التعامل مع الضغوط النفسية في القرآن
دراسة استقرائية موضوعية

د ٠ أمل بنت سليمان الغنيم (*)

المقدمة :

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على الهادي المبين، المرسل رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه أجمعين .

إن الله خلق الإنسان لعبادته، وسخر له مخلوقاته ليكون خليفة في هذه الأرض، ووعده التمكين في الدين، والأمن بعد الخوف إذا حقق شرط العبادة وعدم الإشراك بالله شيئاً، والإيمان بالله والعمل الصالح، قال تعالى :"وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي ٱلْأَرْضِ كَمَا ٱسْتَخْلَفَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ ٱلَّذِي ٱرْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّنۢ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْـًٔا وَمَن كَفَرَ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْفَٰسِقُونَ " سورة النور: (٥٥) .

ومن سنة الله في الحياة الابتلاء، قال تعالى :" أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ٢ وَلَقَدْ فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْۖ فَلَيَعْلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْ وَلَيَعْلَمَنَّ ٱلْكَٰذِبِينَ "سورة العنكبوت : (٢-٣)

وقال تعالى :" فَأَمَّا ٱلْإِنسَٰنُ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ رَبُّهُۥ فَأَكْرَمَهُۥ وَنَعَّمَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّيٓ أَكْرَمَنِ ١٥ وَأَمَّآ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّيٓ أَهَٰنَنِ " سورة الفجر : (١٥-١٦) .

(*) الأستاذ المشارك في تخصص التفسير وعلوم القرآن – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن– الرياض – المملكة العربية السعودية .

وصف الله الإنسان بالضعف، خاصة حين يتعرض للابتلاء والضغوط النفسية في دينه ونفسه وماله وولده، وأرشده إلى الصبر والإيمان بالقدر، والله سبحانه إذا أحب عبداً ابتلاه؛ لذلك كان أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل، كذلك قص الله علينا في كتابه ممن تعرض للبلاء والضغوط النفسية، ثم كشف الله عنهم الكرب، وزالت الشدة؛ لذلك اخترت هذا البحث والذي بعنوان :"التعامل مع الضغوط النفسية في القرآن "دراسة استقرائية موضوعية .

أسباب اختيار الموضوع وأهميته :

١- كثرة الضغوط النفسية في المجتمع؛ مما يستدعي معرفة تعامل القرآن مع هذه الضغوط .

٢- بيان تأثير هذه الضغوط على المرء، وكيفية مواجهتها .

٣- إثبات علاج القرآن للضغوط النفسية من خلال عرض القصص القرآني، وكيفية مواجهة هذه الضغوط .

٤- الحاجة لمثل هذه الدراسة لإثراء المكتبة الإسلامية بأبحاث متعلقة بكلام الله .

مشكلة البحث وتساؤلاته :

١- ما المراد بالضغوط النفسية ؟

٢- ما قصص القرآن الذى تعرض أصحابه لبعض الضغوط ؟وكيف تغلبوا عليها؟

٣- ما آثار و أضرار الضغوط النفسية على الإنسان ؟

٤- ما العلاج من القرآن والسنة للتغلب على هذه الضغوط النفسية ؟

أهداف البحث :

١- بيان بعض الضغوط النفسية المذكورة في قصص القرآن، وكيفية مواجهتها .

٢- معرفة آثار هذه الضغوط على الإنسان، وأضرارها .

٣– العلاج القرآني والنبوي لمن تعرض لهذه الضغوط .

٤– تجنب الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية .

الدراسات السابقة :

١– كيفية مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبر سورة مريم، د فوزية صالح الخليفي، ووجه الاختلاف أن بحثي أعم في مواجهة الضغوط النفسية، ولا يقتصر على سورة مريم فقط .

حدود البحث :

التعامل مع الضغوط النفسية في القرآن، ودراستها دراسة استقرائية من خلال جمع الآيات، وموضوعية تتعلق بالضغط النفسي الوارد في القصص والأحداث في القرآن، والتغلب عليها .

خطة البحث :

قسمت البحث إلى تمهيد وستة مباحث وخاتمة .

* **التمهيد** : تعريف الضغوط النفسية لغة واصطلاحًا.

* **المبحث الأول** : الضغط النفسي في قصة صحبة الرسول ﷺ لأبي بكر في الغار.

المطلب الأول: تصوير الضغط النفسي في الغار .

المطلب الثاني: آثار الضغط النفسي على الرسول ﷺ وصاحبه .

المطلب الثالث: مواجهة الرسول ﷺ وأبي بكر الضغط النفسي، وعلاجه .

* **المبحث الثاني:** الضغط النفسي في قصة الثلاثة الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك في القرآن والسنة.

المطلب الأول :تصوير الضغط النفسي على الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك .

المطلب الثاني : آثار الضغط النفسي على الثلاثة .

المطلب الثالث : مواجهة الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك الضغط النفسي وعلاجه .

* **المبحث الثالث** : الضغط النفسي في فراق الأبناء في القرآن .

المطلب الأول: الضغوط النفسية في فقدان يعقوب عليه السلام ليوسف عليه السلام وأخيه .

المطلب الثاني: مواجهة يعقوب عليه السلام الضغط النفسي.

المطلب الثالث: الضغوط النفسية في فراق أم موسى لابنها موسى عليه السلام.

المطلب الرابع : مواجهة أمِّ موسى عليه السلام الضغط النفسي .

* **المبحث الرابع** : الضغط النفسي في قصة مريم وحملها بعيسى عليه السلام .

المطلب الأول : تصوير الضغط النفسي على مريم في القرآن .

المطلب الثاني : آثار الضغط النفسي على مريم .

المطلب الثالث : مواجهة مريم الضغط النفسي، وعلاجه.

* **المبحث الخامس**: الضغط النفسي في حادثة الإفك، واتهام عائشة رضي الله عنها في عرضها .

المطلب الأول : تصوير الضغط النفسي على عائشة رضي الله عنها في القرآن والسنة .

المطلب الثاني :آثار الضغط النفسي على عائشة رضي الله عنها .

المطلب الثالث :مواجهة عائشة رضي الله عنها الضغط النفسي .

* **المبحث السادس** : علاج الضغوط النفسية من الكتاب والسنة .

الخاتمة : عرض أهم النتائج والتوصيات للبحث .

ثم فهرس المصادر والمراجع

منهج البحث :

١– سأسلك في هذه الدراسة المنهج الاستقرائي بجمع الآيات والقصص القرآنية، والأحداث التي احتوت على الضغط النفسي وتدبرها، وعرضها حسب ترتيبها في المصحف، وأعتمد على المنهج الموضوعي التطبيقي في معرفة كيفية مواجهة الضغوط من خلال العرض القرآني، وطرق علاجها من الكتاب والسنة .

٢– عزو الآيات إلى سورها، بذكر اسم السورة، ورقم الآية .

٣–تخريج الأحاديث النبوية من مصادرها .

٤–توثيق النصوص المنقولة، والتعليق على ما يلزم .

٥–توضيح ما أشكل معناه من المفردات من كتب اللغة .

٦–ترجمة الأعلام الوارد ذكرهم بالبحث عدا الخلفاء الراشدين رضوان الله عليهم .

**

التمهيد

تعريف الضغوط النفسية لغة واصطلاحًا

لما كثرت الضغوط النفسية في المجتمع لزم أن نلقي الضوء على تعريف الضغوط النفسية، وآثارها على الفرد، وكيفية التعامل معها، والتغلب عليها من خلال القرآن الكريم، الذي عالج المشكلات في كل زمان ومكان .

الضغط لغة : عصر شيءٍ إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطاً :زحمه إلى حائط، ومنه ضغطة القبر، يقال : ضغطه إذا عصره، وضيق عليه، وقهره، ومنه حديث الحديبية عندما قال سهيل :"والله لا تتحدث العرب أنا أُخذنا ضُغطة " [1]؛ أي عصراً وقهراً .

والضُغطة بالضم: الضيق والإكراه، والشدة والمشقة، والتضاغط :التزاحم .[2]

تعريف الضغط النفسي اصطلاحًا :

له عدة تعريفات منها :عرفه سيد محمود الطواب بالحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف، وعرفه فينك بأنه : "عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ح:٢٧٣١) (كتاب الشروط) (باب الشروط في الجهاد) (٣،١٩٣) .

(٢) انظر : ابن سيده المرسي، أبو الحسن علي بن إسماعيل ت ٤٥٨هـ، المخصص، ط: ١، تحقيق : خليل إبراهيم جفال، دار إحياء التراث العربي، بيروت ١٤١٧هـ (٣،٤٠٢)، محمد بن مكرم، أبو الفضل جمال الدين ابن منظورالأنصاري . لسان العرب (بيروت : دار صادر، ١٤١٤ هـ) ط ٣، (٧ . ٣٤٢)، وأبو علي القالي، إسماعيل بن القاسم بن عيذون بن هارون بن عيسى ت ٣٥٦ هـ، البارع في اللغة، ط: الأولى، تحقيق: هشام الطعان، دار الحضارة العربية : بيروت : ١٩٧٥ (١. ٢٥٧) .

إدراك عقلي خطأ للأمور الحياتية؛ مما يسبب قلقاً وتوتراً عاطفياً "، ويشير الباحث جمال أبو دلو إلى أن عبارة الضغط النفسي تشير إلى أمر سلبي يتسبب في درجة من التوتر، ولا يسمح لنا براحة البال، وعرِّف الضغط النفسي بأنه شعور أو موقف يواجهه الإنسان، ويتوجب عليه أن يستخدم كل طاقاته حتى يتكيف معه، أو يتخلص منه(١).

وعرفه ريتشارد لازاروس :"بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدِّر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق أمكانياته، وتهدد سلامته "(٢).

وجميع التعريفات تؤكد على عدم قدرة الفرد على التكيف، أو الاستجابة للمواقف التي تواجهه .

**

(١) انظر: نائف علي أيبو،مقال : الضغوط النفسية ص :٤٤، ورانية طه الودية ومقال : الضغط النفسي القاتل الصامت، .موقع لها أون لاين.

(٢) انظر : المرجع السابق، و أ .دعبد الله السبيعي، محمد فريد .موقع النفسي، مقال الضغوط النفسية .

المبحث الأول

الضغط النفسي

في قصة صحبة الرسول ﷺ لأبي بكر في الغار

قال تعالى :" إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدۡ نَصَرَهُ ٱللَّهُ إِذۡ أَخۡرَجَهُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ثَانِيَ ٱثۡنَيۡنِ إِذۡ هُمَا فِي ٱلۡغَارِ إِذۡ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحۡزَنۡ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَاۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيۡهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٖ لَّمۡ تَرَوۡهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلسُّفۡلَىٰۗ وَكَلِمَةُ ٱللَّهِ هِيَ ٱلۡعُلۡيَاۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ" سورة التوبة : (٤).

وهذا إعلام من الله أنه المتوكل بنصر رسوله ﷺ على أعداء دينه، وإظهاره عليهم، إذ خرج هو وصاحبه أبو بكر، ثاني اثنين خوفاً من كفار قريش لما هموا بقتل الرسول ﷺ واختفيا في غار ثور، وترك علياً على فراشه، فلا يعلمون وقت مضيه .[١]

المطلب الأول : تصوير الضغط النفسي في الغار .

لحق المشركون بالنبي ﷺ وصاحبه أبي بكر، فلم يدركوهما إلا سراقة بن جُعشُم على فرسٍ له، فلما دنا منهما قدر رمح أو ثلثه، قال أبو بكر: يا رسول الله أُتينا، فقال : "لا تحزن إن الله معنا "، فدعا عليه رسول الله ﷺ فارتطمت فرسه إلى بطنها، فقال : إني قد علمت أنكما قد دعوتما عليّ، فادعوا ليّ، فالله لكما أن أرد عنكما الطلب، فدعا الله فنجا، فرجع لا يلقى أحداً إلا قال : قد كفيتكم ما هاهنا، فلا يلقى أحداً إلا رده ".[٢]

---

(١) انظر: الطبري، أبو جعفر، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير، جامع البيان في تأويل القرآن، ط :١، تحقيق : أحمد محمد شاكر،مؤسسة الرسالة ١٤٢٠ هـ (١١. ٤٦٣)، والزجاج، أبو اسحاق إبراهيم بن السرى بن سهل ت ٣١١ هـ، ومعاني القرآن وإعرابه، تحقيق : عبد الجليل شلبي، ط :الأولى، عالم الكتب، بيروت ١٤٠٨ هـ (٢ .٤٤٨) .

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (ح :٢٠٠٩) (كتاب الزهد) (باب حديث الهجرة) (٤، ٢٣٠٩) .

لقد صور القرآن الضغط النفسي والحزن الذي أصاب أبا بكر لما قال :لو أن أحدهم نظر إلى قدميه لأبصرنا تحت قدميه، وتهدئة الرسول ﷺ له وتثبيته، وهو يقول : يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما، فأنزل الله سكينته عليه، وأيده بجنود لم تروها من الملائكة .[١]

المطلب الثاني :آثار الضغط النفسي على الرسول ﷺ وصاحبه .

عندما انتشر الأعداء من كل جانب يطلبونهما ليقتلوهما، اشتد قلق وحزن أبي بكر رضي الله عنه، فثبته الرسول ﷺ وطمأنه بقوله :" لا تحزن إن الله معنا، ما ظنك باثنين الله ثالثهما "، ولم يكن حزن أبي بكر لنفسه، ولكن إشفاقاً على رسول الله لما قال : إنك إن تصب يذهب دين الله، ولن يعبد الله على وجه الأرض، وقد بعث الله العنكبوت فنسجت خيوطها على باب الغار؛ تأييداً ونصرة لهما، وأنزل الله سكينته على النبي ﷺ، وعلى صاحبه [٢] .

---

(١) انظر: ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر الدمشقي ٧٧٤ هـ، البداية والنهاية،، ط : ١، تحقيق : علي شبري، دار إحياء التراث العربي ١٤٠٨ هـ، تفسير ابن كثير (٤، ١٣٦)، و المراغي، أحمد بن مصطفى ت ١٣٧١ هـ، تفسير المراغي، ط: ١، شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي و أولاده، مصر، ١٣٦٥ هـ (١٠، ١٢١)، والسعدي، عبد الرحمن بن ناصر ت ١٣٧٦ هـ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ط: الأولى، مؤسسة الرسالة، ١٤٢٠ هـ (١، ٣٣٧)، وابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد الطاهر التونسي، التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر : تونس ١٩٨٤، (١٠، ١٠١).

(٢) انظر: الماتريدي، أبو منصور محمد بن محمد بن محمود، تأويلات أهل السنة، تحقيق: د مجدي باسلوم، ط : ١، دار الكتب العلمية : بيروت، ١٤٢٦ هـ، (٥ .٣٧٤)، والبيضاوي، أبو سعيد عبد الله بن عمر الشيرازي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ط : ١، سنة ١٤١٨ هـ، تحقيق : محمد المرعشلي، دار إحياء التراث العربي بيروت (٣، ٨١)، وابن كثير، تفسير ابن كثير (٤ . ١٥٥)، والمراغي، تفسير المراغي (١٠، ١٢١)، والسعدي، تفسير السعدي، (١، ٣٣٧).

المطلب الثالث : مواجهة الرسول ﷺ وأبي بكر للضغط النفسي، وعلاجه .

وضحت الآية نصر الله لرسوله ﷺ على أعدائه فأعمى أبصارهم، فلم يصلوا إليه، وأيده بالسكينة والحفظ، وحماه من كيد الكفار، وأيده بالملائكة حتى تكون كلمة الله هي العليا، وكلمة الذين كفروا هي السفلى [1].

واجه أبو بكر والرسول ﷺ الضغوط بصبر وطمأنينة ويقين بنصر الله وتأييده ومعيته له ولصاحبه أبي بكر رضي الله عنه، وفي هذا الموقف العصيب يتضح اليقين والتوكل على الله، والثقة بنصره وتأييده، والالتجاء إلى الله ينجي من الشدائد، ويكشف الكروب، ويدفع الشرور .

**

(١) انظر: ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩ هـ (٧،١١)، وابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر الدمشقي، البداية والنهاية، تحقيق : علي شبري،، ط : ١، دار إحياء التراث العربي ١٤٠٨ هـ، (٣، ٢٢٣).

المبحث الثاني

الضغط النفسي في قصة الثلاثة

الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك فى القرآن والسنة

أخبر الله في كتابه الكريم عن قصة الثلاثة الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك في قوله تعالى :" وَعَلَى ٱلثَّلَٰثَةِ ٱلَّذِينَ خُلِّفُواْ حَتَّىٰٓ إِذَا ضَاقَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلۡأَرۡضُ بِمَا رَحُبَتۡ وَضَاقَتۡ عَلَيۡهِمۡ أَنفُسُهُمۡ وَظَنُّوٓاْ أَن لَّا مَلۡجَأَ مِنَ ٱللَّهِ إِلَّآ إِلَيۡهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيۡهِمۡ لِيَتُوبُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ " سورة التوبة : (١١٨).

نزلت الآية في كعب بن مالك، ومرارة بن الربيع، وهلال بن أمية تخلفوا عن غزوة تبوك بدون عذر ،وكلهم من الأنصار.[١]

المطلب الأول: تصوير الضغط النفسي على الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك.

ذكر الله في القرآن قصة الثلاثة من الصحابة الذين تخلفوا عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك، وصوَّر موقف هؤلاء الثلاثة بعد أن عاتبهم الرسول ﷺ تصويراً بليغاً، وحالهم في المدة التي قاطعهم فيها الرسول عليه الصلاة والسلام وأصحابه، مع شدة حزنهم، وندمهم، وابتهالهم إلى الله تعالى أن يكشف كربتهم، ويقبل توبتهم، وهم : كعب بن مالك، وهلال بن أمية، ومرارة بن الربيع رضي الله عنهم .

قال كعب بن مالك :"لم أتخلف عن رسول الله ﷺ في غزوة غزاها قط، إلا في غزوة تبوك، غير أني قد تخلفت في غزوة بدر، ولم يعاتب أحداً تخلف عنه إلى

---

(١) الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد النيسابوري الشافعي، أسباب نزول القرآن، تحقيق : عصام الحميدان، ط :٢، دار الإصلاح : الدمام، ١٤١٢ هـ (١، ٢٦٤)، والسيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين، لباب النقول في أسباب النزول، ضبطه وصححه : أحمد عبد الشافي، دار الكتب العلمية : بيروت، (١١٠).

أن قال – " فطفقت إذ خرجت في الناس بعد خروج رسول الله ﷺ يحزنني أني لا أرى لي أسوة إلا رجلاً من أهل النفاق، أو رجلاً ممن عذر الله من الضعفاء، فلما بلغني أن رسول الله ﷺ قد توجه قافلاً من تبوك، حضرني همِّي، فطفقت أتذكر الكذب وأقول : بم أخرج من سخطه غداً ؟وأستعين على ذلك كل ذي رأي من أهلي، فلما قيل لي :إن رسول الله ﷺ قد أظل قادماً، زاح عني الباطل، حتى عرفت أني لن أنجو منه بشيءٍ أبداً، فأجمعت صِدْقَه، وأصبح رسول الله ﷺ قادماً، وكان إذا قدم من سفر، بدأ بالمسجد فركع فيه ركعتين، ثم جلس للناس، فلما فعل ذلك جاءه المخلفون، فطفقوا يعتذرون إليه، ويحلفون له، فقبل منهم رسول الله ﷺ علانيتهم، وبايعهم واستغفر لهم، ووكل سرائرهم إلى الله، حتى جئت فسلَّمت، تبسَّم تبسُّم المغضب، ثم قال : تعال، فجئت أمشي حتى جلست بين يديه، فقال لي : ما خلفك ؟ألم تكن قد ابتعت ظهرك ؟قال : قلت: يا رسول الله إني والله لقد علمت لئن حدثتك اليوم حديث كذب ترضى به عني ليوشكن الله أن يسخطك عليّ، ولئن حدثتك حديث صدق تجِد عليّ فيه، إني لأرجو فيه عفو الله، والله ما كان لي عذر، والله ما كنت قط أقوى ولا أيسر مني حين تخلفت عنك، قال رسول الله ﷺ :أما هذا فقد صدق، فقم حتى يقضي الله فيك، فقمت وثار رجال من بني سلمة فاتبعوني، فقالوا لي :والله ما علمناك أذنبت ذنباً قبل هذا، لقد عجزت في أن لا تكون اعتذرت إلى رسول الله بما اعتذر به إليه المخلفون، فقد كان كافيك ذنبك استغفار رسول الله ﷺ لك، فوالله ما زالوا يؤنبوني حتى أردت أن ارجع إلى رسول الله فأكذب نفسي، ثم قلت لهم : هل لقي هذا معي من أحد ؟ قالوا : نعم معك رجلان، قالا مثل ما قلت، قلت : من هما ؟قالوا : مرارة بن الربيع، وهلال بن أمية، قال : فذكروا لي رجلين صالحين قد شهدا بدراً فيهما أسوة، فمضيت حين ذكروهما لي، ونهى رسول الله ﷺ المسلمين عن

كلامنا، قال : فاجتنبنا الناس، وتغيروا لنا، حتى تنكرت لي في نفسي الأرض التي أعرف، فلبثنا على ذلك خمسين ليلة، فأما صاحباي فاستكانا وقعدا في بيوتهما يبكيان، وأما أنا فكنت أشبّ القوم وأجلدهم، فكنت أخرج فأشهد الصلاة وأطوف في الأسواق ولا يكلمني أحد، وآتي رسول الله ﷺ فأسلم عليه، وهو في مجلسه بعد الصلاة، فأقول في نفسي :هل حرك شفتيه بردّ السلام أم لا ؟ثم أصلي قريباً منه، وأسارقه النظر، فإذا أقبلت على صلاتي نظر إلي، وإذا التفت نحوه أعرض عني، حتى إذا طال ذلك علي من جفوة المسلمين، حتى كملت لنا خمسون ليلة من حين نهى رسول الله ﷺ عن كلامنا، فلما صليت صلاة الفجر صبح خمسين ليلة، فبينا أنا جالس قد ضاقت عليّ نفسي، وضاقت عليّ الأرض بما رحبت سمعت صوت صارخ يقول بأعلى صوته : يا كعب بن مالك أبشر، فخررت ساجداً وعرفت أن قد جاء فرجٌ، قال : وآذن رسول الله ﷺ الناس بتوبة الله علينا، فذهب الناس يبشروننا، وركض إليَّ رجلٌ فرساً، فلما جاءني الذي سمعت صوته يبشرني، نزعت له ثوبيَّ، فكسوته إياهما "[١].

وصف الله في الآيات الضغط النفسي الذي أصاب كعب بن مالك وصاحبيه وصفاً بليغاً حتى ضاقت عليهم أنفسهم، وضاقت عليهم الأرض بما رحبت على سعتها لما تخلفوا عن رسول الله ﷺ في غزوة تبوك بدون عذر، فنهى الرسول ﷺ عن مكالمتهم ومخالطتهم، وعلموا أن لا ملجأ من سخط الله إلا إليه باستغفاره، ثم وفقهم الله للتوبة، وأنزل قبول توبتهم .[٢]

---

(١) أخرجه البخاري، في صحيحه (ح٤٤١٨) (كتاب المغازي) (باب حديث كعب بن مالك) (٦، ٣)، ومسلم في صحيحه (ح:٢٧٦٩)(كتاب التوبة) (باب حديث توبة كعب بن مالك وصاحبيه) (٤، ٢١٢٠).

(٢) انظر :الطبري، تفسير الطبري (١٢، ٥٦) البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود الشافعي، معالم التنزيل في تفسير القرآن،، تحقيق : عبد الرزاق المهدي،=

المطلب الثاني : آثار الضغط النفسي على الثلاثة .

قال تعالى :" حَتَّىٰٓ إِذَا ضَاقَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلۡأَرۡضُ بِمَا رَحُبَتۡ وَضَاقَتۡ عَلَيۡهِمۡ أَنفُسُهُمۡ وَظَنُّوٓاْ أَن لَّا مَلۡجَأَ مِنَ ٱللَّهِ إِلَّآ إِلَيۡهِ " سورة التوبة : (١١٨)، صوّر الله الحالة النفسية التي أصابتهم تصويراً بليغاً في أنهم حزنوا حزناً شديداً، وضاقت عليهم الأرض على سعتها ورحابتها، وهذا مثل للحيرة في الأمر، كأنهم لا يجدون في الأرض مكاناً يقرون فيه قلقاً وجزعاً مما هم فيه، وتيقنوا أنه لا ينجي من الشدائد إلا الله وحده، فانقطع تعلقهم بالمخلوقين، وتعلقوا بالله ربهم، حتى أنزل قبول توبتهم.[1]

المطلب الثالث : مواجهة الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك للضغط النفسي وعلاجه.

استمرت مقاطعة الرسول ﷺ والمسلمين للثلاثة الذين تخلفوا خمسين ليلة، واستمر الهمّ والحزن مخيماً عليهم بعد أن قاطعهم الناس واعتزلهم الأهل والأزواج، وعلموا أن النجاة في التوبة والاستغفار والالتجاء إلى الله، والصدق معه حتى أنزل الله توبتهم في قوله تعالى :" وَظَنُّوٓاْ أَن لَّا مَلۡجَأَ مِنَ ٱللَّهِ إِلَّآ إِلَيۡهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيۡهِمۡ لِيَتُوبُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ"سورة التوبة : (١١٨).

=ط : ١. دار إحياء التراث العربي : بيروت، ١٤٢٠ هـ (٢، ٣٩٩)، وابن الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي، زاد المسير في علم التفسير، تحقيق : عبد الرزاق المهدي،، ط :١ . دار الكتاب العربي : بيروت، ١٤٢٢هـ (٢، ٢٩٦)، وابن كثير، تفسير ابن كثير (٤، ٢٢٩)، والسعدي، تفسير السعدي (٣٥٤) .

(١) انظر : المراغي، تفسير المراغي (١١، ٤١)، والسعدي، تفسير السعدي (١، ٣٥٤) .

قال كعب بن مالك :"فوالله ما أنعم الله عليّ من نعمة بعد إذ هداني للإسلام أعظم في نفسي من صدقي رسول الله ألا أكون كذبته فأهلك كما هلك الذين كذبوه".[١]

وكان العلاج والخلاص من هذه المحنة والبلاء صدق التوبة، وقوة الإيمان، والصبر، فقد تأخرت توبتهم خمسين ليلة، وأنزل الله فيهم :" وَءَاخَرُونَ مُرجَونَ لِأَمرِ ٱللَّهِ إِمَّا يُعَذِّبُهُم وَإِمَّا يَتُوبُ عَلَيهِم وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ"سورة التوبة :(١٠٦)، فصبروا على شدة ألم النفس من المقاطعة، وجعلهم الله مثلاً للصدق .[٢]

**

(١) ابن أبي حاتم، أبو محمد عبد الرحمن بن محمد بن إدريس ابن أبي حاتم، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: أسعد محمد الطيب، ط : ٣، مكتبة نزار مصطفى الباز : المملكة العربية السعودية، ١٤١٩ هـ (٦، ١٩٠٣)، والألوسي، شهاب الدين محمود بن عبد الله، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، تحقيق : علي عبد الباري عطية (ط : ١) دار الكتب العلمية : بيروت، ١٤١٥هـ (٦، ٤٢).

(٢) ابن عاشور، التحرير والتنوير (١١، ٥٤) والجزائري، أبو بكر، جابر بن موسى بن عبد القادر، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير. ط: ٥ . مكتبة العلوم والحكمة: المدينة المنورة، سنة ١٤٢٤ هـ (٢، ٤٣٤) .

المبحث الثالث

الضغط النفسي في فراق الأبناء في القرآن

إن الله فطر الإنسان على حب البنين، والتضحية من أجل الأولاد، بل وصفهم بأنهم زينة الحياة الدنيا، وأقسم الله في كتابه بقوله :" وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ " سورة البلد : آية (٣).

ومن أشد البلاء على الإنسان أن يفقد ولده فلذة كبده، وقد قص الله في القرآن عن نبي من الأنبياء فقد أحب أبنائه إليه، وهو يعقوب عليه السلام عندما فقد يوسف وأخاه بنيامين، وكيف واجه الضغط النفسي بكل صبر وثبات، وكذلك مشاعر الأم عندما ألقت أم موسى ابنها في اليمّ، وهو رضيع بأمر من الله، وكيف ردّ الله لها ابنها .

المطلب الأول : الضغوط النفسية في فقدان يعقوب عليه السلام ليوسف عليه السلام وأخيه .

قال تعالى :" وَجَآءُو عَلَىٰ قَمِيصِهِۦ بِدَمٍ كَذِبٍۚ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرًاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٞۖ وَٱللَّهُ ٱلۡمُسۡتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ " سورة يوسف : (١٨).

عندما جاء إخوة يوسف إلى أبيهم وادعوا بأن الذئب أكله جاءوا على قميصه بدمٍ كذب، فعلم يعقوب عليه السلام كذبهم؛ إذ لو كان من افتراس الذئب لتمزق القميص، فلم يصدقهم، وفوض أمره إلى الله، وقال: بل سولت لكم أنفسكم أمراً، أي زينت لكم أنفسكم هذا الأمر القبيح في التفريق بين الأب وابنه، فصبرٌ جميل، وهو الصبر الذي لا جزع ولا شكوى فيه،والله المستعان على ما تصفون تسليم لأمر لله، وتوكل عليه[1].

(١) انظر: الماتريدي، تفسير الماتريدي (٦، ٢١٩) و السمعاني، أبو المظفر منصور بن محمد السمعاني التميمي الحنفي، تفسير القرآن، تحقيق : ياسر بن إبراهيم و غنيم بن عباس، ط : ١، دار الوطن : الرياض سنة ١٤١٨ هـ (٣، ١٦)، والمراغي، تفسير المراغي (١٢، ١٢٢) وابن عاشور، التحرير والتنوير (١٢، ٢٣٨).

وقد تكررت كلمة يعقوب للمرة الثانية (فصبر جميل) عندما فقد ابنه بنيامين في قوله تعالى : "ٱرۡجِعُوٓاْ إِلَىٰٓ أَبِيكُمۡ فَقُولُواْ يَٰٓأَبَانَآ إِنَّ ٱبۡنَكَ سَرَقَ وَمَا شَهِدۡنَآ إِلَّا بِمَا عَلِمۡنَا وَمَا كُنَّا لِلۡغَيۡبِ حَٰفِظِينَ ٨١ وَسۡـَٔلِ ٱلۡقَرۡيَةَ ٱلَّتِي كُنَّا فِيهَا وَٱلۡعِيرَ ٱلَّتِيٓ أَقۡبَلۡنَا فِيهَاۖ وَإِنَّا لَصَٰدِقُونَ ٨٢ قَالَ بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٌۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأۡتِيَنِي بِهِمۡ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡعَلِيمُ ٱلۡحَكِيمُ ٨٣ وَتَوَلَّىٰ عَنۡهُمۡ وَقَالَ يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبۡيَضَّتۡ عَيۡنَاهُ مِنَ ٱلۡحُزۡنِ فَهُوَ كَظِيمٞ ٨٤ قَالُواْ تَٱللَّهِ تَفۡتَؤُاْ تَذۡكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوۡ تَكُونَ مِنَ ٱلۡهَٰلِكِينَ ٨٥ قَالَ إِنَّمَآ أَشۡكُواْ بَثِّي وَحُزۡنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعۡلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعۡلَمُونَ"سورة يوسف : (٨١-٨٦)

فقال : صبرٌ جميل حسن، لا جزع فيه، عسى الله أن يردّ إليّ يوسف وأخاه، وهو العليم بمكانهم، الحكيم بقضائه، وتدبير خلقه أن يحكم بردهم عليّ ،ثم أعرض عنهم لما اشتد حزنه وتذكره ليوسف، وحسرته عليه ابيضت عيناه من شدة الحزن فهو كظيم، وعمي بصره لبياض حصل فيه من كثرة بكائه، فقال له بنوه شفقة عليه : تالله لا تزال تذكر يوسف حرضاً وبالياً فانياً من الهالكين الميتين، ففوض أمره إلى الله، واشتكى لخالقه حاله بقوله: (إنما أشكو بثي وحزني إلى الله)، وأمر أبنائه أن يذهبوا ليستعلموا أخبار يوسف وأخيه ولا ييأسوا من روح الله، ولا يقطعوا رجاءهم وأملهم بالله .[١]

المطلب الثاني : مواجهة يعقوب عليه السلام الضغط النفسي.

لقد صبر يعقوب عندما فقد يوسف عليه السلام، وفوض أمره إلى الله، ورضي بقضاء الله، مع علمه بكذب أبنائه لما جاءوا على قميصه بدم كذب، وشكى حاله إلى خالقه فهو العليم سبحانه بأفعالهم، ودعا الله بعد أن فقد بنيامين أن يرد الله

(١) انظر : السمرقندي، أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد السمرقندي، بحر العلوم (٢، ٢٠٧)، والماوردي، أبو الحسن علي بن محمد، أدب الدنيا والدين، دار مكتبة الحياة سنة ١٩٨٦ (٣، ٦٩)، والبغوي، تفسير البغوي (٢، ٥٠٩)، وابن كثير، تفسير ابن كثير (٤، ٣٤٨).

إليه أولاده جميعاً بقدرته، واشتد حزنه حتى فقد بصره، ثم أمر أولاده بأن يذهبوا إلى العزيز ليستعلموا عن يوسف وأخيه، ونهاهم عن اليأس من رحمة الله، فهو سبحانه يجعل بعد العسر يسرا، ويكشف الكرب، ويزيل الهم، فاستجاب الله له، وأقر عينه برجوعهم جميعاً، وتحققت رؤيا يوسف عليه السلام [١].

وقوله: (أعلم من الله ما لا تعلمون) فيه حسن ظن بالله، وأنه يثق بلطف الله في إرجاع أبنائه إليه، واجتماعه بهم، وأن الله لا يخيب رجاءه في جمع شملهم، وتحققت الرؤيا الصادقة ليوسف عليه السلام، وعدم القنوط واليأس من رحمة الله،وفرج الله كربة يعقوب عليه السلام بأن ردّ بصره إليه لما طلب يوسف عليه السلام من إخوته أن يلقوا القميص على وجه أبيهم [٢] في قوله تعالى :" ٱذۡهَبُواْ بِقَمِيصِي هَٰذَا فَأَلۡقُوهُ عَلَىٰ وَجۡهِ أَبِي يَأۡتِ بَصِيرٗا وَأۡتُونِي بِأَهۡلِكُمۡ أَجۡمَعِينَ" سورة يوسف : آية (٩٣).

قال ابن عطية في قوله :(عسى الله أن يأتيني بهم جميعاً) :"رجاؤه هذا من جهات : إحداها : الرؤيا التي رأى يوسف، فكان يعقوب ينتظرها، والثانية :حسن ظنه بالله تعالى على كل حال، والثالثة : ما أخبروه به عن ملك مصر أنه يدعو له برؤية ابنه، فوقع له من هنا تحسس ورجاء ".[٣]

---

(١) انظر: تفسير أبي السعود (٣٠١/٤)، والمراغي، تفسير المراغي، (١٣، ٢٨)،والسعدي، تفسير السعدي (١، ٤٠٤).

(٢) انظر: السمرقندي، تفسير السمرقندي (٢٠٩.٢) والماوردي، تفسير الماوردي (٧٨.٣) والقرطبي، تفسير القرطبي (٢٤٩.٩) .

(٣) ابن عطية الأندلسي، أبو محمد عبد الحق بن غالب، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقيق : عبد السلام محمد، ط : ١، دار الكتب العلمية، بيروت، سنة ١٤٢٢هـ (٣، ٢٧١).

المطلب الثالث: الضغوط النفسية في فراق أم موسى لابنها موسى عليه السلام.

قال تعالى :" وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَٰرِغًا ۖ إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِۦ لَوْلَآ أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ " سورة القصص : (١٠) .

بعد أن أمر الله أم موسى عليه السلام أن ترضعه، فإذا خافت عليه من جنود فرعون فلتلقه باليمّ، فأرضعته، ولما خافت عليه من فرعون وجنوده أعدت له تابوتاً ووضعته فيه، ثم ألقته بنهر النيل، ونهاها الله عن الحزن لفراقه والخوف عليه من الهلاك، ووعدها بأن يرده إليها في قوله تعالى :" وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰٓ أُمِّ مُوسَىٰٓ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي ٱلْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۖ إِنَّا رَآدُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ" سورة القصص آية : (٧) .

وصف الله حال الأم بعد فراق صغيرها أن فؤادها فارغٌ من كل شيء إلا ذكر موسى، وضاق صدرها، وأصبح والهاً، فزعاً من شدة حزنها وأسفها على موسى، إلا أن الله ربط على قلبها بالصبر والثبات ليقينها بتحقق وعد الله برده إليها وجعله من المرسلين، وأمرت أخته أن تتبع أثره، فرأته وهي تمشي على ساحل البحر لا يقبل المراضع، فقالت : هل أدلكم على أهل بيت يكفلونه لكم وهم له ناصحون، فجاءت أمه وأرضعته، وتحقق وعد الله لأم موسى حتى تقر عينها ولا تحزن[١]، قال تعالى :" فَرَدَدْنَٰهُ إِلَىٰٓ أُمِّهِۦ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ ٱللَّهِ حَقٌّ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ " سورة القصص : (١٣) .

المطلب الرابع : مواجهة أم موسى عليه السلام الضغط النفسي .

لما امتثلت أم موسى أمر الله بأن تلقي صغيرها باليمّ؛ خوفاً عليه من فرعون وجنوده أن يقتلوه، ربط الله على قلبها بالصبر والثبات، وحقق وعده بأن يرده إليها وتقر عينها برؤيته وإرضاعه لما حرم عليه المراضع .

---

(١) انظر: الطبري، تفسير الطبري (١٨، ١٦٩)، والسمرقندي، تفسير السمرقندي (٢، ٥٩٩)، والماوردي، تفسير الماوردي (٤، ٢٣٨)، والبيضاوي، تفسير البيضاوي (٤، ١٧٢)، وابن كثير، تفسير ابن كثير (٦، ٢٢٣).

لقد واجهت أم موسى موقفاً شديداً لإنقاذ ابنها من جنود فرعون، مع أسفها وحزنها على فراقه، فأصبح فؤادها والهاً خالياً من ذكر كل شيء إلا صغيرها وما حدث له عندما وضعته بالتابوت وألقته في اليم، ولما وصل قصر فرعون، ورأته زوجة فرعون آسية ألقى الله عليها محبته فنهتهم عن قتله، وطلبت من فرعون أن تتخذه ولداً، فتربى ونشأ في قصر فرعون، وتحقق وعد الله لأم موسى برده إليها، وتمكينها من إرضاعه، بصبرها وثباتها وامتثالها أمر ربها، وإيمانها بالله .[1]

**

(١) انظر:ابن أبي حاتم، تفسير ابن أبي حاتم (٩، ٢٩٤٦)،والماتريدي، تفسير الماتريدي، (٨، ١٥١)، والبغوي، تفسير البغوي (٣، ٥٢٤)، و النسفي، أبو البركات عبد الله بن أحمد النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تحقيق : يوسف بديوي، ط : ١، دار الكلم الطيب : بيروت سنة ١٤١٩ هـ (٢، ٦٣١)،وابن عاشور، التحرير والتنوير (٢٠، ٨٠).

المبحث الرابع

الضغط النفسي في قصة مريم وحملها بعيسى عليه السلام

قال تعالى :" فَأَجَآءَهَا ٱلۡمَخَاضُ إِلَىٰ جِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ قَالَتۡ يَٰلَيۡتَنِي مِتُّ قَبۡلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسۡيٗا مَّنسِيّٗا ٢٣ فَنَادَىٰهَا مِن تَحۡتِهَآ أَلَّا تَحۡزَنِي قَدۡ جَعَلَ رَبُّكِ تَحۡتَكِ سَرِيّٗا ٢٤ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ٢٥ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلۡبَشَرِ أَحَدٗا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرۡتُ لِلرَّحۡمَٰنِ صَوۡمٗا فَلَنۡ أُكَلِّمَ ٱلۡيَوۡمَ إِنسِيّٗا ٢٦ فَأَتَتۡ بِهِۦ قَوۡمَهَا تَحۡمِلُهُۥۖ قَالُواْ يَٰمَرۡيَمُ لَقَدۡ جِئۡتِ شَيۡـٔٗا فَرِيّٗا ٢٧ يَٰٓأُخۡتَ هَٰرُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ ٱمۡرَأَ سَوۡءٖ وَمَا كَانَتۡ أُمُّكِ بَغِيّٗا ٢٨ فَأَشَارَتۡ إِلَيۡهِۖ قَالُواْ كَيۡفَ نُكَلِّمُ مَن كَانَ فِي ٱلۡمَهۡدِ صَبِيّٗا ٢٩ قَالَ إِنِّي عَبۡدُ ٱللَّهِ ءَاتَىٰنِيَ ٱلۡكِتَٰبَ وَجَعَلَنِي نَبِيّٗا ٣٠ وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيۡنَ مَا كُنتُ وَأَوۡصَٰنِي بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱلزَّكَوٰةِ مَا دُمۡتُ حَيّٗا ٣١ وَبَرَّۢا بِوَٰلِدَتِي وَلَمۡ يَجۡعَلۡنِي جَبَّارٗا شَقِيّٗا ٣٢ وَٱلسَّلَٰمُ عَلَيَّ يَوۡمَ وُلِدتُّ وَيَوۡمَ أَمُوتُ وَيَوۡمَ أُبۡعَثُ حَيّٗا" سورة مريم : (٢٣-٣٣).

ذكر الله قصة مريم، وكيف أن جبريل تمثل لها بصورة بشر، فتعوذت بالله منه، فقال لها :إنه رسول من الله ليهب لها غلاماً زكيا، فاستنكرت أن يكون لها غلام، ولم تتزوج، ولم تكن بغياً أي زانية، ثم استسلمت لأمر الله حتى يكون الغلام آية وحجة للناس، ولما حملت به اعتزلت إلى مكان بعيد عن أنظار الناس، فلما جاءت ساعة المخاض والولادة حزنت، وتمنت الموت فقالت : يا ليتني مت وكنت نسياً منسياً، وعرفت أنها ستبتلى، وتمتحن بهذا المولود الذي لا يحمل الناس أمرها فيه على السداد، ولا يصدقونها في خبرها، وبعدما كانت عندهم عابدة ناسكة تصبح فيما يظنون عاهرة زانية، فحزنت أشد الحزن لولادتها من غير بعل، وأصابها الكرب والاستحياء من الناس، فتمنت الموت، وهذا جائز تمني الموت عند الفتنة، فناداها من تحتها ابنها عيسى، وقيل : جبريل عليه السلام، واختار الأول الطبري؛ لأنه أقرب مذكور "فحملته فانتبذت به "ونهاها عن الحزن فقد جعل

الله تحتك سرياً؛ أي نهراً صغيراً لتشربي منه، وتقري عيناً، وأمرها أن تهزّ جذع النخلة حتى تساقط عليك الرطب، فيخفف من الآلام الناتجة عن الولادة .[1]

المطلب الأول : تصوير الضغط النفسي على مريم في القرآن .

وصف القرآن الضغط النفسي على مريم، والحزن الذي انتابها، كيف وهي العفيفة العابدة تحمل وتأتي بالولد، وخوفها من الفضيحة في البداية جعلها تعتزل الناس وتذهب إلى مكان لا يرونها فيه، بعيداً عن أنظارهم، وصور القرآن عندما جاءها المخاض في وقت الولادة، حيث اجتمع عليها الألم الجسدي والنفسي فتمنت الموت من شدة الموقف، وتشبثت بجذع النخلة من شدة الألم، وأرشدها الله بعد الولادة أن تصوم عن الكلام، وكانت من عادة بني إسرائيل الصيام عن الطعام والشراب والكلام، ولما حملت المولود وجاءت به إليهم أنكروا ذلك ولاموها بقولهم (يا أخت هارون)؛ لأنها معروف عنها العبادة والصلاح، وهارون من بني إسرائيل عرف بالعبادة والتقى، ما كان أبوك رجلاً سيئاً، ولم تكن أمك من البغايا والزناة، فأشارت إليه، فتعجبوا منها كيف نكلم من كان في المهد، وظنوها تستهزئ بهم، فأنطق الله عيسى في مهده آية ومعجزة، ودفاعاً عن والدته التي أوصاه الله ببرها "وبراً بوالدتي ولم يجعلني جباراً شقيا" .[2]

المطلب الثاني : آثار الضغط النفسي على مريم .

إن آثار الضغط النفسي ظاهرة للعيان كما صورها القرآن في الحزن، والخوف من الفضيحة عندما حملت بعيسى عليه السلام، واعتزالها الناس حتى لا يروها، والألم النفسي والجسدي عندما جاءها المخاض فتمنت الموت، وأن تكون نسياً

(١) انظر: الطبري، تفسير الطبري (١٨، ١٧٤)، والبغوي، تفسير البغوي (٣، ٢٢٩)، وابن كثير، تفسير ابن كثير (٥، ٢٢١).

(٢) انظر : ابن عطية، المحرر الوجيز (٤، ١٤)،وابن الجوزي، زاد المسير (٣، ١٣٤)، والنسفي، تفسير النسفي (٢، ٣٣١)،والسعدي، تفسير السعدي (ص٤٩١) .

منسياً لا يذكر، وعندما أتت وهي تحمله عاتبوها، وأنكروا عليها، وذكروها بوالديها، فلم يكن أبوها امرأ سوء ولم تكن أمها من البغايا، فالتزمت الصمت ولم تنطق بكلمة بل أشارت إلى صغيرها،وهذا ابتلاء عظيم، ومحنة شديدة أن تتهم في عرضها، وهي الشريفة الطاهرة، العابدة والمعروفة بالتقوى والصلاح، من بيت صالح، وبيئة مؤمنة .

المطلب الثالث : مواجهة مريم الضغط النفسي، وعلاجه.

واجهت مريم الضغط النفسي بكل صبر وثبات، وتحملت الموقف العصيب في اعتزالها للناس فترة حملها، والرضا بما قدره الله عليها في هذه المحنة والابتلاء، ثم ولادتها بعيسى عليه السلام، وتحمل ألم الولادة، ومقابلة قومها وكلامهم بالصمت والحلم حتى نطق صغيرها ببراءتها، وبيّن لهم بمعجزة من الله، وآية على قدرة الله، فكما خلق الله آدم وحواء من غير أب كذلك أنجبت مريم عيسى عليه السلام بدون أب .

وفرج الله عن مريم هذه المحنة والابتلاء بصبرها وثباتها، ورضاها بما قدر الله لها، وامتثالها لأمر الله، فقد نهاها عن الحزن، وأمرها بالأكل من الرطب، وشرب الماء، تخفيفاً لها، وأن تقر عينها بصغيرها وتأنس به [١]، قال تعالى :" فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ٢٤ وَهُزِّيٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ٢٥ فَكُلِي وَٱشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا".

**

(١) انظر : المراغي، تفسير المراغي (١٦، ٤٥)،والسعدي، تفسير السعدي(ص٤٩٢)، وابن عاشور، التحرير والتنوير (١٦، ٨٦).

المبحث الخامس

الضغط النفسي في حادثة الإفك،

واتهام عائشة رضي الله عنها في عرضها

قال تعالى :" إِنَّ ٱلَّذِينَ جَآءُو بِٱلۡإِفۡكِ عُصۡبَةٞ مِّنكُمۡۚ لَا تَحۡسَبُوهُ شَرّٗا لَّكُمۖ بَلۡ هُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۚ لِكُلِّ ٱمۡرِيٕٖ مِّنۡهُم مَّا ٱكۡتَسَبَ مِنَ ٱلۡإِثۡمِۚ وَٱلَّذِي تَوَلَّىٰ كِبۡرَهُۥ مِنۡهُمۡ لَهُۥ عَذَابٌ عَظِيمٞ ١١ لَّوۡلَآ إِذۡ سَمِعۡتُمُوهُ ظَنَّ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ وَٱلۡمُؤۡمِنَٰتُ بِأَنفُسِهِمۡ خَيۡرٗا وَقَالُواْ هَٰذَآ إِفۡكٞ مُّبِينٞ" سورة النور : (١١-١٢) .

ورد في سبب نزول الآيات أن عائشة رضي الله عنها قالت :" إن رسول الله ﷺ إذا أراد أن يخرج سفراً أقرع بين أزواجه، فأيتهن خرج سهمها خرج بها، فأقرع بيننا في غزوة غزاها، فخرج سهمي، فخرجت معه بعد ما أنزل الحجاب، فأنا أحمل في هودج وأنزل فيه، فسرنا حتى إذا فرغ رسول الله ﷺ من غزوته تلك، وقفل ودنونا من المدينة، آذن ليلة بالرحيل، فقمت حين آذنوا بالرحيل، فمشيت حتى جاوزت الجيش، فلما قضيت شأني أقبلت إلى الرحل، فلمست صدري، فإذا عقد لي من جَزْع ظَفَار[1] قد انقطع، فرجعت فالتمست عقدي، فحبسني ابتغاؤه، فأقبل الذين يرحلونني، فاحتملوا هودجي، فرحلوه على بعيري الذي كنت أركبه، وهم يحسبون أني فيه، وكان النساء إذ ذاك خفافاً لم يثقلن، ولم يغشهن اللحم، وإنما يأكلن العُلْقَة [2]من الطعام، فلم يستنكر القوم حين رفعوه ثقل الهودج، فاحتملوه، وكنت جارية حديثة السن، فبعثوا الجمل وساروا، فوجدت عقدي بعدما

---

(١) جَزْع ظَفَار : الخرز اليماني، وهو الذي فيه بياض وسواد، تشبه به الأعين .انظر : ابن منظور، لسان العرب (٨، ٤٨).

(٢) العُلْقة :أي تكتفي بالبلغة من الطعام، وهو ما يتبلغ به وإن لم يكن تاماً . انظر:ابن منظور، لسان العرب (١٠، ٢٦٣).

استمر الجيش، فجئت منزلهم وليس فيه أحد، فأممت منزلي الذي كنت به، فظننت أنهم سيفقدونني فيرجعون إليّ ،فبينا أنا جالسة غلبتني عيناي فنمت، وكان صفوان بن المعطل السلمي من وراء الجيش، فأصبح عند منزلي، فرأى سواد إنسان نائم، فأتاني وكان يراني قبل الحجاب، فاستيقظت باسترجاعه حين عرفني، فخمرت وجهي بجلبابي، وهوى حتى أناخ راحلته، فوطئ يدها فركبتها، فانطلق يقود بي الراحلة حتى أتينا الجيش موغرين في نحر الظهيرة، فهلك من هلك، وكان الذي تولى الإفك عبد الله بن أبي ابن سلول "[1].

المطلب الأول : تصوير الضغط النفسي على عائشة رضي الله عنها في القرآن والسنة.

اشتكت عائشة رضي الله عنها بعدما قدموا المدينة شهراً كاملاً ، ثم زاد حزنها بعدما علمت كلام الناس عنها، وخوضهم في حادثة الإفك، قالت عائشة رضي الله عنها :"ويريبني في وجعي أني لا أرى من النبي ﷺ اللطف الذي كنت أرى منه حين أمرض إنما يدخل فيسلم، ثم يقول : كيف تيكم ؟ لا أشعر بشيء من ذلك حتى نقَهْتُ، فخرجت أنا وأم مسطح قبل المناصع، وهو متبرَّزُنا، لا نخرج إلا ليلاً إلى ليل، فأقبلت أنا وأم مسطح نمشي، فعثرت في مرطها، فقالت : تعس مسطح، فقلت لها : بئس ما قلت، أتسبين رجلاً شهد بدراً، فقالت : أي هنتاه، ألم تسمعي ما قال ؟ فأخبرتني بقول أهل الإفك، فازددت مرضاً إلى مرضي، فلما رجعت إلى بيتي دخل عليّ رسول الله ﷺ فسلم، ثم قال : كيف تيكم ؟ فقلت

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ح:٢٦٦١) (كتاب الشهادات)(باب تعديل النساء بعضهن بعضا)(٣، ١٧٣)، وذكره الواحدي، أسباب النزول (١، ٣٢٢)، والسيوطي، لباب النقول (١، ١٤٠)، والوادعي، مقبل بن هادي، الصحيح المسند من أسباب النزول، مكتبة ابن تيمية، القاهرة سنة ١٤٠٨ هـ (١٤٦).

:أتأذن لي أن آتي أبويّ ؟ قالت : وأنا حينئذ أريد أن استيقن الخبر من قبلهما، فأذن لي رسول الله ﷺ، فأتيت أبوي، فقلت لأمي : ما يتحدث به الناس ؟ فقالت : يا بنيه هوني على نفسك الشأن، فوالله لقلما كانت امرأة قط وضيئة عند رجل يحبها ولها ضرائر إلا أكثرن عليها، فقلت : سبحان الله أوقد تحدث الناس بهذا، فبتّ تلك الليلة حتى أصبحت لا يرقأ [1] لي دمع، ولا أكتحل بنوم، حتى إني لأظن أن البكاء فالق كبدي، فبينا أبواي جالسان عندي، فاستأذنت عليّ امرأة من الأنصار فأذنت لها، فجلست تبكي معي، فبينا نحن على ذلك دخل رسول الله ﷺ علينا فسلم ثم جلس، ولم يجلس عندي منذ قيل ما قيل، وقد لبث شهراً لا يوحى إليه في شأني بشيء، قالت : فتشهد رسول الله ﷺ حين جلس ثم قال : أما بعد، يا عائشة، إنه بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت ألممت بذنب فاستغفري الله وتوبي إليه، فإن العبد إذا اعترف ثم تاب، تاب الله عليه، فلما قضى رسول الله ﷺ مقالته قلص دمعي حتى ما أحس منه قطرة، فقلت لأبي : أجب رسول الله ﷺ عني فيما قال، فقال أبي : والله ما أدري ما أقول لرسول الله ﷺ، فقلت لأمي : أجيبي رسول الله فيما قال، فقالت : والله ما أدري ما أقول لرسول الله ﷺ، فقلت وأنا جارية حديثة السن، لا أقرأ من القرآن كثيراً :إني والله لقد علمت، لقد سمعتم هذا الحديث حتى استقر في أنفسكم، وصدقتم به، فلئن قلت لكم إني بريئة لا تصدقونني، ولئن اعترفت لكم بأمر، والله يعلم أني منه بريئة لتصدقني، فوالله لا أجد لي ولا لكم مثلاً إلا أبا يوسف حين قال : " فَصَبرٌ جَمِيلٌ وَٱللَّهُ ٱلمُستَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ" سورة يوسف : (١٨)، ثم تحولت

(١) يرقأ :أي لا ينقطع . والخليل بن أحمد، العين (٥، ٢١٠)، والأزهري، تهذيب اللغة (٩، ٢٢٤).

فاضطجعت على فراشي، والله يعلم أني حينئذ بريئة، فوالله ما رام رسول الله ﷺ مجلسه، ولا خرج أحدٌ من أهل البيت حتى أنزل عليه العشر الآيات "[١].

المطلب الثاني : آثار الضغط النفسي على عائشة رضي الله عنها .

اجتمع على عائشة رضي الله عنها الضغط الجسدي والنفسي، فبعد قدومها من المدينة مرضت شهراً، ثم لما علمت بحديث الناس عنها اشتد حزنها وأصبحت لا يرقأ لها دمع، ولا تكتحل بنوم ثلاث ليال، حتى جاءت امرأة من الأنصار وبكت معها .

إنه موقف عصيب، فكيف يتحدث الناس في عرضها، وهي العفيفة الطاهرة زوج النبي ﷺ، بلاء عظيم على النفس جعلها تبكي، و إفكٌ وكذب افتراه رأس المنافقين؛ حتى يخيم الحزن على هذه الأسرة الطاهرة .

قال ابن كثير رحمه الله :"هذه العشر الآيات كلها نزلت في شأن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها حين رماها أهل الإفك والبهتان من المنافقين بما قالوه من الكذب البحت والفرية التي غار الله تعالى لها ولنبيه، فأنزل الله براءتها صيانة لعرض الرسول ﷺ ".[٢]

المطلب الثالث : مواجهة عائشة رضي الله عنها الضغط النفسي .

واجهت عائشة رضي الله عنها هذا البلاء بصبر وثبات، وذلك بقولها :" فوالله لا أجد لي ولا لكم مثلاً إلا أبا يوسف حين قال : " فَصَبرٌ جَمِيلٌ وَٱللَّهُ ٱلمُستَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ" [سورة يوسف :١٨]، فأنزل الله فيها عشر آيات تتلى لإعلان براءتها مما قال أهل الإفك، وأكرمها الله بالمغفرة والرزق الكريم في قوله تعالى :

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ح:٤١٤١) (كتاب المغازي) (باب حديث كعب) (٥، ١١٦) .

(٢) ابن كثير، تفسير ابن كثير (٦، ١٩) .

"وَٱلطَّيِّبَٰتُ لِلطَّيِّبِينَ وَٱلطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَٰتِۚ أُوْلَٰٓئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَۖ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَرِزۡقٞ كَرِيمٞ " سورة النور : (٢٦) .

قال البغوي :"مبرؤون يعني عائشة وصفوان، وقيل : الطيبين والطيبات منزهون مما يقولون، لهم مغفرة وهي العفو عن الذنوب، ورزق كريم أي الجنة ".(١)

وروي أن عائشة رضي الله عنها كانت تفتخر بأشياء أعطيتها لم تعط امرأة غيرها، منها أن جبريل أتى بصورتها في سرقة من حرير، وقال : هذه زوجتك، وأن النبي ﷺ لم يتزوج بكراً غيرها، وقبض رسول الله ﷺ ورأسه في حجرها، ودفن في بيتها، وكان ينزل عليه الوحي وهو معها في لحافه، ونزلت براءتها من السماء، وأنها ابنة خليفة رسول الله ﷺ وصديقه، ووعدت مغفرة ورزقاً كريماً لثباتها في هذه المحنة.(٢)

عاتب الله المؤمنين في سورة النور، وأرشدهم عدة إرشادات في حادثة الافك، وأمرهم بحسن الظن بالمؤمنين، والتثبت في القول، وعدم القذف إلا بشهادة شهود حيث قال تعالى:" لَّوۡلَآ إِذۡ سَمِعۡتُمُوهُ ظَنَّ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ وَٱلۡمُؤۡمِنَٰتُ بِأَنفُسِهِمۡ خَيۡرٗا وَقَالُواْ هَٰذَآ إِفۡكٞ مُّبِينٞ ١٢ لَّوۡلَا جَآءُو عَلَيۡهِ بِأَرۡبَعَةِ شُهَدَآءَۚ فَإِذۡ لَمۡ يَأۡتُواْ بِٱلشُّهَدَآءِ فَأُوْلَٰٓئِكَ عِندَ ٱللَّهِ هُمُ ٱلۡكَٰذِبُونَ ١٣ وَلَوۡلَا فَضۡلُ ٱللَّهِ عَلَيۡكُمۡ وَرَحۡمَتُهُۥ فِي ٱلدُّنۡيَا وَٱلۡأٓخِرَةِ لَمَسَّكُمۡ فِي مَآ أَفَضۡتُمۡ فِيهِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ١٤ إِذۡ تَلَقَّوۡنَهُۥ بِأَلۡسِنَتِكُمۡ وَتَقُولُونَ بِأَفۡوَٰهِكُم مَّا لَيۡسَ لَكُم بِهِۦ عِلۡمٞ وَتَحۡسَبُونَهُۥ هَيِّنٗا وَهُوَ عِندَ ٱللَّهِ عَظِيمٞ ١٥ وَلَوۡلَآ إِذۡ سَمِعۡتُمُوهُ قُلۡتُم مَّا يَكُونُ لَنَآ أَن نَّتَكَلَّمَ بِهَٰذَا سُبۡحَٰنَكَ هَٰذَا بُهۡتَٰنٌ عَظِيمٞ ١٦ يَعِظُكُمُ ٱللَّهُ أَن تَعُودُواْ لِمِثۡلِهِۦٓ أَبَدًا إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ١٧" سورة النور : (١٢ –١٧).

---

(١) البغوي، تفسير البغوي (٦، ٢٩).

(٢) انظر: السمعاني، تفسير السمعاني (٣، ٥١٦)، والبغوي، تفسير البغوي (٣، ٣٩٧)، والقرطبي : أبو عبد الله محمد بن أحمد شمس الدين القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، تحقيق : أحمد البردوني، دار الكتب المصرية : القاهرة سنة ١٣٨٤ هـ (١٢، ٢١٢)، والسيوطي، الدر المنثور (٦، ١٧٠).

المبحث السادس

علاج الضغوط النفسية من الكتاب والسنة

١– الإيمان بالقضاء والقدر، والرضا بما قدره الله من المصائب والمواقف التي تواجه المؤمن في حياته: قال تعالى : " مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ وَمَن يُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ يَهۡدِ قَلۡبَهُۥ " سورة التغابن : (١١)، وقال ﷺ :"عجباً 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]،وقال ﷺ : "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف "[٢].

٢– تقوى الله، والتقرب إليه بالعمل الصالح: وعد الله من اتقاه أن يجعل له من كل ضيق مخرجا، قال تعالى :" وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ٢ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمۡرِهِۦۚ قَدۡ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيۡءٖ قَدۡرٗا"سورة الطلاق : (٢–٣)، وفي حديث الثلاثة نفر الذين أغلقت عليهم الصخرة في الغار عبرة وعظة، فقد دعوا الله بصالح أعمالهم حتى فرج الله لهم وخرجوا، قال ﷺ :"بينما ثلاثة نفر ممن كان قبلكم يمشون إذ أصابهم مطر، فآووا إلى غار فانطبق عليهم، فقال بعضهم لبعض :إنه والله يا هؤلاء

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (ح:٢٩٩٩) (كتاب الزهد والرقائق) (باب المؤمن أمره كله خير) (٤، ٢٢٩٥) .

(٢) أخرجه الترمذي في سننه (ح:٢٥١٦) (كتاب صفة القيامة والرقائق) (باب (٥٩) (٤، ٢٤٨)، ٢٥١٦، وقال : هذا حديث حسن صحيح .

لا ينجيكم إلا الصدق، فليدع كل رجل منكم بما يعلم أنه قد صدق فيه، فقال واحد منهم :اللهم إن كنت تعلم أنه كان لي أجير عمل لي على فرق من أرز، فذهب وتركه، وأني عمدت إلى ذلك الفرق فزرعته، فصار من أمره أني اشتريت منه بقراً، وأنه أتاني يطلب أجره، فقلت له : اعمد إلى تلك البقر فسقها، فقال لي :إنما لي عندك فرق من أرز، فقلت له : اعمد إلى تلك البقر، فإنها من ذلك الفرق فساقها، فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا، فانزاحت عنهم الصخرة، فقال الآخر :اللهم إن كنت تعلم أن لي أبوان شيخان كبيران، فكنت آتيهما كل ليلة بلبن غنم لي، فأبطأت عليهما ليلة فجئت وقد رقدا، وأهلي وعيالي يتضاغون من الجوع، فكنت لا أسقيهم حتى يشرب أبواي، فكرهت أن أوقظهما، وكرهت أن أدعهما، فلم أزل انتظر حتى طلع الفجر، فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا، فانزاحت الصخرة حتى نظروا إلى السماء، فقال الآخر : اللهم إن كنت تعلم أنه كان لي ابنة عم من أحب الناس إلي، وأني راودتها عن نفسها فأبت إلا أن آتيها بمائة دينار، فطلبتها حتى قدرت، فأتيتها بها فدفعتها إليها، فأمكنتني من نفسها، قالت : اتق الله ولا تفض الخاتم إلا بحقه، فقمت وتركت المائة دينار، فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا، ففرج الله عنهم فخرجوا "[1].

٣- الاستعانة بالصبر والصلاة :قال تعالى :" وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ "سورة البقرة : (٤٥)؛ لأن المؤمن إذا أصابته مصيبة، وشدة يستعين بالله فهو مفرج الهموم، وكاشف الكروب، ويلجأ

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ح:٣٤٦٥) (كتاب أحاديث الأنبياء) (باب حديث الغار) (٤، ١٧٢) .

إلى الصلاة يشكو إلى خالقه، ويبتهل إليه، قال ﷺ : "وجعلت قرة عيني في الصلاة "[١]، وقال : "يا بلال أرحنا بالصلاة "[٢]، وقد قرن الله التقوى مع الصبر فقال تعالى :" إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصبِر فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجرَ ٱلمُحسِنِينَ "سورة يوسف : (٩٠) .

قال محمد بن بشير :

إن الأمور إذا سدّت مطالبها فالصبر يفتق منها كل ما ارتتجا

لا تيأسن وإن طالت مطالبة إذا استعنت بصبرٍ أن ترى فرجا

أخلق بذي الصبر أن يحظى بحاجته ومدمن القرع للأبواب أن يلجا[٣]

وقال بعض الحكماء :"من صبر نال المنى، ومن شكر حصّن النعمى ".[٤]

قال الرسول ﷺ لابن عباس رضي الله عنه: "واعلم أن في الصبر على ما تكره خيراً كثيراً، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا.[٥]

---

(١) أخرجه الإمام أحمد في المسند (ح: ١٤٠٣٧) (٢١، ٤٣٣)،، وأبو داود في سننه (كتاب الأدب) (باب صلاة العتمة) (٧، ٣٣٩)، وقال الحاكم في المستدرك : "هذا حديث صحيح على شرط مسلم، ولم يخرجاه"، ووافقه الذهبي، الحاكم النيسابوري، أبو عبد الله محمد بن عبد الله، المستدرك على الصحيحين (ح:٢٦٧٦)، تحقيق : مصطفى عبد القادر عطا (ط : ١) دار الكتب العلمية، بيروت سنة ١٤١١ هـ (٢، ١٧٤) .

(٢) أخرجه أحمد، المسند ح: ٢٣٠٨٨) (٣٨، ١٧٨)، وأبو داود، سنن أبي داود (٤، ٢٩٦) (كتاب الأدب) (باب في صلاة العتمة) (ح :٤٩٨٥)،وصححه الألباني .

(٣) أبو زكريا التبريزي، شرح ديوان الحماسة (٢، ٣٤).

(٤) انظر : الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد أدب الدنيا والدين، دار مكتبة الحياة سنة ١٩٨٦ (:١، ٢٩٠).

(٥) أخرجه الإمام أحمد، المسند (٣، ٢٤٦)،والطبراني، المعجم الكبير (ح : ١١٢٤٣) (١١. ١٢٣)، والحاكم، المستدرك (٣، ٦٢٤) (ح :٦٣٠٤)، والبيهقي، شعب الإيمان (ح :١٠٤٣) (٢، ٣٥٠).

٤- حسن الظن بالله، وعدم اليأس من رحمة الله: قال تعالى :" فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ٥ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا " سورة الشرح : (٥-٦)، حين يدرك المؤمن أن الله لطيف بعباده، وأنه وحده الذي يكشف الشدة مهما عظمت وطالت، قال ﷺ: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة "[١].

ومن حسن الظن بالله أن يعلم المؤمن بتحقق اليسر، ولن يغلب عسر يسرين، وقد صدق الشافعي حين قال :

ولرب نازلة يضيق بها الفتـــى ذرعاً وعند الله منهـــا المخرج

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج [٢]

٥- الاستغفار وذكر الله في جميع الأحوال : إن لزوم الاستغفار يفرج الكروب، ويذهب الهموم، ويحقق السعادة قال تعالى :" ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ " سورة الرعد : (٢٨)، وقال ﷺ :"من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب "[٣]،وقال تعالى :" وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُون" سورة آل عمران : (١٣٥) .

---

(١) متفق عليه، أخرجه البخاري (ح:٧٤٠٥) (كتاب التوحيد) (باب قول الله: ويحذركم الله نفسه) (٩، ١٢١) ومسلم في صحيحه (ح :٢٦٧٥)(كتاب الذكر والدعاء) (٤، ٢٠٦١) .

(٢) الشافعي، ديوان الشافعي (ص: ١٣٠).

(٣) أخرجه ابن ماجه في سننه (ح :٣٨١٩) (كتاب الأدب)(باب الاستغفار) (٢، ١٢٥٤) والطبراني في المعجم الكبير، ج:١٠، ص: ٢٨١، رقم الحديث : ١٠٦٦٥ .

وقال تعالى :" وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنتَ فِيهِمْۚ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ " سورة الأنفال : (٣٣)، وقال ﷺ :"سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: "ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه "(١).

٦- العزلة : إن الإنسان حين تكثر عليه الضغوط النفسية والاجتماعية يحب أن يخلو بنفسه، ويستجمع قواه، ويترك مخالطة الناس فترة من الزمان، وقد اعتزلت مريم قومها لما حملت بعيسى عليه السلام وواجهت البلاء بكل صبر وثبات، وكذلك إبراهيم عليه السلام لما اعتزل قومه لما رآهم يعبدون الأصنام قال تعالى :" وَأَعْتَزِلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَأَدْعُواْ رَبِّي عَسَىٰٓ أَلَّآ أَكُونَ بِدُعَآءِ رَبِّي شَقِيًّا ٤٨ فَلَمَّا ٱعْتَزَلَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَهَبْنَا لَهُۥٓ إِسْحَٰقَ وَيَعْقُوبَۖ وَكُلًّا جَعَلْنَا نَبِيًّا " سورة مريم : (٤٨ -٤٩).

قال الخطابي :"اعتصم خليل الله بالعزلة، واستظهر بها على قومه عند جفائهم إياه، وخذلانهم له في عبادة الأصنام، ومعاندة الحق، وكفاه الله أمرهم، وعصمه من شرهم، وأثابه الله بالموهبة الجليلة، وعوضه النصرة بالذرية الطيبة " (٢).

واعتزل موسى عليه السلام قومه حين ظهر له عنادهم في قبول الحق، قال تعالى :" وَإِنِّي عُذْتُ بِرَبِّي وَرَبِّكُمْ أَن تَرْجُمُونِ ٢٠ وَإِن لَّمْ تُؤْمِنُواْ لِي فَٱعْتَزِلُونِ"سورة الدخان : (٢٠-٢١)، وليس مفهوم العزلة الهروب من الحياة كما يظنه بعض الناس، العزلة هي سنة الأنبياء عند الفتنة، وقد اعتزل رسول الله ﷺ قومه قريشاً حين آذوه فأذن الله له بالهجرة إلى المدينة (٣)، قال ﷺ :" يوشك أن

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (ح :٦٤٧٩)(كتاب الرقاق) (باب البكاء من خشية الله) (٨، ١٠١).

(٢) الخطابي البستي، أبو سليمان حمد بن محمد، العزلة (ط : ٢)، القاهرة :المطبعة السلفية سنة ١٣٩٩ هـ، (١، ٨).

(٣) انظر: المرجع السابق .

يكون خير مال المسلم غنم يتبع بها شعف الجبال، ومواقع القطر، يفرُّ بدينه من الفتن " [1].

٧- الالتجاء إلى الله تعالى بالدعاء: على المؤمن أن يلجأ إلى خالقه، ويدعوه بأن يفرج همه، وقد كان من دعاء موسى عليه السلام أن يشرح صدره، وييسر أمره، قال تعالى : " قَالَ رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ٢٥ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي " سورة طه : (٢٥-٢٦).

وكان النبي ﷺ يقول :"اللهم أعوذ بك من الهمّ والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال "[2]، وقال ﷺ :"إن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فأكثروا الدعاء "[3]، وقال تعالى :" وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ"سورة البقرة : (١٨٦)، وقال تعالى:" وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ " سورة غافر : (٦٠).

ومن الأدعية التي تزيل الهم والحزن، وتكشف الكرب قول الرسول ﷺ :"ما قال عبد قط إذا أصابه همّ وحزن : اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الإيمان، باب من الدين الفرار من الفتن، ج:١، ص: ١٣ رقم الحديث :١٩ .

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (ح :٦٣٦٩). (كتاب الدعوات)(باب الاستعاذة من الجبن) (٨، ٧٩).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (ح : ٤٨٢)(كتاب الصلاة) (باب ما يقال في الركوع والسجود) (١، ٣٥٠).

في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه، وأبدله مكان حزنه فرحاً "(١).

وإذا أصاب العبد الضر فلجأ إلى الله بصدق وإخلاص فإن دعاءه لا يرد، قال تعالى :" أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ"سورة النمل : (٦٢).

ويستطيع الإنسان أن يتفادى الضغوط النفسية، ويتجنب الآثار السلبية الملازمة لها حين يتهيأ منذ البداية لمواجهة هذه التحديات، من خلال التربية الإيمانية الصحيحة، وحين يستشعر العبد عظمة الله وقدرته، ومدى لطفه ورحمته بعباده، فإنه لا يخشى الصعاب والتحديات بل يواجهها ويتخطاها بكل ثبات ونجاح، وقد تكون عقوبة من الله لعبده، تكفيراً لسيئاته، ورفعة لدرجاته.

٨- قراءة آيات السكينة :عندما يعاني الإنسان من الضغوط النفسية في الأسرة، أو المدرسة، أو العمل في حياته، فإن آيات السكينة تبعث الطمأنينة والراحة في النفس، وقد كان شيخ الإسلام ابن تيمية إذا اشتدت عليه الأمور قرأ آيات السكينة وهي في ستة مواضع من القرآن(٢):

١- قال تعالى :" وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ءَايَةَ مُلْكِهِۦٓ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلتَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ ءَالُ مُوسَىٰ وَءَالُ هَٰرُونَ تَحْمِلُهُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَةً لَّكُمْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ"[سورة البقرة :٢٤٨].

٢- قال تعالى :" ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَنزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ ٱلْكَٰفِرِينَ " [سورة التوبة :٢٦] .

---

(١) أخرجه الإمام أحمد في المسند(ح :٤٣١٦) (٤، ٢١٥)، وابن حبان في صحيحه (ح: ٩٧٢) (٣، ٢٥٣)، وصححه الألباني .

(٢) مدارج السالكين لابن القيم ٤٧١/٢ .

٣- قال تعالى :" إِذْ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَاۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلسُّفْلَىٰۗ " [سورة التوبة :٤٠].

٤- قال تعالى :" هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا" [سورة الفتح : ٤]

٥- قال تعالى :" لَّقَدْ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا"[سورة الفتح :١٨].

٦- قال تعالى :" إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ ٱلتَّقْوَىٰ وَكَانُوٓاْ أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَاۚ وَكَانَ ٱللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا"[سورة الفتح :٢٦] .

قال ابن القيم –رحمه الله –: "وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه، فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته ".[١]

(١) ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر ت ٧٥١ هـ، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ط: ٣، تحقيق : محمد المعتصم البغدادي، دار الكتاب العربي، ١٤١٦هـ، ج: ٢،ص:٤٧١ .

الخاتمة

تم وبحمد الله الانتهاء من هذا البحث المتواضع، وأسأل الله عز وجل أن ينفع به من قرأه، وأن يجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة، إنه ولي ذلك، والقادر عليه .

وتوصلت في هذا البحث إلى عدة نتائج منها :

١- إن الضغوط النفسية في المجتمع هي ابتلاء من الله للعبد، واختبار له، حتى يصبر، ويتعلق بالله الذي يكشف الهمّ، ويزيل الكرب .

٢- سنة الله في الحياة الابتلاء، وعدم دوام الحال، ومن أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل .

٣- مواجهة هذه الضغوط بصبر وثبات مع حسن الظن بالله، واليقين بنصره وتوفيقه وتيسيره .

٤- على الإنسان إذا اشتدت عليه الأزمات أن يعتزل الناس، ويحاول القيام بحل المشكلات التي تواجهه، ويرتب الأولويات والخطوات التي يتخذها لتخطي العقبات مع الاستعانة بالله، والتوكل عليه .

٥- إن اللجوء إلى القرآن الكريم، وتدبره هو خير معين على مواجهة الضغوط، وحل الأزمات، وقراءة آيات السكينة لبث الطمأنينة والراحة في النفس .

٦- على المؤمن البعد عن الحزن والقلق الذي يفرح الشيطان، وعدم اليأس من رحمة الله .

٧- إن أكثر من يصاب بالضغوط النفسية المرأة كما ذكر الله عن مريم، وأم موسى، وعائشة رضي الله عنها .

ومن أهم توصيات البحث: إعداد دراسات وأبحاث في أسباب الضغوط النفسية وآثارها وأعراضها، وربطها بالكتاب والسنة، وعقد دورات في مواجهة الضغوط بأنواعها، والقدرة على تخطيها وحلها.

فهرس المصادر والمراجع

١– الأصبهاني، أبو نعيم أحمد بن عبد الله ت ٤٣٠ هـ، حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، دار الكتاب العربي : بيروت .

٢– الألوسي ، شهاب الدين محمود بن عبد الله ت ١٢٧٠هـ، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، ط : الأولى، تحقيق : علي عبد الباري عطية، دار الكتب العلمية : بيروت، ١٤١٥ هـ .

٣ – ابن أبي حاتم، أبو محمد عبد الرحمن بن محمد بن إدريس ابن أبي حاتم ت ٣٢٧ هـ، تفسير القرآن العظيم، ط : ٣، تحقيق :أسعد محمد الطيب، مكتبة نزار مصطفى الباز : المملكة العربية السعودية، ١٤١٩ هـ .

٤– ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩ هـ .

٥– ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد، أبو حاتم ت ٣٥٤ هـ،صحيح ابن حبان، ط :٢، تحقيق : شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت ١٤١٤ هـ .

٦– ابن الجوزي، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي ت ٥٩٧ هـ، زاد المسير في علم التفسير، ط : الأولى، تحقيق : عبد الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي : بيروت، ١٤٢٢ هـ .

٧– ابن سيده المرسي، أبو الحسن علي بن إسماعيل ت ٤٥٨هـ، المخصص، ط: الأولى، تحقيق: خليل إبراهيم جفال، دار إحياء التراث العربي، بيروت ١٤١٧هـ .

٨– ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد الطاهر التونسي ت ١٣٩٣ هـ، التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر : تونس ١٩٨٤ .

٩ – ابن عطية الأندلسي، أبو محمد عبد الحق بن غالب ت ٥٤٢ هـ، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ط : الأولى، تحقيق : عبد السلام محمد، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤٢٢هـ .

١٠– ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر ت ٧٥١ هـ، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ط: ٣، تحقيق : محمد المعتصم البغدادي، دار الكتاب العربي، ١٤١٦هـ .

١١– ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر الدمشقي ٧٧٤ هـ، البداية والنهاية، ط : الأولى، تحقيق : علي شبري، دار إحياء التراث العربي ١٤٠٨ هـ .

١٢– ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي ت ٧٧٤ هـ تفسير القرآن العظيم، ط: ٢، تحقيق : سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر، ١٤٢٠ هـ.

١٣– ابن ماجه، أبو عبد الله، محمد بن يزيد القزويني ت ٢٧٣هـ، سنن ابن ماجه، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية .

١٤– ابن منظور، أبو الفضل محمد بن مكرم بن علي جمال الدين الأنصاري ت ٧١١ هـ، لسان العرب، ط: ٣ ، دار صادر : بيروت، ١٤١٤ هـ .

١٥– أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني ت ٢٧٥ هـ، سنن أبي داود، تحقيق : محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية : بيروت .

١٦– أبو السعود، محمد بن محمد بن مصطفى ت ٩٨٢ هـ، إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم، دار إحياء التراث العربي : بيروت .

١٧– أبو علي القالي، إسماعيل بن القاسم بن عيذون بن هارون بن عيسى ت ٣٥٦ هـ، البارع في اللغة، ط: الأولى، تحقيق: هشام الطعان، دار الحضارة العربية : بيروت : ١٩٧٥ .

١٨– البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه، ط: الأولى ، تحقيق: محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة، ١٤٢٢ هـ .

١٩– البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود الشافعي ت ٥١٠ هـ، معالم التنزيل في تفسير القرآن، ط : الأولى، تحقيق : عبد الرزاق المهدي، دار إحياء التراث العربي : بيروت ، ١٤٢٠ هـ .

٢٠– البيضاوي، أبو سعيد عبد الله بن عمر الشيرازي ت ٦٨٥ هـ، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ط : الأولى، تحقيق : محمد المرعشلي، دار إحياء التراث العربي بيروت، ١٤١٨ هـ .

٢١– البيهقي، أحمد بن الحسين بن علي ت ٤٥٨ هـ، شعب الإيمان، ط : الأولى، تحقيق :عبد العلي عبد الحميد، مكتبة الرشد، الهند، ١٤٢٣ هـ .

٢٢– الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي ت ٢٧٩ هـ، الجامع الكبير، تحقيق : بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي : بيروت، ١٩٩٨ .

٢٣– الثعلبي، أحمد بن محمد بن إبراهيم أبو اسحاق الثعلبي ت ٤٢٧ هـ، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، ط : الأولى، تحقيق : أبو محمد بن عاشور، دار إحياء التراث العربي : بيروت، ١٤٢٢ هـ .

٢٤– الجزائري، أبو بكر، جابر بن موسى بن عبد القادر، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ط: ٥ : مكتبة العلوم والحكمة :المدينة المنورة، ١٤٢٤ هـ .

٢٥- الحاكم النيسابوري، أبو عبد الله محمد بن عبد الله ت ٤٠٥ هـ، المستدرك على الصحيحين، ط : الأولى ، تحقيق : مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤١١ هـ .

٢٦- الخطابي البستي، أبو سليمان حمد بن محمد ت ٣٨٨ هـ، العزلة، ط : ٢ ، القاهرة : المطبعة السلفية، ١٣٩٩ هـ .

٢٧- الزجاج، أبو اسحاق إبراهيم بن السرى بن سهل ت ٣١١ هـ، معاني القرآن وإعرابه، ط : الأولى،تحقيق : عبد الجليل شلبي، عالم الكتب، بيروت ١٤٠٨ هـ .

٢٨- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر ت ١٣٧٦ هـ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ط: الأولى، مؤسسة الرسالة، ١٤٢٠ هـ .

٢٩- السمرقندي، أبو الليث نصر بن محمد بن أحمد السمرقندي ت ٣٧٣ هـ، بحر العلوم .

٣٠- السمعاني، أبو المظفر منصور بن محمد السمعاني التميمي الحنفي ت ٤٨٩ هـ، تفسير القرآن، ط : الأولى ، تحقيق : ياسر بن إبراهيم و غنيم بن عباس، دار الوطن : الرياض، ١٤١٨ هـ .

٣١- السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين ت ٩١١ هـ، الدر المنثور في التفسير بالمأثور، دار الفكر : بيروت.

٣٢- السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين ت ٩١١ هـ، لباب النقول في أسباب النزول ، ضبطه وصححه : أحمد عبد الشافي، دار الكتب العلمية : بيروت .

٣٣- الطبراني، أبو القاسم، سليمان بن أحمد بن أيوب ت ٣٦٠ هـ، المعجم الكبير، ط :الثانية، تحقيق : حمدي السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة .

٣٤- الطبري، أبو جعفر، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير ت ٣١١ هـ، جامع البيان في تأويل القرآن، ط :الأولى، تحقيق : أحمد محمد شاكر ،مؤسسة الرسالة ١٤٢٠ هـ.

٣٥- القرطبي : أبو عبد الله محمد بن أحمد شمس الدين القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، تحقيق : أحمد البردوني، دار الكتب المصرية : القاهرة، ١٣٨٤ هـ .

٣٦- الماتريدي، أبو منصور محمد بن محمد بن محمود ت ٣٣٣ هـ، تأويلات أهل السنة، ط : الأولى، تحقيق: د مجدي باسلوم، دار الكتب العلمية : بيروت، ١٤٢٦ هـ .

٣٧- الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد ت ٤٥٠ هـ، أدب الدنيا والدين، دار مكتبة الحياة :١٩٨٦ .

٣٨- الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد البصري البغدادي ت ٤٥٠ هـ، النكت والعيون، تحقيق : السيد بن عبد المقصود، دار الكتب العلمية : بيروت .

٣٩- المراغي، أحمد بن مصطفى ت ١٣٧١ هـ، تفسير المراغي ، ط : الأولى شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي و أولاده، مصر، ١٣٦٥ هـ.

٤٠- مسلم، مسلم بن الحجاج، أبو الحسن القشيري النيسابوري ت ٢٦١هـ، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت .

٤١- النسفي، أبو البركات عبد الله بن أحمد النسفي ت ٧١٠ هـ، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، ط : الأولى، تحقيق : يوسف بديوي، دار الكلم الطيب : بيروت، ١٤١٩ هـ .

٤٢- الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد بن محمد النيسابوري الشافعي ت ٤٦٨ هـ، أسباب نزول القرآن، ط :٢، تحقيق : عصام الحميدان، دار الإصلاح : الدمام، ١٤١٢ هـ .

٤٣- الواحدي، أبو الحسن علي بن أحمد النيسابوري ت ٤٦٨ هـ، التفسير البسيط ، ط : الأولى، دار مكتبة الحياة، ، ١٤٣ هـ .

٤٤- الوادعي، مقبل بن هادي ت ١٤٢٢ هـ، الصحيح المسند من أسباب النزول، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ١٤٠٨ هـ .

* * *