العقاقير ويرجع الاكتئاب إلى النفس من جديد.. ولا غرو أن نجد الكثير من السلبيات المصاحبة للاكتئاب عند المعالجة أو قبلها، مثل الإدراك المشوب بالسلبية والروح الانهزامية من الأحداث الخاصة الداخلية للفرد والخارجية المحيطة به، كما نلاحظ توتر العلاقات الاجتماعية نظراً لذلك، وصعوبة التعامل بشكل واضح وسليم مع الآخرين.

وينقل عن الدكتور رامز طه قوله: "أستطيع أن أؤكد بعد ممارستي لأغلب أنواع العلاج النفسي.. أن الأسلوب الذي تتبعه مدارس العلاج المعرفي الحديث هو أسلوب العلاج القرآني والإسلامي، إذ أنها جميعها تلجأ إلى العلاج عن طريق مخاطبة العقل الواعي وتعديل التفكير ودحض الأفكار الانهزامية الخاطئة وغير المنطقية.. وهذا الأسلوب يتوافق تماماً مع أسلوب القرآن الكريم في علاج النفس وتصحيح انحرافها، ويضيف الدكتور طه: وإذا كان البعض يدعى أن العلاج النفسي لا علاقة له بالدين، فأني أؤكد خطأ هذا الادعاء وعدم صحته تماماً"^(١).

(١) مقال بعنوان "الهم والحزن.. نظرة إسلامية للأسباب والعلاج". رابط الموضوع

ومن هنا نرى مكانة الدين في علاج الاعتلالات النفسية ومنها الهم الذي لا يقتصر على الألم النفسي، بل مضيعة للوقت في غير جدوى، وأنه داع إلى التقصير في الواجب وأنه تقاعد عن التدبير النافع لنيل الخير المرجو، أو تجنب الشر المحذور، من أجل ذلك تعود الرسول ﷺ منه، كما تعود من الحزن الذي يكون على أمر محبوب فات نيله أو ضر نزل لا يقلع، فهذا أيضاً مدموم، وقد نهانا الله عنه بقوله: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (١)، (٢)

والحل، أن ندع الهموم والأحزان، وننطلق لعمل يرضي الله عز وجل، ونسعى لأمرأ يدفع الشر أو يجلب النفع، هذا هو الموقف العملي الذي يدعوا إليه النبي ﷺ في قوله: "استعن بالله ولا تعجز" (٣)، والعوام يقولون: قم يا عبدي لأقوم معك.

واستجلاب الهم والحزن يُتعد عن العمل، ويدعو إلى الكسل، ويستنفذ طاقة المرء وأعصابه بلا طائل، والمؤمن ليس إنساناً حالمًا، بل إنسان واقعي، إنسان عملي، إنسان حيوي.

وحقيقة، إن الهم والحزن نقيض الهمة ومنتقص لها، لذا حذر منه نبينا صلى الله عليه وسلم في سياق العناية النبوية بالجانب النفسي لدى الإنسان وتحقيق السكينة والاطمئنان والانسجام لديه.

المطلب الثاني: الحث على التبسم وترك العبوس

الابتسامة هي جواز السفر إلى القلوب، تُسرب الهدوء والطمأنينة إلى داخل النفس، تقهر الأرق والحزن والكآبة. ومن أهم وسائل التواصل مع الآخرين، يتجاوز بها المحن ويرفع

(١) آل عمران، آية (١٣٩).

(٢) الأدب النبوي (ص، ٢٢٤).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٥٢)، حديث رقم (٢٦٦٤).

عن كاهله ما يلزم به من ضغوطات نفسية، فالعبوس ألم والبسمة بلسمها.

ولقد جعل النبي الكريم ﷺ الابتسامة صدقة يتصدق بها المرء على نفسه وعلى غيره، وجعله عطاء من لا يجد مالا، عطاءً هيناً يجلب السرور لصاحب الابتسامة ومن تُرسل له، إذ هي لغة ناطقة معبرة ومؤثرة لا حروف لها، تشرق لها الوجوه، وتبتهج لها النفوس، وتسكن إليها قلوب الخلائق، ومن هنا جاء التوجيه النبوي الكريم بالحث على الابتسام وطلاقة الوجه، وجعله في مقام الصدقات التي يؤجر عليها المرء، ومن ذلك ما أخرجه مسلم من حديث أبي ذر رضي الله عنه، قال: قال لي النبي ﷺ: " لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق" (١).

(بوجه طلق): روي بكسر اللام وسكونها، وطلق بزيادة ياء، أي: سهل منبسط (٢)، ويقال: طليق أي ضاحك مستبشر (٣).

وهو ضد العبوس (٤). والمقصود: أن تكلم أخاك بوجه ضحاك مستبشر، وذلك لما فيه من إيناس الأخ المؤمن ودفع الإيجاش عنه وجبر خاطره وإيصال السرور إلى قلبه، وبذلك يحصل التأليف المطلوب بين المؤمنين (٥).

وأخرج الترمذي في سننه: حدثنا عباس بن عبد العظيم العنبري قال: حدثنا النضر بن

(١) (٤ / ٢٠٢٦)، حديث رقم (٢٦٢٦).

(٢) شرح السيوطي على مسلم (٥ / ٥٤٥).

(٣) مرقة المفاتيح (٤ / ١٣٤١).

(٤) تحفة الأحوذى (٥ / ٤٥٨).

(٥) انظر: دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين (٢ / ٣٥٦)، تحفة الأحوذى (٥ / ٤٥٨)، شرح رياض الصالحين (٤ / ٢٩٥).

محمد الجرشي اليامي قال: حدثنا عكرمة بن عمار قال: حدثنا أبو زميل، عن مالك بن مرثد، عن أبيه، عن أبي ذر قال: قال رسول الله ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك لك صدقة، وأمرك بالمعروف ونهيك عن المنكر صدقة، وإرشادك الرجل في أرض الضلال لك صدقة، وبصرك للرجل الرديء البصر لك صدقة، وإمطتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق لك صدقة، وإفراغك من دلوك في دلو أخيك لك صدقة"^(١).

(تبسمك في وجه أخيك) أي: في الإسلام (لك صدقة) يعني: إظهارك له البشاشة والبشر إذا لقيته تؤجر عليه كما تؤجر على الصدقة، قال بعض العارفين: التبسم والبشر - من آثار أنوار القلب، قال تعالى ﴿وَجُودٌ يُؤَيِّدُ مَسْفِرَةً﴾ ضاحكةٌ مُسْتَيْشِرَةٌ ﴿﴾^(٢)، قال ابن عيينة: والبشاشة مصيدة المودة، والبر شيء هين وجه طليق وكلام لين، وفيه رد على العالم

(١) (٤ / ٣٣٩)، حديث رقم (١٩٥٦)، والسياق له، والبخاري في "الأدب المفرد" (ص، ٣٠٧)، برقم (٨٩١)

وابن حبان في صحيحه (٢ / ٢٢١)، برقم (٤٧٤) عن عكرمة بن عمار حدثنا أبو زميل عن مالك بن مرثد عن أبيه عن أبي ذر مرفوعا. وقال الترمذي: "حسن غريب وأبو زميل اسمه سماك بن الوليد الخنفي". وقد وثق زميل أحمد، وابن معين، وأبو حاتم وقال أبو زرعة: "صدوق لا بأس به، وابن حبان. انظر: الجرح والتعديل (٤ / ٢٨٠)، الثقات للعجلي (ص، ٢٠٧)، ثقات ابن حبان (٤ / ٣٤٠)، تهذيب الكمال (١٢ / ١٢٨).

قال الألباني في الصحيحة (٢ / ١١٨): "وهو - أي: أبو زميل - ثقة كسائر الرواة غير مرثد وهو ابن عبد الله الزماني قال الذهبي: ليس بمعروف ما روى عنه سوى ولده مالك. وفي التقريب: هو مقبول. قلت: ولعل ابن حبان أورده في "ثقاته" على قاعدته المعروفة وهو المناسب". وصححه في صحيح الأدب المفرد (ص، ٣٣١).

وانظر: ثقات ابن حبان (٥ / ٤٤٠)، ميزان الاعتدال (٤ / ٨٧) تقريب التهذيب (ص، ٥٢٤).

(٢) سورة عبس، آية (٣٨ - ٣٩).

الذي يُصعر خده للناس كأنه معرض عنهم، وعلى العابد الذي يعبس وجهه ويقطب جبينه كأنه منزّه عن الناس مستقذر لهم أو غضبان عليهم، قال الغزالي: ولا يعلم المسكين أن الورع ليس في الجبهة حتى يُقطب، ولا في الوجه حتى يُعفر، ولا في الخد حتى يُصعر، ولا في الظهر حتى ينحني، ولا في الذيل حتى يضم، إنما الورع في القلب^(١).

ولا يخلوا الحديث من التصوير الأدبي البليغ للنفس الإنسانية وهي تحرك مشاعرها بالخير والحب والمودة، وهي صدقة شعورية ووجدانية وعاطفية، في قوله ﷺ: "وتبسمك في وجه أخيك صدقة"،.. فربما قد حزبه أمر، ويغشاه هم أو غم، فتشاركه فيه لتخرجه منه بتلك الابتسامة الرقيقة، فتزعه مما هو فيه من حزن أو غضب وهم، فرق كبير في ذلك بين النفوس المريضة بالتأزم والتزمت، والعباسة المقطبة المكشرة وبين غيرها، فإنها ترك الأسى والكبت والحزن والجفوة والجفاء والأذى^(٢)، وقال ابن حجر هذا النوع من الصدقات: "وفيه إشارة إلى أن الصدقة لا تنحصر في الأمر المحسوس منه فلا تختص بأهل اليسار مثلاً، بل كل واحد قادر على أن يفعلها في أكثر الأحوال بغير مشقة"^(٣).

وأخرج البزار في مسنده، فقال: وحدثنا محمد بن عبد الله بن المبارك المخرمي، حدثنا أسود بن سالم، حدثنا عبد الله بن إدريس عن أبيه، عن جده، عن أبي هريرة ؓ، قال: قال رسول الله ﷺ: "إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم، فليسعهم منكم بسط وجهه، وحسن

(١) فيض القدير (٣ / ٢٢٦)، وانظر: تحفة الأحوذى (٦ / ٧٦).

(٢) التصوير النبوي للقيم الخلقية والتشريعية في الحديث الشريف (ص، ١٦٥ - ١٦٦).

(٣) فتح الباري (١٠ / ٤٤٨)، وانظر: التيسير بشرح الجامع الصغير (١ / ٤٤٢).

وبعد استعراض ما قيل في أثر الابتسام وثوابها، نثني القول بأنه من المسلم به أن الابتسامة تسارع في التهاطل إلى الشفاء من الأمراض، وهي خير علاج لقلب الإنسان، لأن الابتسامة هي غذاء للنفس والروح، وتزيد الابتسامة من نشاط الذهن ومردوده، وتقوي القدرة على تثبيت الذكريات وتوسيع ساحة الانتباه والتعمق الفكري، وبالتالي يصبح المرء أقدر على التخيل والإبداع ودقة التفكير، وتبعث الابتسامة فينا السعادة الداخلية، وبالتالي تزداد إشرافة الوجه من جديد بالحوية والنشاط.



وقد اكتشف عالم آخر أن الضحك والابتسام يزيد بصورة خاصة من إفراز مادة البيتا إندورفين، وهي الهرمون الذي يصل إلى خلايا الدماغ، ويعطي أثراً مخدراً شبيهاً بأثر المورفين، ومن نتائج ذلك خلود الإنسان إلى النوم الرغيد. وهذه نقطة مهمة لأصحاب الكآبة الذين يعانون بصورة خاصة من الأرق والقلق والنوم الممتلئ بالكوابيس.

ولا شك أن الابتسامة سلوى للقلوب المفجوعة، ودواء للجروح العميقة، وسيج

(١) مسند البزار (١٧ / ٩٩)، حديث رقم (٩٦٤٩)، وهذا إسناد صحيح رجاله ثقات، عدا يزيد بن عبدالرحمن بن الأسود الأودي الزعافري جد عبدالله بن سعيد، قال الحافظ في التقریب (ص، ٦٠٣) "مقبول"، وقد وثقه العجلي (ص، ٤٨٣) وابن حبان في الثقات (٥ / ٥٤٢)، وقال الذهبي في الكاشف (٢ / ٣٨٦): "وثق"، وروى عنه جمع من الثقات، وسئل عنه أحمد بن حنبل، فقال: من أصحاب علي، ولم يذكر فيه جرحاً، سؤالات أبي داود للإمام أحمد بن حنبل في جرح الرواة وتعديلهم (ص، ٢٩٥) وقال العراقي في تخريج أحاديث الإحياء: "أخرجه البزار وأبو يعلى والطبراني في مكارم الأخلاق من حديث أبي هريرة وبعض طرق البزار رجاله ثقات". وقد حسن الحافظ حديثه في الفتح (١٠ / ٤٥٩) وحسنه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (٣ / ٩). وبقيّة طرق هذا الحديث ضعيفة.

للإنسان من الأمراض النفسية والجسدية، بل إنها درباً من دروب المناعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثير بما نتعرض إليه من ضغوط في هذه الحياة، وشعاعاً من أشعة الشمس، وبلسمًا حقيقياً للشفاء من الأمراض، ومتنفساً هادئاً لأصحاب التوترات العصبية والاضطرابات النفسية في حياتنا المعاصرة خاصة.



وفي مقال للدكتور العريني عن الأثر السحري للابتسامة، يقول: " تشير الدراسات النفسية إلى أن الابتسامة تزيد من شعور الإنسان بالسعادة والثقة بالنفس، وهي صمام أمان بإذن الله من القلق والكبت والاكئاب، كما أنها تزيد مناعة الجسم ضد الأمراض والضغوط النفسية، وتثير نشاط الذهن، كما أنها تجعل الإنسان متفائلاً، والتفاؤل مصدر مهم في حياة البشر، إذ يقول علماء جامعة "لومايلند" بكاليفورنيا: إن التفاؤل عند المحن والشدائد وضغوط الحياة يزيد من قوة تحمل الإنسان^(١)، والشريعة الإسلامية لم تترك خيراً في حياة البشر إلا دلت عليه، وقد حث الإسلام قبل دراسات الشرق والغرب على الابتسام وأهميتها النفسية والاجتماعية، إلا أن الدراسات الاجتماعية والنفسية في المجتمعات الإسلامية لم توضح ذلك حتى تختصر الطريق على الشرق والغرب، قال عليه الصلاة والسلام " لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق"، ويقول عليه الصلاة والسلام " تبسمك في وجه أخيك"^(٢).

ولولا أن الابتسامة لها جميل الأثر وعظيم التأثير لما جعل الله تعالى سورة كاملة في القرآن باسم "عيس" إذ لام الله تعالى نبيه عليه الصلاة والسلام على العبوس وعدم الابتسام

(١) سيأتي في المبحث التالي أهمية التفاؤل وذم التشاؤم، والهدي النبوي فيه.

(٢) بتصرف من مقال بعنوان " أثر الابتسامة في حياة الإنسان للدكتور سليمان العريني، انظر رابط الموضوع

<http://www.al-jazirah.com/2009/20090730/rj13.htm>

العليا، لأن المؤمن يستشعر معية الله قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِذْ يَقُولُ لِصِدْقِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ ۗ ﴾ (١)، وغيرها من الآيات التي تجعل المؤمن في تطلع للأمل، وتوقع للخير، وانتظار دائم للفرج، وهذه كلها تصب في معنى التفاؤل الذي أمر به وحث عليه رسول الله ﷺ بقوله وفعله.



ومن الملاحظ العلاقة الوطيدة بين التشاؤم وكثير من مظاهر الاعتلال النفسي وضعف الهمة، حيث يجعل صاحبه ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل، هذا غير المحذور الشرعي بالتعلق بالخلق والأشياء في النفع والضرر، ولهذا كان النبي ﷺ يكره التشاؤم، ويجب الفأل الحسن الذي له علاقة بالعمل والأمل، ومن ذلك ما أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " لا طيرة، وخيرها الفأل، قالوا: وما الفأل؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم " (٢).

عزا النووي إلى بعض العلماء قولهم: " قال العلماء: وإنما أحب الفأل لأن الإنسان إذا أمل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قوي أو ضعيف فهو على خير في الحال، وإن غلط في جهة الرجاء فالرجاء له خير، وأما إذا قطع رجاءه وأمله من الله تعالى فإن ذلك شر له، والطيرة فيها سوء الظن وتوقع البلاء " (٣).

وأخرج البخاري أيضاً من حديث أنس رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: " لا عدوى

(١) سورة التوبة، آية (٤٠).

(٢) (١٣٥ / ٧)، حديث رقم (٥٧٥٤)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٧٤٥)، حديث رقم (٢٢٢٣) واللفظ للبخاري.

(٣) شرح النووي (١٤ / ٢١٨).



ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة^(١).

قال الطيبي معنى الترخص في الفأل والمنع من الطيرة: هو أن الشخص لو رأى شيئاً فظنه حسناً محرضاً على طلب حاجته فليفعل ذلك، وإن رآه بضد ذلك فلا يقبله، بل يمضي - لسبيله، فلو قبل وانتهى عن المضي فهو الطيرة التي اختصت بأن تستعمل في الشؤم والله أعلم^(٢)، وإنما كان الفأل محمود والشؤم مذموم، لاختلاف الباعث عليه، قال الخطابي: الفرق بين الفأل والطيرة، أن الفأل إنما هو من طريق حسن الظن بالله تعالى، والطيرة وإنما هي من طريق الاتكال على شيء سواه^(٣).



وقد وصف ابن سعدي التطير وأثره بعبارة وجيزة بليغة، فقال: وأما الطيرة فإنه إذا عزم على فعل شيء من ذلك من الأمور النافعة في الدين أو في الدنيا، فيرى أو يسمع ما يكره أثر في قلبه أحد أمرين، أحدهما أعظم من الآخر:

أحدهما: أن يستجيب لذلك الداعي فيترك ما كان عازماً على فعله أو بالعكس، فيتطير بذلك وينكص عن الأمر الذي كان عازماً عليه، فلا شك أنه على هذا الوجه أثر على إيمانه وأخل بتوحيده وتوكله، ثم بعد هذا لا تسأل عما يحدث له هذا الأمر من ضعف القلب ووهنه وخوفه من المخلوقين وتعلقه بالأسباب وبأمر ليس أسباباً، وانقطاع قلبه من تعلقه بالله، وهذا من ضعف التوحيد والتوكل، ومن طرق الشرك ووسائله، ومن الخرافات المفسدة للعقل.

(١) (٧ / ١٣٩)، حديث رقم (٥٧٧٦)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٧٤٦)، حديث رقم (٢٢٢٤) واللفظ للبخاري.

(٢) فتح الباري (١٠ / ٢١٤).

(٣) غريب الحديث (١ / ٨٣).



الأمر الثاني: ألا يستجيب لذلك الداعي، ولكنه يؤثر في قلبه حزناً وهمماً وغماً، فهذا وإن كان دون الأول لكنه شر وضرر على العبد، وضعف لقلبه وموهن لتوكله، وربما أصابه مكروه فظن أنه من ذلك الأمر فقوي تطيره، وربما تدرج إلى الأمر الأول (١).

وأخرج البخاري من حديث عبد الله بن عمر رضي الله عنه، قال: "أن رسول الله ﷺ قال: " لا عدوى ولا طيرة، والشؤم في ثلاث: في المرأة، والدار، والدابة (٢)"

تخصيص الشؤم في الحديث في المرأة والدار والدابة، ليس إقراراً بوجود قوة مؤثرة لهما في المرء، بل إخباراً على ما جرى عليه حال الناس من الاعتقاد في هذه الأشياء الثلاثة، وفي ذلك قال ابن بطال: " نهام النبي عليه السلام عن الطيرة فلم ينتهوا، فبقيت في هذه الثلاثة أشياء التي كانوا يلزمون التطير فيها، ومثله قوله تعالى عن أهل القرية حين قالوا: ﴿إِنَّا نَطَّيَّرْنَا بِكُمُ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧﴾ ﴾ (٣)، أي: أن حظكم من الخير والشر معكم وليس هو من شؤمنا، وكذلك قوله ﷺ لأهل الدار التي أصابتهم الضراء بعد سكناهم إياها: (اتركوها ذميمة) (٤)، فإنما قال ذلك لقوم علم منهم أن الطيرة والتشاؤم غلب

(١) القول السديد شرح كتاب التوحيد (ص، ١٠٥).

(٢) (٧ / ١٣٥)، حديث رقم (٥٧٥٣)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٧٤٧)، حديث رقم (٢٢٢٥) واللفظ للبخاري.

(٣) سورة يس، آية (١٨).

(٤) أخرجه أبو داود في سننه (٤ / ٢٠)، حديث رقم (٣٩٢٤)، وإسناد أبي داود هو: حدثنا الحسن بن يحيى، حدثنا بشر بن عمر، عن عكرمة بن عمار، عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة، عن أنس بن مالك، قال: قال رجل يا رسول الله: إنا كنا في دار كثير فيها عددنا، وكثير فيها أموالنا، فتحولنا إلى دار أخرى فقل فيها عددنا، وقلت فيها أموالنا فقال رسول الله ﷺ: "ذروها ذميمة".

عليهم وثبت في نفوسهم؛ لأن إزاحة ما يثبت في النفس عسير، وليس في قوله ﷺ: (دعوها ذميمة) أمر منه بالتطير، وكيف وقد قال: لا طيرة؟ وإنما أمرهم بالتحول عنها، لما قد جعل الله في غرائز الناس من استئثار ما نالهم فيه الشر وإن كان لا سبب له في ذلك، وحب من جرى لهم الخير على يديه وإن لم يردهم به^(١)، وقال الخطابي: يحتمل أن يكون إنما أمرهم بتركها إبطالا لما وقع في نفوسهم، فإذا تحولوا عنها انقطع مادة ذلك الوهم^(٢).

والتطير أمراً وُجد في حياة الشعوب منذ القدم، والناس يتشاؤمون بالطيور والأسماء

قال الألباني في الصحيحة (٢ / ٤١٧) هو من حديث أنس قال: قال رجل: يا رسول الله إنا كنا في دار كثير فيها

عدونا وكثير فيها أموالنا، فتحولنا إلى دار أخرى، فقل فيها عدونا وقلت فيها أموالنا، فقال رسول الله ﷺ: فذكره. أخرجه البخاري في الأدب المفرد (ص، ١٣٢) وأبو داود (٤ / ٢٠) من طريق بشر بن عمر الزهراني

عن عكرمة بن عمار، عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة عنه. وقال البخاري: "في إسناده نظر". قلت: ووجهه أن عكرمة بن عمار قد تكلم فيه بعض المتقدمين من قبل حفظه، وقد وثقه جمع واحتج به مسلم في صحيحه، وقال الحافظ في التقریب (ص، ٣٩٦): "صدوق يغلط وفي روايته عن يحيى بن أبي كثير اضطراب" قلت: وهذه ليس منها، فالحديث على أقل الدرجات حسن = الإسناد، فإن بقية رجاله ثقات أثبات، لاسيما وقد روي من طرق أخرى، فقد أخرجه الإمام مالك (٥ / ١٤١٧) عن يحيى بن سعيد أنه قال: "جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ فقالت: يا رسول الله دار سكنها والعدد كثير والمال وافر، فقل العدد وذهب المال، فقال رسول الله ﷺ: دعوها ذميمة". وهذا معضل، لكن قال ابن عبد البر: "هذا حديث محفوظ من وجوه من حديث أنس وغيره". ثم الحديث أخرجه الضياء المقدسي في المختارة (٤ / ٣٦٤) عن موسى بن مسعود أبي حذيفة حدثنا عكرمة به. وقد حسنه الألباني في صحيح الأدب المفرد (ص، ٤٩٧)، ومشكاة المصابيح (٢ / ١٢٩١).

(١) شرح ابن بطلال (٩ / ٤٣٧).

(٢) معالم السنن (٤ / ٢٣٧).

والألفاظ والبقاع وغيرها وقد لا يسلم منه أحد إلا من قوي يقينه بربه، واشتد عزمه، وقد جاء النبي ﷺ إلى مجتمع تفشت فيه مثل هذه الأمور، قال الحليمي فيما نقله عنه ابن حجر: "كان التطير في الجاهلية في العرب إزعاج الطير عند إرادة الخروج للحاجة... وهكذا كانوا يتطيرون بصوت الغراب وبمرور الطباء، فسموا الكل تطيراً لأن أصله الأول، قال: وكان التشاؤم في العجم إذا رأى الصبي ذاهباً إلى المعلم تشاءم أو راجعاً تيمن، وكذا إذا رأى الجمل موقراً حملاً تشاءم، فإن رآه واضعاً حملة تيمن ونحو ذلك، فجاء الشرع برفع ذلك كله" (١).

والتأمل لحياة النبي ﷺ يجدها مثلاً حياً لمنهج التفاؤل الذي وجه إليه أمته، فهاهو حين خرج من الطائف مهزوماً مغلوباً، لم يدع غمار الهزيمة يغمره، بل ارتقى فوقه بنظرة تفاؤلية تحول الهزائم انتصارات، والنكبات إنجازات، فيما نقلته لنا الصديقة عائشة رضي الله عنها، أنها قالت للنبي ﷺ: هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟ قال: "لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة، إذ عرضت نفسي على ابن عبد ياليل بن عبد كلال، فلم يجبني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي، فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسي، فإذا أنا بسحابة قد أظلتني، فنظرت فإذا فيها جبريل، فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك، وما ردوا عليك، وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك الجبال فسلم علي، ثم قال: يا محمد، فقال، ذلك فيما شئت، إن شئت أن أطبق عليهم الأخشيش؟ فقال النبي ﷺ: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده، لا يشرك به شيئاً" (٢).

(١) فتح الباري (١٠ / ٢١٥).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه - واللفظ له - (٤ / ١١٥)، حديث رقم (٣٢٣١)، ومسلم في صحيحه

(٣ / ١٤٢٠)، حديث رقم (١٧٩٥).

وقد امتد اعتناؤه ﷺ لأصحابه بتعليمهم وتربيتهم على التفاؤل الذي يبعث على الأمل والعمل، والصبر والثبات على الدين، وكان يحدّهم من النظرة التشاؤمية التي تقعدهم عن العمل والدعوة، وتدفعهم للإحباط واليأس الذي لا يرى في الناس أملاً لصلاح أو هداية، فقال ﷺ: "إذا قال الرجل: هلك الناس فهو أهلكهم" (١).

ومن الملموس في حياتنا أن التفاؤل يدفع الإنسان لتجاوز المحن، ويورث طمأنينة النفس وراحة القلب، وفيه أيضاً تدريب للنفس على الثقة بالله والرضا بقضائه (٢).

وقد تواردت الدراسات في بيان مدى فوائد التفاؤل على الإنسان عموماً بشقيه النفسي والجسدي، فجاءت دراسة استعرضها عبدالدائم الكحيل بعنوان "التفاؤل وأثره على القلب"، توضح العلاقة بين الأمراض القلبية والتشاؤم، فكان من نتائج هذه الدراسة ارتفاع مخاطر الوفاة عند المرضى الذين أظهروا تشاؤماً تجاه وضعهم الصحي، وذلك بمقدار الضعف مقارنة مع المرضى الآخرين، كما تبين للمرضى بأن توقعاتهم الإيجابية لم تحسن من شعورهم فحسب، وإنما قد تمكنهم من العيش فترة أطول (٣).

ولقد جاءت الدراسات العلمية في الأثر الإيجابي للتفاؤل، وعكسه للتشاؤم مؤكدة وداعمة لما أرشد إليه الهدي النبوي بالحث على التفاؤل والتنفير من التشاؤم، ومن ذلك دراسة علمية رصينة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٢٤)، حديث رقم (٢٦٢٣).

(٢) انظر جملة من الفوائد النفسية في كتاب نضرة النعيم (٣ / ١٠٥٣)، وانظر الرابط التالي في سرد الفوائد التفاؤل على الإدارة والعزيمة، والفرد والمجتمع وصحة البدن، رابط الموضوع

<http://www.assakina.com/alislam/15188.html#ixzz4lXu6uEAa> :

(٣) انظر رابط الدراسة [http://kaheel.com/pdetails.php?id=v](http://kaheel.com/pdetails.php?id=vhttp://kaheel.com/pdetails.php?id=v) ١٩&ft=٨٥٦.com

التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتم تطبيق الدراسة على عينة من ثلاث جامعات هي: جامعة الجزائر، وجامعة سعد دحلب بالبلدية، وجامعة يحي فارس بالمدينة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، كما دلت على وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال^(١).

ولا يُقصد بالتفاؤل أن نغمض أعيننا عن الحقائق وعواقب الأمور، لكن المقصود هو التفكير بعين الأمل لا بعين اليأس، والمتفائل يرضى بالماضي، خيره وشره، ويثق بالمستقبل، ثم يؤدّي الواجب، ويترك النتيجة لله سبحانه؛ قال تعالى: ﴿يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفُضِّلَ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ﴾^(٢).

وقد جاء التوجيه النبوي الذي يبعث روح النشاط والتفاؤل، كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك...." ^(٣).

وبالتفاؤل يُمكنك من السيطرة على مجريات حياتك، وتكون أنت قائدها، وينطوي أيضاً على تقدير للذات والقدرة على حل المشكلات، وهو أيضاً مادة الصحة النفسية ويعتبر

(١) انظر رابط الدراسة:

<http://jilrc.com/D8%A7/D9/84/D8/AA/D9/81/D8%A7/D8/A4/D9/84-D9/88/D8/A7/D9/84/D8/AA/D8/B4/D8/A7/D8/A4/D9/85-D9/88/D8/B9/D9/84/D8/A7/D9/82/D8/AA/D9/87/D9/85/D8/A7-D8/A8/D9/85/D8/B1/D9/83/D8/B2-D8/A7/D9/84/D8/B6>

(٢) سورة آل عمران، آية (١٧٠).

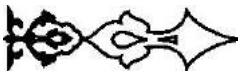
(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٥٢)، حديث رقم (٢٦٦٤).



من المكونات الأساسية للشعور بالسعادة والهناء، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة ويعد واحداً من أسبابها الرئيسية، أما التشاؤم فله علاقة ارتباط سلبية بينه وبين كل من الصحة النفسية والسعادة، لذا ندرك يقيناً بأهمية التفاؤل وعلاقته بالإيمان بالله، وتتجلى الرعاية النبوية للصحة النفسية بإسباغ نعم التفاؤل في حديث يجعل حياة المرء مسيرة إيجابية عنوانها التفاؤل، قال رسول الله ﷺ: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيراً له"^(١).



(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٢٩٥)، حديث رقم (٢٩٩٩).



المبحث الثالث

تقدير الذات واحترامها والنهي عن جلدتها

المطلب الأول: التحذير من التعلق الشديد بالمخلوقين

الاعتدال مطلب أساسي في كل أمور الحياة، ولا بد للإنسان أن يتوازن في إدارة حياته، فإن الشقاء والتعاسة في الانحياز لجانب في الحياة وتغليبها على غيره، فلا يطغى الجسد على الروح فيكون مادياً لاهناً وراء متع الدنيا فيشقى، ولا تتغلب الروح على الجسد فتترهبين وتفنى، ولا يجب عاشقاً متولهاً متبياً حتى يذوب عشقاً، ولا يكره حتى يتلظى كراهيةً وكمداً، وما جانب المرء طريق الاعتدال إلا شقي وتعسرت عليه مسارب الحياة.

وإن المرء إذا تغلبت عليه مشاعره أزهقته وأقضت مضجعه، لذا جاء الهدي النبوي بلزوم الاعتدال في العلاقة بين المخلوقين، ونورد ما جاء عن النبي الكريم مما أخرجه الترمذي في سننه، حدثنا أبو كريب قال: حدثنا سويد بن عمرو الكلبي، عن حماد بن سلمة، عن أيوب، عن محمد بن سيرين، عن أبي هريرة رضي الله عنه - أراه رفعه - قال: "أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما" قال أبو عيسى: هذا حديث غريب لا نعرفه بهذا الإسناد إلا من هذا الوجه، وقد روي هذا الحديث عن أيوب، بإسناد غير هذا رواه الحسن بن أبي جعفر وهو حديث ضعيف أيضاً، بإسناد له عن علي، عن النبي صلى الله عليه وآله والصحيح عن علي موقوف قوله ^(١).

(١) (٤ / ٣٦٠)، حديث رقم (١٩٩٧). إسناد الترمذي فيه، سويد بن عمرو الكلبي، قال ابن حبان: سويد بن عمرو كان يقلب الأسانيد ويضع على الأسانيد الصحاح المتون الواهية لا يجوز الاحتجاج به بحال. وليس هذا من حديث أبي هريرة، وإنما هو من قول علي رضي الله عنه. وقد = رفعه الحسن بن أبي

قال ابن الأثير: " (هونا ما) الهون: الرفق والسكينة، المعنى: أحببه حبا قصدا ذا رفق، لا إفراط فيه، وأضافه إلى " ما " التي تفيد التقليل، أي: حبا قليلا، أراد: اقتصد إذا أحببت وإذا

جعفر عن أيوب عن حميد بن عبد الرحمن عن علي . وهو خطأ فاحش " . (المجروحين ١ / ٣٥١) . وقال الذهبي: وأما ابن حبان فأسرف واجترأ فقال: كان يقلب الأسانيد، ويضع على الأسانيد الصحاح المتون الواهية " . (ميزان الاعتدال ٢ / ٢٥٣) . وقال ابن معين "ثقة" (تاريخ ابن معين رواية الدارمي، ص ١١٨) . وقال العجلي: "كوفي، ثبت في الحديث، وكان رجلا صالحا متعبداً" . (الثقات للعجلي، ص ٢١٢) . وقال ابن حجر: أفحش ابن حبان القول فيه، ولم يأت بدليل، (التقريب ص، ٢٦٠) ورواية الحسن بن أبي جعفر في فوائد تمام (٢/٢٠٦)، حديث رقم (١٥٤١) . وأخرجه ابن عدى من طريق الحسن بن دينار - عن ابن سيرين عن أبي هريرة . قال: الحسن بن دينار، وقد أجمع من تكلم في الرجال على ضعفه على أي لم أر له حديثا قد جاوز الحد في الإنكار، وهو إلى الضعف أقرب منه إلى الصدق . (الكامل لابن عدي، ٣ / ١٣١) . وقال البرقاني عن الدارقطني سمعت الدارقطني يقول: "سويد بن عمرو الكلبي، كوفي، ثقة" . (موسوعة أقوال أبي الحسن في رجال الحديث، ١ / ٣١٠) . وقال الألباني في غاية المرام (ص، ٢٧١): "أن الحديث من طريق ابن سيرين صحيح مرفوعاً بلا ريب والله أعلم" . ورواه الطبراني في الأوسط مرفوعاً (٣ / ٣٥٧) . من رواية أبي الزناد عن الأعرج . عن أبي هريرة، لكن الراوي له عن أبي الزناد متروك . وهو عباد بن كثير، تقريب التهذيب (ص، ٢٩٠) وفي الباب عن ابن عمر أخرجه الطبراني في الأوسط مرفوعاً (٥ / ٢١٣) وفيه أبو الصلت الهروي . قال ابن حجر: "صدوق له مناكير وكان يتشيع وأفرط العقيلي فقال كذاب" . تقريب التهذيب (٣٥٥) وعن عمرو بن العاص أخرجه الطبراني مرفوعاً أيضا (٥ / ٢١٤) من طريق محمد بن كثير الضمري، عن ابن لهيعة، عن أبي نهشل عنه، وهذا إسناد ضعيف، قال الهيثمي في المجمع: "فيه محمد بن كثير، وهو ضعيف" . والموقوف عن علي أخرجه ابن أبي شيبة في المصنف (٧ / ٢٥٩)، والبخاري في الأدب (٧٤٤)، وأخرجه البيهقي في الشعب (٨ / ٥١٤) من رواية أبي إسحاق عن صبرة بن يزيد ثم عن علي، وقال البيهقي: "والمحفوظ موقوف" . وقال الدارقطني: "الصحيح على موقوف" . (العلل للدارقطني ٨ / ١١٠) .

أبغضت، فعسى أن يصير الحبيب بغيضا، فلا تكون قد أسرفت في حبه فتندم على فعلك، وعسى أن يكون البغيض حبيبا، فلا تكون قد أفرطت في بغضه فتستحي منه"^(١).

وقال معاوية لزيد حين ولاه العراق: "يا زياد ليكن حبك وبغضك قصداً فإن الغيرة كامنة، واجعل للرجوع والنزوع بقية من قلبك، واحذر صولة الانهماك فإنها تؤدي إلى المهالك"^(٢).

وأخرج معمر في الجامع، أخبرنا عبد الرزاق، عن معمر، عن زيد بن أسلم، عن أبيه، قال: قال لي عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "يا أسلم لا يكن حبك كلفاً، ولا يكن بغضك تلفاً، قلت: وكيف ذلك؟ قال: "إذا أحببت فلا تكلف كما يكلف الصبي بالشيء يحبه، وإذا أبغضت فلا تبغض بغضاً تحب أن يتلف صاحبك ويهلك".^(٣) أي: لا يكن حبك شديداً إلى درجة الهيام والإفراط، فيكون مشقة على النفس والمال، ولا تلفاً: وهو أن تحب تلف صاحبك، ولو كان في هلاكه هلاكك^(٤).

وإن المرء إذا جاوز هواه الحد يقع في المحذور من جانبين: أولهما، محذور شرعي، إذ قد يبلغ الحال بمن تعلق بغيره إلى تقديم رضا المحبوب على رضا الله، وهذا ما وقعت فيه الأمم السابقة إذ أدى بهم التعلق بمن يرون به صلاحاً أن أقاموا له تماثيل يتذكرونه به ثم عبدوه،

(١) جامع الأصول (٦ / ٥٤٩)، وانظر: تحفة الأحوذى (٦ / ١١٣)، قوت المغتذي (١ / ٤٧٧).

(٢) سراج الملوك (ص، ١٨٦).

(٣) (١١ / ١٨١)، حديث رقم (٢٠٢٦٩)، وأخرجه البيهقي في الشعب (٨ / ٥١٧)، حديث رقم (٦١٧٣)، والبخاري في شرح السنة (١٣ / ٦٥)، حديث رقم (٣٤٨١) جميعهم من طريق عبد الرزاق،

عن معمر، به، وهذا إسناد صحيح رجاله ثقات.

(٤) المواالات والمعاداة في الشريعة الإسلامية (١ / ٢٨٠).



وهذا حقيقة ما يسمى عبادة البطولة، وهو منزلق خطير.

وثاني المحظورات: روجي قلبي، يتوجه إليه التحذير والمنع لما فيه من تعب نفسي- واستهلاك للروح ونزع للاستقرار، وإيذاء للذات وتحقيراً لها بتعلقها بمخلوق مثلها، وقد يكون هذا المخلوق دونها، فتجد روحه تطير شعاعاً خلف محبوبه، فيتعقب سكناته وحر كاته، فلا تراه إلا لاهثاً وراء محبوبه تقطعت منه الأنفاس وتلاحقت عليه العبرات وتكاثرت عليه الهواجس والخطرات، إن رضي عنه محبوبه تجده محلقاً رفیق النجوم، وإن سخط عليه أو فارقه تتجرعه السموم، قد فارقت السكينة وعافته الطمأنينة، فتشقى منه الروح ويذوب الجسد، ترتعد منه الأوصال، وتزيغ النظرات، وتسمع وجيب قلبه، وترى تشتت فكره، واضطراب جوارحه.



لذا نهى النبي الكريم عن التعلق بالمخلوقين والتوازن والاعتدال في ودهم ومحبتهم حتى لا تتعاطم على النفس الهموم ولا تتكاثرت على سمائها الغيوم، والأولى تكريمها، فإن التعلق بالمخلوقين لا يخلو من إذلال للنفس وإرهاق لها، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (٧٠).

المطلب الثاني: التحذير عن جلد الذات

إن الإنسان في نظر الإسلام كل متكامل روحاً وجسداً، ومن شأن كل منهما خدمة الآخر، وأن أي أذى أو إضعاف للروح ينعكس على الجسد، وأي إيذاء للروح ينهك الجسد، لأجل هذا التلاحم بين الروح والجسد نهى النبي عليه الصلاة والسلام عن ما يسمى بجلد الذات.

(١) سورة الإسراء، آية (٧٠).



الرعاية النبوية للجوانب النفسية معنى جلد الذات: يشير معنى جلد الذات إلى معنيين:

أ- معنى مادي: وهو إلحاق الضرر بالجسد بغرض اللذة والتمتع.

ب- معنى معنوي: وهو الذي يشير إلى لوم الإنسان لنفسه أو حرمانها لارتكابها سلوكيات خاطئة^(١). وهو شعور سلبي يدفع بالإنسان إلى أن يضحّم أخطاءه، مما يؤدي إلى شعوره بالألم النفسي.

ويعود جلد الذات بالآثار النفسية الخطيرة على الإنسان وعلى المجتمع، ويكون له في الأغلب بصمات مزمنة في العديد من مجالات الحياة، فهو يحمل فيروس (عدم القدرة على الإبداع)، و(عدم القدرة على مواجهة الأزمات)، مع (تأزم التواصل في العلاقات)، وآخرها (انعدام الأمل بمستقبل مشرق)، فضلاً عن الأرق والقلق وانعدام التركيز والكوابيس والكآبة^(٢).

وهناك فرق بين محاسبة الذات وجلد الذات، فالمحاسبة شعور إيجابي يتأمل في الأخطاء وينظر إلى مواضع الضعف والقوة بموضوعية ويسعى لعلاجها، أما جلد الذات فهو شعور سلبي يدعو إلى تعذيب النفس وإيذاءها دون معالجة الأسباب، لذا نهى النبي ﷺ عن جلد الذات، قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"^(٣).

و"اللو" الواردة في الحديث الشريف تنقسم إلى قسمين:

(١) الذات المبدعة بالنقد لا بالجلد، ص (٢) لحسن محمد نجار.

(٢) المرجع السابق.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٥٢)، حديث رقم (٢٦٦٤).

١ - "اللو" غير المنهي عنها "المحمودة" وهي التي يقولها لبيان حكم كقوله، ﷺ: "ولو استقبلت من أمري ما استدبرت لما سقت الهدى ولجعلتها عمرة" (١)، وكالتي يقولها المرء متمنياً الخير، والله يعلم منه الصدق كأن يقول: "لو كان عندي مال لتصدقت" ونحو ذلك مما جاءت به الأدلة فلا مانع من قولها (٢)، ويلحق بها التأسف على طاعة الله، وهي في قول السندي: "وأما ما قاله تأسفاً على ما فاته من طاعة الله تعالى، وهو متعذر عليه منها ونحو ذلك فلا بأس به" (٣).

٢ - "اللو" المنهي عنها "المذمومة" هي التي يقولها تحسراً على أمر قد مضى ولا فائدة من ذكرها، وهي المعنية في حديث أبي هريرة رضي الله عنه عند مسلم الآنف، لأن فيه محذورين: أحدهما: أنها تفتح عليه باب الندم والسخط والحزن الذي ينبغي له إغلاقه وليس فيها نفع.

الثاني: أن في ذلك سوء أدب على الله وعلى قدره، فإن الأمور كلها والحوادث دقيقتها وجليلها بقضاء الله وقدره، وما وقع من الأمور فلا بد من وقوعه، ولا يمكن رده، فكأن في قوله: لو كان كذا، أو لو فعلت كذا كان كذا، نوع اعتراض ونوع ضعف إيمان بقضاء الله وقدره (٤)، وهي الواردة في قوله تعالى: ﴿يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هَاهُنَا ﴿١٥٩﴾

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٢ / ١٥٩) حديث رقم (١٦٥١)، ومسلم في صحيحه (٢ /

٨٨٣) حديث رقم (١٢١٦)، واللفظ لمسلم.

(٢) القول السديد شرح كتاب التوحيد، ص (١٩٣).

(٣) حاشية السندي (١ / ٤٢)، وانظر: مرقاة المفاتيح (٨ / ٣٣١٩).

(٤) القول السديد شرح كتاب التوحيد (ص، ١٩٣).

قال آل الشيخ في شرح حديث مسلم: وقوله: (فلا تقل) نهي، والنهي للتحريم؛ وهذا لأنه سوء ظن؛ ولأنه فتح عمل الشيطان، فالشيطان يأتي المصاب فيغريه بـ (لو) حتى إذا استعملها ضعف قلبه وعجز، وظن أنه سيغير من قدر الله شيئاً، وهو لا يستطيع أن يغير من قدر الله شيئاً، بل قدر الله ماضٍ؛ ولهذا أرشده ﷺ أن يقول: "قدر الله وما شاء فعل"؛ لأن ذلك راجع إلى قدره وإلى مشيئته، هذا كله من النهي والتحريم راجع إلى ما كان من استعمال (لو) أو (ليت) وما شابهها من الألفاظ في التحسر على الماضي، وتمني أن لو فعل كذا حتى لا يحصل له ما سبق، كل ذلك فيما يتصل بالماضي" (٢).

قال القرطبي: "إن الذي يتعين بعد وقوع المقدور التسليم لأمر الله، والرضا بما قدره الله، والإعراض عن الالتفات لما مضى وفات، فإن افتكر لما فات من ذلك، وقال لو أي فعلت كذا لكان كذا جاءته الوسوس الشيطان ولا تزال به حتى تفضي به للخسران" (٣).

وبالنظر إلى ماسبق فإن التوجيه النبوي الكريم جاء بترك "لو" التي تجتر الماضي وتجعل المرء قابلاً في سرايب الماضي، معرضاً عن التقدم نحو المستقبل وما تجره على النفس من أحزان وآلام، لحماية لروح الإنسان مما يكدرها ويعيقها عن التفاعل مع الحياة، وإنقاذها مما يغرقها في بحرٍ من فقدان الثقة.

وليس معنى ذلك أن لا يحاسب الإنسان نفسه على ما بدر منه من أخطاء، بل لا بد من هذه المحاسبة بين حين وآخر على سبيل إصلاح الخطأ والبحث في أسباب القصور، وهذه

(١) سورة آل عمران، آية (١٥٤).

(٢) التمهيد لشرح كتاب التوحيد، ص (٥٣٢).

(٣) المفهم (٦ / ٦٨٣).



النفس اللوامة أقسم بها الخالق لدورها في تقويم الاعوجاج، على أن يراعي المرء أن النفس اللوامة إيجابية تُعدل وتُغير وتُعالج، أما جلد الذات فهو نواحٍ على أطلال الخطاء دون عبوره، وهذا ما حذرنا منه النبي الكريم ﷺ في قوله: " ولا تقل لو أني فعلت كذا لكن كذا وكذا" (١).



(١) تقدم تخريجه ص (٢٩).



المبحث الرابع

إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الحب، الأمان)

المطلب الأول: نقل الإحساس بالمحبة بالقول والفعل

الحاجات النفسية: هي نقص في شيء ما يؤدي إلى التوتر لأنها رغبة ملحة داخل الكائن الحي، فيعمل على إشباع هذا النقص بهدف خفض حالة التوتر. (١)، ولها إطلاقات عدة منها: الحافز والدافع والاستعداد ومن العلماء والباحثين النفسيين والاجتماعيين من يفرق بينها، ومنهم من يراها واحداً (٢).

والحاجات النفسية على تعدد أنواعها لا بد من إشباعها لتحقيق النمو النفسي-السوي للإنسان، والتكيف والتوافق مع الآخرين، ومن أهم الحاجات النفسية "نقل الإحساس بالمحبة" سواءً بالقول أو الفعل أو بهما معاً، وتعد من الحاجات النفسية العليا، كما جاء في الهرم الذي أعده ماسلو (٣)، وقد جاءت السنة النبوية بالكثير في هذا الجانب، ومن ذلك ما أخرجه البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة، قال: "خرجت مع رسول الله ﷺ في طائفة من النهار، لا يكلمني ولا أكلمه، حتى جاء سوق بني قينقاع، ثم انصرف، حتى أتى خباء فاطمة فقال: "أثم لكع؟ أثم لكع؟" يعني حسناً فظننا أنه إنما تحبسه أمه لأن تغسله وتلبسه

(١) الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر غزة في ضوء نظرية بمحددات الذات، (ص، ١١)، رسالة علمية لعلاء القطناني.

(٢) المرجع السابق، الصفحة نفسها.

انظر التسلسل الهرمي لأسلو على الرابط (3)

سخاباً، فلم يلبث أن جاء يسعى، حتى اعتنق كل واحد منها صاحبه، فقال رسول الله ﷺ: "اللهم إني أحبه، فأحبه وأحب من يحبه"^(١)، وفي حديث ابن عمر رضي الله عنهما، قال: بعث رسول الله ﷺ بعثاً، وأمر عليهم أسامة بن زيد، فطعن بعض الناس في إمرته، فقام رسول الله ﷺ فقال: "إن كنتم تطعنون في إمرته، فقد كنتم تطعنون في إمره أبيه من قبل، وأيم الله إن كان خليقاً للإمارة، وإن كان لمن أحب الناس إلي، وإن هذا لمن أحب الناس إلي بعده"^(٢).

وفي حديث أنس رضي الله عنه: "أن النبي ﷺ، رأى صبيانا ونساء مقبلين من عرس، فقام نبي الله ﷺ ممثلاً، فقال: اللهم أنتم من أحب الناس إلي، اللهم أنتم من أحب الناس إلي يعني الأنصار" قالها ثلاث مرار^(٣).

نلاحظ ما ترسمه الأحاديث النبوية من عناية نبوية وإشباع عاطفي للحاجة إلى المحبة فيمن حوله صغيراً كان أو كبيراً رجلاً أو امرأة، فكان يغمرهم بالمحبة ويغدق عليهم حناناً يستشعرون من خلاله مدى تقبله لهم وتقديره إياهم. ومن آثار تلفته ﷺ لإشباع الحاجات النفسية عامة والحاجة إلى المحبة أنه استطاع في ثلاث وعشرين عاماً أن ينشئ أمة طاولت هممتها السحاب، وارتقت بعزمها الصعاب، وانتشرت في البلدان والقبائل والهضاب همّة وطموحاً، عقيدةً وفكراً وروحاً، بعد أن نقل إليهم محبته، ومحضهم مودته.

(١) (٣ / ٦٦)، حديث رقم (٢١٢٢)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٨٨٢)، حديث رقم (٢١٢٤)، واللفظ للبخاري.

(٢) (٨ / ١٢٨)، حديث رقم (٦٦٢٧)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٨٨٤)، حديث رقم (٢٤٢٦)، واللفظ للبخاري.

(٣) (٥ / ٣٢)، حديث رقم (٣٧٨٥)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٨٨٢)، حديث رقم (٢١٢٤)، واللفظ للبخاري.

وفي مقال عن الإشباع العاطفي، قالت هدى الدلو: "يتفق علماء التربية على أنّ إشعار الطفل بالحب يعد من الأمور الهامة لتطور نموه وتنشئته بشكل سويّ، فالأسرة التي ينعم أبناؤها بدفء الحب تتوفر فيها أسباب الوقاية من المشكلات النفسية واضطرابات النمو التي قد تصيب الأبناء في طفولتهم، كما أن ذلك يساهم بإشعار الطفل بالراحة والسعادة التي من شأنها أن تقلل من ظهور تلك المشكلات، وقد أثبتت الدراسات أن فقدان الدفء العاطفي داخل أجواء الأسرة يعد من أقوى الدوافع نحو جنوح الأحداث وانحرافها، والتي من أخطرها زعزعة الأمان النفسي والتخوف الدائم من المستقبل، بالإضافة إلى فقدان الطمأنينة من نفس الطفل وفقدان الشعور بالسعادة والاستقرار النفسي."^(١)

المطلب الثاني: النهي عن الترويع ونزع الأمان

من الحاجات النفسية الأساسية التي لا نستطيع الاستغناء عنها الإحساس بالأمان، فهو حاجة أساسية للنفس الإنسانية وضرورة من ضروراتها، وهي مئة الله تعالى التي أشار إليها في قوله تعالى ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾^(٢).

وقد جاءت السنة النبوية بإشباع الحاجة إلى الأمان ووردت الأحاديث النبوية بضرورة حفظ الأمان وعدم ترويع المسلم وغير المسلم وإرهابه، نورد طرفاً منها مما أخرج البخاري في

(١) بتصرف، انظر رابط المقال

<http://felesteen.ps/details/news/154968/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%8A-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%AD%D8%A7%D8%AC%D8%A9-%D9%85%D9%84%D8%AD%D8%A9-%D8%A8%D9%82%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A3%D9%83%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%84%D8%A8%D8%B3.html>

(٢) سورة قريش، آية (٤).

صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: " لا يشير أحدكم على أخيه بالسلاح، فإنه لا يدري، لعل الشيطان ينزع في يده، فيقع في حفرة من النار" ^(١). وجاء في الحديث الآخر "من أشار إلى أخيه بحديدة، فإن الملائكة تلعنه، حتى يدعه وإن كان أخاه لأبيه وأمه" ^(٢).

(لا يشير أحدكم على أخيه بالسلاح): قوله: (لا يشير) نفى، بصورة النهي ^(٣)، (بالسلاح): كرفع العصا وإيهام الرمي بالحصى وإشارته بنحو السيف والسكين، وفي الجامع من أشار إلى أخيه بحديدة كسكين وخنجر وسيف ورمح ونحو ذلك من السلاح ^(٤)، ودخل في السلاح ما عظم منه وصغر ^(٥).



(فإن الملائكة تلعنه): ولعن الملائكة لا يكون إلا بحق، ولا يستحق اللعن إلا فاعل المحرم، ولا فرق في ذلك بين أن يكون على سبيل الجد أو الهزل، وقد دل على ذلك قوله "وإن كان أخاه لأبيه وأمه" فإن الإنسان لا يشير إلى شقيقه بالسلاح على سبيل الجد، وإنما يقع منه معه هزلاً، وبتقدير أن يكون ذلك على سبيل الجد فتحريم ذلك أغلظ من تحريم غيره فلا يصح جعله غاية فدل على أن المراد الهزل فإن تحريمه على طريق الجد واضح لأنه يريد قتل مسلم أو جرحه، وكلاهما كبيرة، وأما الهزل فلأنه ترويع مسلم، وأذى له، وذلك محرم أيضاً ^(٦)، وبه قال ابن مفلح ^(١)، وأخرج البخاري في صحيحه من حديث ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي

(١) (٩ / ٤٩)، حديث رقم (١٩٤٨)، ومسلم في صحيحه (٤ / ١٩٤٨)، حديث رقم (٢٥٠٨)، واللفظ للبخاري.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٤ / ٢٠٢٠)، حديث رقم (٢٦١٦).

(٣) عمدة القاري (٢٤ / ١٨٧).

(٤) بريقة محمودية في شرح طريقة محمدية وشريعة نبوية في سيرة أحمدية (٤ / ٨١).

(٥) طرح التثريب (٧ / ١٨٤).

(٦) طرح التثريب (٧ / ١٨٤).



ﷺ قال: "من حمل علينا السلاح فليس منا"^(٢).

وقد عدّ بعض أهل العلم ترويع المسلم وغيره وإخافته في الكبائر، كابن حجر الهيتمي في كتابه الزواج عن اقرار الكبائر^(٣). والشيخ محمد بن عبد الوهاب في كتابه الكبائر^(٤). وفي ترتب الإثم والجرح الكبير دلالة على ما أولته الرعاية النبوية من أهمية لحفظ الجانب النفسي.

ومما يدل على عمق الاهتمام بتحقيق الإحساس بالأمان النفسي أن جعله حق للحيوان أيضاً، وهو دابة عجماء لا تعي عقلاً ولكنها تدرك عاطفةً وشعوراً، فتخاف وتوجل، لذا امتد الإحسان إلى روح الحيوان، لذا فإن نبي الرحمة ﷺ زجر من أضجع الشاة ثم أخذ يحد الشفرة أمامها، ومن ذلك ما أخرجه عبد الرزاق في مصنفه عن معمر، عن عاصم، عن عكرمة، أن النبي ﷺ رأى رجلاً أضجع شاة فوضع رجله على عنقها، وهو يحد شفرته، فقال له النبي ﷺ: "ويلك أردت أن تميتها موتات، هلا أهددت شفرتك قبل أن تضجعها"^(٥).

ومن هنا نجد السمو والرقى في الهدى النبوي بالمراعاة للحالة النفسية للحيوان فكيف بالإنسان، فرعاية الناحية النفسية للإنسان من باب أولى، فلزم الانصياع للتوجيه النبوي والامتناع عن الترويع ونزع الأمان الذي تحيا به القلوب وتستقر به النفوس.

(١) الآداب الشرعية (٣ / ٤١٨).

(٢) (٤ / ٩)، حديث رقم (٦٨٧٤)، ومسلم في صحيحه (١ / ٩٨)، حديث رقم (١٦١) بمثله.

(٣) (٢ / ١٦٠).

(٤) (ص، ٦٢).

(٥) (٤ / ٤٩٣)، حديث رقم (٨٦٠٨). وهذا إسناد متصل، رجاله ثقات.



الخاتمة

وتضمن:

النتائج:-

ارتحلنا في إشراقات الهدى النبوي، يفى علينا من ظلاله، ونجني من ثماره ما تستقيم به حياتنا وتستتير له نفوسنا، وما طرقتنا باب السنة النبوية إلا وجدنا فيه شفاء للغليل، ودواء للغليل، ونور وبصيرة للكليل.



والمنهج النبوي لم يدع شاردةً ولا واردةً إلا أتمها رعايةً واهتماماً، فلبى حاجات الجسد واعتني بحاجات الروح في كل متكامل متناسق متوازن، بما تقوم به حياة الإنسان، ويكفل له معاني السعادة والطمأنينة والأمان، وقد تجلت لنا فيما ورد علينا من الأحاديث الشريفة ما جسده الرعاية النبوية للجوانب النفسية، وتبين لنا من خلالها بعض لنتائج نوردها فيما يلي:

- ١- أن الجوانب النفسية نالت رعايةً نبويةً لا تقل عن الجوانب الجسدية.
- ٢- تعامل الهدى النبوي مع حاجات الروح والجسد على أن كل منها مؤثر في الآخر، كما هي في طبيعتها وخلقتها.
- ٣- أن العلاقة الربانية من خلال الذكر والدعاء يوطدان دعائم السكينة والطمأنينة والأمان النفسي.
- ٤- تراوحت وسائل تحقيق الراحة النفسية بين قوليةً لفظيةً كالذكر والدعاء، وفعليّةً كالصيام.
- ٥- الإحساس بالأمان والمحبة من الحاجات النفسية التي جاء الهدى النبوي بإشباعها.



٦- التعلق المجاوز بالمخلوقين منهي عنه لما فيه من إهدار للكرامة، وعدم احترام للذات، وإشغال للنفس بما يؤذيها.

٧- جلد الذات من خلال لوم النفس على ما فات دون فائدة ترجى أو نفع يعود عليها ألم نفسي نهى النبي ﷺ عنه.

٨- التفاؤل سلوك إيجابي ينتج عن شعور داخلي تستكين إليه النفس، ويحفز المرء على العمل.

٩- النظر لمن دونك من دواعي البعد عن الحسد، ومن أسباب الراحة النفسية.

التوصيات:

أتاح هذا البحث فرصة للاطلاع على السنة النبوية، فوقفت على كم هائلٍ من كنوز الهدى النبوي فيما يتصل بالجوانب النفسية، إلا أنها تحتاج بحوث مستقلة كيف توفى حقها من البحث، وتنال ما تستحق من الدراسة، وقد أشرت هنا إلى بعض هذه الموضوعات وغيرها من التوصيات فيما يلي:

١- الاعتناء بدراسة جوانب جديدة تتعلق بالناحية النفسية، وتكون هذه الأبحاث معاصرة وملمية لما يواجه المجتمع من مشكلات ذات منشأ نفسي، مثل: حب الظهور والشهرة المتفشي- لدى الشباب الآن، فلو دُرِس الهدى النبوي في الشهرة وحكمها وأثرها ومخاطرها، لكان فيه توعية لفئة الشباب خاصة.

٢- لازلنا بحاجة إلى أبحاث معاصرة ترتبط بالواقع المعاصر وعلاجه في السنة النبوية، على أن تُدعم هذه الأبحاث بدراسة ميدانية تكشف عن مدى وجود هذه الظواهر في المجتمع وتغلغلها والآثار التي ترتبت عليها، مثل: ظاهرة الترف وآثارها، ومثل: ظاهرة الاغتراب الأسري والمجتمعي في ظل وسائل التواصل الاجتماعي التقنية الحديثة، وما ترتب عليها من

القصور في الطاعات وأداء الواجبات، وما جاء به الهدى النبوي من توجيه استثمار الأعمار وحفظ الأوقات.

٣- تحوي السنة النبوية على عدد كبير من الأحاديث في موضوع نقل الإحساس بالمحبة بالقول والفعل، فلو جمعت على سبيل الاستيعاب لكان موضوعا جديرا بالبحث، وفيه إضافة قيمة للأبحاث الموضوعية في السنة النبوية.

٤- البحث في موضوع "المنهج النبوي في تلبية الحاجات الأساسية للنفس الإنسانية (البدنية والنفسية) موضوع ثري بالأحاديث النبوية، وقد أشرنا إليه هنا إشارة ضمن موضوعات البحث، ويحتاج إلى بحث مستقل للإحاطة بجوانبه واستقصاء أحاديثه.

هذا ما تيسر إيجاده، وأعان الله على إعداده، نسأل الله توفيقه وإمداده.

- ١ . المقدسي، ضياء الدين أبو عبد الله محمد بن عبد الواحد (المتوفى: ٦٤٣هـ)، الأحاديث المختارة أو المستخرج من الأحاديث المختارة مما لم يخرج البخاري ومسلم في صحيحهما، دراسة وتحقيق: معالي الأستاذ الدكتور عبد الملك بن عبد الله بن دهيش، الناشر: دار خضر- للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٠ هـ.
- ٢ . الغزالي، محمد بن محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، الناشر: دار المعرفة، بيروت، بدون طبعة وتاريخ.
- ٣ . الرحيلي، عبد الله بن ضيف الله، الأخلاق الفاضلة قواعد ومنطلقات لاكتسابها، الناشر: مطبعة سفير، بدون طبعة وتاريخ..
- ٤ . الآداب الشرعية، المؤلف: شمس الدين أبو عبد الله محمد بن مفلح المقدسي الحنبلي، بدون تاريخ وطبعة.
- ٥ . البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، أبو عبد الله (المتوفى: ٢٥٦هـ)، الأدب المفرد، حققه وقابله على أصوله: سمير بن أمين الزهيري، الناشر: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤١٩ هـ.
- ٦ . الخوئي، محمد عبد العزيز بن علي الشاذلي (المتوفى: ١٣٤٩هـ)، الأدب النبوي، الناشر: دار المعرفة، بيروت، الطبعة الرابعة، ١٤٢٣ هـ.
- ٧ . أبو سعيد الحنفي، محمد بن محمد بن مصطفى بن عثمان، (المتوفى: ١١٥٦هـ)، بريقة



محمودية في شرح طريقة محمدية وشريعة نبوية في سيرة أحمدية، الناشر: مطبعة الحلبي، ١٣٤٨هـ.

٨. آل سعدي ، أبو عبد الله، عبد الرحمن بن ناصر (المتوفى: ١٣٧٦هـ)، بهجة قلوب الأبرار وقررة عيون الأخيار في شرح جوامع الأخبار، المحقق: عبد الكريم بن رسمي آل الدريني، دار النشر: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٢هـ.

٩. الزبيدي محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، ١٤٢٩ هـ، تاج العروس من جواهر القاموس .

١٠. أبو زكريا يحيى بن معين بن عون بن زياد بن بسطام بن عبد الرحمن المري بالولاء، البغدادي (المتوفى: ٢٣٣هـ)، تاريخ ابن معين (رواية عثمان الدارمي)، المحقق: د. أحمد محمد نور سيف، الناشر: دار المأمون للتراث - دمشق.

١١. المباركفوري ، أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم (المتوفى: ١٣٥٣هـ)، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، بدون طبعة وتاريخ.

١٢. العراقي ، أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين ، تخرىج أحاديث احياء علوم الدين، مركز نور الإسلام، الأسكندرية، بدون طبعة وتاريخ.

١٣. صبح ، علي علي ، التصوير النبوي للقيم الخلقية والتشريعية في الحديث الشريف، الناشر: المكتبة الأزهرية للتراث، الطبعة الأولى، ١٤٢٣ هـ.

١٤. الجرجاني ، علي بن محمد بن علي الزين الشريف (المتوفى: ٨١٦هـ)، التعريفات،



ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان،
الطبعة الأولى ١٤٠٣هـ.

١٥. الشعراوي، محمد متولي (المتوفى: ١٤١٨هـ)، تفسير الشعراوي - الخواطر، الناشر:
مطابع أخبار اليوم، ١٩٩٧م.

١٦. الحميدي، محمد بن أبي نصر فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد الأزدي، تفسير
غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم، تحقيق: د. زبيدة محمد سعيد عبد العزيز، دار النشر:
مكتبة السنة، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، ١٤١٥هـ.

١٧. ابن حجر، أحمد بن علي أبو الفضل العسقلاني الشافعي، تقريب التهذيب، المحقق:
مسعد عبد الحميد السعدني، الناشر: مكتبة القرآن، بدون طبعة وتاريخ.

١٨. آل الشيخ، صالح بن عبد العزيز بن محمد بن إبراهيم، التمهيد لشرح كتاب
التوحيد، ثم طبعت، الناشر: دار التوحيد، الطبعة الأولى، ١٤٢٤هـ.

١٩. المزي، يوسف بن الزكي عبدالرحمن أبو الحجاج، تهذيب الكمال، تحقيق: د. بشار
عواد معروف، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ.

٢٠. المناوي، الإمام الحافظ زين الدين عبد الرؤوف، التيسير بشرح الجامع الصغير،
الناشر: مكتبة الإمام الشافعي، الرياض، الطبعة الثالثة، ١٤٠٨هـ.

٢١. البُستي، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي، (المتوفى:
٣٥٤هـ)، ثقات ابن حبان، بدون طبعة وتاريخ.

٢٢. العجلي، أبي الحسن أحمد بن عبد الله (المتوفى: ٢٦١هـ)، ثقات العجلي (معرفة الثقات)، المحقق: عبدالعظيم بن عبدالعليم البستوي، الناشر: المدينة المنورة، مكتبة الدار، الطبعة الأولى، ١٤٠٥هـ.

٢٣. أبو عروة البصري، معمر بن أبي عمرو راشد الأزدي مولا هم، نزيل اليمن (المتوفى: ١٥٣هـ)، الجامع (منشور كملحق بمصنف عبد الرزاق)، المحقق: حبيب الرحمن الأعظمي، الناشر: المجلس العلمي بباكستان، وتوزيع المكتب الإسلامي ببيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٣ هـ.



٢٤. ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الشيباني الجزري (المتوفى: ٦٠٦هـ)، جامع الأصول في أحاديث الرسول، تحقيق: عبد القادر الأرنبوط، التتمة تحقيق بشير عيون، الناشر: مكتبة الحلواني، مطبعة الملاح، مكتبة دار البيان، الطبعة الأولى.

٢٥. أبو الحسن، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، الجامع الصحيح المسمى صحيح مسلم، بدون طبعة وتاريخ.

٢٦. البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله ﷺ وسننه وأيامه (صحيح البخاري)، أبو عبد الله، بدون طبعة وتاريخ.

٢٧. الرازي، أبو عبدالرحمن بن أبوحاتم محمد بن إدريس، الجرح والتعديل، بدون تاريخ وطبعة.

٢٨. القطناني، علاء، الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى



٢٩. السندي ، محمد بن عبد الهادي المدني، الحنفي، أبو الحسن، حاشية السندي على صحيح البخاري، الناشر: دار الفكر، بدون طبعة وتاريخ .

٣٠. جلال الدين السيوطي ، عبد الرحمن بن أبو بكر، حاشية السيوطي والسندي على سنن النسائي، بدون طبعة وتاريخ .

٣١. الصديقي ، محمد علي بن محمد علان بن إبراهيم البكري الشافعي ، دليل الفالحين لطرق رياض الصالحين، بدون طبعة وتاريخ .

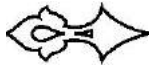
٣٢. أبو ماضي ، إيليا ، الديوان، بدون تاريخ وطبعة.

٣٣. نجار ، حسن محمد ، الذات المبدعة بالنقد لا بالجلد، بدون تاريخ، بدون طبعة.

٣٤. السعدي ، أحمد بن محمد بن علي بن حجر الهيتمي السعدي الأنصاري، شهاب الدين شيخ الإسلام، أبو العباس (المتوفى: ٩٧٤هـ)، الزواجر عن اقتراف الكبائر، الناشر: دار الفكر، الطبعة الأولى، ١٤٠٧هـ .

٣٥. الطرطوشي ، أبو بكر محمد بن محمد ابن الوليد الفهري المالكي (المتوفى: ٥٢٠هـ) ، سراج الملوك، ١٢٨٩هـ .

٣٦. الألباني ، محمد ناصر الدين ، السلسلة الصحيحة، الناشر: مكتبة المعارف، الرياض، بدون تاريخ وطبعة..



٣٧. السَّحِستاني ، أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي ، سنن أبي داود، بدون تاريخ وطبعة.

٣٨. الترمذي ، محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاك، أبو عيسى (المتوفى : ٢٧٩هـ)، سنن الترمذي، الناشر: دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٢١هـ.

٣٩. الشيباني ، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد (المتوفى: ٢٤١هـ)،
سؤالات أبي داود للإمام أحمد بن حنبل في جرح الرواة وتعديلهم، المحقق: د. زياد محمد منصور، الناشر: مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، الطبعة الأولى، ١٤١٤هـ.

٤٠. الفراء ، محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء البغوي الشافعي (المتوفى: ٥١٦هـ)، شرح السنة، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، محمد زهير الشاويش، الناشر: المكتب الإسلامي، دمشق، بيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٣هـ.

٤١. النووي ، أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري ، شرح النووي على صحيح مسلم، المسمى المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الثانية ١٣٩٢هـ.

٤٢. العثيمين ، محمد بن صالح بن محمد (المتوفى: ١٤٢١هـ-)، شرح رياض الصالحين، بدون طبعة وتاريخ.

٤٣. ابن بطلال، أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك بن بطلال البكري القرطبي، شرح صحيح البخاري ، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، الناشر: مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة



٤٤ . البيهقي ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخراساني، أبو بكر (المتوفى : ٤٥٨ هـ)،
شعب الإيمان، حققه وراجع نصوصه وخرج أحاديثه: د. عبد العلي عبد الحميد حامد،
الناشر: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية بومباي بالهند،
الطبعة الأولى ، ١٤٢٣ هـ.

٤٥ . الجوهرى ، إسماعيل بن حماد ، الصحاح تاج اللغة و صحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد
الغفور عطار، الناشر: دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الرابعة ١٤٠٧ هـ.

٤٦ . بن مَعْبَد ، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ ، التميمي، البُستي (المتوفى :
٣٥٤ هـ) ، صحيح ابن حبان، الناشر: مؤسسة الرسالة، بدون طبعة وتاريخ .

٤٧ . البخاري ، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة ، أبو عبد الله (المتوفى: ٢٥٦ هـ)،
صحيح الأدب المفرد للإمام البخاري، حقق أحاديثه وعلق عليه: محمد ناصر الدين الألباني،
الناشر: دار الصديق للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة، ١٤١٨ هـ.

٤٨ . الألباني ، محمد ناصر الدين (المتوفى: ١٤٢٠ هـ)، صحيح الترغيب والترهيب،
الناشر: مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الخامسة.

٤٩ . السهسواني ، محمد بشير بن محمد بدر الدين الهندي (المتوفى: ١٣٢٦ هـ)، صيانة
الإنسان عن وسوسة الشيخ دحلان، الناشر: المطبعة السلفية ومكتبتها، الطبعة
الثالثة، ١٤٢٠ هـ.

٥٠. العراقي ، أبو الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن بن أبي بكر بن إبراهيم (المتوفى: ٨٠٦هـ)، طرح التثريب في شرح التقریب (المقصود بالتقریب: تقریب الأسانيد وترتيب المسانيد)، الناشر: المطبعة المصرية القديمة.

٥١. الدارقطني ، أبو الحسن علي بن عُمَر ابن أحمد بن مهدي ، المتوفى (٣٨٥هـ)، العلل الواردة في الأحاديث النبوية، تحقيق وتخریج: د. محفوظ الرحمن زين الله، الناشر: دار طيبة الرياض، الطبعة الأولى ١٤٠٥ هـ.

٥٢. علي ، مقداد يالجن محمد ، علم الأخلاق الإسلامية، الناشر: دار عالم الكتب للطباعة والنشر ، الرياض، الطبعة الثانية ١٤٢٤ هـ.

٥٣. الحنفي ، بدر الدين العيني ، عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدون طبعة وتاريخ.

٥٤. الألباني ، محمد ناصر الدين ، غاية المرام في تخریج أحاديث الحلال والحرام، الناشر: المكتب الإسلامي، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٠٥ هـ.

٥٥. الخطابي، أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف (المتوفى: ٣٨٨هـ)، غريب الحديث، المحقق: عبد الكريم إبراهيم الغرباوي وأخرج أحاديثه: عبد القيوم عبد رب النبي، الناشر: دار الفكر، الطبعة: ١٤٠٢ هـ.

٥٦. الزمخشري ، محمود بن عمر ، الفائق في غريب الحديث، تحقيق: علي محمد البجاوي ، محمد أبو الفضل إبراهيم، الناشر: دار المعرفة، لبنان، الطبعة الثانية.

٥٧. بن حجر ، أحمد بن علي أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، الناشر: دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩ هـ.

٥٨. الرازي ، أبو القاسم تمام بن محمد ثم دمشقي (المتوفى: ٤١٤ هـ)، الفوائد، المحقق: حمدي عبد المجيد السلفي، الناشر: مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، -١٤١٢ هـ.

٥٩. الشاربي ، سيد قطب إبراهيم حسين (المتوفى: ١٣٨٥ هـ)، في ظلال القرآن، الناشر: دار الشروق ، بيروت، القاهرة، الطبعة، السابعة عشر، ١٤١٢ هـ.

٦٠. المناوي ، زين الدين عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم القاهري (المتوفى: ١٠٣١ هـ)، فيض القدير شرح الجامع الصغير، الناشر: المكتبة التجارية الكبرى، مصر، الطبعة الأولى، ١٣٥٦ هـ.

٦١. آبادي ، محمد بن يعقوب الفيروز ، القاموس المحيط، بدون طبعة وتاريخ.

٦٢. السيوطي ، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين (المتوفى: ٩١١ هـ)، قوت المغتذي على جامع الترمذي، إعداد الطالب: ناصر بن محمد بن حامد الغريبي، إشراف: د. سعدي الهاشمي، الناشر: رسالة الدكتوراة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، كلية الدعوة وأصول الدين، قسم الكتاب والسنة، ١٤٢٤ هـ.

٦٣. آل سعدي ، أبو عبد الله، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله بن ناصر بن حمد (المتوفى: ١٣٧٦ هـ)، القول السديد شرح كتاب التوحيد، المحقق: المرتضى الزين أحمد، الناشر: مجموعة التحف النفائس الدولية، الطبعة الثالثة.

٦٤. الذهبي ، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز (المتوفى :

٧٤٨هـ)، الكاشف في معرفة من له رواية في الكتب الستة، بدون طبعة وتاريخ.

٦٥. الجرجاني ، عبدالله بن عدي بن عبدالله بن محمد أبو أحمد ، الكامل في ضعفاء

الرجال، تحقيق: يحيى مختار غزاوي، دار الفكر، بيروت، ١٤٠٩ هـ.

٦٦. النجدي ، محمد بن عبد الوهاب بن سليمان التميمي (المتوفى: ١٢٠٦هـ)، الكبائر،

المحقق: باسم فيصل الجوابرة، الناشر: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة

والإرشاد، المملكة العربية السعودية.

٦٧. بن منظور ، محمد بن مكرم الأفيقي المصري، لسان العرب، دار صادر، بيروت،

الطبعة الأولى.

٦٨. أبو حاتم ، محمد بن حبان بن أحمد (المتوفى: ٣٥٤هـ-)، المجروحين أمن المحدثين

والضعفاء والمتروكين، بدون طبعة وتاريخ.

٦٩. الهيثمي ، نور الدين علي بن أبي بكر ، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، الناشر: دار الفكر،

بيروت ١٤١٢ هـ.

٧٠. المرسي ، أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده ، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق:

عبد الحميد هنداوي، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠٠٠ م .

٧١. الرازي ، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر ، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر،

الناشر: مكتبة لبنان، بيروت، ١٤١٥ هـ.



٧٢. المباركفوري ، أبو الحسن عبيد الله بن محمد عبد السلام ، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، الناشر: إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء الجامعة السلفية بنارس الهند، الطبعة الثالثة، ١٤٠٤هـ.

٧٣. القاري ، الملا على ، مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، بدون طبعة وتاريخ.

٧٤. البزار ، أبو بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق، المعروف (المتوفى: ٢٩٢هـ)، مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار، المحقق: محفوظ الرحمن زين الله، وآخرون، الناشر: مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، الطبعة الأولى، ٢٠٠٩م.

٧٥. التبريزي ، ولي الدين أبي عبد الله محمد بن عبد الله الخطيب العمري ، مشكاة المصابيح، بدون طبعة وتاريخ.

٧٦. العسبي- ، أبو بكر بن أبي شيبة (المتوفى: ٢٣٥هـ)، المصنف في الأحاديث والآثار(مصنف ابن أبي شيبة)، المحقق: كمال يوسف الحوت، الناشر: مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٠٩هـ.

٧٧. الخطابي ، أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف (المتوفى: ٣٨٨هـ)، معالم السنن، وهو شرح سنن أبي داود، الناشر: المطبعة العلمية، حلب، الطبعة الأولى، ١٣٥١هـ.

٧٨. الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم (المتوفى: ٣٦٠هـ)، المعجم الأوسط، المحقق: طارق بن عوض الله بن محمد عبد المحسن بن إبراهيم



الحسيني، بدون طبعة وتاريخ.

٧٩. مصطفى، إبراهيم، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار، المعجم الوسيط،

دار النشر: دار الدعوة، تحقيق: مجمع اللغة العربية، بدون طبعة وتاريخ.

٨٠. الرازي، أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني، أبو الحسين (المتوفى: ٣٩٥هـ)، معجم

مقاييس اللغة، المحقق: عبد السلام محمد هارون، الناشر: دار الفكر، ١٣٩٩هـ.

٨١. القرطبي، أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم الأنصاري، المفهم لما أشكل من

تلخيص مسلم، بدون طبعة وتاريخ.

٨٢. قاسم، حمزة محمد، منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، راجعه: الشيخ عبد

القادر الأرنؤوط، عني بتصحيحه ونشره: بشير محمد عيون، الناشر: المملكة العربية

السعودية، ١٤١٠هـ.

٨٣. النيسابوري، أبو محمد عبد الله بن علي بن الجارود المجاور بمكة (المتوفى: ٣٠٧هـ)،

المتقى من السنن المسندة، المحقق: عبد الله عمر البارودي، الناشر: مؤسسة الكتاب الثقافية،

بيروت، الطبعة الأولى، ١٤٠٨هـ.

٨٤. الجلعود، محاسن بن عبد الله بن محمد (المتوفى: ١٤٢٨هـ)، الموالات والمعاداة في

الشرعة الإسلامية، الناشر: دار اليقين للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ١٤٠٧هـ.

٨٥. المسلمي، محمد مهدي وآخرون، موسوعة أقوال أبي الحسن الدارقطني في رجال

الحديث وعلله، الناشر: عالم الكتب للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م.



٨٦. المدني ، مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي (المتوفى: ١٧٩هـ)، الموطأ، المحقق: محمد مصطفى الأعظمي، الناشر: مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، أبو ظبي، الإمارات، الطبعة الأولى، ١٤٢٥ هـ.

٨٧. الذهبي ، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز ، ميزان الاعتدال في نقد الرجال، المحقق: علي محمد البجاوي ، الناشر: دار المعرفة، بيروت، لبنان، الناشر: دار الحرمين، القاهرة، بدون طبعة وتاريخ.

٨٨. بن حميد، عدد من المختصين بإشراف الشيخ صالح بن عبد الله إمام وخطيب الحرم المكي، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم ﷺ، الناشر: دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة، الطبعة الرابعة.

٨٩. ابن الأثير، مجد الدين أبي الدين السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، المحقق: الشيخ خليل مأمون شيحا، دار المعرفة، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ.

٩٠. آل سعدي ، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله بن ناصر بن حمد أبو عبد الله (المتوفى: ١٣٧٦هـ)، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، الناشر: الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية، ١٤٠٩



الموضوع	الصفحة
المقدمة.....	٧٢٩
التمهيد: ويتضمن: أولاً: المقصود بالجوانب النفسية، وتعريفها	٧٣٥
ثانياً: مدى ارتباط الجوانب النفسية بالجوانب الجسدية وتأثيرها فيها.	٧٣٦
المبحث الأول: طمأنينة النفس، ويتضمن: المطلب الأول: الذكر	٧٣٧
المطلب الثاني: الصيام	٧٤٠
المطلب الثالث: عدم النظر عنن هو فوقك، والنظر لمن هو دونك.	٧٤٣
المبحث الثاني: تقوية الذات والبعد عما يضعفها، ويتضمن:	
المطلب الأول: الاستعاذة عن الهم والحزن.....	٧٤٧
المطلب الثاني: الأمر بالتبسم وترك العبوس.....	٧٥٠
المطلب الثالث: التفاؤل وعدم التشاؤم.....	٧٥٦
المبحث الثالث: تقدير الذات واحترامها والنهي عن جلدتها، ويتضمن:	
المطلب الأول: التحذير من التعلق الشديد بالمخلوقين.....	٧٦٥
المطلب الثاني: التحذير عن جلد الذات	٧٦٨
المبحث الرابع: إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الحب، الأمان)، ويتضمن:	
المطلب الأول: نقل الإحساس بالمحبة بالقول والفعل.....	٧٧٣
المطلب الثاني: النهي عن الترويع ونزع الأمان	٧٧٥
الخاتمة، وتتضمن: النتائج التوصيات الفهارس: فهرس المصادر والمراجع	٧٧٨
فهرس الموضوعات.....	٧٩٤

