

مجلة اللغة العربية والعلوم الإسلامية  
المجلد (2) العدد(7) - سبتمبر 2023م  
الترقيم الدولي للمطبوعة: x 145-2812    الترقيم الدولي للنسخة الإلكترونية: 2812 - 5428  
الموقع الإلكتروني: <https://jlais.journals.ekb.eg/>

## السلام النفسي في نصوص الوحيين: تأسيساً وإعمالاً

إعداد

د. أحمد عبدالله حسين إبراهيم

مدرس الدراسات الإسلامية

كلية الآداب - جامعة أسيوط

Journal of Arabic Language and Islamic Science Vol (2) Issue (7)- Sept2023  
Printed ISSN:2812-541x                      On Line ISSN:2812-5428  
Website: <https://jlais.journals.ekb.eg/>

## السلام النفسي في نصوص الوحيين: تأسيساً وإعمالاً

إعداد

د. أحمد عبد الله حسين إبراهيم

مدرس الدراسات الإسلامية

كلية الآداب - جامعة أسيوط

[ahmed\\_abdallah89@yahoo.com](mailto:ahmed_abdallah89@yahoo.com)

### مستخلص

وضع الإسلام أسساً لسعادة الإنسان؛ لتستقيم به حياته ويشعر بالسلام النفسي، وقد ذلك في تأكيد القرآن على الدعوة إلى التوكل على الله ﷻ، والإيمان بالقضاء والقدر، والسمو بالنفس البشرية، وترفعها عن ما يعتريها من شوائب تعكر صفو صفائها، وتعكر رضاه وشعوره بنعم الله ﷻ عليه، وذلك حتى يشعر بالراحة في هذه الحياة الدنيا. كذلك أصلت السنة للسلام النفسي في الدعوة إلى ترك الإنسان ما لا يعنيه، وتحذيره من المدح المنهي عنه والذم، ودعوته إلى الصبر، والتخلص من القلق، والخوف من المستقبل، وتوكله على الله في الرزق.

وتكمن أهمية الموضوع في إظهار سبق الإسلام لأساليب التنمية البشرية وعلومها في تطبيق السلام النفسي من خلال التفكير الإيجابي، والتخطيط المستقبلي، والتخلص من الأنانية، واليأس، وبناء الثقة.

كذلك سبق الإسلام نظريات الطب النفسي في إعمال السلام النفسي، ووضع طرقاً لعلاجها، خاصة الأمراض النفسية مثل القلق النفسي: Anxiety Neurosis، الوسواس القهري: Obsessive Compulsive Neurosis، الهستيريا: Hysterical Reaction، الاكتئاب التفاعلي: Reactive Depression، المخاوف: psychosis.

### أقسام الدراسة:

تأتي هذه الدراسة في مقدمة، وأربعة مباحث، وخاتمة كالتالي:

المقدمة: اشتملت على أهمية الدراسة، وتساؤلاتها، وأهدافها، ومنهجها، وأقسامها.

المبحث الأول- شمولية تأسيس القرآن للسلام النفسي.  
المبحث الثاني- معالم تأصيل السَّلام النفسي في حياة الرِّسول ﷺ.  
المبحث الثالث- دعائم إعمال السَّلام النفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلامي وآدبيات التَّمتية البشرية.  
المبحث الرابع- آليات إعمال السَّلام النفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلام والطب النفسي.وأخيرًا الخاتمة، وقد ضمنتها أهم النتائج التي توصل إليها البحث، وأهم التوصيات التي يوصي بها الباحث.  
**الكلمات المفتاحية:**  
السَّلام النفسي- القرآن والسُّنة- الفكر الإسلامي.

#### **Abstract:**

Islam has placed the foundations for human happiness, and what makes their life upright for them to feel psychological peace. This appears in the Quraan's emphasis on the call to trust in God, belief in predetermination, and the transcendence of the human-self and its elevation over the impurities that disturb its serenity, contentment, and sense of God's blessings on them so that they feel comfortable in this life. Sunnah has also set the origins of psychological peace in calling for a person to leave what does not concern them, warned them against the forbidden praise and blame, and urged them to be patient and get rid of anxiety and fear of the future. And rely on God for means of living.

The importance of this topic lies in showing the precedence of Islam in the methods and sciences of human development in the application of psychological peace through positive thinking, future planning, getting rid of selfishness and despair, and building confidence.

It also preceded the theories of psychiatry in the realization of psychological peace and developing methods for treatment, specially psychological diseases such as psychological anxiety:

Anxiety Neurosis, Obsessive Compulsive Neurosis, Hysterical Reaction, Reactive Depression and psychosis.

### **Sections of study:**

This study can be presented through an introduction, four topics and a conclusion as follows:

Introduction: It included the importance of the study, its queries, objectives, methodology, and sections.

The first topic - the comprehensiveness of the Quraan's establishment of psychological peace.

The second topic - the features of rooting psychological peace in the life of the Prophet, peace be upon him.

The third topic - the foundations of the realization of psychological peace and its applications between Islamic thought and human development literature.

The fourth topic - the mechanisms of realizing psychological peace and its applications between Islamic thought and psychiatry.

Finally, the conclusion, which included the most important results that were reached through the study, and the most important recommendations advised by the researcher.

### **key words:**

Psychological peace - the Qur'an and the Sunnah - Islamic thought.

### **مقدمة**

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على محمد رسول الله ﷺ خاتم النبيين والمرسلين، وعلى آله وصحبه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وسلم تسليماً كثيراً .

أما بعد،،،

فتنطلق نظرية السَّلام النَّفسي في الإسلام من كون الإسلام دين رحمة وسلام واستقرار روحي ونفسي؛ بل وتتكامل أطر النظرية في تحقيق الإسلام للربط بين الجانب الروحي والمادي؛ فلقد أسس الإسلام لما تستقيم به حياة البشر جميعاً، ولما



يجلب لهم السعادة، والرضا، والطمأنينة، وراحة البال. ويتحقق ذلك من خلال عدة أمور؛ منها: توكل الإنسان على الله ﷻ، وإيمانه بالقضاء والقدر، وتحريم القرآن كل ما يضر الإنسان من مسكرات ومخدرات، ودعوة الإسلام الإنسان للتعلم حتى يتحقق له العلم والمعرفة، ويشعر بالراحة في هذه الحياة الدنيا.

ويظهر تأسيس السَّلام النَّفسي في انطلاق القرآن من مفاهيم حقيقية تهدف إلى سمو بالنفس البشرية، وترفعها عن ما يعتريها من شوائب تعكر صفو صفائها، كذلك يظهر السَّلام النَّفسي في اتخاذ القدوة الحسنة. وفي رضا الإنسان بكل حياته. وشعور الإنسان بنعم الله ﷻ عليه، كذلك في تجنب الإنسان للظن، وكل ما يأتي له بالمشكلات والتفكير الضار.

كذلك وضعت السُّنة النَّبوية القواعد الأساسية للسَّلام النَّفسي، حتى صارت إطاراً عاماً لنظرية السَّلام النَّفسي؛ يُفاس عليه كل شيء؛ فقد أصَلَّت السُّنة النَّبوية للسَّلام النَّفسي في حياة الرَّسول ﷺ، وظهر ذلك في بناء السُّنة النَّبوية لأسس السَّلام النَّفسي في ترك الإنسان ما لا يعنيه. وفي تحذير الإنسان من المدح المنهي عنه والذم. كذلك يظهر السَّلام النَّفسي في السُّنة النَّبوية من خلال الدعوة إلى الصبر، وفي التخلص من القلق والخوف من المستقبل. كذلك يظهر في التوكل على الله في الرزق وراحة البال، وأخيراً يتحقق السَّلام النَّفسي في اتباع السُّنة النَّبوية.

أما عند التحدث عن معالم أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقاته؛ فنجد أن الرؤية الإسلامية لمفاهيم السَّلام النَّفسي وإعماله؛ كانت سابقة بمراحل رؤية علوم التَّمتية البشرية، ويظهر ذلك من خلال عدة قضايا يتناولها كل من الفكر الإسلامي، والتَّمتية البشرية، منها: التفكير الإيجابي، والتخطيط المستقبلي، والتخلص من الأنانية، ومن اليأس، وبناء الثقة.

كذلك الأمر في تناول الطَّبِّ النَّفسي للسَّلام النَّفسي، ويجب الإشارة إلى أن الباحث في تناوله للعلاقة بين الطَّبِّ النَّفسي والسَّلام النَّفسي لا يتعمق في صميم تخصص الطَّبِّ النَّفسي، أو الأسس التي يسير عليها الإخصائي النَّفسي، ولكن يتناول

ما يخصُّ موضوع البحث من توضيح تطبيقات الطبِّ النَّفسيِّ العلاجية التي تحقق السَّلام النَّفسيِّ في النهاية للإنسان.

ويوضح الباحث سبق الرؤية الإسلامية في إعمال تلك النظريات النفسية؛ لتحقيق السَّلام النَّفسيِّ الداخلي للإنسان، ويظهر ذلك من خلال عدة قضايا، وهي عبارة عن أمراض نفسية يمر بها الإنسان، ولا بد من التخلص منها حتى يشعر الإنسان بالسَّلام النَّفسيِّ والطمأنينية، ومن هذه الأمراض: القلق النَّفسي: Anxiety، الوسواس القهري: Obsessive Compulsive Neurosis، الهستيريا: Neurosis، الاكتئاب التفاعلي Reactive Depression، المخاوف: Hysterical Reaction، psychosis.

**أهمية الموضوع:** تظهر أهمية الموضوع في توضيح سبق الإسلام في التأسيس للسَّلام النَّفسيِّ، كذلك في إعمال السَّلام النَّفسيِّ على أرض الواقع المعاش؛ بل وسبق الإسلام لأساليب التَّمتية البشرية الحديثة في التنظير لهذا الموضوع، كذلك سبق الإسلام لنظريات الطبِّ النَّفسيِّ الحديث في توضيح طرق العلاج، وتحقيق السَّلام النَّفسيِّ والروحي للإنسان.

**مشكلة البحث:** تكمن مشكلة البحث في كيفية إنزال نصوص القرآن والسُّنة النَّبوية على الواقع لتحقيق السَّلام النَّفسيِّ؛ فقد استوعب الإسلام سائر التصورات والمفاهيم التي أهملتها نظريات السَّلام النَّفسيِّ الحديثة، وفككتها، ثم إعادة تركيبها مرة أخرى، وتطرح هذه الدراسة مجموعة من التساؤلات:

كيف أسس القرآن الكريم للسَّلام النَّفسيِّ؟

كيف حققت السُّنة النَّبوية سبُل السَّلام النَّفسيِّ؟

هل سبقت التَّمتية البشرية الإسلام في إعمال السَّلام النَّفسيِّ وتطبيقه على الإنسان؟

هل المنهج الإسلامي في إعمال السَّلام النَّفسيِّ يفوق نظريات الطبِّ النَّفسيِّ؟

**أسباب اختيار الموضوع:** هناك كثير من الأسباب والدوافع التي دفعت الباحث

إلى اختيار هذا الموضوع، من أهمها ما يلي:

- الرد على من يتحامل على الإسلام، وخاصة أتباع اتجاه الإسلاموفوبيا Islamophobia، وما يدعونه من تشويهٍ لسافرٍ للإسلام، وأنه يدعو إلى القلق، والحيرة، والشك، والهمجية، والاضطراب، وأنه ضد السَّلام النَّفسي والروحي.
- كثرة السلبيات الناتجة عن عدم ضبط استخدام مصطلح السَّلام النَّفسي في القرآن والسُّنة النَّبوية عند بعض مفكري الإسلام.
- عدم وجود بحث في المكتبة الإسلامية يُوصِّل للسَّلام النَّفسي في القرآن والسُّنة النَّبوية، ويوضح سبقهما في تطبيقه وإعماله في المجتمع البشري.

### أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- 1- الكشف عن سبق الإسلام في التأسيس للسَّلام النَّفسي.
- 2- إظهار كيف أصلت السُّنة النَّبوية لتحقيق السَّلام النَّفسي في الإسلام؟
- 3- بيان الآثار المترتبة على تحقق السَّلام النَّفسي في المجتمع، وأثر ذلك على الإنسان من شعوره بالطمأنينة وراحة البال.
- 4- توضيح سبق الإسلام لأساليب التَّمتية البشرية الحديثة، ونظريات الطَّب النَّفسي الحديث في التنظير لموضوع السَّلام النَّفسي.

**المنهج المتبع في البحث:** اقتضت طبيعة البحث استخدام المنهج التحليلي، والمقارن، والوصفي؛ فسأعول على المنهج التحليلي عند عرض أقوال المفسرين، والشراح، وتحليلها تجاه تلك الآيات والأحاديث التي تتحدث عن التَّأصيل السَّلام النَّفسي؛ وذلك اعتمادًا على ما كتبه، أو ما كُتب عنهم، وتأتي فائدة المنهج المقارن من أجل توضيح مواطن الأصالة، والتجديد، والمقارنة بين المنهج الإسلامي في السَّلام النَّفسي، وأساليب التَّمتية البشرية، ونظريات الطَّب النَّفسي فيما أثاره هؤلاء من قضايا، ونظريات في ثنايا هذه القضية، والمنهج الوصفي في وصف الآيات، وما ترتب عليها من معانٍ، وفصاحة، وبلاغة تجاه التَّأصيل للسَّلام النَّفسي.

**الدِّراسات السَّابقة:** هناك بعض الدِّراسات التي أشارت إلى موضوع السَّلام النَّفسي؛ منها ما يلي:

• الإسلام والسلامة النفسية: د. خالد بن محمد الشهري، مقال منشور على شبكة الألوكة، 2018م.

• السلام النفسي: أهميته، وأثره، وطرق تحصيله في ضوء السنة النبوية النبوية: د.محمد أحمد محمود عبد الله، المؤتمر العلمي الدولي الأول بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بمدينة السادات، 2022م.

• السلام النفسي : السيد طه أحمد ، د.ت ، 2023م .

وهذه الدراسات قد تناولت أطراف الموضوع بطريقة غير مباشرة، أما عن الدراسة الأولى؛ فهي عبارة عن مقال للدكتور خالد بن محمد الشهري يتحدث فيه عن العوامل التي تحقق السلامة النفسية للإنسان المسلم. أما عن الدراسة الثانية فهي بحث للدكتور محمد أحمد محمود يتحدث فيه عن علاقة السلام النفسي بالقيم الإنسانية. أما الدراسة الثالثة فهي كتاب من إعداد الشيخ السيد طه يتحدث فيه عن السلام الداخلي والسلام مع الله-عز وجل-.

والجديد في بحثي هو إظهار سبق الإسلام في التأسيس للسلام النفسي، وسبقه أيضاً في أعمال السلام النفسي وتطبيقه على الفرد والمجتمع، ووضع الطرق العملية لذلك.

**خطة البحث:** جاء هذا البحث في مقدمة، وأربعة مباحث، وخاتمة كالتالي:

المقدمة: اشتملت على أهمية الدراسة، وتساؤلاتها، وأهدافها، ومنهجها، وأقسامها.

**المبحث الأول - شمولية تأسيس القرآن للسلام النفسي، وفيه :**

أولاً- السلام النفسي في التوكل على الله.

ثانياً- السلام النفسي في الإيمان بالقضاء والقدر.

ثالثاً- السلام النفسي في تحريم ما يضر الإنسان.

رابعاً- السلام النفسي في التعلم.

خامساً- السلام النفسي في سمو بالنفس البشرية.

سادساً- السلام النفسي في اتخاذ القدوة الحسنة.

سابعاً- السَّلام النَّفسي في الرضا.

ثامناً- السَّلام النَّفسي في الشعور بالنَّعم.

تاسعاً- السَّلام النَّفسي في تجنب الظن السيء.

### المبحث الثاني- معالم تأصيل السَّلام النَّفسي في حياة الرَّسول ﷺ.

أولاً- السَّلام النَّفسي في ترك الإنسان ما لا يعنيه.

ثانياً- السَّلام النَّفسي في البعد عن المدح والذم المنهي عنهما.

ثالثاً- السَّلام النَّفسي في الصبر.

رابعاً- السَّلام النَّفسي في التخلص من القلق والخوف من المستقبل.

خامساً- السَّلام النَّفسي في التوكل على الله في الرزق وراحة البال.

سادساً- السَّلام النَّفسي في اتباع السُّنة النَّبوية.

### المبحث الثالث- دعائم أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلامي

#### والتَّمية البشرية.

أولاً- السَّلام النَّفسي والتفكير الإيجابي.

ثانياً- السَّلام النَّفسي والتخطيط المستقبلي.

ثالثاً- السَّلام النَّفسي والتخلص من الأنانية.

رابعاً- السَّلام النَّفسي والتخلص من اليأس.

خامساً- السَّلام النَّفسي وبناء الثقة.

### المبحث الرابع- آليات أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلامي

#### والطب النَّفسي .

أولاً- القلق النَّفسي: Anxiety Neurosis

ثانياً- الوسواس القهري: Obsessive Compulsive Neurosis

ثالثاً- الهستيريا: Hysterical Reaction

رابعاً- الاكتئاب التفاعلي: Reactive Depression

خامساً- المخاوف: psychosis

وأخيراً الخاتمة، وقد تضمنتها أهم النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة، وأهم التوصيات التي يُوصي بها الباحث، وفي النهاية فما كان من توفيق فمن الله ﷻ وحده، وما من تقصير فمني ومن الشيطان، والحمد لله أولاً وآخراً.

**المبحث الأول- شمولية تأسيس القرآن للسلام النفسي.**

قبل الحديث عن شمولية القرآن في التأسيس للسلام النفسي، يجب تحديد مصطلح السلام النفسي تحديداً منهجياً؛ فللسلام معانٍ كثيرة؛ منها: السلام المستعمل في التحية، ومنها: السلامة والعافية، ومنها الأمان في الأرض، يقول ابن منظور: "السلام من سلم، والسلامة، البراءة تسلّم منه تبرّأ، وقيل: السلام المُستعمل في التحية، ومنه قيل للجنة دار السلام؛ لأنها دار السلامة من الآفات، وقيل السلام أمانُ الله في الأرض".<sup>(1)</sup> والمراد في البحث هو الأمان والراحة والطمأنينة، أما اللفظة الثانية "النفسي" يقال النفسُ: أي الروحُ، وقيل: وخرّجتَ نفسَهُ".<sup>(2)</sup> ونخرج من المعنى اللغوي بأن المقصود هو الأمان الداخلي، أو الأمان الروحي والنفسي.

أما مصطلح السلام النفسي في الاصطلاح؛ فيعرفه الأستاذ الدكتور ماهر الجبالي بأنه حالة من التوازن والوئام، والتصالح مع الذات، وهذه الحالة هي الطريق الأمثل للوئام مع الناس.<sup>(3)</sup> أما الباحثة نورهان صابر؛ فتري أنه هو التصالح مع الذات، وتضع بعض علامات للسلام الداخلي النفسي: مثل قدرة لا لبس فيها على الاستمتاع بكل لحظة، كذلك فقدان الاهتمام بالحكم على الآخرين، أو تفسير أفعال الآخرين، كذلك فقدان الاهتمام في الصراع، أيضاً؛ والميل إلى التفكير والتصرف بشكل عفوي بدلاً من المخاوف القائمة على الخبرة السابقة، كذلك فقدان القدرة على

(1) - لسان العرب، ابن منظور (289/12).

(2) - القاموس المحيط، مادة(نفس) ص745

(3) - السلام مع النفس: أ.د./ماهر الجبالي، منشور بتاريخ 2023/7م

القلق، كذلك الشعور بالفنائة، والشعور بالارتباط بالآخرين والطبيعة.<sup>(1)</sup>، وبذلك يرى الباحث أن السَّلام النَّفسي تصالح مع الذات نابع من الرضا واليقين بالله ﷻ يؤدي بنا إلى راحة البال والطمأنينة، والسعادة في الدنيا والآخرة.

وتنبثق شمولية الإسلام في التأسيس للسَّلام النَّفسي بوضعه تصوراً كلياً شاملاً للمنهج الحياتي السليم الذي يؤصل لهذه النظرية؛ وذلك في أمور كثيرة منها: في التوكل على الخالق ﷻ، وفي الإيمان بالقضاء والقدر، وفي الابتلاءات، وفي تحريم ما يضر الإنسان ، ويمكن عرض ذلك على النحو التالي:

**أولاً- السَّلام النَّفسي في التوكل على الله:** فهي ركن أساسي يهدف للتخلص من الاضطرابات السيكولوجية والنفسية جميعاً عند الابتلاء؛ وذلك عبر التوكل على الله ﷻ والصبر، وتفويض الأمر لله، قال ﷻ: ﴿ وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿ الَّذِينَ إِذَا

أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾. (2) يقول الطبري: " أخبر الله أنّ المؤمن إذا سلم الأمر إلى الله، ورجع واسترجع عند المصيبة، كتب له ثلاث خصال من الخير: الصلاة من الله، والرحمة، وتحقيق سبيل الهدى". (3)

فتفويض الأمر إلى الله ﷻ يجعل الإنسان يخرج من ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة، ويخلق لديه قوة وقابلية لتحمل الظروف واستيعابها جميعاً التي يمر بها؛ فيحقق داخله الراحة النَّفسية والسَّلام النَّفسي؛ خاصة إذا كان الأمر ابتلاء أو مصيبة، وكثيراً ما نجد أطباء علم النفس ينصحون مرضاهم أن يكونوا ذوي مزاج جيد عند الصدمات الأولى، حتى لا يصابوا بالأمراض العضوية؛ فقد يكون المرض عضوياً، ولكن أصله نفسي.

---

(1) - علامات السلام الداخلي وفوائده: نورهان ناصر، مقال منشور على شبكة الإنترنت على موقع الرسائل/2023/7م

(2) - [ سورة البقرة ، الآية/155-156].

(3) - جامع البيان في تأويل القرآن، أبو جعفر الطبري (223/3)

وهكذا نجد أن الإسلام يؤسس لقواعد السَّلَام النَّفْسِي فِي التَّوَكُّلِ عَلَى اللَّهِ فِي المصائب والشدائد؛ لأن الأمر كله لله. ويذهب السعدي إلى: " أن الآية قد اشتملت على توطين النفوس على المصائب قبل وقوعها؛ لتخف وتسهل، إذا وقعت، وبيان ما تقابل به، إذا وقعت، وهو الصبر، وبيان ما يعين على الصبر، وما للصابر من الأجر... وأن هذا الابتلاء والامتحان، سنة الله التي قد خلت، ولن تجد لسنة الله تبديلاً" (1).

ونفسياً إذا علم الإنسان وأيقن في قرارة نفسه -مهما واجه في هذه الدنيا من متاعب- أن الدنيا دار اختبار وابتلاء، وأهل نفسه لذلك كما قال القرآن الكريم؛ فإن ذلك يجعله يصبر على الصعاب، ويرقى بنفسه، ويعيش في سلام نفسي. فالسَّلَام النَّفْسِي يتحقق عند الإنسان المدرك؛ فالقرآن بين للناس ما فيه نجاتهم واستقرارهم؛ فقد وضع الطريق لأساليب التَّمتية البشرية، وله السبق في ذلك.

وهنا نجد أن رواد التَّمتية البشرية قد نقلوا معارف استخدامها القرآن منذ سنين في تعويد النفس على الهدوء، ومواجهة الصعاب، ومثال ذلك: ما يفعله مرشد التَّمتية البشرية مع الطلاب عند دخولهم الامتحان، حيث يحاول أن يبين لهم أن الامتحان سوف يكون به بعض الصعوبات، وأنهم يجب أن يركزوا في النقاط المهمة فيه، ويحاول أن يخرج الطلاب من حالة الخوف والقلق التي قد تراودهم إلى الهدوء والاستقرار النفسي.

**ثانياً- السَّلَام النَّفْسِي فِي الْإِيمَانِ بِالْقَضَاءِ وَالْقَدْرِ:** إن الغريزة الإنسانية جبلت الإنسان على الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره؛ لأن دفع الشر أو جلب الخير يكون من الله ﷻ وحده، وإيمان الإنسان أن كل قدره خير في هذه الحياة الدنيا هو أساس الشعور بالسَّلَام النَّفْسِي؛ فالأمر كله لله، قال ﷻ: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۗ يُصِيبُ بِهِ ۗ

(1) -تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي، (ص:75)



مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١﴾. ويفسر القاسمي ذلك فيذهب إلى أن معنى : (وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ) أي: ببليّة، ككفرٍ ومرضٍ ونحوهما. و (الضر): اسم جامع لما ينال الإنسان من مكروهه، (فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ) أي: فلا يقدر على دفعه إلا هو وحده. وَإِنْ يَمَسُّكَ بِخَيْرٍ مِنْ عَافِيَةٍ وَرِخَاءٍ وَنَحْوَهُمَا: و (الخير) اسم جامع ، لما ينال الإنسان من محبوب له، فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (2)

قال ﷺ: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ

مُسْتَقْرَرَهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾. (3) فلقي يشعر الإنسان بالسلام النفسي يجب أن ييقن أن رزقه من عند الله ﷻ يقول ابن كثير: " أخبر تعالى أنه مُتَكَلِّفٌ بِأَرْزَاقِ الْمَخْلُوقَاتِ، مِنْ سَائِرِ دَوَابِّ الْأَرْضِ، صَغِيرَهَا وَكَبِيرَهَا، بَحْرِيَّهَا، وَبَرِّيَّهَا، وَأَنَّهُ [يَعْلَمُ مُسْتَقْرَرَهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا] أَي: يَعْلَمُ أَيْنَ مُنْتَهَى سِيرَتِهَا فِي الْأَرْضِ، وَأَيْنَ تَأْوِي إِلَيْهِ مِنْ وَكْرِهَا، وَهُوَ مُسْتَوْدَعُهَا. (4)

وقال ﷺ: ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾. (5) فيجب أن يدرك الإنسان

أن كل شيء مكتوب وله حكمة، وأن كل شيء خلق بقدر، حتى تحدث له الراحة النفسية والطمأنينة، قال ابن عاشور: " أَنَّ خَلْقَ اللَّهِ الْأَشْيَاءَ مُصَاحِبٌ لِقَوَانِينٍ جَارِيَةٍ عَلَى الْحِكْمَةِ". (6) وقال ﷺ: ﴿ وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا

(1) - [سورة يونس ، الآية/107].

(2) - محاسن التأويل: محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم الحلاق القاسمي (327/4)

(3) - [سورة هود ، الآية/6].

(4) - تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي (305/4).

(5) - [سورة القمر ، الآية/49].

(6) - التحرير والتنوير، ابن عاشور التونسي (217/27).

حَكِيمًا» (1) فإن مشيئة الله نافذة. (2)؛ فالإيمان بالقضاء والقدر يساعد في تكوين السَّلام النَّفسي لدى الإنسان، لهذا يجب أن تأخذ كل أمور الحياة بسعة رحب؛ ففي كل الأمور خير، حتى ما تظنه شرًّا فقد يكون خيرًا؛ فالله عليم حكيم. وحتى في حالة حدوث صدمة لك في الماضي؛ فيجب أن تفوض أمرك إلى الله، وأن ما قضاه الله خير، فنحن لا ندري ما الخير.

**ثالثًا- السَّلام النَّفسي في تحريم ما يضر الإنسان:** إن المنطق يؤكد على أن أي ضرر يلحق بالإنسان يؤثر في سلامه النَّفسي، من هنا استوعبت تعاليم الإسلام تلك الإشكالية، ووضعت المنهج المناسب لحلها من خلال ما يساعد الإنسان وعقله؛ فحرم الخمر، قال ﷺ: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (3)؛ يقول محمد سيد طنطاوي: "إنما تعاطى الخمرُ أي: الشراب الذي يخامر العقل ويخالطه، ويمنعه من التفكير السليم... رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ، أي: مستقرة تعافها النفوس الكريمة، وتأبأها العقول السليمة؛ لأنها من تزيين الشيطان الذي هو عدوٌّ للإنسان، ولا يريد له إلا ما كان شيئاً قبيحاً". (4)

فغياب العقل عن الوعي هو أمر ترفضه العقول السليمة، ويوقع صاحبه في الفواحش، ويجعل بينه وبين الآخرين بغضاً وكرهاً، كذلك يدفع بالإنسان إلى الهلاك لعدم وجود أي دفاع إنساني أو شعور بالحياة؛ فالحياة تصبح سراباً بالنسبة له، فكأنه قابع في ظلمات الحياة، ولا يستطيع أن يرى أي نور بها، ويمكن القول إن هناك كثيراً من الحالات التي كان لديها اضطراب نفسي وقلق؛ نتيجة شرب الكحوليات، أو

(1) - [سورة الإنسان ، الآية/30].

(2) - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي ص903.

(3) - [سورة المائدة ، الآية/90].

(4) - التفسير الوسيط للقرآن الكريم: محمد سيد طنطاوي، (226/4)،(227/4).

شرب المخدرات، وهذا يدل على عظمة الإسلام في صنع استقرار وتوازن نفسي للإنسان، وذلك بتحريمه ما يضر بالإنسان ويأذيه.

**رابعاً- السَّلام النَّفسي في التَّعلم:** لا شك أن التَّعلم يضيف على الإنسان راحة بال؛ فالعلم يرفع من شأن الإنسان ويسمو به إلى التَّأمل في آفاق نعم الله ﷻ وعدله، ويسوق الإنسان إلى مفاهيم الرضا، والفهم، والمعرفة، والسلام الروحي والنفسي، من هنا كان العلم قاعدة من أهم قواعد السَّلام النَّفسي؛ إذ يمثل البعد الحقيقي للفهم، والإدراك، والرضا، والقناعة، والسعادة، ولكن في الوقت نفسه يجب على الإنسان أن يدرك الحكمة من التَّعلم، حتى يتحقق عنده السَّلام النَّفسي.

فالنَّاظر إلى قصة سيدنا موسى -عليه السَّلام- مع الخضر قد يشكك في عدل الله- تعالى سبحانه عن ذلك علواً كبيراً- لكن عندما يعرف الحكمة من ذلك؛ فيدرك أن هذا هو قمة صور العدل الإلهي المطلق، سواء في خرق السفينة، أم في قتل الغلام، أم في بناء الجدار، وهنا يحدث التَّعلم.

فمهما تمرُّ علينا الابتلاءات أو المصائب في هذه الحياة الدنيا؛ فعند معرفتك الحكمة من ذلك، تدرك أن الله أراد بك خيراً، لهذا تظهر أعلى درجات السَّلام النَّفسي في العلم، وتفويض الأمر لله لمعرفة الحكمة بصفة عامة؛ فالعلم يصنع منك إنساناً مؤمناً عنده صفاء نفسي وذهني وعقلي، وهذا هو قمة السَّلام النَّفسي الذي حدث في قصة سيدنا موسى عليه السَّلام والخضر، وذلك عندما أوضح الخضر الحكمة من أفعاله هذه، قال ﷺ: ﴿ قَالَ هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ سَأُنَبِّئُكَ بِتَأْوِيلِ مَا لَمْ

تَسْتَطِعَ عَلَيْهِ صَبْرًا ﴿٧٨﴾ أَمَا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسْكِينٍ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ

فَأَرَدْتُ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا ﴿٧٩﴾ وَأَمَا

الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَنْ يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا ﴿٨٠﴾

فَأَرَدْنَا أَنْ يُبَدِّلَهُمَا رَهْمًا خَيْرًا مِّنْهُ زَكَاةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا ﴿٨١﴾ وَأَمَّا الْجِدَارُ  
فَكَانَ لِغُلَّامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا  
صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ  
وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ﴿٨٢﴾ ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا ﴿٨٣﴾ (١) يقول

البغوي: " معنى: وما فعلته عن أمري، أي: باختياري ورأيي؛ بل فعلته بأمر الله  
وإلهامه". (٢) فانظر الحكمة من خرق السفينة، وقتل الغلام، وبناء الجدار؛ فلا تدري  
ما الحكمة من الأمور التي تمر بها؛ فالله أعلم بك من نفسك، والله رحيم غفور.

خامساً- السَّلام النَّفسي في السمو بالنفس البشرية: تبلغ النفس البشرية أوجها حينما  
تتخلص من البغض، والحسد، والرياء، والكره؛ فيتحقق السَّلام النَّفسي حينما يجعل  
الإنسان نفسه في أحسن حال، أو بمعنى أدق حينما يسعى الإنسان إلى أفضل نسخة  
منه، تتمتع بالحب، والود، والتعايش، والعدل، والرحمة، والتسامح؛ فإنسان متسامح  
مع الآخرين ومع نفسه، وقلبه به إخلاص، ويقين، وعلم، ومحبة الخير سيشعر لا  
محالة بسلام نفسي، وسوف تختفي الإشكاليات من حياته. وهذا هو القلب السليم، قال  
ﷺ: ﴿إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (٣) يقول السعدي: "والقلب السليم معناه

الذي سلّم من الشرك والشك، ومحبة الشر، والإصرار على البدعة، والذنوب، ويلزم  
من سلامته مما ذكر اتصافه بأضدادها من الإخلاص، والعلم، واليقين، ومحبة الخير،  
وتزيينه في قلبه، وأن تكون إرادته ومحبتة تابعة لمحبة الله، وهواه تابع لما جاء عن  
الله". (٤) فالسمو الحقيقي بالنفس البشرية، والاستجابة الصادقة لدواعي الإصلاح القلبي

(١) - [سورة الكهف، الآيات/78-82].

(٢) - تفسير البغوي: محيي السنة النبوية، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي، (197/5).

(٣) - [سورة الشعراء، الآية/89].

(٤) - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي، ص593.

والعقلي والنفسي، لا بد من أن تبدأ من داخل الإنسان نفسه؛ لتألف فيها مداركه الإنسانية كلها، ويتجاوز بذلك ويلات الحيرة والشك، ومحبة الشر إلى الإخلاص، والعلم، واليقين، ومحبة الخير إلى أن يتحقق الانسجام الداخلي والسلام النفسي.

سادساً- **السَّلامُ النَّفسي في اتخاذ القدوة الحسنة:** تبدو أهمية هذا الأمر بجلاء أكبر حين نجد أن من أهم عوامل الاستقرار النفسي لدى الشباب اتخاذ قدوة حسنة؛ فهي تقي الشباب والأطفال من الاضطرابات النفسية، خاصة في مرحلة المراهقة التي يمر بها الشباب، وما فيها من بعض القلق، والحيرة، والتوتر، وعلاقته بالمجتمع، ومسئوليته تجاه الآخرين؛ فإذا اتخذ الطفل أو الشاب قدوة سلبية؛ فقد يخرج إلى المجتمع سارقاً، أو قاتلاً؛ بالإضافة إلى اضطرابه النفسي، أما إذا اتخذ قدوة حسنة فسوف يتمتع بسلام نفسي، وتسامح، وحب، وتعايش مع مجتمعه.

وقد أسس القرآن لاتخاذ القدوة الحسنة في الرُّسول ﷺ وذلك بالتأسي به وبطاعته ﷺ في كل شيء، قال ﷺ: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ﴾ (1). فالرسول ﷺ هو القدوة الحسنة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى طاعته واجبة، قال ﷺ: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا﴾ (2). يقول ابن كثير: "فهذه الآية عامة في جميع الأمور، وذلك أنه إذا حكَّم الله ورسوله بشيء، فليس لأحدٍ مخالفتُهُ، ولَا اختيارَ لأحدٍ هاهنا، ولَا رأيَ وَلَا قولَ". (3) فعندما يتأسى الإنسان بالرسول ﷺ، ويقترض به

(1) - [سورة النساء ، جزء من الآية/59].

(2) - [سورة الأحزاب ، الآية/36].

(3) - تفسير القرآن العظيم: ابن كثير (423/6).

في علمه، وصبره، ورحمته، وأخلاقه، وحكمته، ويحاول أن يكون قدوة حسنة للآخرين؛ فإن ذلك سيحقق للإنسان السَّلام النَّفسي، ويخلق منه إنساناً سوياً يخدم أمته ومجتمعه.

**سابعاً- السَّلام النَّفسي في الرضا:** لقد أكد القرآن الكريم على مفهوم الرضا؛ فإذا رضيت بحياتك ستكن أغنى الناس، لا تقارن أبداً نفسك بالآخرين، ولا تنظر إلى ما عند الآخرين، وقد أكدَّ الإسلام ذلك من خلال النَّهي عن النظر إلى أحوال الدنيا، وملاذها عند الآخرين، حيث صرح الإسلام أن هذه فتنة، ومن هنا يجب على الإنسان أن يرضى بما قسمه الله ﷻ له حتى يحقق السَّلام النَّفسي، قال ﷺ: ﴿ وَلَا

تَمُدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۗ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ۗ ۝﴾ (1) أي: لا تمد عينيك معجباً، ولا تكرر النظر

مستحسناً إلى أحوال الدنيا والملتصين بها، من المآكل، والمشارب اللذيذة، والملابس الفاخرة، والبيوت المزخرفة، والنساء المجملَّة؛ فإن ذلك كله زهرة الحياة الدنيا، تبتهج بها نفوس المغترين، وتأخذ إعجاباً بأبصار المعرضين... ثم تذهب سريعاً، وتمضي جميعاً... وَرِزْقُ رَبِّكَ العاجل من العلم والإيمان، وحقائق الأعمال الصالحة، والآجل من النعيم المقيم، والعيش السليم في جوار الرب الرحيم خير وأبقى لكونه لا ينقطع دائم. (2)

**ثامناً- السَّلام النَّفسي في شعور الإنسان بالنعم:** لعل من أهم شروط تحقيق السَّلام النَّفسي هي شعورك بنعم الله عليك من صحة وعمل ومال وأولاد وأرزاق، ونعمة الحياة والعيش، وأنتك ما زلت على قيدها كل يوم يجعلك ترضى بما كتبه الله لك، فالشعور بالنعم ينبع من الرضا، والهدوء، واليقين بالله ﷻ، ومن التأمل في

(1) - [سورة طه، الآية/131].

(2) - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي، ص516.

ملكوت السماوات والأرض، ومن الآيات التي تؤسس للسلام النفسي من خلال ذكر نعم الله ﷻ على الإنسان، التي لا تعد ولا تحصى، وأنه يجب على الإنسان أن يحافظ عليها حتى لا تزول، قوله ﷻ: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾. (1) يقول الطبري في معنى الآية: "وإن تعدوا أيها الناس نعمة الله التي أنعمها عليكم، لا تطيقوا إحصاء عددها، والقيام بشكرها إلا بعون الله لكم عليها" (2)، وقال ﷻ: ﴿وَمَا بِكُمْ مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾. (3) يقول ابن عاشور: "المقصود: تقرير أن الله تعالى هو مُدَبِّرُ أَسْبَابِ مَا بِهِمْ مِنْ خَيْرٍ وَشَرٍّ" (4)، وقال ﷻ: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ (5)، وقال ﷻ: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَهْرَةَ وَبَاطِنَةً﴾ (6) فعندما يتأمل الإنسان ملكوت السماوات والأرض، واختلاف الألوان والأشكال، وينظر إلى الأشجار، والمحيطات، والبحار، والأنهار، وينظر إلى الصحة التي يتمتع بها، والأموال، والأولاد؛ فيدرك الطمأنينة والسعادة والسلام النفسي من نعم الله ﷻ عليه التي لا تنقطع أبداً.

**تاسعاً - السلام النفسي في تجنب الظنون السيئة:** إن تقويم السلوك الإنساني يتحقق بتجنب الظن؛ فالحكم المسبق على الأمور يجعل لدى الإنسان تازماً نفسياً مع الآخرين؛ بل إن الإنسان الذي يغلب عليه سوء الظن بالآخرين، نجده من أكثر الناس

(1) - [سورة النحل ، الآية/18].

(2) - جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير الطبري، (16/17).

(3) - [سورة النحل ، جزء من الآية/53].

(4) - التحرير والتنوير: محمد الطاهر بن عاشور، (177/14).

(5) - [سورة المؤمنون ، الآية/78].

(6) - [سورة لقمان ، جزء من الآية/20].

الذين يعانون من اضطرابات نفسيه وعزلة مجتمعية، وصدق القرآن الكريم حينما أسس لاجتتاب الظن، حتى يشعر الإنسان بالراحة النفسية والطمأنينة؛ بل ربط القرآن سوء الظن بالذنوب، وذلك من باب أن ينهى عن هذا الفعل؛ فقال ﷺ: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (1) يقول تعالى ناهياً عباده المؤمنين عن كثيرٍ من الظنِّ، وهوَ التهمةُ والتخونُ للأهلِ والأقاربِ والناسِ في غيرِ محلِّهِ؛ لأنَّ بعضَ ذلكَ يكونُ إثماً محضاً؛ فليجتنبَ كثيرٌ منه احتياطاً(2)، ويقول السعدي في ذلك: " نهى الله ﷻ عن كثير من الظن السوء بالمؤمنين؛ فإنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وذلك، كالظن الخالي من الحقيقة والقرينة، وكظن السوء الذي يقترن به كثير من الأقوال، والأفعال المحرمة؛ فإن بقاء ظن السوء بالقلب، لا يقتصر صاحبه على مجرد ذلك؛ بل لا يزال به، حتى يقول ما لا ينبغي، ويفعل ما لا ينبغي، وفي ذلك أيضاً، إساءة الظن بالمسلم وبغضه، وعداوته المأمور بخلاف ذلك منه. (3)

### المبحث الثاني - معالم تأصيل السَّلام النَّفسي في حياة الرَّسول ﷺ.

لقد أعطت السُّنة النَّبوية الشريفة السَّلام النَّفسي من الاهتمام ما يستحقه؛ فقد عالجت السُّنة النَّبوية الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الإنسان بالاضطراب النَّفسي؛ فهناك كثير من الأحاديث التي تناولت السَّلام النَّفسي متحققاً في ترك الإنسان ما لا يعنيه، والبعد عن المدح والذم، وتحليه بالصبر، وإيمان الإنسان بالقضاء والقدر خيره وشره، ومن هذه الأحاديث ما يلي:

**أولاً- السَّلام النَّفسي في ترك الإنسان ما لايعنيه:** إن السُّنة النَّبوية وضعت كثيراً من المعايير والإجراءات والتحذيرات التي تحول دون التدخل في شئون

(1) - [سورة الحجرات ، جزء من الآية/12].

(2) - تفسير القرآن العظيم: ابن كثير (377/7).

(3) - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي، ص801.



الآخرين، وذلك بغية تحقيق السَّلام النَّفسي للإنسان؛ فانشغال الإنسان بالآخرين يرجعه للخلف من جهة، ويؤثر في سلامه النَّفسي من جهة أخرى، وانشاغله بالصراعات، ومشاكل الآخرين يجعله يمر بالصراع نفسه، والمشكلة نفسها التي يمر بها الآخرون. كذلك نها الإسلام عن التدخل في الحياة الخاصة، وقد انتشر في العصر الحديث ما يعرف بالتطفل الفضولي؛ فتجد إنساناً يسأل عن أحوالك المادية وكم راتبك؟ وما تمتلك من أموال؟ وما تمتلك من سيارات وعقارات؟

وعند النظر إلى هذا الإنسان تجد عنده اضطراباً نفسياً، وهذا لأنه غير متسامح مع نفسه، غير راضٍ عن حياته التي خلقه الله ﷻ عليها، غير مدرك لنعم الله ﷻ عليه، وهذا من علامات سخط الله ﷻ على عباده أن يشغلهم بما لا يعينهم، اللهم سلمنا من ذلك يارب. فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ»<sup>(1)</sup> ومعنى هذا الحديث: أن من حسن إسلامه تركه ما لا يعنيه من قول وفعل، واقتصر على ما يعنيه من الأقوال والأفعال؛ ومعنى يعنيه: أنه تتعلق عنايته به، ويكون من مقصده ومطلوبه.<sup>(2)</sup> يقول ابن القيم في مدارج السالكين: "فَهَذَا يَعُمُّ التَّرْكَ لِمَا لَا يَعْنِي مِنَ الْكَلَامِ، وَالنَّظَرِ، وَالِاسْتِمَاعِ، وَالْبَطْشِ، وَالْمَشْيِ، وَالْفِكْرِ، وَسَائِرِ الْحَرَكَاتِ الظَّاهِرَةِ وَالْبَاطِنَةِ. فَهَذِهِ الْكَلِمَةُ كَافِيَةٌ شَافِيَةٌ فِي الْوَرَعِ"<sup>(3)</sup>.

### ثانياً-السَّلام النَّفسي في البعد عن المدح والذم المنهي عنهما:

وهنا يمكن أن نشير إلى سبب آخر من أسباب تحقق السَّلام النَّفسي في السُّنة النَّبوية الشَّرِيفة، وهو يتمثل في البعد عن الغلو في المدح أو الذم؛ فالمدح المبالغ فيه حتى لو إيجابياً؛ فإنه قد يتنبط عزيمةك فيما تعمله، ويكأنك وصلت إلى

(1) - حديث صحيح، أخرجه الترمذي في سننه ت شاكر: أبواب الزَّهد عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (558/4) (2317) عن أبي هريرة، به. صححه الألباني في كتابه: صحيح وضعيف سنن الترمذي، (318/5).

(2) - جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم: ابن رجب الحنبلي (288/1).

(3) - مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: ابن قيم الجوزية (24/2).

الكمال وهذا مستحيل، أما الذم والآراء المحبطة؛ فقد تدمر حياتك الشخصية، وتجعل الاضطراب النفسي معلقاً بفكرك وعقلك ووجدانك. ففي الحديث أَنَّ رَجُلًا ذُكِرَ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ؛ فَأَثْنَى عَلَيْهِ رَجُلٌ خَيْرًا، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «وَيْحَكَ، قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ - يَقُولُهُ مَرَارًا - إِنْ كَانَ أَحَدَكُمْ مَادِحًا لَا مَحَالَةَ فَلْيَقُلْ: أَحْسِبُ كَذَا وَكَذَا، إِنْ كَانَ يَرَى أَنَّهُ كَذَلِكَ، وَحَسْبِيَهُ اللَّهُ، وَلَا يُزَكِّي عَلَيَّ اللَّهُ أَحَدًا». (1)

ومعنى هذا الحديث - والله أعلم - النهي عن أن يُفرط في مدح الرجل بما ليس فيه؛ فيدخله من ذلك الإعجاب، ويظن أنه في الحقيقة بتلك المنزلة؛ ولذلك قال: قطعتم ظهر الرجل. حين وصفتموه بما ليس فيه. فربما ذلك على العجب والكبر، وعلى تضييع العمل، وترك الازدياد من الفضل، واقتصر على حاله من حصل موصوفاً بما وصف به. (2)، وليس معنى هذا أن المدح مرفوض في الإسلام، ولكن المدح المنهي عنه هو المدح الذي يؤدي إلى فتنة تحدث للرجل، وهنا توصل السنة النبوية للسلام النفسي، أما الإنسان الذي عنده يقين وإيمان؛ فيجوز مدحه، إذا علم أنه لن يفتن، أو يحدث له نوع من الغرور، وقد مدح الرسول ﷺ سيدنا عمر ﷺ فقال ﷺ لعمر ﷺ: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا لَقَيْكَ الشَّيْطَانُ قَطُّ سَالِكًا فَجًّا إِلَّا سَلَكَ فَجًّا غَيْرَ فَجِّكَ». (3)

ويوضح الشيخ محمد بن صالح بن محمد العثيمين أنواع المدح؛ فيذهب إلى أنه إذا كان مدحه خيراً وتشجيعاً له على الأوصاف الحميدة والأخلاق الفاضلة، فهذا لا بأس به؛ لأنه تشجيع لصاحبه؛ فإذا رأيت من رجل الكرم والشجاعة، وبذل النفس،

(1) - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه: كتاب "الأدب". باب " ما يكره من التمداح" (18/8)(6061)، ومسلم في صحيحه: كتاب "الزهد والرقائق". باب "النهي عن المدح، إذا كان فيه إفراط وخيف منه فتنة على الممدوح" (4/2296)(3000)، كلاهما عن عبد الرحمن بن أبي بكر، عن أبيه، به.

(2) - شرح صحيح البخاري لابن بطال: (9/253)، (9/254).

(3) - متفق عليه، أخرجه البخاري في صحيحه: كتاب "بدء الخلق". باب "صفة إبليس وجنوده" (4/126)(3294)، ومسلم في صحيحه: كتاب "فضائل الصحابة رضي الله تعالى عنهم". باب "من فضائل عمر رضي الله تعالى عنه" (4/1863)(2396)، كلاهما عن محمد بن سعد بن أبي وقاص، عن أبيه، به.

والإحسان إلى غيره؛ فذكرته بما هو فيه أمامه من أجل أن تشجعه وثبته حتى يستمر على ما هو عليه فهذا حسن... كذلك أن تمدحه لتبين فضله بين الناس، وينتشر ويحترمه الناس كما فعل النبي ﷺ مع أبي بكر وعمر رضي الله عنهما؛ فهذا يجوز... أما أن يمدح الإنسان غيره، ويغلو في إطرائه ويصفه بما لا يستحق فهذا محرم، وهو كذب وخداع. (1)

**ثالثاً- السَّلامُ النَّفسي في الصبر:** وضعت السُّنة النَّبوية الإطار المرجعي للحياة، ومنهجية التعامل معها، وتتعلق تلك المنهجية من إطار واضح وهو الصبر؛ فالصبر على مشاغل الحياة ومتاعبها ومصاعبها، والصبر في البأساء والضراء وفي كل خير؛ فالصبر يجعل الإنسان يتخلص من السخط والشكوى وعدم الرضا؛ فهو يذكر نفسه دائماً أن في كل الأحوال خير، وهو من عند الله ذو الرحمة الواسعة، ومن الأحاديث التي تحض على الصبر، قال رسول الله ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ». (2) فالصبر صفة من صفات المؤمن، "ومما يدعو المؤمن إلى الرضا بالقضاء تحقيق إيمانه". (3)، ومن الأحاديث أيضاً التي تحث على الصبر، قول النبي ﷺ: «وَمَا أُعْطِيَ اللَّهُ أَحَدًا مِنْ عَطَاءٍ أَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ» (4) وفيه الحض على الاستغناء عن الناس بالصبر والتوكل، وانتظار رزق الله، وأن الصبر أفضل ما أعطي المؤمن، ولذلك كان الجزاء عليه غير مقدر. (5)، ويرى ابن القيم أن ما يصيب المؤمن في هذه الدار من أمر لازم لا بد منه، وهو كالحرق الشديد،

(1) - شرح رياض الصالحين: محمد بن صالح بن محمد العثيمين (563/6) ، (564/6).

(2) - أخرجه مسلم في صحيحه: كتاب " الزهد والرقائق". باب " المؤمن أمره كله خير" (2295/4)(2999)، عن صهيب، به.

(3) - جامع العلوم والحكم، (486/1).

(4) - حديث صحيح ، أخرجه أبو داود في سننه: كتاب " الزكاة". باب " في الاستعفاف" (121/2)

(1644)، عن أبي سعيد الخدري، به. صححه الألباني في كتابه " صحيح وضعيف سنن أبي داود"، ص2.

(5) - شرح سنن أبي داود: بدر الدين العيني ، (395/6).

والبرد الشديد، والأمراض والهموم والغموم، فهذا أمر لازم للطبيعة، والنشأة الإنسانية في هذه الدار حتى للأطفال والبهائم لما اقتضته حكمة أحكم الحاكمين، فلو تجرد الخير في هذا العالم عن الشر، والنفع عن الضر، واللذة عن الألم لتحويل هذا العالم إلى عالم آخر، ونشأة أخرى غير هذه النشأة، وفاتت الحكمة التي مزج لأجلها بين الخير والشر، والألم واللذة، والنفع والضر، وإنما يكون تخلص هذا من هذا، وتمييزه في دار أخرى غير هذه الدار. (1)

### رابعاً- السَّلام النفسي في التخلص من القلق والخوف من المستقبل.

لقد عالج الإسلام الإنسان من استلاب نفسه حين وضع فيه القدرات الهائلة القادرة على التخلص من القلق والخوف، ولن يتحقق ذلك إلا بالإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، وتفويض الأمر لله ﷻ حتى يشعر الإنسان بالسَّلام النفسي والطمأنينة في المستقبل، ولقد أكدت السنة النبوية هذا المفهوم وأصلته؛ فقال ﷺ: «...وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل». (2) أي وإن أصابك شيء أي: من أمر دينك أو دنياك "فلا تقل لو أني فعلت" أي: كذا وكذا "كان" أي: لصار "كذا وكذا"؛ فإن هذا القول غير سديد، ومع هذا غير مفيد؛ فإنه قال ﷺ: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾. (3) قل: قدر الله كذا وكذا. أي: وقع ذلك بمقتضى قضائه، وعلى وفق قدره. "وما شاء" أي: الله فعله "فعل": فإنه فعَّال لما يريد، ولا راد لقضائه، ولا معقب لحكمه. (4)؛ فالإسلام يقوي الإنسان في المستقبل، ويخلص المسلم من القلق والخوف، وذلك بتقبله للأمور خيرها وشرها؛ فيصبح منفتحاً على المستقبل، متسلحاً بروح التفاؤل والطمأنينة، والسَّلام

(1) -إغاثة اللهفان من مصادد الشيطان: محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، (2/189).

(2) - أخرجه مسلم في صحيحه: كتاب "القدر". باب "في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله" (4/2052)(2664)، عن أبي هريرة، به.

(3) - [سورة التوبة، جزء من الآية/51].

(4) - مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح: الملا الهروي القاري (8/3318).

النَّفسي، لا يخشى القلق أو الخوف، مقبلاً على الحياة، متمسكاً بطاعة الله سبحانه وتعالى.

**خامساً- السَّلام النَّفسي في التوكل على الله في الرزق وراحة البال:** فمن خلال الذات الإنسانية المتحصنة بالإيمان واليقين يتحقق التوكل على الله ﷻ فهو الرزاق، ويحقق ذلك لدى الإنسان راحة نفسية هائلة؛ بل يجعله يقف أمام نوازعه الداخلية، والمؤثرات الخارجية جميعها؛ حتى يملك الدنيا بأكملها، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص، أن رسول الله ﷺ قال: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ».(1) والكفاف الكفاية بلا زيادة ولا نقص.(2) والمعنى أي: قد أفلح أي: فاز وظفر بالمقصود (من أسلم) أي: إنقاد لربه المعبود (ورزق) أي: من الحلال (كفافاً) أي: ما كفاه في أمر دنياه وكفه عما سواه (وقنعه الله) أي: جعله قانعاً (بما آتاه) أي: بما أعطاه إياه، بل جعله شاكراً لما أعطاه راضياً بكل ما قدره وقضاه.(3)

ومن الأحاديث أيضاً قول رسول الله ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا».(4)، أي: فكأنما أعطى الدنيا بأسرها.(5) وعن أبي هريرة، عن النبي ﷺ، قال: «يَدْخُلُ الْجَنَّةَ أَقْوَامٌ، أَفْنَدْتُهُمْ مِثْلُ أَفْنَدَةِ الطَّيْرِ».(6) قيل: المراد متوكلون.(7) فلم يكتفِ الإسلام بتأسيس مبدأ التوكل على

(1) -أخرجه مسلم في صحيحه: كتاب "الزكاة". باب "في الكفاف والقناعة"(730/2)(1054)، عن عبد الله بن عمرو بن العاص، به.

(2) - المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي،(7/145).

(3) - مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح: (8/3234).

(4) -حديث حسن، أخرجه ابن ماجه في سننه (ت الأرنؤوط): كتاب "الزهد". باب"القناعة" (5/253)(4141)، عن سلمة بن عبيد الله بن محصن الأنصاري، عن أبيه، به. حسنه الألباني في كتابه " صحيح وضعيف سنن ابن ماجه"، (9/141).

(5) - التيسير بشرح الجامع الصغير: المناوي، (2/399).

(6) -أخرجه مسلم في صحيحه: كتاب" الجنة وصفة نعيمها وأهلها". باب" يدخل الجنة أقوام أفندتهم مثل أفندة الطير"(4/2183)(2840)، عن أبي هريرة، به.

(7) - المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: أبو زكريا محيي الدين النووي (17/177).

على الله؛ بل جعل من ثمار التوكل على الله ﷻ هو دخول الجنة، وذلك ترغيباً في التوكل.

سادساً- السَّلام النَّفسي في اتِّباع السُّنة النَّبوية.تضع السُّنة النَّبوية ضوابط تركي السلوك الأخلاقي عند بني البشر؛ فيحدث السَّلام النَّفسي عبر الاقتداء بأخلاقها الحميدة، حيث تحاول السُّنة النَّبوية أن تساعد الإنسان المأزوم على اكتشاف علاجه، ودوائه، وشفائه عبر التحلي بتلك الأخلاق؛ ليتمكن الإنسان من إعادة غرس السَّلام النَّفسي بداخله.

ولا يوجد قدوة حسنة على وجه الأرض أفضل من الاقتداء بسنة النبي ﷺ التي تدعو إلى الرحمة، والحب، والتعاش، والسلام بين الناس، لهذا أمرنا الرَّسول ﷺ باتِّباع سنته، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «فعلِّمكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين، عَضُوا عليها بالنواجذِ». (1) وأراد به الجد في لزوم السُّنة النَّبوية كفعل من أمسك الشيء بين أضراسه، وعضَّ عليه منعاً من أن ينتزع، أو الصبر على ما يصيب من التعب كما يفعل المتألم بالوجع يصيبه. (2)، والمعنى الزموا ما قلت لكم؛ فإنه من يعيش منكم بعدي لا مخلص له إلا نصيحتي؛ فسيرى اختلافاً كثيراً... (وسنة الخلفاء الراشدين): فإنهم لم يعملوا إلا بسنتي؛ فالإضافة إليهم إما لعملم بها، أو لاستنباطهم، واختيارهم إياها. (3)

## المبحث الثالث- دعائم أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلامي والتنمية البشرية.

(1) - حديث صحيح، أخرجه ابن ماجه في سننه (ت الأناؤوط): كتاب" في الإيمان وفضائل الصحابة والعلم" باب اتِّباع سنة الخلفاء الرَّاشدين المهديين (28/1) (42) عن العرباض بن سارية، به. صححه الألباني في كتابه: "صحيح ابن ماجه"، (13/1).

(2) - حاشية السندي على سنن ابن ماجه ( 20/1)

(3) - مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح(252/1).

يعقد الباحث في هذا المبحث مقارنة بين المفاهيم والأسس التي وضعها الإسلام عن السَّلام النَّفسي، وطرق إعمالها، وتطبيقاتها في الواقع المعاش، وبين نظريات التَّمتية البشرية، وهنا لا يقصد الباحث بالتَّمتية البشرية التَّمتية الاقتصادية؛ بل يقصد التَّمتية التي تنمي مهارات الإنسان وقدراته، وتجعله في أفضل حال، وتحقق له السَّلام النَّفسي، ويمكن أن نعرض ذلك على النحو التالي:

**أولاً- السَّلام النَّفسي والتفكير الإيجابي:** حينما نقوم بعملية فحص دقيق لتطبيقات السَّلام النَّفسي، أو إعمال السَّلام النَّفسي من ناحية التَّمتية البشرية؛ فنسجد أن التَّمتية البشرية تركز على التفكير الإيجابي<sup>(\*)</sup> للإنسان، وإذا كان السَّلام النَّفسي يرتبط بالتفكير الإيجابي والبعد عن التفكير السلبي في التَّمتية البشرية؛ فإن الإسلام أول من طبق هذه النظرية، فإعمال السَّلام النَّفسي في الإسلام يظهر في التعوذ من الهم والحزن؛ فمن أهم مظاهر التفكير السلبي هو الهم والحزن، والنظرة التشاؤمية من الواقع والقادم، قال ﷺ: ﴿وَلَا تَهْنُؤُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾<sup>(1)</sup> وهنا نهى للمسلمين عن أسباب الفشل، والوهن وهو الضعف، وأصله ضعف الذات، وضعف الإرادة، وانقلاب الرجاء يأساً، والشجاعة جبناً، واليقين شكاً، ولذلك نهوا عنه. وأما الحزن فهو شدة الأسف البالغة حد الكآبة والانكسار. والوهن والحزن حالتان للنفس تنتشآن عن اعتقاد الخيبة والرزء؛ فيترتب عليهما الاستسلام وترك المقاومة<sup>(2)</sup>؛ فالآية هنا تحث على التفكير الإيجابي؛ بل وتحذر من التفكير السلبي النابع من الحزن، والوهن، والضعف، واليأس.

---

(\*)-ويمكن تعريف التفكير الإيجابي بأنه هو الانفتاح بقابلية العقل للاقتناع بشكل إيجابي، فالأفكار السلبية المتكررة تؤثر على العقل؛ وتؤدي إلى نتائج سلبية، والأفكار الإيجابية في العقل تؤدي إلى نتائج إيجابية، ومن هنا فالتفكير الإيجابي هو الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية، وهي تأتي من الأفكار، فنوعية أفكارك تحدد شكل حياتك. ينظر للمزيد: التفكير الإيجابي: فيرا بيفر، ص12.

(1)- [سورة آل عمران ، جزء من الآية/139].

(2) - التحرير والتنوير: محمد الطاهر بن عاشور (98/4).

ومن الأحاديث قول النبي ﷺ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ». (1) يقول بدر الدين العيني: "الهم لمكروه يتوقع، والحزن لمكروه واقع". (2) وهكذا نجد أن الإسلام يعمل التفكير الإيجابي ويقويه لدى الإنسان، ويحرره من الأفكار السلبية، وهذا نفسه هو ما تنادي به التنمية البشرية، وتعمل على إعماله في نظرياتها بعد أكثر من 1400 سنة.

**ثانياً- السَّلام النَّفسي والتَّخطيط المُستقبلي:** إن التخطيط السليم للمستقبل يبعث في الإنسان السعادة والسلام النفسي والطمأنينة، وقد حثنا الإسلام على إعمال ذلك؛ لأنه من باب الأخذ بالأسباب، وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بتعلم العلم، أو بكسب المال للعيش حياة كريمة، واستيعاباً لما تقدم، يجب على المرء عدم الخلط بين مجئ الرزق، والأخذ بالأسباب؛ فالله ﷻ هو الرزاق يرزق من يشاء بغير حساب، وعلى الإنسان أن يأخذ بالأسباب.

أما في التنمية البشرية فإنه لا بد من التخطيط الجيد، ووجود آلية للمستقبل لكي تضاعف مالك، وتتخلص من ديونك، ودون هذا سوف تستمر في اجتذاب المزيد من الفواتير، كذلك لن تستطيع أن تضاعف مالك إذا لم تبدأ في إقناع نفسك أن تغير صورة حياتك النمطية؛ فإذا رغبت في الوفرة، فيجب أن تركز على الوفرة، فهؤلاء الأشخاص قد ركزوا على أفكار الثروة، وجعل الله الظروف والأحداث متاحة لهم لينقل إليهم الثروة، الثروة التي يمتلكونها تمتلكها أنت كذلك، والاختلاف الوحيد بينك وبينهم أنهم فكروا في الأفكار التي تجتذب الثروة لديهم؛ فثروتك في انتظارك في عالم الغيب، ولكي تجلبها إلى عالم الظاهر فكر فيها وخطط لها. (3)

(1) -أخرجه البخاري في صحيحه: كتاب" الدعوات". باب" الاستعاذة من الجبن"(79/8)(6369)، عن أنس بن مالك، به.

(2) - عمدة القاري شرح صحيح البخاري(2/23).

(3) - السر: روندا بايرن، ص103-104



وفي غمرة هذا المنهج أعمل الإسلام هذه النظرية في التخطيط المستقبلي، الذي يهدف إلى تحقيق السعادة للبشر، ويبعث فيهم السَّلام النَّفسي والطمأنينة، والتخلص من الهلاك، ويظهر ذلك جلياً في التخطيط المستقبلي في القرآن في قصة سيدنا يوسف -عليه السَّلام- وكيف ضرب القرآن مثلاً يحتذى به في التخطيط للمستقبل، قال ﷺ: ﴿ قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابَّاً فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلاَّ قَلِيلاً مِّمَّا تَأْكُلُونَ ﴿٤٧﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ هُنَّ إِلاَّ قَلِيلاً مِّمَّا حُصِّنُونَ ﴿٤٨﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ ﴾. (1)

**ثالثاً- السَّلام النَّفسي والتخلص من الأنانية:** إن التخلص من مأزق الأنانية يجعل الإنسان سويًا، حيث تقتل الأنانية كل أنواع الخير، والحب، والود، والتعاون بين الناس، وتخلق إنساناً متعصباً لرأيه، غير سوي من الناحية النفسية لا يحب الآخرين، لهذا ترى التَّمية البشرية أن التخلص من الأنانية يكون بحب عمل الخير للناس، وهذا يشعر الفرد بالراحة النفسية، والسَّلام النَّفسي؛ فالتخلص من الأنانية يحقق روح التعاون والمحبة في المجتمعات، ولكي يتحقق ذلك في المعاملات بين الناس، توصل بالرفق واللين، واترك الغضب والعنف. (2)

فحين تضل العقول المادية سبيلها إلى الخالق جل جلاله، وتنزل بنفسها تحت وطأة الانغماس غير الواعي في أدران المادة، وتصل إلى هذا الدرك من التفكير، وهذا السَّخف من النظر القاصر؛ فتتعبد الماديات، وتغرق في عمى الضلال، وتسبح في دياجير الظلام، تأتي القيم الدينية؛ فتنبه إلى هذا الضلال المتمثل في الأنانية، وتدعو الأبصار الواعية أن تتخلص من أوام الزيف بعيداً عن هذا الضلال المادي

(1) - [سورة يوسف، الآية/47-49].

(2) - فن التعامل مع الناس: دابل كارنيغي، ص 87.

المتمثل في "حب الذات"، وما يتبعها من شرور.. فيدعم الدين بقيمه الرشيدة النبيلة إحساس الإنسان، ويدفعه إلى أعلى درجات ليصبح أهلاً ليكون خليفة الله في أرضه. (1)

وهنا تجد أن الإسلام جاء عالمياً، مستوعباً تلك الأنانية والأثرة، حيث التحذير الواضح من الأنانية والأثرة، وحب الذات، لما في ذلك من ضرر مجتمعي على الإنسان، كذلك يخلق الغيرة، والحقد، والكره بين الناس، ومثال ذلك ما قصه لنا القرآن للعة والعبرة "قصة نبي الله داود-عليه السلام- مع الخصمين اللذين دخلا عليه المحراب، وهو يتعبد ليحكم بينهما في قضية النعاج": حيث نجد طمع الأخ الذي كان لديه تسع وتسعون نعجة، ومع هذا يريد أن يأخذ نعجة أخيه الوحيدة، وذلك بسبب الأنانية والطمع والجشع، قال ﷺ: ﴿إِنَّ هَذَا أَخِي لَهُ تِسْعٌ وَتِسْعُونَ نَعْجَةً وَلِيَ نَعْجَةٌ وَاحِدَةٌ فَقَالَ أَكْفِلْنِيهَا وَعَزَّنِي فِي الْخِطَابِ﴾ (2) قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعَجَتِكَ إِلَى نِعَاجِهِ <sup>ط</sup> وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْخُلَطَاءِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَّا هُمْ ﴿ (2)

بل يؤكد الإسلام أن مشكلات الأنانية تهدد الإنسان؛ وتؤدي به إلى التشكك والاضطراب النفسي، والاختلاط في الكلام، قال ﷺ: ﴿وَكَانَ لَهُ ثَمْرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا﴾ (3) وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَنْ تَبِيدَ هَذِهِ أَبَدًا ﴿ (4) وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُدِدْتُ إِلَىٰ رَبِّي لَأَجِدَنَّ خَيْرًا مِّنْهَا مُنْقَلَبًا ﴿ (5) قَالَ لَهُ

(1) - راحة البال والشباب: أ.د. سيد صبحي، ص 14.

(2) - [سورة ص، الآية/23-24].

صَاحِبُهُ، وَهُوَ مُخَاوِرُهُ، أَكْفَرَتْ بِالَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ  
سَوَّانِكَ رَجُلًا ﴿١﴾.

فتفانم نزعات الغرور والأناينة دفعته إلى اضطراب نفسي، وتشكك حتى في قيام الساعة، والمعنى أن هذه الجنة باقية إلى الأبد، والأبد: مراد منه طول المدة، أي هي باقية بقاء أمثالها لا يعترها ما يبدها. وهذا اغترار منه بغناه واغترار بما لتلك الجنة من وثوق الشجر، وقوته، وثبوته، واجتماع أسباب نمائه ودوامه حوله، من مياه وظلال. (2) يقول ابن كثير: "ظن أنها لا تفنى، ولا تفرغ، ولا تهلك، ولا تتلف؛ وذلك لقلّة عقله، وضعف يقينه بالله وإعجابه بالحياة الدنيا وزينتها، وكفره بالآخرة؛ ولهذا قال: "وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً" أي: كائنةً. (3) وهكذا نجد أن الإسلام طبق مفهوم التخلص من الأناينة قبل نظريات التّمية البشرية، وكان له السبق في أعمالها، وتحققها على أرض الواقع المعاش.

**رابعاً- السّلام النّفسي والتّخلص من اليأس:** إذا سقط الإنسان في ظلمات اليأس، واستمكن منه؛ فإنه سيفقد السّلام النّفسي؛ بل إن الأمر لا يقتصر على ذلك؛ فإذا تملك اليأس والقنوط والفشل سيفقده الحياة بأكملها في النهاية، ويكأنه يعيش في ظلمات بالدنيا لا أنوار فيها، ولا يرى أي بصيص أمل بها؛ فقد يمر أغلب البشر بفترات صعبة، بها يأس ومعاناة، والإنسان المحارب الذي لا يستسلم، بل هو الذي سيتغلب على هذا بالإرادة، والعزيمة، والإصرار، ويحقق أهدافه في النهاية. وتقوم نظريات التّمية البشرية في العصر الحديث بإظهار نماذج تطبيقية تخلصت من اليأس والفشل، حتى تنمي قدرات الآخرين على مقاومة الفشل، ومن أبرز القصص التي تروي في التّمية البشرية، قصة ذلك الطفل البليد توماس أديسون.

(1) - [سورة الكهف ، الآية/34-37].

(2) - التحرير والتنوير: محمد الطاهر بن عاشور (321/15).

(3) - تفسير القرآن العظيم: ابن كثير (157/5).

وتدور أحداث القصة عن طفل " ولد سنة ١٨٤٧م في مدينة ميلانو بولاية أوهايو الأمريكية، ولم يتعلم في مدارسها الابتدائية إلا ثلاثة أشهر، فقد وجده ناظر المدرسة طفلاً بليداً متخلفاً عقلياً! فطرده من المدرسة، ولم يسمح له بمواصلة الدراسة فيها!!! إن هذا الطفل البليد الذي حكم عليه التفكير المدرسي بالبلادة، والعجز، والتخلف قد سجل (١٠٩٣) براءة اختراع...فقد أدركت أمه أن حكم المدرسة على ابنها كان حكماً جائراً وخطأ؛ فعلمته بالمنزل؛ فأظهر شغفاً شديداً بالمعرفة...أديسون كان أكثر نضجاً، وأنفذ بصيرة من المدرسة بمديرها ومعلميها؛ الذين ضاقوا بكثرة أسئلته؛ فاستنتجوا بأن كثرة الأسئلة دليل على قصور الفهم، وأنها برهان على الغباء، رغم أن العكس هو الصحيح؛ فكثرة الأسئلة تدل على يقظة العقل...لذا استحق أن يسجل اسمه كونه أحد أبرز الخالدين في التاريخ؛ لأنه لم يستسلم لليأس يوماً! ولم ينزو بكل تشاؤم في دهاليز الظلام؛ ليبتعد عن أعين الفضوليين التي كانت تنقرس بشكل رأسه الغريب، ولم يتوقف طويلاً عند نعتهم له بالمتخلف البليد؛ ولأنه تحدى اليأس فقد استحق ما وصل إليه بجدارة".(1)

أما في الإسلام يُعمل السَّلام النَّفسي من خلال مقاومة صيحات اليأس والتشاؤم؛ فإذا كانت التَّمتية البشرية تحاول إعمال السَّلام النَّفسي، ومقاومة اليأس من خلال سرد العديد من القصص الناجحة للعديد من الشخصيات، وعظماء التاريخ فيما بعد؛ فإن الإسلام أعمل قبل تلك النظريات العديد من المفاهيم والمناهج التي تقاوم اليأس، والقنوط، وتحارب الفشل، وتحذر من الوقوع فيهم جميعاً، ومن هذه الآيات قوله ﷺ في قصة سيدنا يوسف: ﴿وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ﴾ (2) وجملة إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون تعليل للنهي عن اليأس...فإن الله إذا شاء تفريج كربة هيأ لها أسبابها، ومن كان يؤمن بأن الله واسع القدرة لا يحيل مثل ذلك؛ فحقه

(1) - هكذا هزموا اليأس: سلوى العضيديان، ص15-16

(2) - [سورة يوسف ، جزء من الآية /87].

أن يأخذ في سببه، ويعتمد على الله في تيسيره. (1) ، وقوله ﷻ: ﴿ قُلْ يَعْبادِي الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾. (2)، فالمعنى في لا تقنطوا من رحمة الله أي: لا تيأسوا منها، فتلقوا بأيديكم إلى التهلكة. (3)، وقوله ﷻ: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾. (4) والمعنى: لكيلا تحزنوا، على ما فاتكم من الدنيا، فلم تدر كوه منها، ولا تفرحوا بما آتاكم منها. (5)

فالإسلام له السبق والتمايز الكامل في أعمال نظريات السلام النفسي، وذلك بالتحذير من اليأس، والفسل، والقنوط، والحزن في هذه الحياة الدنيا؛ فالإنسان راضٍ بما آتاه الله ﷻ من فضله وورقه الواسع.

**خامساً- السلام النفسي وبناء الثقة:** تذهب التنمية البشرية إلى أن ثقة الإنسان بنفسه؛ تؤدي به إلى السلام النفسي، والنجاح في الحياة؛ فلثقة بالنفس أثر عجيب؛ إذ إن الرجال والنساء الذين يتقون بأنفسهم يجذبون انتباه الآخرين بنسبة كبيرة، ويتقدمون في أعمالهم بصورة سريعة، ويبدو أن شيئاً عجيباً قد حدث لهم عند الولادة؛ فالنجاح يأتي إليهم بشكل طبيعي وبسهولة، وإذا تعمقت أكثر من ذلك،

(1) - التحرير والتنوير (46/13).

(2) - [سورة الزمر ، الآية/53].

(3) - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: السعدي ص727.

(4) - [سورة الحديد ، الآية /22-23].

(5) - جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير الطبري (197/23).

لوجدت أن ثقتهم هذه نتيجة عملية الاجتهاد المستمر الذي يمكن أن يقوم به أي شخص منا. (1) فأنت نسيج وحدك في هذه الدنيا؛ فاعبط نفسك على هذا، وأعمل على الاستزادة من المواهب. (2)

وفي إطار بناء الثقة نجد أعمال السَّلام النَّفسي يتحقق في الإسلام في ثقة المسلم بنفسه، ويستمد هذه الثقة من ثقته بربه ﷺ فهذه الثقة تأتي من الاستعانة بالله، ففي الحديث عن ابن عباس، قال: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا، فَقَالَ: «يَا غُلَامُ إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ، احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَأَعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ». (3) فكله بأمر الله ﷻ وفي هذا يقول ابن القيم: "إن الله ليقتضي القضية في السماء ثم يضرب لها أجلًا أنه كائن في يوم كذا وكذا في ساعة كذا وكذا في الخاصة والعامة حتى إن الرجل ليأخذ العصا ما يأخذها إلا بقضاء وقدر". (4)

فالمسلم لا يعجز، لا يهتز، إيجابي، يتميز بالتواضع؛ فقد نها الإسلام عن التكبر والغرور، قال تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَحْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾. (5)؛ فالثقة بالنفس تعني الرضا والحمد، أي: أي: احمد الله على ما وهبك وأعطاك، فهو كثير، وإن كان يبدو لك عند المقارنة مع

(1) - الثقة والاعتزاز بالنفس: د. إبراهيم الفقي، ص24.

(2) - دع القلق وإبدأ الحياة: ديل كارنيجي، إعداد وتقديم ودراسة: ممدوح الشيخ، ص 129.

(3) - حديث صحيح، أخرجه الترمذي في سننه ت شاكراً: أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، (667/4) (2516) عن ابن عباس، به. صححه الألباني في صحيح وضعيف سنن الترمذي (16/6).

(4) - الشفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل: ابن قيم الجوزية، ص7.

(5) - [سورة الإسراء، الآية/37].

ما لدى غيرك أنه قليل، كذلك تقبل نفسك وأوضاعك، وأشعر بالاعتزاز بما لديك، واتخذ منه نقطة انطلاق إلى الأمام، وأبعد نفسك الصغيرة المكبلة بالأوهام، وبهموم الحاضر، عن طريق نفسك الكبيرة القادمة من قلب العاصفة التي تثيرها الجدية، والثقة، والعمل، والمثابرة، والطموحات العالية، وانفخ على أصغر شرارة لديك؛ لتتحول إلى نور عظيم يضيء طريقك، وطريق أهلك وزملائك، لا ترض أبدًا أن تكون ظلًا لأحد، وحاول دائمًا أن تكون قدوة ونموذجًا ينتفع بك غيرك.(1).

**المبحث الرابع-آليات أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقاته بين الفكر الإسلامي والطب النَّفسي.**

ما زال علماء النفس والطب النَّفسي يؤكدون في العصر الحديث على نجاح المنهج الإسلامي في علاج الإنسان، وتحقيق السَّلام النَّفسي له، وهنا يظهر سبق المنهج الإسلامي لتلك النظريات الطبية والنفسية، وذلك في تحقيق السَّلام النَّفسي. وليس بشرط أن يسلك الإسلام المنحى نفسه في العلاج، أو النظرية نفسها التي يسلكها الطَّب النَّفسي، فلا يتحدث الباحث هنا عن مقارنة من الناحية العلمية أو النظرية؛ بل يتحدث عن أعمال السَّلام النَّفسي وتطبيقه في الإسلام عبر منهج إسلامي شامل متكامل.

ويرتبط تحقيق السَّلام النَّفسي بالطب النَّفسي في العصر الحديث؛ فالطب النَّفسي هو فرع من فروع الطَّب يعالج الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية، إذن الطبيب النَّفسي يهتم بجميع العمليات العقلية المرتبطة بالجسد، أو البيئية، والمجتمع والثقافة؛ فالمرضى النَّفسي يعانون دون أن يلحظ أحدٌ أنه يعاني، يتألم ربما إلى حد العذاب.. وإلى حد عدم الاحتمال.. ولكنه يكتفئ انفعاله بالألم، ويحاول جاهدًا أن يبدو طبيعيًا، وربما يبوح بمعاناته إلى أقرب الناس إليه، أو يسجلها على الورق، أو يذهب إلى متخصص لمساعدته...وكما أن هناك درجات من الألم العضوي؛ فهناك درجات

---

(1) - 50 شمعة لإضاءة ضروريتكم: د. عبدالكريم بكار، ص 22-23.

من الألم النفسي..والألم النفسي في حالة المرض النفسي قد تصل شدته إلى الحد الذي يعوق الإنسان عن العمل، أو عن ممارسة حياته اليومية.(1)

وفي هذا المبحث يحاول الباحث توضيح أعمال السَّلام النفسي وتطبيقه في كل من الطبِّ النفسي والإسلام، فكلاهما يهدف إلى تحقيق السَّلام النفسي للإنسان، وفي الطبِّ النفسي نجد أن المضطرب نفسيًا يذهب إلى الطبيب النفسي كي يصف له علاجًا لحالته، وهنا نجد كثيرًا من النظريات في الطبِّ النفسي التي تتحدث عن السَّلام الداخلي والنفسي في الإنسان؛ بل توضح بعض النظريات أن بعض الأمراض العضوية في الإنسان أصلها مرض نفسي وليس عضوياً.

ويحاول الباحث أن يوضح ذلك بعرض بعض الأمراض التي تصيب الإنسان، وهي أمراض عصبية ونفسية Neuroses ، مثل القلق النفسي، الوسواس القهري، الهستيريا، الاكتئاب التفاعلي، المخاوف؛ فالشخص السوء أو السوي هو الذي يتصرف تصرف العادي في أفعاله وسلوكياته وتفكيره، أما الشخص غير السوي فهو الذي يشعر بالقلق، أو الهستيريا، أو الاكتئاب، أو المخاوف، ويتحقق السَّلام النفسي لديه عن طريق علاج؛ فالشخص السوي في تصرفاته وأفعاله وسلوكياته، يحدث له سلام نفسي تلقائياً، أما الشخصيات اللاسواء فهي التي تحتاج إلى تهذيب لكي تشعر بالسلام النفسي، ويمكن أن نعرض ذلك على النحو التالي:

**أولاً- القلق النفسي: Anxiety Neurosis:** وهي أن يتسم الإنسان بحالة مستمرة من التوتر والقلق، مع ضعف انفعالي، واستثارة، وفرط ارتكاس للمثيرات الخارجية، يكون النوم مضطرباً سطحياً، والتوجس دائماً توقع للأخطار والمفاجآت، بينما يدفع الاطمئنان إلى البحث دائماً عن التواجد ضمن محيط يشع بالحماية والثقة.(2)

فالقلق المرضي هو إحساس غامض غير سار يلزم الإنسان، غامض بمعنى أنه لا يفهم المصاب به طبيعة هذا الإحساس، ولا كيف جاء؟ ولماذا يسيطر عليه؟

(1) - الطب النفسي: د.عادل صادق، ص18-19.

(2) - مدخل إلى الطب النفسي وعلم النفس المرضي: د.محمود هاشم الودراني، ص114



وهو غير سار بمعنى أنه يدعو للضييق وعدم الارتياح، وهو يلزم الإنسان كل الوقت أو معظمه، وأساس هذا الإحساس هو الخوف من لا شيء، الخوف من مجهول؛ بل يصاحب ذلك التوقع السيء، والتوقع لمصيبة سوف تحدث، ويظل ينتظرها ويتربحها، وهو لا يعرف طبيعتها، ولا من أين ستجيئه؟ ولماذا ستصيبه؟<sup>(1)</sup> ويحاول الطبُّ النَّفسي تخلص المريض النَّفسي من هذا الشعور الذي ينتابه، لتحقيق السَّلام النَّفسي؛ وذلك " بإبعاد المريض عن مكان الصراع النَّفسي أو الصدمة الانفعالية؛ بل ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي، سواء العائلي، أم في العمل، عندما تحتم الضرورة ذلك".<sup>(2)</sup>

أما في الإسلام فنجد له السبق دائماً في علاج هذا القلق النَّفسي الذي يصيب كثيراً من البشر؛ وذلك عبر أسس روحية متعلقة بالطهارة، والصلاة، والعبادة، واليقين بالله ﷻ فيحدث السَّلام النَّفسي في القضاء على القلق عبر الوضوء والاعتسال، وذكر الله ﷻ.

" فقد أكدت الدراسات العلمية أن الالتزام بتعاليم الدين والعبادات لهما التأثير الإيجابي على الصحة النفسية، والمثال على ذلك تأثير الوضوء على خفض مستوى الغضب، والتوتر مع الاعتسال بالماء، وهو ما ثبت علمياً، وكذلك فوائد انتظار الصلاة بعد الصلاة، وذكر الله ﷻ في شغل النفس بعيداً عن القلق، والوسواس المرضية"<sup>(3)</sup>

## ثانياً- الوسواس القهري: Obsessive Compulsive Neurosis

(1) - الطب النفسي: د. عادل صادق، ص 34.

(2) - الطب النفسي المعاصر: أ. د. / أحمد عكاشة ، ص 149.

(3) - الطب النفسي وهموم الناس: د. لطفي الشربيني، ص 205.

تتمتع الشخصية الوسواسية بالدقة والمثالية، حيث يكون الفرد الوسواسي أخلاقياً دقيقاً في مواعيده، منفذاً لالتزاماته، وواجباته بحذافيرها، ويشاهد لديه حس اقتصادي مفرط قد يصل حتى البخل والتقتير؛ فيصعب عليه العطاء، ومشاطرة الآخرين، في حين تشتد لديه نزعة الامتلاك والتخزين. (1)

كذلك من صفات مريض الوسواس القهري وجود وساوس في هيئة أفكار، أو اندفاعات، أو مخاوف، أو أفعال قهرية في هيئة طقوس حركية مستمرة، أو دورية... ويلعب العامل الوراثي دوراً مهماً في نشأة الوسواس القهري؛ فقد وجد أن بعض أبناء المرضى بالوسواس يعانون من أمراض نفسية، كذلك الأخوة والأخوات. (2) كذلك نجد أن مريض الوسواس القهري إنسان حساس مثالي، ولولا أنه كذلك لما أصيب بهذا المرض، فهذا المرض لا يصيب إنساناً مضطرباً في شخصيته، أو مهتزاً في قيمه. (3)

ولعلاج هذا المرض ولتحقيق السَّلام النَّفسي للإنسان، نحتاج لتفسير طبيعة الأعراض، ومن أساليب علاج الوسواس مواجهة الفكرة الوسواسية وعدم تعديلها؛ مما يؤدي إلى انطفائها التدريجي بدلاً عن تثبتها، ويحتاج ذلك إلى درجة من الصبر، وتحمل القلق الناتج عن الفكرة الوسواسية. (4)

أما علاج الشخصية الوسواسية في الإسلام؛ فينبثق من القاعدة الفقهية التي تجعل اليقين أصل وهي "اليقين لا يزول بالشك"، فالأساس هو اليقين، وبذلك سبق الفقه الإسلام نظريات الطبِّ النَّفسي في إزالة أعراض الشك التي هي أساس الوسواس، وهذا من عظمة الإسلام، ولم يكتفِ الإسلام بذلك؛ بل وضع العلاج لوساوس المال وحب التملك بأن وضح الآثار السلبية لتملك فئة معينة للمال؛ مما قد

---

(1) - مدخل إلى الطب النفسي وعلم النفس المرضي: د.محمود هاشم الودراني، ص110.

(2) - الطب النفسي المعاصر: أ.د./أحمد عكاشة، ص 165-166.

(3) - الطب النفسي: د.عادل صادق، ص57.

(4) - الطب النفسي والحياة " مقالات. مشكلات. فوائد" : د.حسان المالح، ص134

يؤدي إلى فقدان التوازن الاجتماعي، قال: ﷺ: ﴿كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ﴾ (1).

### ثالثاً - الهستيريا: Hysterical Reaction

الشخصية الهستيرية، وهي التي تقوم بحركات مسرحية، وسلوكيات مزيفة ومصطنعة ومتكلفة ورعناء، كما يلجأ إلى أقاصيص يبتعد فيها عن الواقع، ويكسيها صبغة تراجيدية، أو مثالية بتزييف الحقيقة، والكذب، واختلاق الخرافات، وتعشق حب التظاهر، وجلب الانتباه (2)، ومن صفات الشخصية الهستيرية عدم النضوج الانفعالي، والانبساطية في المزاج، والأنانية مع حب الظهور (3) ويعدُّ ازدواج الشخصية حالة من حالات الهستيريا، وتظهر وتتطور رد فعل لما يشعر به المريض من قلق... كما أنها وسيلة لجذب انتباه الغير إليه (4) وهنا يختفي السَّلام النَّفسي من الإنسان، وذلك نتيجة لخوفه واضطرابه من اكتشاف سلوكياته المزيفة والمصطنعة، كذلك تغير مزاجه، وعدم نضوجه الانفعالي يدفعه إلى القلق الدائم والمستمر، ولا يشعر بأي راحة أو طمأنينية.

ويتلخص العلاج في الكشف عن العوامل الدفينة اللاشعورية المسببة للأعراض، والإيماء بالشفاء، مع إعطاء المريض الفرصة لتكوين آرائه وحلولة الخاصة (5).

أما في الإسلام فتجد أنه وضع الحل لعلاج هذه الشخصية بالتحلي التواضع، والمحبة، وقول الصدق، والبعد عن التكبر والغرور قال ﷺ محذراً من ذلك: ﴿وَلَا

(1) - [سورة الحشر ، جزء من الآية/7].

(2) - مدخل إلى الطب النفسي وعلم النفس المرضي: د.محمود هاشم الودراني، ص109.

(3) - الطب النفسي المعاصر: أ.د /أحمد عكاشة ، ص 200.

(4) - اضطرابات الشخصية " أنماطها. قياسها" : أ.د/سوسن شاکر مجيد ، ص205.

(5) - الطب النفسي المعاصر: أ.د /أحمد عكاشة ، ص 242.

تُصَعِّرُ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١﴾ كذلك قال ﷺ: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (2) لأن هذه

الشخصية تعرف بالازدواجية، والتكبر، والغرور، والسلوكيات المزيفة، لذلك يكون علاج هذه الشخصية بإحتوائها داخل المجتمع الإنساني، ولن يتحقق ذلك إلا عبر التحلي بالسلوكيات السليمة.

### رابعاً- الاكتئاب التفاعلي Reactive Depression

الاكتئاب هو استجابة نفسية للفقدان، ويمكن أن نقسم أعراض الاكتئاب إلى أربعة جوانب رئيسية: الجانب الانفعالي: ويتمثل بالحزن، والملل، والتوتر، والغضب، الجانب الذهني والتفكير: ويتمثل بالتشاؤم، وتوقع الأسوأ، والتفكير بالموت، الجانب السلوكي: ويتمثل بالانسحاب من النشاطات بشكل عام، والعزلة بطء الحركة، وضعف الإنتاجية في المجالات المختلفة؛ إضافة إلى السلوك الانتحاري، الجانب الجسمي: ويتمثل بعدد من التغيرات منها تقطع النوم والاستيقاظ المبكر، وضمف الشهية، ونقص الوزن والصداع، والإرهاق الجسمي، واضطرابات الجهاز الهضمي وغيرها. (3)

والاكتئاب تفاعلي بمعنى أنه يحدث نتيجة لضغوط أو أزمات حادة يتعرض لها المريض، ويتفاعل معها بالاكتئاب، وتفاعلي أيضاً معناها أن تغير البيئة، وتحسين الظروف، وانفراج المشاكل، أو حتى عامل الزمن كفيل بشفاء حالة الاكتئاب أي أنها تتفاعل وتتأثر بالمتغيرات المحيطة بالمريض... والأعراض كلها تتركز في أن المريض يشعر بالحزن، وأنه غير قادر على الاستمتاع مع فقدان الأمل، وإحساسه بالضعف، واضطراب نومه وطعامه، ويشعر أن تغييراً سيئاً أصاب حياته، ويحاول

(1) - [سورة لقمان ، الآية/18].

(2) - [سورة النجم ، جزء من الآية/32].

(3) - الطب النفسي والحياة " مقالات. مشكلات. فوائد" : د.حسان المالح، ص88-89.

أن يفرح ولكنه لا يستطيع؛ فيزداد إحساسه بالتعاسة، ولكنه يستطيع بسهولة أن يشير إلى السبب الذي أدى به إلى هذه الحالة. (1)

أما العلاج فيكون عبر الأساليب الداعمة والمطمئنة، وتشجيع المريض على مساعدة نفسه ورفع معنوياته... مما يساعد المريض على تغيير نظرتة إلى نفسه، ومن حوله، وإلى الحياة... ويشجع المريض على تنمية قدراته في التعامل مع المشكلات والآخرين، وتعديل أدواره التي يقوم بها، وتفهم مشاعر الإحباط واليأس الناتجة عن توقعاته المبالغ فيها لما حوله من أشخاص وأحداث. (2)

وعلاج الاكتئاب النفسي في الإسلام، والتخلص من الاضطراب والقلق والحيرة، والتشاؤم، يكون بتفويض الأمر كله لله، حيث يقول ﷺ: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا

وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (3) إذن فالمؤمن دائماً متوكل على ربه، ومتصل على الدوام بخالقه، ولديه الأمل والرجاء في الخروج من مشاعر الاكتئاب، والهم واليأس، والقنوط التي قد تتملكه في لحظة حين ينجرف وراء ضغوط الحياة، ويبتعد عن الإيمان، ولعل من أنجح أساليب العلاج في الطب النفسي، ذلك الذي يعتمد على الخلفية الإيمانية للشخص في دفعه ليعلو فوق همومه ومعاناته، ويضع حدًا لسيطرة القلق والاكتئاب عليه. (4)

### خامساً- المخاوف: psychosis

يعدُّ اضطراب الخوف بأنواعه المختلفة من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، وهو عبارة عن عزل القلق الناشئ عن فكرة، أو موضوع، أو موقف معين في حياته اليومية، وتحويله لفكرة، أو موضوع، أو موقف رمزي ليس له علاقة مباشرة

(1) - الطب النفسي: د. عادل صادق، ص 95-96.

(2) - الطب النفسي والحياة " مقالات. مشكلات. فوائد" : د.حسان المالح، ص 110.

(3) - [ سورة الرعد ، الآية/28].

(4) - كيف تتغلب على القلق "المشكلة. والحل" : د.لطفى عبدالعزيز الشربيني ص 132.

بالسبب الأصلي، ومن هنا ينشأ الخوف الذي يعلم المريض عدم مداره، وعلى الرغم من معرفته التامة لذلك، إلا إنه لا يستطيع التحكم أو السيطرة على هذا الخوف.(1)

ومن أساليب العلاج النفسي التي تحقق نتائج مشجعة أسلوب بث الاطمئنان في نفس المريض، والوصول به إلى حالة الاسترخاء بدلاً من حالة الخوف التي تسيطر عليه، كذلك من العلاج أيضاً تعريض الشخص تدريجياً للشيء، أو الموقف الذي يسبب له الخوف مع البقاء بجانبه، وبث الطمأنينة لديه بأن لن يتعرض لمكروه إذا اقترب تدريجياً من هذا الشيء، ويحدث ذلك على مدى جلسات متعددة حتى يألف المريض ذلك الشيء— ويقتنع بأنه ليس مصدر تهديد له؛ فيتم تدعيم هذه النتيجة حتى يتخلص المصاب من مخاوفه المرضية نهائياً.(2)

أما في الإسلام يكون العلاج في التمسك بالقرآن للتخلص من المخاوف السلبية والاضطراب والقلق النفسي، قال ﷺ: ﴿ وَنَزَلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾.(3) وللقضاء على الخوف لا بد من تغيير الأفكار، لتغيير شخصية الإنسان وسلوكه، وقد اتبع القرآن في تغيير سلوك الناس أسلوب العمل، والممارسة الفعلية للأفكار، والعادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يغرسها في نفوسهم، ولذلك فرض الله ﷻ العبادات المختلفة، وبها تستقيم حياة الإنسان، ويتخلص من الخوف والقلق، كما تعلمه الصبر، ومجاهدة النفس، والتحكم في أهوائه وشهواته، كذلك تعلمه حب الناس، والإحسان إليهم، وينمي في نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعي، وهذه هي الفكرة الأساسية في العلاج من وجهة النظر الإسلامية، وهو

(1) - الطب النفسي المعاصر: أ.د./أحمد عكاشة ، ص 158.

(2) - الطب النفسي وهموم الناس: د.لطفى الشربيني، ص 60.

(3) - [سورة الإسراء ، جزء من الآية/82].

أن الإسلام يصحح فكر الإنسان، وتصوراته في كل الأمور، فهو تأثير ثانوي يصحح مشاعره، وانفعالاته، ومواقفه، واستجاباته في المواقف المختلفة. (1)

وبالتالي يخلصه تلك المشاعر من أحاسيس القلق، والخوف، والاضطراب، ويغرس فيها روح السَّلام النَّفسي والطمأنينة.

## الخاتمة

أما عن أهم النتائج التي توصل إليها البحث من خلال هذه الدراسة، وهي كالتالي:

### أولاً - النتائج.

1. أكد البحث دور الإسلام في تحقيق كل ما تستقيم به حياة الإنسان، وتشعره بالطمأنينة، وراحة البال، والسلام النَّفسي.
2. توصلت الدراسة إلى تأسيس القرآن الكريم للسلام النَّفسي من خلال آياته التي تحث على التوكل على الله ﷻ، والإيمان بالقضاء والقدر، وتحريم ما يضر الإنسان، ودعوة الإنسان للتعلم حتى يتحقق له العلم والمعرفة، ويشعر بالراحة في هذه الحياة الدنيا، ودعوته إلى السمو بالنفس البشرية، واتخاذ القدوة الحسنة. والرضا بكل حياته، وشعوره بنعم الله ﷻ عليه، كذلك في تجنب الإنسان للظن، وكل ما يأتي له بالمشكلات والتفكير الضار.
3. وضحت الدراسة تأصيل السُّنة النَّبوية النَّبوية للسلام النَّفسي في حياة الرَّسول ﷺ، ويظهر ذلك من خلال ترك الإنسان ما لايعنيه، وفي تحذيره من المدح المنهي عنه والذم، وفي دعوته إلى الصبر، والتخلص من القلق والخوف من المستقبل، والتوكل على الله في الرزق.

---

(1) - العلاج النفسي في ضوء الإسلام: د.محمد عبدالفتاح المهدي، ص48-49.

4. إظهار عظمة الإسلام في سبقه لعلوم التنمية البشرية في أعمال السَّلام النَّفسي ودعوته إلى التفكير الإيجابي، والتخطيط المستقبلي، والتخلص من الأنانية، ومن اليأس، وبناء الثقة.
5. تميز المنهج الإسلامي عن الطَّبِّ النَّفسي في أعمال السَّلام النَّفسي، ووضع طرق العلاج لتحقيقه.
6. توضيح سبق الإسلام وإسهاماته في التخلص من العديد من الأمراض التي يشعر بها المريض النَّفسي مثل: القلق النَّفسي، الوسواس القهري، الهستيريا، الاكتئاب التفاعلي، المخاوف.
7. تأكيد الإسلام على أن الالتزام بتعاليم الدين والعبادات لهما التأثير الإيجابي على الصحة النفسية، والمثال على ذلك تأثير الوضوء على خفض مستوى الغضب والتوتر مع الاغتسال بالماء، وهو ما ثبت علمياً، وكذلك فوائد انتظار الصلاة بعد الصلاة، وذكر الله ﷻ في شغل النفس بعيداً عن القلق والوسواس المرضية.

### ثانياً- التوصيات.

توصى الدراسة بما يلي:

اقترح تدريس بعض المواد التي تربط بين علوم الدين الإسلامي، وأساليب التنمية البشرية، ونظريات الطَّبِّ النَّفسي الحديثة، وذلك في الأقسام العلمية الخاصة بالطب النَّفسي، وعلم النفس العام في كليات الطَّبِّ والآداب التربوية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين



## قائمة المصادر والمراجع:

1. اضطرابات الشخصية " أنماطها. قياسها" : أ.د/سوسن شاكر مجيد ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، ط2، 1436هـ ، 2015 م .
2. إغاثة اللفهان من مصائد الشيطان: محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبدالله، تحقيق: محمد حامد الفقي، دار المعرفة -بيروت، ط2، 1395 - 1975.
3. التحرير والتتوير «تحرير المعنى السديد وتتوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد»: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (المتوفى: 1393هـ)، الدار التونسية للنشر - تونس، 1984 هـ .
4. تفسير القرآن العظيم: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (المتوفى: 774هـ)، المحقق: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط2، 1420هـ - 1999 م .
5. التفسير الوسيط للقرآن الكريم: محمد سيد طنطاوي، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط1، 1997 م .
6. التفكير الإيجابي: فيرا بيفر، مكتبة جرير، الرياض، السعودية، ط8، 2011 م .
7. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (المتوفى: 1376هـ)، المحقق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط1، 1420هـ - 2000 م .
8. التيسير بشرح الجامع الصغير: زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (المتوفى: 1031هـ)، مكتبة الإمام الشافعي - الرياض، ط3، 1408هـ .
9. الثقة والاعتزاز بالنفس: د.إبراهيم الفقي، مطبعة فري، القاهرة ، ط1، 2007 م .

10. جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي، أبو جعفر الطبري (المتوفى: 310هـ)، المحقق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط1، 1420 هـ - 2000 م .
11. جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (المتوفى: 795هـ) ، المحقق: شعيب الأرنؤوط - إبراهيم باجس، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط7، 1422هـ - 2001م .
12. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي)، ط1، 1422هـ.
13. حاشية السندي على سنن ابن ماجه = كفاية الحاجة في شرح سنن ابن ماجه: محمد بن عبد الهادي التتوي، أبو الحسن، نور الدين السندي (المتوفى: 1138هـ) ، دار الجيل - بيروت، بدون طبعة .
14. خمسون شمعة لإضاءة ضروركم: د. عبدالكريم بكار، مؤسسة الإسلام اليوم، الرياض ، المملكة العربية السعودية، ط1 ، 1428هـ .
15. دع القلق وإبدأ الحياة: ديل كارنيجي، إعداد وتقديم ودراسة: ممدوح الشيخ ، دار الحرمين للتراث ، ط1 ، 2008م .
16. راحة البال والشباب: أ.د.سيد صبحي، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط1، 1422 هـ - 2001م.
17. السر: روندا بايرن، مكتبة جرير، الرياض ، السعودية ، ط1 ، 2008م .
18. سنن ابن ماجه ت الأرنؤوط: ابن ماجه - وماجة اسم أبيه يزيد - أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني (المتوفى: 273هـ)، المحقق: شعيب الأرنؤوط ، دار الرسالة العالمية ، ط1، 1430 هـ - 2009 م.

19. سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (المتوفى: 275هـ) ، المحقق: شعيب الأرنؤوط ، دار الرسالة العالمية ، ط1، 1430 هـ - 2009 م.
20. سنن الترمذي : محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاک، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: 279هـ) ،تحقيق وتعليق:أحمد محمد شاکر (ج 1، 2) ، ومحمد فؤاد عبد الباقي (ج 3) ، وإبراهيم عطوة عوض (ج 4، 5) ، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط2، 1395 هـ - 1975م.
21. شرح رياض الصالحين: محمد بن صالح بن محمد العثيمين (المتوفى: 1421هـ)، دار الوطن للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1426 هـ .
22. شرح سنن أبي داود: أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابی الحنفى بدر الدين العينى (المتوفى: 855هـ) ، المحقق: أبو المنذر خالد بن إبراهيم المصري، مكتبة الرشد - الرياض، السعودية، ط1، 1420 هـ - 1999 م .
23. شرح صحيح البخارى لابن بطلال: ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (المتوفى: 449هـ) ، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، ط2، 1423هـ - 2003م .
24. الشفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: 751هـ) ، دار المعرفة، بيروت، لبنان، 1398هـ/1978م .
25. الطّب النَّفسي المعاصر:د.أحمد عكاشة،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،د.ن.
26. الطّب النَّفسي والحياة " مقالات..مشكلات..فوائد" : د.حسان المالح، دار الإشراقات للنشر والتوزيع، دمشق ، سوريا ، ط2، 1419هـ ، 1998م .
27. الطّب النَّفسي وهموم الناس: د.لطفى الشربيني، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2003م.

28. الطّب النَّفسي: د.عادل صادق، الدار السعودية للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية ، ط1 ، 1988م .
29. العلاج النَّفسي في ضوء الإسلام: د.محمد عبدالفتاح المهدي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة، ط1 ، 1411هـ ، 1990م .
30. عمدة القاري شرح صحيح البخاري: أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني (المتوفى: 855هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت ، د.ت، د.ن .
31. فن التعامل مع الناس: داييل كارنيغي، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة، ط1، 2010م.
32. القاموس المحيط: مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (ت ٨١٧هـ)، تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة بإشراف: محمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر ، بيروت، لبنان، الطبعة 8، 1426هـ - 2005م .
33. كيف تتغلب على القلق "المشكلة..والحل" : د.لطفى عبدالعزيز الشربيني ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت ، لبنان ، د.ن .
34. لسان العرب:محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، دار صادر،بيروت، د.ت.
35. محاسن التأويل: محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم الحلاق القاسمي(المتوفى: 1332هـ)،ت:محمد باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1418هـ
36. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (المتوفى: 751هـ) ، المحقق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط3، 1416هـ - 1996م.

37. مدخل إلى الطب النفسي وعلم النفس المرضي: د.محمود هاشم الودراني، دار الحوار للنشر والتوزيع ، اللاذقية، سوريا ، ط1 ، 1986م .
38. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح: علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (المتوفى: 1014هـ)، دار الفكر، بيروت - لبنان، ط1، 1422هـ
39. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله - ﷺ -: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: 261هـ)، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي - بيروت.
40. معالم التنزيل في تفسير القرآن: محيي السنة النبوية، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (المتوفى: 510هـ)، المحقق: حقه وخرج أحاديثه محمد عبد الله النمر - عثمان جمعة ضميرية- سليمان مسلم الحرش، دار طيبة، ط4، 1417 هـ.
41. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: 676هـ)، دار إحياء التراث العربي- بيروت، ط2، 1392 هـ.
42. هكذا هزموا اليأس: سلوى العضيديان، مؤسسة الجريسي، الرياض، ط1، 2014م.