

الهدى النبوي في علاج القلق النفسي
«دراسة موضوعية»

د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله

أستاذ الحديث وعلومه المساعد بكلية أصول الدين والدعوة

جامعة الأزهر - فرع المنوفية

عنوان البحث: «الهدى النبوي في علاج القلق النفسي: دراسة موضوعية»

الإسم والدرجة العلمية: عصام أبو اليزيد محمد عبد الله
أستاذ الحديث وعلومه المساعد بكلية أصول الدين والدعوة بجامعة الأزهر - فرع المنوفية.

الإيميل الجامعي: Essam22@azhar.edu.eg

ملخص البحث: لقد شهد هذا العصر الذي نعيش فيه الكثير من التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والعلمية والفكرية والثقافية والتي أثرت بشكل كبير على حياة الناس؛ مما تسبب في إصابة الكثير من البشر بالاضطرابات النفسية نتيجة الضغوط التي يواجهها كل إنسان في عصرنا الحالي؛ ولذلك أطلق على هذا العصر «عصر الأمراض والاضطرابات النفسية»، ومن أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً في هذا العصر مرض القلق النفسي؛ حيث إن القلق حينما يكون في حدوده الطبيعية فهذا أمر طبيعي، بل قد يكون محفزاً للإنسان على مواجهة الصعاب والشدائد، لكن حينما يزداد القلق ويتعدى حدوده الطبيعية من حيث التأثير على نفسية الإنسان فعندئذ يصبح القلق مرضاً نفسياً، ويُسمى بمرض القلق النفسي، وهذا المرض يؤثر بالسلب على الفرد في إنجازاته وأماله وتطلعاته بل في كل أمور حياته، الأمر الذي أثار حفيظتي للكشف عن إسهامات السنة النبوية في علاج مرض العصر وهو القلق النفسي؛ وذلك ببيان هديه □ في القضاء على هذا المرض الخطير حتى تنعم النفس الإنسانية بالطمأنينة والهدوء والاستقرار النفسي، هذا وقد سميتُ هذا البحث «الهدى النبوي في علاج القلق النفسي دراسة موضوعية».

الكلمات المفتاحية: الهدى - النبوي - علاج - القلق - النفسي.

Title of the research: "The Prophetic Guidance in Treating Psychological Anxiety: An Objective Study".

Name and Academic Degree: Essam Abu Al-Yazid Muhammad Abdullah - Assistant Professor of Hadith and its Sciences, Faculty of Fundamentals of Religion and Islamic Propagation, Al-Azhar University - Menoufia Branch.

University Email: Essam22@azhar.edu.eg

Research Summary: This era in which we live has witnessed many economic, social, scientific, intellectual and cultural changes that have greatly affected people's lives; which has caused many people to suffer from psychological disorders as a result of the pressures that every person faces in our current era; therefore, this era has been called "the era of psychological diseases and disorders", and one of the most common and widespread psychological diseases in this era is psychological anxiety; When anxiety is within its natural limits, it is a natural thing, and it may even motivate a person to face difficulties and hardships, but when anxiety increases and exceeds its natural limits in terms of its impact on the human psyche, then anxiety becomes a psychological illness, and is called psychological anxiety disease, and this disease negatively affects the individual in his achievements, hopes and aspirations, and even in all aspects of his life, which aroused my interest in revealing the contributions of the Sunnah of the Prophet in treating the disease of the age, which is psychological anxiety; by explaining the guidance of the Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) in eliminating this dangerous disease so that the human soul can enjoy reassurance, calm and psychological stability. I have named this research "The Prophetic Guidance in Treating Psychological Anxiety: An Objective Study".

Keywords: Prophetic Guidance - Treatment - Psychological – Anxiety.

المقدمة

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له.

وأن محمدًا عبده ورسوله، وصفيه من خلقه وحببيه ﷺ وعلى آله

وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد

فقد شهد هذا العصر الذي نعيش فيه الكثير من التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والعلمية والفكرية والثقافية والتي أثرت بشكل كبير على حياة الناس مما تسبب في إصابة الكثير من البشر بالاضطرابات النفسية نتيجة الضغوط التي يواجهها كل إنسان في عصرنا الحالي؛ ولذلك أطلق على هذا العصر «عصر الأمراض والاضطرابات النفسية»، ومن أكثر الأمراض النفسية شيوعًا وانتشارًا في هذا العصر مرض القلق النفسي؛ حيث إن القلق بوجه عام حينما يكون في حدوده الطبيعية فهذا أمر طبيعي بل قد يكون محفزًا للإنسان على مواجهة الصعاب والشدائد، لكن حينما يزداد القلق ويتعدى حدوده الطبيعية من حيث التأثير على نفسية الإنسان فعندئذ يصبح القلق مرضًا نفسيًا ويُسمى بمرض القلق النفسي، وهذا المرض يؤثر بالسلب على الفرد في إنجازاته وأماله وتطلعاته بل في كل أمور حياته، الأمر الذي أثار حفيظتي للكشف عن إسهامات السنة النبوية في علاج مرض العصر وهو القلق النفسي؛ وذلك ببيان هديه □ في القضاء على هذا المرض الخطير حتى تنعم النفس الإنسانية بالطمأنينة والهدوء والاستقرار النفسي، هذا وقد سميتُ هذا البحث «الهدى النبوي في علاج القلق النفسي: دراسة موضوعية».

أهمية البحث: بينما تشهد حياة الناس الكثير من الاضطرابات النفسية وفي مقدمتها القلق النفسي، وهو مرض العصر الحالي، فتأتي أهمية موضوع هذا البحث لبيان أسباب القلق النفسي، والكشف عن الهدى النبوي في صيانة ووقاية وعلاج النفس الإنسانية من هذا المرض والداء العضال حتى يعيش الإنسان في حالة من الطمأنينة والهدوء والاستقرار النفسي، وفي ذلك تعزيز لقيمة ومكانة السنة النبوية في حياة الفرد والمجتمع.

أسباب اختيار الموضوع:

- ١ - انتشار مرض القلق النفسي بين الناس في عصرنا الحاضر حتى أطلق على هذا العصر «عصر القلق».
 - ٢ - أن موضوع البحث - وهو القلق النفسي - وثيق الصلة بواقع حياتنا اليومية.
 - ٣ - بيان أن علاج القلق النفسي لا يعتمد فقط على الأدوية والعقاقير الطبية.
 - ٤ - الكشف عن معالم الهدي النبوي في الوقاية والعلاج من مرض القلق النفسي.
 - ٥ - إبراز ريادة السنة النبوية في علاج القضايا المعاصرة.
 - ٦ - الكشف عن اهتمام السنة النبوية وعنايتها بما يؤرق الإنسان ويعالج قلقه واضطراباته النفسية؛ حيث إن بعض الباحثين والدارسين للسنة النبوية قد توقفت اجتهاداتهم وأفهامهم واستنباطاتهم عند حدود ما وصل إليه علماء الحديث في كتبهم ومصنفاتهم من اجتهادات واستنباطات منذ قرون مضت، والواجب أن يراعي هؤلاء الدارسون للسنة النبوية ضرورة استنباط الدلالات من النصوص النبوية بما يعالج القضايا المطروحة والمشكلات المعاصرة.
 - ٧ - محاولة إبراز إسهامات السنة النبوية في مجال الدراسات النفسية مثل الطب النفسي وعلم النفس.
 - ٨ - الرد على من يقول بأن الإسلام غير صالح لكل زمان ومكان.
- حدود البحث:** تطبق الدراسة على الكتب والمؤلفات التي صُنفت في السنة النبوية من المتون والشروح الحديثية وغير ذلك من المصنفات المعاصرة التي تناولت قضية القلق النفسي من حيث تعريفه وأسبابه وأعراضه ومظاهره وتاريخ علاجه، حيث يرمي البحث إلى إبراز وبيان أسباب القلق النفسي وعلاجه في ضوء السنة النبوية والهدي النبوي.
- مشكلة البحث:** تكمن مشكلة هذا البحث في التساؤل التالي:
- ١ - ما معالم الهدي النبوي للوقاية والعلاج من القلق النفسي؟ ومن هذه المشكلة تنفرع عدة تساؤلات:
 - ١ - ما تعريف القلق النفسي؟
 - ٢ - ما أنواع القلق؟
 - ٣ - ما الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالقلق النفسي؟

- ٤- ما أعراض القلق النفسي ومظاهره وتاريخه؟
 - ٥- وهل الإصابة بالمرض النفسي ابتلاء من الله تعالى؟
 - ٦- ما الهدى النبوي المُتَّبَع في الوقاية والعلاج من القلق النفسي؟
- أهداف البحث:**

١- استقراء كتب المتون والشروح الحديثية للوقوف على ما ورد فيها من أحاديث تتعلق بالوقاية والعلاج من القلق النفسي.

٢- إثبات سبق القرآن والسنة النبوية من حيث الاهتمام بالإنسان البشرية والعمل على حمايتها وصيانتها ووقايتها وعلاجها من مرض القلق النفسي قبل أن تظهر النظريات الغربية الحديثة المتعلقة بالعلاج النفسي، والتي اشتمل عليها الطب النفسي وعلم النفس.

٣- صياغة مفهوم ومضمون الأحاديث النبوية صياغة تتناسب مع لغة هذا العصر.

٤- توظيف وتفصيل وربط النصوص النبوية بواقع الناس وحياتهم.

٥- إثبات أن الإسلام دين صالح لكل زمان ومكان، وأنه شامل لكل مناحي الحياة وفروعها.

٦- المساهمة في البناء النفسي للإنسان المعاصر، والعمل على حمايته ووقايته وعلاجه من القلق النفسي.

٧- الإسهام المتواضع في إثراء المكتبة الإسلامية والعربية ببحث يشتمل على علاج قضية معاصرة في ضوء السنة النبوية.

الدراسات السابقة: لم أقف حسب اطلاعي حين كتابة هذا البحث على مَنْ أفرد موضوع الهدى النبوي في علاج القلق النفسي بدراسة أكاديمية مستقلة بذاتها، لكنني وقفت على بعض الدراسات المتعلقة بقضية القلق النفسي بصورة عامة ومن هذه الدراسات:

١- علاج الأمراض النفسية في القرآن الكريم: القلق أنموذجًا - للدكتور نواف مزيد السريحي، وهو بحث منشور في مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية المجلد ٣٢ العدد ١ - ١٢٤ سنة ٢٠٢١م، وقد تناول الباحث في هذا البحث أثر القرآن الكريم في علاج القلق، ولكنه لم يتعرض لأثر السنة النبوية في علاج القلق النفسي، وهو موضوع بحثي ودراستي.

٢- القلق وعلاجه في القرآن الكريم: دراسة تحليلية من خلال علم النفس - للطالبة نوريمة، وهو بحث علمي تقدمت به الطالبة لاستكمال الشروط للحصول على الدرجة الجامعية في قسم التفسير وعلوم القرآن من كلية

أصول الدين جامعة السلطان الشريف قاسم الإسلامية الحكومية برياو بإندونيسيا، وقد نوقشت الطالبة في هذا البحث سنة ١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م، وقد تناولت الطالبة في هذا البحث الآيات الواردة في القرآن الكريم والمتعلقة بالقلق، ثم علاج القلق في علم النفس وعلاجه في ضوء القرآن الكريم، ولم تتعرض الطالبة للحديث عن الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهو موضوع بحثي ودراستي.

٣- القلق النفسي أنواعه، وأسبابه، وعلاجه - جمع وترتيب د/محمود عبد العزيز يوسف، وهذا الكتاب ليس دراسة أكاديمية بل هو جمع وترتيب يغلب عليه اللغة الوعظية، فلم يدرس المؤلف الأحاديث دراسة حديثة، ولم يستنبط منها الفوائد والتوجيهات، ولم يستوعب علاج القلق النفسي من منظور السنة النبوية استيعاباً كاملاً، وهذا ما استوعبته وعالجته باستطراد في بحثي ودراستي.

٤- مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة - للباحثة أمل بنت محمد النمري وهي رسالة ماجستير في علم النفس وقد قدمت لقسم علم النفس بكلية التربية جامعة أم القرى، وقد نوقشت سنة ١٤٢٢ هـ، وقد تعرضت الباحثة في هذه الرسالة إلى إسهامات الإمام ابن قيم الجوزية حول مفهوم القلق والاكتئاب، ومنهجه في دراسته للاضطرابات النفسية، وجوانب الالتقاء والاختلاف بين وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الحديثة حول مفهوم الاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب، ولم تتعرض الرسالة لبیان الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهو موضوع بحثي ودراستي.

٥- الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - للباحثة شاهيناز بنت حسن مليباري، وهي رسالة ماجستير في تخصص الحديث وعلومه، وقد قدمت لقسم الحديث وعلومه بكلية الآداب والعلوم الإدارية للبنات بمكة جامعة أم القرى، وقد نوقشت سنة ١٤٢٩ هـ/ ١٤٣٠ هـ، وقد تعرضت الباحثة في هذه الرسالة للحديث عن الأمراض النفسية وأنواعها وأسبابها وكيفية الوقاية والعلاج منها في ضوء السنة النبوية بصورة عامة، فلم تفرد الباحثة في رسالتها مبحثاً أو مطلباً يتناول الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا ما تم استيعابه وبيانه في بحثي هذا.

٦ - الأمراض النفسية وعلاجها بين السنة النبوية والعلوم النفسية الحديثة: دراسة تطبيقية - للدكتور علي السعيد عبد الجيد علي، وهي رسالة

دكتوراه في تخصص الحديث وعلومه، وقد قدمت لقسم الحديث وعلومه بكلية أصول الدين والدعوة بالمنصورة بجامعة الأزهر، وقد نوقشت سنة ١٤٤٣هـ/٢٠٢٢م، وقد تعرض الباحث في هذه الرسالة للحديث عن مفهوم السنة النبوية ومفهوم النفس الإنسانية ومفهوم الاضطرابات النفسية وأسبابها وأنواعها، كذلك تناول الباحث الحديث عن الأمراض النفسية المذكورة في السنة النبوية وهي الصراع الداخلي والغضب والكبر والحسد واليأس والقنوط، ثم بيّن وسائل الوقاية وطرق العلاج من تلك الأمراض النفسية في ضوء السنة النبوية، ومن ثمّ فالباحث يستعرض كيفية الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية بصورة عامة، ولم يفرد في الرسالة مبحثاً أو مطلباً يتناول الهدى النبوي في علاج القلق النفسي وهو أحد الأمراض النفسية، وهذا ما تم استيعابه وبيانه في بحثي هذا.

٧- العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: الاكتاب نموذجاً - د/ أسماء بوعود وهو بحث منشور في مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة البليدة ٢ بالجزائر العدد ١٩ سنة ٢٠١٤م، وقد تعرض البحث للحديث عن علاج الاكتئاب من منظور إسلامي وأثر القرآن والسنة النبوية في علاج هذا المرض، ولم يتطرق البحث للحديث عن الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا ما تم استيعابه وبيانه واستقصائه في بحثي هذا.

٨ - منهج القرآن الكريم في علاج الأمراض النفسية د/ نارمين لظفي محمد حسب الله وهو بحث منشور في مجلة الدراية بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنين بدسوق بجامعة الأزهر العدد ١٥ سنة ٢٠١٥م وقد استعرض البحث ملامح منهج العلاج النفسي في القرآن الكريم ولم يتطرق البحث للحديث عن الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا ما تم استيعابه وبيانه في بحثي هذا.

٩- الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/ عواطف بنت علي الجنوبي، وهو بحث منشور في مجلة الفرائد في البحوث الإسلامية والعربية المجلد ٣٥ العدد ١ سنة ٢٠١٨م، وقد تناول البحث الرعاية النبوية للجانب النفسي من خلال المناهي والتوجيهات النبوية عما يؤذي النفس من مشاعر وأحاسيس والحث على ما يدعو إلى استقرارها وطمأنينتها ولم يتطرق البحث للحديث عن علاج القلق النفسي من منظور السنة النبوية وهذا موضوع بحثي ودراستي.

١٠- الوقاية والعلاج للأمراض النفسية في السنة النبوية - للدكتور بدر محمد العازمي والأستاذة نجاة فالح العازمي، وهو بحث منشور في مجلة كلية دار العلوم المجلد ٣٥ العدد ١١٧ سنة ٢٠١٨ م، وقد تناول البحث الوقاية والعلاج للأمراض النفسية من منظور السنة النبوية باختصار ودون استيعاب واستقصاء وقد ظهر ذلك جلياً في حديث المؤلف عن علاج القلق من منظور السنة النبوية فقد اختصر المعالجة في خمسة صفحات فقط، ولم يستطرد في الشرح والبيان والمعالجة، أما بحثي فيقوم على الاستطراد والاستيعاب والاستقصاء في المعالجة والطرح والشرح والبيان.

١١- المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - للدكتور سلامة منصور محمد عبد العال، وهو بحث منشور في مجلة الفرائد في البحوث الإسلامية والعربية المجلد ٤١ العدد ٢ سنة ٢٠٢١ م، وقد تناول البحث خصائص المنهج الإسلامي للوقاية من الأمراض النفسية ثم أساليب الوقاية من الأمراض النفسية من المنظور الإسلامي بصورة عامة، ويؤخذ عليه الاختصار في المعالجة والطرح، ولم يفرد البحث معالجة للقلق النفسي من منظور السنة النبوية، وهذا ما استوعبه بحثي ودراستي.

١٢- الحديث النبوي وعلم النفس - للدكتور محمد عثمان نجاتي، وهو كتاب مطبوع طبعته دار الشروق خمسة طبعات آخرها الطبعة الخامسة سنة ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م، وهذا الكتاب قد تعرض للحديث عن العلاج النفسي في الحديث النبوي في الفصل العاشر في حوالي إحدى وأربعين صفحة، وكان حديثه على العموم، وقد ذكر الكتاب بعضاً من الأحاديث النبوية ولم يستوعب فيها، ولم تُدرس دراسة حديثية بل ذكرت من باب الثقافة العامة، كذلك لم ينطرق الكتاب للحديث عن الهدى النبوي لعلاج القلق النفسي على وجه الخصوص، ولم يستوعب في ذلك، وهذا ما تم استيعابه وبيانه واستقصائه في بحثي هذا.

١٣- العلاج النفسي في ضوء الإسلام - للدكتور محمد عبد الفتاح المهدي، وهو كتاب مطبوع طبعته دار الوفاء بمصر سنة ١٤١١هـ/ ١٩٩٠م، وقد تناول فيه المؤلف تاريخ الطب النفسي الإسلامي، وضرورة العلاج النفسي الإسلامي وأهدافه، وأسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها من المنظور الإسلامي، والعلاج بإحياء المعنى، والعلاج بالتربية، والعلاج الجمعي من منظور إسلامي، وأثر الإيمان والعبادات والذكر

وقراءة القرآن والدعاء في العلاج النفسي إلى غير ذلك من الموضوعات، ولم يتطرق الكتاب لعلاج القلق النفسي من منظور السنة النبوية، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

١٤- التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية - للدكتور محمد عز الدين توفيق، وأصل هذا الكتاب رسالة دكتوراه نال بها المؤلف أعلى تقدير معتمد من كلية الآداب بالجامعة المغربية بالرباط، وقد طبعته دار السلام بالقاهرة الطبعة الأولى ١٩٩٨م، والطبعة الثانية ٢٠٠٢م، وقد تناول المؤلف في بعض من صفحات هذا الكتاب الحديث عن تعريف القلق وأسبابه وعلاجه الطبي والنفسي والروحي، وقد تناول المؤلف العلاج الروحي النابع من القرآن والسنة النبوية في ثلاثة صفحات، فكانت المعالجة لمرض القلق النفسي من منظور الإسلامي معالجة مختصرة جداً، فهي خالية من الاستطراد والاستيعاب، أما بحثي ودراستي فنقوم على الاستطراد والاستيعاب والاستقصاء في المعالجة والطرح.

١٥- التدين والصحة النفسية - للدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع أستاذ علم النفس المشارك بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وهذا الكتاب مطبوع طبعته الإدارة العامة للثقافة والنشر بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية سنة ١٤٢١هـ / ٢٠٠٠م، وقد تعرض الكتاب للحديث عن أثر التدين في الصحة النفسية، ولم يتعرض الكتاب للحديث عن الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

١٦ - علم النفس الحديث من منظور إسلامي - للدكتور بدري مالك بابكر، وهو بحث منشور بمجلة الجامعة الإسلامية بماليزيا العدد ٣٩ والمجلد ٢٠ كما أنه من منشورات المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي سنة ١٩٩٥م، وعنوانه «المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية التربوية»، وقد أشار هذا البحث إلى سيطرة الفكر الغربي على علم النفس الحديث، ودعا إلى أسلمة علم النفس، ولم يتعرض البحث للحديث عن الهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

١٧- كيف تتخلص من القلق وتبدأ حياتك - لدليل كارنيجي، وقد ترجمته مكتبة جرير بالمملكة العربية السعودية من الإنجليزية إلى العربية وقامت بطباعته، وقد تناول الكاتب في هذا الكتاب علاج القلق من خلال أقوال الفلاسفة على مر العصور المختلفة والقراءة في مئات السير الذاتية للقادة والزعماء ومن خلال عقد لقاءات مع عدد لا حصر له من البارزين في

مجالات الحياة المختلفة، ولم يتعرض الكتاب لعلاج القلق النفسي من منظور ديني، ومن ثم فليس في الكتاب ما يتناول علاج القلق النفسي من منظور السنة النبوية، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

١٨- دع القلق وأصلح أمورك - للدكتور جمال محمد الدوسري، وقد طبعت دار قرطاس للنشر بالكويت سنة ٢٠٠٣ م، وهذا الكتاب عبارة عن لمحات وخواطر للكاتب ومجموعة من قصص الناس الواقعية الذين أصابهم القلق واستطاعوا التغلب عليه أو نقلوا تجربتهم للناس لكي يتعلم الناس منها، فالكتاب ليس دراسة أكاديمية بل هو مجرد لمحات وخواطر وقصص واقعية، ولم يتعرض الكتاب للهدى النبوي في علاج القلق النفسي، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

١٩- علاج القلق - للدكتور روبرت أل.لبيهي، وقد ترجمته مكتبة جرير بالمملكة العربية السعودية من الإنجليزية إلى العربية وطبعته الطبعة الثانية سنة ٢٠١٠ م، وقد تعرض الكتاب لعلاج القلق من منظور علم النفس والعلاج النفسي، ولم يتعرض لعلاج القلق من منظور السنة النبوية، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

٢٠- القلق ونوبات الذعر - للدكتور كوام مكنزي، ترجمة هلا أمان الدين، وقد طبعت المجلة العربية، ووزعته دار المؤلف بالرياض سنة ١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م، وقد تناول الكتاب أسباب القلق والخوف وأعراض القلق والنظريات المتعلقة بالقلق وأنواع مشاكل القلق وكيفية علاج القلق عن طريق العقاقير والعلاج النفسي، فلم يتطرق الكتاب ألبة لعلاج القلق النفسي من منظور ديني، ومن ثم فليس في الكتاب ما يتناول علاج القلق النفسي من منظور الهدى النبوي، وهذا هو موضوع بحثي ودراستي.

منهج البحث: جرت عادة الباحثين على استخدام المناهج العلمية على حسب طبيعة كل بحث، وقد استخدمت في بحثي هذا عدة مناهج علمية مزجت بينها في المعالجة لقضايا البحث ومسائله وبيان هذه المناهج فيما يلي:

- ١- المنهج الاستقرائي^(١): وقد استخدمتُ هذا المنهج في تتبع وجمع الأحاديث النبوية الموجودة في كتب المتون والشروح الحديثية المتعلقة بالقلق النفسي وعلاجه.
 - ٢- المنهج الاستنباطي^(٢): وقد استخدمتُ هذا المنهج في استنباط ما تضمنته الأحاديث النبوية من هدى نبوي يتعلق بصيانة ووقاية وعلاج النفس الإنسانية من القلق النفسي.
 - ٣- المنهج النقدي^(٣): وقد استخدمتُ هذا المنهج في دراسة أسانيد الأحاديث والحكم عليها.
 - ٤- المنهج الوصفي^(٤): وقد استخدمتُ هذا المنهج في توصيف الحالة وهو القلق النفسي ثم بيان العلاج لهذا المرض.
- منهجي في كتابة البحث:**

- ١- عزوتُ الآيات القرآنية إلى مواضعها في كتاب الله تعالى مع بيان رقم الآية واسم السورة التي وردت فيها، وقد تناولت بعض الآيات القرآنية المتصلة بالموضوع على أساس أن السنة النبوية مبينة للقرآن وشارحة له.
- ٢- خرجتُ الأحاديث النبوية من مصادرها الأصلية، فما كان منها في الصحيحين أو أحدهما اكتفيتُ بذلك في الحكم عليه، وما كان في غيرهما بينتُ الحكم عليه بعد دراسة سنده والحكم على رجاله، وذلك بعد الرجوع إلى كتب تراجم الرجال وكتب الجرح والتعديل، ذكراً أقوال الأئمة في الحكم على الحديث.

- (١) المنهج الاستقرائي: هو المنهج الذي يُبدأ فيه بالجزئيات ليصل منها إلى قوانين عامة. ينظر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته د/محمد زيان عمر ص ٣٢.
- (٢) المنهج الاستنباطي: هو المنهج الذي يربط العقل فيه بين المقدمات والنتائج أو بين الأشياء وعللها على أساس المنطق والتأمل الذهني فهو يبدأ بالكليات ليصل منها إلى الجزئيات. ينظر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته د/محمد زيان عمر ص ٣٢.
- (٣) المنهج النقدي: هو المنهج الذي يقوم على محاكمة وتقويم للنصوص تهدف إلى التصحيح والترشيد من خلال مواطن الخطأ والصواب بناء على مقاييس متفق على جُلها أو كلها. ينظر: أبجديات البحث في العلوم الشرعية محاولة في تأصيل المنهج د/فريد الأنصاري ص ٩٨.
- (٤) المنهج الوصفي: هو أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم المعطيات الفعلية للظاهرة. ينظر: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية د/رجاء وحيد ص ١٨٣.

- ٣- بينتُ معاني الألفاظ الغريبة في الأحاديث النبوية من خلال كتب الغريب والمعاجم والشروح الحديثية.
- ٤- علقْتُ على الأحاديث النبوية الموجودة في ثنايا البحث بالفوائد والتوجيهات المتعلقة بالوقاية والعلاج من القلق النفسي، وقد استعنتُ في ذلك بكتب الشروح الحديثية والكتب المعاصرة المتخصصة في الصحة النفسية والطب النفسي وعلم النفس.
- ٥- وثقتُ كل ما نقلته من المصادر والمراجع وذلك بذكر المصدر أو المرجع في الحاشية.
- ٦- نوَّعتُ المادة العلمية وكذلك مصادرها ما بين كتب الشروح الحديثية والعلوم النفسية، محاولاً الإلمام بالمصادر والمراجع والمعلومات والاستفادة منها فيما يخدم البحث.
- خطة البحث:** اقتضت طبيعة البحث تناوله في مقدمة وأربعة مباحث وخاتمة وفهارس علمية.
- أما المقدمة فتشتمل على: أهمية البحث، وأسباب اختيار الموضوع، وحدود البحث، ومشكلة البحث، وأهداف البحث، والدراسات السابقة، ومنهج البحث، ومنهج الباحث في كتابة البحث، وخطة البحث.
- وأما المبحث الأول: مفهوم القلق النفسي وأنواعه وأسبابه. ويشتمل على ثلاثة مطالب:
- المطلب الأول: تعريف القلق النفسي لغة واصطلاحاً.
- المطلب الثاني: أنواع القلق.
- المطلب الثالث: أسباب القلق النفسي.
- وأما المبحث الثاني: أعراض القلق النفسي ومظاهره. ويشتمل على مطلبين:
- المطلب الأول: أعراض القلق النفسي.
- المطلب الثاني: مظاهر القلق النفسي.
- وأما المبحث الثالث: تاريخ الأمراض النفسية، وعلاقة القلق النفسي بالابتلاء. ويشتمل على مطلبين: لمحة تاريخية عن الأمراض النفسية.
- المطلب الأول: لمحة تاريخية عن الأمراض النفسية.
- المطلب الثاني: العلاقة بين الإصابة بالقلق النفسي والابتلاء.
- وأما المبحث الرابع: الهدي النبوي في علاج القلق النفسي.

ويشتمل على مطالب:

المطلب الأول: علاج القلق النفسي بالإيمان.

المطلب الثاني: علاج القلق النفسي بالصلاة.

المطلب الثالث: علاج القلق النفسي بالزكاة.

المطلب الرابع: علاج القلق النفسي بالصيام.

المطلب الخامس: علاج القلق النفسي بالحج والعمرة.

المطلب السادس: علاج القلق النفسي بالجهاد في سبيل الله تعالى.

المطلب السابع: علاج القلق النفسي بذكر الله وتسبيحه.

المطلب الثامن: علاج القلق النفسي بالقرآن.

المطلب التاسع: علاج القلق النفسي بالدعاء.

المطلب العاشر: علاج القلق النفسي بالتوبة.

المطلب الحادي عشر: علاج القلق النفسي بالصبر.

المطلب الثاني عشر: علاج القلق النفسي بسلوك التفاؤل والبعد عن

التشاؤم مع التوكل على الله تعالى.

المطلب الثالث عشر: علاج القلق النفسي بالإكثار من الصلاة والسلام

على سيدنا رسول الله ﷺ.

المطلب الرابع عشر: علاج القلق النفسي بالتوسل إلى الله تعالى بالأعمال

الصالحة.

ثم يلي ذلك **الخاتمة:** وفيها أهم النتائج والتوصيات التي يروم البحث

تحقيقها.

وبعد الخاتمة: تكون **الفهارس العلمية**، التي تذلل الصعاب، وتيسر

للباحثين وطلبة العلم الوصول إلى المقصود، وتحقيق الهدف المنشود.

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المبحث الأول

مفهوم القلق النفسي وأنواعه وأسبابه

ويشتمل على ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: تعريف القلق النفسي لغة واصطلاحًا.

المطلب الثاني: أنواع القلق.

المطلب الثالث: أسباب القلق النفسي.

المطلب الأول

تعريف القلق النفسي لغة واصطلاحًا

مما لا شك فيه أن القلق النفسي من أكثر الأمراض النفسية شيوعًا وانتشارًا في عصرنا الحالي حتى أطلق على هذا العصر «عصر القلق» حيث إن القلق طابعه وصفته ولغته.

أولاً: تعريف القلق النفسي لغة: القلق النفسي مركب وصفي مكوّن من كلمتين الكلمة الأولى «القلق» والكلمة الثانية «النفسي» وكل كلمة تحتاج إلى بيانها في اللغة قبل تعريف القلق النفسي اصطلاحياً.

١- الكلمة الأولى «القلق»، وهي لغة: الانزعاج والاضطراب والأرق، يقال: بات قلقًا وأقلقه غيره، والقلق: أن لا يستقر في مكان واحد، وقد أقلقه فقلق. (١)

وإن نظرة متفحصة لما ورد في المعاجم العربية في معاني كلمة «القلق» ومجالات استعمالها تبين كلها وتشير إلى صفات معينة من مثل: عدم الاستقرار، والحركة والانتقال من مكان إلى آخر، وعدم الثبات على حال واحد، وهي نفسها المعاني والصفات المصاحبة للشخص القلق في سماته السلوكية الظاهرية، وهو ما يدل على أن المعنى الاصطلاحي للقلق غير بعيد عن معناه اللغوي كما سنرى. (٢)

٢- الكلمة الثانية «النفسي»: حيث تشير معاجم اللغة إلى أنها مأخوذة من النفس؛ وهي في اللغة تُطلق على الروح والدم والجسد وذات الشيء وعينه. (٣)

(١) ينظر: القاموس المحيط للفيروزآبادي ص ٨٢٨، ولسان العرب لابن منظور ٣٢٣/١٠ - ٣٢٤، ومعجم اللغة العربية المعاصرة - د/أحمد مختار عمر ١٨٥٢/٣ مادة قلق.

(٢) ينظر: القلق - سلسلة الأمراض النفسية - أزعتر نور الدين ص ١.

(٣) ينظر: الصحاح للجوهري ٩٨٤/٣ - ٩٨٥، ومختار الصحاح للرازي ص ٣١٦، ولسان

فالمراد بالنفسي هنا روح الإنسان وجانبه النفسي.

ثانياً: القلق النفسي اصطلاحاً: القلق النفسي اصطلاحاً: هو شعور غامض غير سار مبالغ فيه، خارج نطاق سيطرة المريض، يتصف بالتوتر والخوف والتوقع سواء كان حيال أمور محددة أو غامضة. (١)

وقيل: القلق النفسي انفعال، فهو حالة شعورية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية، وتأهب حركي خارجي، وموضوعه الخوف من شيء مجهول أو توقع خطر غير معروف وللقلق — مثل الانفعالات الأخرى — درجات طبيعية، وأخرى مرضية، فالقلق المرضي قلق «غير معقول» يستبد بالشخص ولا يعلم بسببه، أما القلق الطبيعي فهو قلق معروف السبب، والاستجابة الانفعالية فيه متعادلة مع حجم المثير، ويزول بزوال سببه، وله في حياة الإنسان وظيفة إيجابية؛ لأنه يستتفر الطاقة العقلية والحركية للتصرف الملئم حتى يزول مصدر القلق. (٢)

وقيل: القلق النفسي حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف.

ومعنى ذلك أن القلق النفسي ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع.

والقلق النفسي كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري وآخر لا شعوري؛ فأما الجانب الشعوري للقلق النفسي فيتمثل في النواحي التالية: الخوف والفرع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد.. الخ.

إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق النفسي على عمليات معقدة متداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعاني المخاوف مثلاً، دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات. (٣)

العرب لابن منظور ٢٣٣/٦ - ٢٤٠ مادة «نفس».

(١) ينظر: موسوعة الطب النفسي - د/عبد المنعم الحنفي ٤٤٦/٢، والقلق وكيف نتخلص منه - د/زهير بن أحمد السباعي، د/شيخ إدريس عبد الرحيم ص ٧، والأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٧٨.

(٢) ينظر: التأصيل الإسلامي للدراسات الإسلامية - د/محمد عز الدين توفيق ص ٣٨٧ - ٣٨٨.

(٣) ينظر: الصحة النفسية - د/مصطفى فهمي ص ١٩٩.

وقيل: القلق النفسي حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تحديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصطحبها خوف وأعراض تنفسية وجسمية متنوعة. (١) ومما سبق يتضح لنا أن مجموع التعريفات السابقة للقلق النفسي تعطى تصورًا واضحًا ودقيقًا لمصطلح القلق النفسي من جوانب مختلفة، ونستخلص من ذلك تعريفًا شاملاً للقلق النفسي وهو: أنه حالة انفعالية غير سارة ثابتة نسبيًا، تتشكل لدى الفرد نتيجة للتهديد، وقد يكون داخليًا، وقد يكون خارجيًا، ويتميز بالتوتر نتيجة الشعور بذاك التهديد، وإن توقع الخطر قد يكون له مبرراته في الواقع الموضوعي كما يمكن أن يكون ذاتيًا متوهمًا، وترافق هذه الحالة أعراض جسمية مزعجة وسلوكيات سلبية. (٢)

المطلب الثاني

أنواع القلق

ينقسم القلق إلى ثلاثة أنواع:

١- **القلق الموضوعي:** وهو ما كان مصدره معروفًا سواء كان خارجيًا أو داخليًا، وهدفه حماية الإنسان من الأخطار الحقيقية، وينشأ عن غريزة حفظ الذات فهو عبارة عن خوف عادي مفيد، يجعل الشخص يبتعد عن مواجهة الخطر الذي يهدده.

٢- **القلق العصبي:** وهو قلق يُستثار عند إدراك الفرد بأن غرائزه قد تجد لها منفذًا للخارج، وهو خوف غامض غير معروف المصدر، وهذا النوع من القلق ينشأ عندما تهدد الهوى، بالتغلب على دفاعات الأنا وإشباع تلك المحفزات الغريزية التي لا يوافق المجتمع على إشباعها.

وهناك ثلاثة مظاهر للقلق العصبي:

أ- صورة انفعال الخوف.

ب- صورة المخاوف المرضية.

ج- صورة الهوس.

(١) ينظر: الصحة النفسية والعلاج النفسي - د/حامد عبد السلام زهران ص ٣٩٧، والقلق - سلسلة الأمراض النفسية - أزعتر نور الدين ص ٢.
(٢) ينظر: القلق - سلسلة الأمراض النفسية - أزعتر نور الدين ص ٢-٣.

٣- **القلق الخُلقي:** ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد عندما يقترب أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى، وهو ينشأ من إحباط الذات العليا. (١)
ويمكن القول بأن القلق ينقسم إلى نوعين رئيسيين:

١- **النوع الأول: القلق العادي:** وهو عبارة عن انفعالات طارئة مؤقتة، نعيشها في فترات من حياتنا، وتنقضي بانقضاء أسبابها، وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى، كخوف الطفل من والديه ومدرسيه، أو من حيوان مؤذٍ، وهو خوف مفيد يدفع الإنسان للإنجاز والعمل، وحماية نفسه وحفظ حياته.

٢- **النوع الثاني: القلق المرضي:** ويسمى كذلك «الحَصْر» بفتح الحاء والصاد المهملتين، والحصر في اللغة: الضيق والشدة: وهو خوف مزمن ليس له ما يبرره، يلاحق الإنسان ساعات أو أياماً تطول أو تقصر يعوق التقدم والإنجاز، ويدفع للانطواء، والانغلاق على النفس، وإذا أزم القلق واشتد فإنه يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية والجسدية مثل: ارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والربو والتهابات الجلد والاكْتئاب والأرق. (٢)

المطلب الثالث

أسباب القلق النفسي

يصعب التمييز بدقة بين القلق الطبيعي والقلق المرضي، وغالباً ما يبدأ القلق طبيعياً ثم يستفحل ليصير مرضياً؛ ولذلك فالأسباب مشتركة بين النوعين وهي ما يلي:

(١) ينظر: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام - د/محمد عودة محمد، د/كمال إبراهيم مرسي ص ١٤١، والصحة النفسية - د/علاء الدين كفاي ص ٣٤٧، وحول صحتك النفسية الأمراض النفسية، والأمراض العقلية ومشكلات الأطفال وعلاجها ص ٩١، ومقدمة في الصحة النفسية - د/عبد السلام عبد الغفار ص ١٢٢، ومفهوم القلق والاكْتئاب من جهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أمل بنت محمد النمري ص ٣٣ - ٣٤.

(٢) ينظر: القلق وكيف نتخلص منه - د/زهير بن أحمد السباعي، د/شيخ إدريس عبد الرحيم ص ٩، ودليلك لتجنب الأمراض العصرية - ترجمة إميل خليل بيدس ص ٢١، والقلق قيود من الوهم - د/عبد الستار إبراهيم ص ١١، والأمراض النفسية الوقائية والعلاج في ضوء السنة النبوية - /شاهيناز بنت حسن ملياري ص ٧٨ - ٧٩.

أ- **الوراثة:** يمكن القبول مبدئيًا بوجود استعداد وراثي، يساهم في استجابة القلق لدى شخص ما، فالقلق انفعال تابع للمزاج العام، فإذا كانت عتبة الإثارة واطئة كانت استجابة الشخص للقلق سريعة، وإذا كانت عتبة الإثارة عالية كانت استجابة الشخص للقلق بطيئة.

لكن العامل الوراثي إذا وجد فهو استعداد عام، ولا يفيد المعالج في شيء؛ لأن الشخص الذي يطلب المشورة يريد المساعدة على تجاوز معاناته النفسية كيفما كان مزاجه، ولذلك فإن الأهم بالنسبة للمعالج هو العامل الثانى والثالث.

ب- **البيئة:** والبيئة اسم لشبكة من العوامل الخارجية والظروف المحيطة التي تشكل مزاج الشخص وطريقة استجابته للمواقف المختلفة فيدخل في ذلك:

- ظروف النشأة الجسمية والعقلية.
- المشاكل الأسرية والاجتماعية مثل المرض والجهل والفقر.
- مشاكل النمو، والتحول من مرحلة إلى أخرى كالانتقال من الطفولة إلى البلوغ، أو من الشباب إلى الشيخوخة.
- الأزمات والصدمات والإخفاقات التي يتعرض لها الشخص في حياته وتحد من طموحاته وتعيق رغباته.
- الشعور بالذنب والخوف من العقاب نتيجة تصرفات منصوص على عقوبتها إما في الدين أو القانون.
- الصراع بين الدوافع والميول والعجز عن الجمع بينهما أو التراجع.
- الشعور بالعجز عن تفسير لغز الوجود والإحساس بتفاهة الحياة وفقدان المعنى والهدف.

ج - **الشخص:** وهذا العامل الثالث لا يجوز إغفاله عند دراسة أسباب القلق، فليست المشاكل في ذاتها هي المسؤول عن استجابة القلق، واستفحاله، وإنما نظرة الشخص لتلك المشاكل وتفسيره لها هو الذي يجعلها مثيرة للقلق أو غير مثيرة له، فنجد الموقف واحدًا واستجابات الناس له متنوعة. (١)

د- **الأسباب الروحية:** فقد أشار علماءنا القدامى إلى آثار فقد الإيمان، والفراغ الروحي، والغفلة عن ذكر الله وقراءة القرآن، والذنوب والمعاصي،

(١) ينظر: التأصيل الإسلامى للدراسات النفسية - د/محمد عز الدين توفيق ص ٣٨٨ - ٣٨٩.

وتوقف النفس عن طلب العلم، وفقد الأمل والرجاء في الله، وتضارب دوافع الدين ودوافع الهوى، في إضعاف النفس الإنسانية، واعتبروها عوامل تساعد على نشوء الاضطرابات النفسية ومنها القلق النفسي. (١)

هـ - الأسباب الاقتصادية: وذلك مثل الديون، والإفلاس، والخسائر المادية الكبيرة، والبطالة حيث إن الديون هم بالليل، وذلُّ بالنهار، تثقل كاهل صاحبها، وتقض مضجعه، وتجعله يعيش في دوامة من التفكير والقلق في كيفية سدادها، وحفظ ماء وجهه عن ملاحقة دائنيه، ومطالبتهم بحقوقهم المالية، وأما الإفلاس والخسائر المادية الكبيرة، فقد تكون ضربة قاصمة تدخل الإنسان في كرب عظيم، وهم وغم وقلق نفسي كبير وربما تؤدي بصاحبها إلى الموت، كما يحدث لبعض الناس إذا تعرضت مصالحهم لخسائر يصابون بسكتات قلبية، وارتفاع ضغط الدم، والسكر ... وغيرها، وقد تكون هذه الخسائر نتيجة البُعد عن الله - تعالى - في التعامل والكسب بحيث يكون فيه غبن، أو غش، أو خداع، أو بلاء وامتحان من الله تعالى.

كذلك تؤدي البطالة - خاصة إذا طال أمدها - إلى آثار سلبية على شخصية العاطل، وسلوكه النفسي، والاجتماعي، وتتمثل في: تعزيز الشعور بالإحباط، والفشل، والضياع، وهذا بلا شك يسبب للعاطل القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية والذي قد ينجم عن تطوره ميول عدائية تجاه المجتمع والآخرين. (٢)

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٣٤.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٥١ - ١٥٤.

المبحث الثاني

أعراض القلق النفسي ومظاهره

ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: أعراض القلق النفسي.

المطلب الثاني: مظاهر القلق النفسي.

المطلب الأول

أعراض القلق النفسي

هناك عدة أعراض للقلق النفسي تختلف من شخص لآخر وهي ما يلي:

- 1- **أعراض نفسية:** وهي الإحساس بالانقباض، والكدر، وعدم الطمأنينة، وسرعة الإثارة، واضطراب النوم، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز، وانخفاض القدرة على الإنتاج.
- 2- **أعراض جسمية:** برودة الأطراف، وتصبُّب العرق، وخفقان القلب، وتقلُّص المعدة، وإرهاق الجسم، والدوار، وصعوبة التنفس، واضطرابات الشهية، وارتفاع ضغط الدم. (١)

المطلب الثاني

مظاهر القلق النفسي

هناك عدة مظاهر للقلق النفسي تختلف من شخص لآخر حسب أساليب التنشئة والاستعدادات الفردية والمكونات البيولوجية، وهي ما يلي:

- 1- **المظهر السلوكي:** ويتمثل في تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو المريض خجولاً متردداً في أداء المهام الجماعية، ويتسم بالانسحابية والميل إلى العزلة، ويبدو سلوكه مضطرباً عند الاضطرار للتحدث في المناسبات الاجتماعية وخاصة عند مواجهة غرباء.
- 2- **المظهر الفسيولوجي:** يتمثل بأعراض جسدية مثل سرعة التنفس وخفقان القلب وقرحة المعدة وجفاف الحلق والشعور بالغثيان والأرق وزيادة التعرق.

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٧٩.

٣- **المظهر المعرفي:** ويتمثل في أفكار سلبية وانتقادية للذات وللسلوك الاجتماعي، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء، والتفكير المستمر بالخوف الذي يشعر به المريض من المواقف الاجتماعية. وتترابط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي، فإن توقع التقييم السلبي للسلوك يؤدي إلى تنشيط الوعي الذاتي، وينشغل المريض باستمرار في التقييمات والأحكام السلبية المدركة، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع حدة أعراض القلق. (١)

(١) ينظر: علاج الأمراض النفسية في القرآن الكريم: القلق أنموذجًا - د/نواف مزيد حسن السريحي ص ١٠ نقلاً عن كتاب علم النفس العيادي: البحث والممارسة - للدكتور حسين فايد.

المبحث الثالث

تاريخ الأمراض النفسية، وعلاقة القلق النفسي بالابتلاء

ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: لمحة تاريخية عن الأمراض النفسية.

المطلب الثاني: العلاقة بين الإصابة بالقلق النفسي والابتلاء.

المطلب الأول

لمحة تاريخية عن الأمراض النفسية: كالقلق النفسي، والاكتئاب،

والصرع، والوسواس وغيرها

عرف الإنسان الاضطرابات النفسية منذ القدم، فبعضها عرفه الأقدمون من مصريين وعبرانيين وإغريق ورومان وهنود وصينيين، فقد درج المؤرخون عن المرض العقلي والطب النفسي على الإشارة إلى ما ورد في شعر وأساطير الإغريق عن نوبات هياج أو جنون تصيب من كان يطلق عليهم تعبير الأبطال، واحتوت أوراق البردى المصرية القديمة على بعض إشارات عن الاضطرابات العقلية؛ حيث ذكر في تلك الأوراق التي يعود تاريخها إلى حوالي سنة (١٥٠٠) قبل الميلاد ملاحظات عن تغييرات تطراً في مرحلة الشيخوخة، تتضمن الاكتئاب وضعف الذاكرة، وقد كان الصرع هو المرض المعروف بصفة خاصة بين الأمراض العقلية لدى القدماء، حيث كانوا يطلقون عليه اسم المرض المقدس أو الإلهي.

ولقد حاول الإنسان منذ عصور التاريخ المبكرة علاج تلك الأمراض بشتى الوسائل المتاحة له؛ فقد أخذ الإغريق عن قدماء المصريين، وطبقوا طرقهم في العناية بمرضى العقل وعلاجهم، وفي عهد أبقرات جرت العادة على أن يتردد المصابون بالمرض العقلي على معبد معين؛ حيث كانت تقدم القرابين وتقام الصلوات والابتهالات، وكان يوصف لمرضى الصرع التعازيم والطقوس التطهيرية، وفي القرون الوسطى تُرك علاج المرض العقلي في أوروبا في أيدي رجال الدين، فشاعت المعتقدات الخرافية عن فاعلية السحر وغيره، ثم أنشئت أماكن لحجز المصابين بالمرض، وكانت هذه الأماكن بعيدة عن المستشفيات المعتادة؛ مما أدى إلى فصل هؤلاء المرضى عن بقية المرضى الآخرين، الأمر الذي ساعد على الركود في الأبحاث الخاصة بهم وافتقار التقدم في فرع الطب النفسي والعقلي، ويعتبر هذا العصر الفترة المظلمة في تاريخ الطب النفسي والعقلي، ولم تجر خلاله أية محاولات جديدة لدراسته وفهمه؛ إذ كانت تكتنف هذه الدراسة صعوبة

كبيرة، نظرًا لطبيعة المرض المعقدة، ولعدم اهتمام مهنة الطب به، ولتحيز الشعور العام ضده، ولذا كان التقدم في هذا الفرع من الطب بطيئًا وبالتالي غير لافت للنظر قبل بداية القرن الحالي. (١)

وظهرت مع بدايات القرن العشرين بوادر هذه الأمراض بشكل لافت للدرجة التي أصبح يقال في حقها إنها «أمراض العصر»، نظرًا لكثرة انتشارها، ولتوفر الأسباب المؤدية للإصابة بها، فلم تعد المجتمعات العصرية ضحايا للمجاعات والأوبئة، فقد انتهى الطاعون الأسود وأشباهه لتحل محله جيوش من الأوبئة النفسية الخبيثة، وأفسدت الحروب علينا حياتنا الشخصية وخلفت وراءها الدمار والتشوهات والموت والحزن والقلق، وتسببت الانهيارات الاقتصادية والمستحدثات التقنية في بطالة الملايين من الناس، وخلق الانفجار السكاني مشاكل سياسية واجتماعية، وعددًا من التوترات، وتهدمت بيوت بتفشي الطلاق، وترك تمزق العلاقات الأسرية أثره في نفوس الأطفال والآباء، وزاد التوتر بالتنافس اللاأخلاقي والتغير الاجتماعي المتلاحق، ونتيجة لذلك أصبح ينفق نحو خمسين بليون دولار سنويًا على الخمر والمخدرات، وصارت الكتب عن توافق الشخصية من أكثر الكتب مبيعًا، وبلغ حجم العقاقير المهدئة مئات الأطنان؛ للهروب والتخفيف من حدة هذه التوترات. (٢)

ومن جملة هذه الأمراض النفسية المنتشرة: القلق النفسي، والاكتئاب، والصرع، والوسواس وغيرها...، وهناك طائفة أخرى من الأمراض وهي وليدة الضغوط والقلق والتوترات، وهي مجموعة الأمراض التي يطلق عليها: «الأمراض السيكوسوماتية أو النفسجسمية»؛ أي: تلك الأمراض التي تنتشأ من عوامل أو أسباب نفسية وضغوط اجتماعية؛ ولكن أعراضها تتخذ شكلًا جسميًا، كضغط الدم والسكر والربو والقرح وبعض الأمراض الجلدية وأمراض الفم والأسنان - عافانا الله وجميع المسلمين من كل سوء. (٣)

(١) ينظر: الطب النفسي المعاصر - د/أحمد عكاشة ص ٢٥ - ٢٩، وموسوعة الطب النفسي - د/عبد المنعم الحنفي ٧١٥/١ - ٧١٦.

(٢) ينظر: موسوعة الطب النفسي - د/عبد المنعم الحنفي ١٦٢/٢ - ١٦٤، والعلاج النفسي والعلاج بالقرآن - د/طارق بن علي الحبيب ص ١٥ - ١٧.

(٣) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٧٢ - ٧٤.

المطلب الثاني

العلاقة بين الإصابة بالقلق النفسي والابتلاء

إن الإصابة بالقلق النفسي ابتلاء من الله تعالى؛ وذلك لأن الله - جل شأنه - خلق الدنيا على كدر لا تكاد تصفو لأحد، محفوفة بالمكاره والمنغصات؛ لأنها دار ممر وامتحان، فكان أن قَدَّرَ اللهُ فيها المصائب والهموم والأدواء تمحيصًا للعباد، وتكفيرًا للخطايا والسيئات، حتى كان الرجل من السلف يفرح بالبلاء، ويعد الرخاء من الاستدراج والإمهال الذي يوجب الخوف من الله أن يأخذه على حين غرة وهو متقلب في النعيم والملذات. وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة التي يواجهها الإنسان في ظروفه

المختلفة، وأحواله المتنوعة، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾﴾ [البلد].

ولما كان المسلم عرضة لأن يغفل ويُفتتن بنعيم الدنيا وشهواتها، فقد كتب الله عليه - بحكمته - المصائب والأحزان تمحيصًا وتنبهًا عن الغفلات، فإذا أصابه كرب أو هم تضرع إلى مولاه، وليعلم أنه إنما أتى من قبل نفسه. والأمراض والأدواء من جملة المصائب والآلام التي يصيب الله تعالى بها عباده.

قال تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ﴾ [البقرة: ٢١٤].

وقال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَآخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [الأنعام].

(١) والبأساء والضراء هي: الأمراض والأسقام والآلام والمصائب والنوائب.

وقال ابن جرير الطبري: «الضراء هي الأسقام والعلل العارضة في الأجسام». (٢)

(١) ينظر: تفسير ابن كثير ١/٥٧١.

(٢) ينظر: تفسير الطبري ١١/٣٥٤.

والقلق النفسي من جملة الأمراض النفسية والتي هي من جملة المصائب التي تصيب العباد بقضاء الله تعالى وقدره؛ قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [الحديد].

قوله: ﴿وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ﴾ أي: بالأوصاب والأوجاع والأسقام إلا وقد كُتبت في أم الكتاب من قبل أن نخلق الأنفس. (١)
والإيمان بالقضاء والقدر يساعد الإنسان على تحمُّل ما قد يصيبه من مصائب الدهر، فلا يلوم نفسه ويؤنبها ولا يشعر بالحسرة واليأس والقنوط؛ فإن الباري قد قَدَّرَ، والقضاء قد حَلَّ.
وإذا كانت الأمراض - ومنها الأمراض النفسية - من جُملة ما يصيب الإنسان من البلاء، فهي من قَدَرِ الله تعالى، إلا أن ذلك لا يعني الاستسلام لها، وعدم السعي للوقاية والعلاج منها، فإن الله تعالى الذي خلق الداء وقَدَّرَه، خلق كذلك الدواء وقَدَّرَه، وأمرنا به على لسان سيدنا المصطفى - عليه أفضل الصلاة والتسليم. (٢)
فقال □: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً». (٣)
وقد اشتملت السنة النبوية على جملة من الأحاديث النبوية والتي تضمنت هدياً نبوياً إذا ما التزم به المسلم فإنه يساعده على التخلص من القلق النفسي بإذن الله ومشينته.

(١) ينظر: تفسير الطبري ١٩٥/٢٣.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٦٥-٦٩.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الطب باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء ١٢٢/٧ رقم ٥٦٧٨ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه

المبحث الرابع

الهدى النبوي في علاج القلق النفسى

ويشتمل على أربعة عشر مطلبًا:

- المطلب الأول: علاج القلق النفسى بالإيمان.
- المطلب الثانى: علاج القلق النفسى بالصلاة.
- المطلب الثالث: علاج القلق النفسى بالزكاة.
- المطلب الرابع: علاج القلق النفسى بالصيام.
- المطلب الخامس: علاج القلق النفسى بالحج والعمرة.
- المطلب السادس: علاج القلق النفسى بالجهاد في سبيل الله تعالى.
- المطلب السابع: علاج القلق النفسى بذكر الله وتسبيحه.
- المطلب الثامن: علاج القلق النفسى بالقرآن.
- المطلب التاسع: علاج القلق النفسى بالدعاء.
- المطلب العاشر: علاج القلق النفسى بالتوبة.
- المطلب الحادى عشر: علاج القلق النفسى بالصبر والتخلق به.
- المطلب الثانى عشر: علاج القلق النفسى بسلوك التفاؤل والبعد عن التشاؤم مع التوكل على الله تعالى.
- المطلب الثالث عشر: علاج القلق النفسى بالإكثار من الصلاة والسلام على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم.
- المطلب الرابع عشر: علاج القلق النفسى بالتوسل إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة.

تمهيد: إن السنة النبوية المطهرة هي المصدر الثانى للتشريع الإسلامى، وهي المذكرة التفسيرية للقرآن الكريم، وقد جاءت السنة النبوية بوضع الحلول والمعالجات للمعضلات والمشكلات التي تعترى الإنسان في حياته وإلى وقت مماته، ومن المعضلات التي تصيب الإنسان في دنياه مرض القلق النفسى، والذي هو من أكثر الأمراض النفسية شيوعًا وانتشارًا حتى أطلق على العصر الحالى «عصر القلق»، وهذا المرض العضال يؤثر بالسلب على صحة الإنسان النفسية والجسدية؛ حيث إن إصابة الإنسان بالقلق النفسى تؤدي إلى إصابته بالانقباض وعدم الطمأنينة والذعر والخوف وخفقان القلب وتصبب العرق وتجنب المواقف الاجتماعية، ويكون الإنسان في حالة من الأفكار السلبية والانتقادية للذات وللسلوك الاجتماعى.

وقد اشتملت السنة النبوية على أحكام وآداب وتوجيهات وإرشادات والتي هي أحد الأساليب العلاجية لمرض القلق النفسي تحت إطار ما يُسمى بالعلاج الديني شريطة أن يلتزم به المصاب تعبدًا وتطبيقًا وامتثالًا لأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولا مانع من أن يُلزم الطبيب النفسي المريض المصاب بالقلق النفسي بتطبيق وتنفيذ معالم الهدى النبوي في علاج القلق النفسي مع العلاجات الطبية والنفسية الأخرى، وعندئذ يتحقق المراد وهو الشفاء بإذنه تعالى.

وفيما يلي بيان للهدى النبوي في علاج القلق النفسي من خلال المطالب التالية:

المطلب الأول

علاج القلق النفسي بالإيمان

إن الإيمان أقوى الأساليب وأمضاها في يد المسلم في مواجهة جميع أنواع المشكلات في هذه الحياة الدنيا، ومنها المشكلات النفسية، — وعلى رأسها القلق النفسي — فكلما قوي إيمان الإنسان وزاد كلما كان أقوى في مقاومة المشكلة النفسية، وأبعد من أن يقع فريسة لها. (١)

ولذلك أكد ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ على أهمية الإيمان في إمداد القلب بالقوة التي تقيده في التغلب على الكثير من الصراعات والشدائد التي تواجهه في حياته. (٢)

يقول: «فإن القلب متى اتصل برب العالمين، وخالق الداء والدواء، ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيتها القلب البعيد منه المعرض عنه، وقد علم أن الأرواح متى قويت، وقويت النفس والطبيعة تعاوننا على دفع الداء وقهره، فكيف ينكر لمن قويت طبيعته ونفسه، وفرحت بقربها من بارئها، وأنسها به، وحبها له، وتنعمها بذكره، وانصراف قواها كلها إليه، وجمعها عليه، واستعانتها به، وتوكلها عليه، أن يكون ذلك لها من أكبر الأدوية، وأن توجب لها هذه القوة دفع الألم

(١) التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ص ٤١٢.

(٢) مفهوم القلق والاكتئاب من جهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص ١٢٣.

بالكلية؟، ولا ينكر هذا إلا أجهل الناس، وأغلظهم حجاً، وأكثرهم نفساً، وأبعدهم عن الله وعن حقيقة الإنسان». (١)

كذلك يعتقد ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ أَنَّهُ لا بد لمن يعاني ألمًا في القلب وقلقًا

وحزنًا من الإيمان بالله وجعله عقيدة في القلب وسلوكًا في الظاهر، فالإيمان هو الدافع لفعل الخيرات واجتناب المنكرات، فكلما ازداد الفرد بالإيمان قوي في مواجهة المتاعب والآلام وصد الشدائد، فيتدرج صاعدًا إلى الكمال (الصحة النفسية) وكلما ضعف إيمانه أو انعدم، هوى في مزلق القلق وشباك الأحزان. (٢)

فيقول: «فالتوحيد يفتح للعبد باب الخير والسرور واللذة والفرح والابتهاج، والتوبة استفرغٌ للأخلاق والمواد الفاسدة التي هي سببُ أسقامه، وحميةٌ له من التخليط، فهي تُغلق عنه باب الشرور، فيُفتح له بابُ السعادة والخير بالتوحيد، ويُغلق باب الشرور بالتوبة والاستغفار». (٣)

وأركان الإيمان ستة أشار إليها النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «الإيمان أن تؤمن بالله وملائكته، وكتبه، وبقائه، ورُسُله وتؤمن بالبعث». (٤)

وفي رواية: «أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، وبقائه، ورُسُله، وتؤمن بالبعث، وتؤمن بالقدر كله». (٥)

وفيما يلي استعراض لأركان الإيمان الستة:

أ- الإيمان بالله: وهو أساس كل شيء؛ ولا قيمة لمن لم يؤمن بالله إيمانًا صادقًا قائمًا على المحبة والإخلاص لله دون سواه؛ ولذلك ربط الله الأمن وعدم الخوف لمن آمن وعمل الصالحات؛ فقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا

(١) الطب النبوي لابن القيم ص ٧.

(٢) مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أأمل بنت محمد النمري ص ١٢٤.

(٣) الطب النبوي لابن القيم ص ١٥٧.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الإيمان باب سؤال جبريل النبي ﷺ عن الإيمان، والإسلام، والإحسان، وعلم الساعة ١٩/١ رقم ٥٠ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب الإيمان ما هو وبيان خصاله ٣٩/١ رقم ٥.

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب الإيمان ما هو وبيان خصاله ٤٠/١ رقم ٧ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّارِئِينَ وَالصَّابِغِينَ مَنَءَ اللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا

فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٢﴾ [البقرة].

ولا يدخل الإنسان الإسلام حتى يعلن إيمانه بالله عن طريق شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكلمة الشهادة زاد للمسلم في هذه الحياة، وتردادها عبادة يُوجَر عليها، وفيها تجديد للإيمان كما ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «جَدِّدُوا إِيمَانَكُمْ»، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَكَيْفَ نُجَدِّدُ إِيمَانَنَا؟ قَالَ: «أَكْثِرُوا مِنْ قَوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ». (١)

وهكذا يكون الإيمان بالله وقاية للمؤمن أن يقع في الوهن أو المرض النفسي. (٢)

كذلك فإن حاجة الإنسان إلى الانتماء والشعور بالأمن والطمأنينة أمر ضروري، ويمثل الإيمان بالله وسيلة لإشباعها؛ ولذلك نرى تعدد القناعات

(١) أخرجه أحمد في مسنده ٣٢٨/١٤ رقم ٨٧١٠ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه، وفي سنده صدقة بن موسى الدقيقي، قال فيه مسلم بن إبراهيم: حدثنا صدقة الدقيقي وكان صدوقاً وقال ابن معين: ليس حديثه بشيء وقال ابن معين أيضاً، وأبو داود، والنسائي، والذولابي: ضعيف، وقال الترمذي: ليس عندهم بذاك القوي، وقال أبو حاتم: لين الحديث، يكتب حديثه ولا يحتج به، ليس بقوي، وقال ابن حبان: كان شيخاً صالحاً، إلا أن الحديث لم يكن من صناعته؛ فكان إذا روى قلب الأخبار؛ حتى خرج عن حد الاحتجاج به، وقال الساجي: ضعيف الحديث، وقال الذهبي: ضَعْفٌ، وقال ابن حجر: صدوق له أوهام، وخلاصة حاله: ضعيف، على قول الأكثرين. تُنظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٤/٣٢٢ رقم ١٨٩٥، والمجروحين لابن حبان ١/٣٧٣ رقم ٤٩٧، وتهذيب الكمال للمزي ١٣/١٤٩ رقم ٢٨٧٠، والكاشف ١/٥٠٢ رقم ٢٣٨٨، وميزان الاعتدال ٢/٣١٢ رقم ٣٨٧٩ وكلاهما للذهبي، وتهذيب التهذيب ٤/٤١٨ رقم ٧٣١، وتقريب التهذيب ص ٢٧٥ رقم ٢٩٢١ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه صدقة بن موسى الدقيقي وهو ضعيف، وكذا أخرجه عبد بن حميد كما في المنتخب من مسنده ص ٤١٧ رقم ١٤٢٤، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب التوبة والإنابة ٤/٢٨٥ رقم ٧٦٥٧ وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، وتعبه الذهبي بقوله: صدقة ضعّفه، وأبو نعيم في حلية الأولياء وطبقات الأصفياء ٢/٣٥٧ وقال: غَرِيبٌ مِنْ حَدِيثِ مُحَمَّدِ بْنِ وَاسِعٍ تَفَرَّدَ بِهِ عَنْهُ صَدَقَةُ بْنُ مُوسَى وَيُعْرَفُ بِالدَّقِيقِيِّ بَصْرِيٍّ مَشْهُورٌ وَقَالَ الْهَيْثَمِيُّ فِي مَجْمَعِ الزُّوَائِدِ وَمَنْبَعِ الْفَوَائِدِ ٢/٢١١: ومدار هذا الحديث على صدقة بن موسى الدقيقي ضعفه ابن معين وغيره وقال مسلم بن إبراهيم: حدثنا صدقة الدقيقي، وكان صدوقاً.

(٢) التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ص ٤١٢.

الدينية وثبات وجودها وتأثيرها في الناس، وتمثل صيغة الإيمان بالله في الإسلام - وهي أشهد أن لا إله إلا الله - إيمان بوحانية الله المطلقة، فيؤكد الإيمان بالله أن الإنسان ليس عبداً لكائن مادي ولا يوجد شركاء ولا شفعاء ولا وسطاء بين العبد وخالقه، وهو أمر يبعث راحة في النفس ويحررها من عبء القلق. (١)

ب- الإيمان بالملائكة: وهو عالم غيبي خلقهم الله من نور لعبادته وطاعته، فهم مجبولون على الطاعة؛ كما قال الله تعالى عنهم:

﴿لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (٦) [التحریم].

والمسلم مأمور بالإيمان بهم؛ وهم مع المؤمنين الصادقين ينتزلون بأمر الله لتثبتهم؛ كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

[فصلت]. ﴿٣٠﴾

كما أنهم يستغفرون للمؤمنين حتى يتجاوز الله عنهم وينجيهم في الدنيا والآخرة، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَجُلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ﴾ (٧) [غافر].

وكما قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ

الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾ (٤٣) [الأحزاب].

وقد قال القرطبي عند تفسيره لهذه الآية: «صلاة الملائكة: دعاؤهم للمؤمنين واستغفارهم لهم». (٢)

(١) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود فتوح سعادات ص ٧٦.
(٢) تفسير القرطبي ١٤/١٩٨.

وهكذا يكون إيمان المؤمن بالملائكة داعماً لصحته النفسية؛ لأنهم معه بالتأييد من الله، وبطلب العون والدعاء له من الله بأن يحفظه في كل أحواله.

ج - الإيمان بالكتب: وهي جميع الكتب التي أرسلها الله مع رسله سواء ما علمنا اسمه كالقرآن والتوراة والإنجيل والزيور وغيرها أو ما لم نعلمه، وهذا الإيمان داعم قوي لصحة المؤمن النفسية، وخصوصاً القرآن الكريم الذي نزل لهداية الناس جميعاً في هذه الدنيا، كما أنه علاج؛ كما قال الله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء].

وقال الله تعالى: ﴿طه﴾ ﴿١﴾ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْفَى ﴿٢﴾ [طه].

د - الإيمان بالرسول عليهم السلام: وهم الذين اصطفاهم الله من خلقه لتبليغ الرسالات إلى الناس، فالإيمان بهم دليل على صحة الإنسان النفسية واتباعه للهدى الذي جاء به هؤلاء الرسل عليهم السلام من عند الله، ومن لم يؤمن بهم فهو في ضيق وضلال وخسران؛ وقد قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِّبِينَ﴾ [النحل].

كذلك اتباع تعاليم الرسول صلى الله عليه وسلم سبيل للسعادة والنجاة في الدنيا والآخرة، وقد توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد أن وضح السبيل وتركنا على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك؛ فلم يترك سبيل هداية وخير إلا دلنا عليه، ولا طريق شقاء وشر إلا وحذرنا منه من خلال أقواله وأفعاله وتقريراته. (١)

(١) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ٤١٤.

والإيمان بالرسول عليهم السلام يدفع المؤمن إلى حبهم، وقراءة أخبارهم، والتأسي بهم في صبرهم على البلاء والأواء، ويؤدي إلى الشعور بالطمأنينة، وإلى الاهتداء إلى الحق والصالح. (١)

ولذلك قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: «فَأَمَّا طَبُّ الْقُلُوبِ.. فمَسَلَّمَ إِلَى الرَّسْلِ

صلوات الله وسلامه عليهم، ولا سبيل إلى حصوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم، فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربِّها، وفاطرها، وبأسمائه، وصفاته، وأفعاله، وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، متجنبةً لمناهيه ومسآخطة، ولا صحة لها ولا حياة ألبتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقّيه إلا من جهة الرُّسل، وما يُظن من حصول صحّة القلب بدون اتّباعهم، فغلط ممن يُظنُّ ذلك، وإنما ذلك حياة نفسه البهيمية الشهوانية، وصحّتها وقوتها، وحياة قلبه وصحته، وقوته عن ذلك بمعزل، ومَن لم يميز بين هذا وهذا، فليبيك على حياة قلبه، فإنه من الأموات، وعلى نوره فإنه منغمس في بحار الظلمات». (٢)

هـ الإيمان باليوم الآخر: وهو اليوم الذي تبدأ فيه الحياة الأبدية للناس إما في الجنة أو في النار، ومتى ما عرف المسلم حقيقة اليوم الآخر، وأنه المستقر رخصت عنده الحياة الدنيا وسهل عليه ما يلقاه فيها من صعوبات وشدائد، وأصبح أكثر تمتعاً بصحة نفسية، وأقدر على مواجهة المشكلات النفسية التي تعترضه في هذه الحياة الدنيوية، وقد وصف الله المؤمن باليوم الآخر بأنه لا خوف عليه ولا يأتيه الحزن، قال الله تعالى:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ وَالنَّصْرَىٰ مِنْ أُمَّةٍ بِإِذْنِ اللَّهِ وَالْيَوْمِ

الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [المائدة].

والمؤمن عندما يصبر على ما يصيبه في هذه الدنيا طلباً لما عند الله في الآخرة فهو على خير، كذلك عندما يجد التفاوت بين الناس في حظهم من الدنيا يلجأ إلى ما عند الله وهو أعظم في الآخرة فتستقر نفسه ويهدأ بالله؛

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٧٢.

(٢) الطب النبوي لابن القيم ص ٣ - ٤.

يقول الله تعالى: ﴿ أَنْظِرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ وَلِآخِرَةِ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ

تَفْضِيلًا ﴿٢١﴾ [الإسراء].

وكذلك قال الله تعالى: ﴿ بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٦٦﴾ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى ﴿١٧﴾

[الأعلى].

وهكذا عندما يستقر في حس المسلم أن الآخرة خير له، وهي باقية لا تنتهي، فإنه في سبيل ذلك يصبر على ما يلاقه في هذه الدنيا من مشاق رجاء الجزاء الأبقى في الآخرة. (١)

وتحقيق الإيمان باليوم الآخر يُعَلِّم الإنسان أن الله تعالى بصير بما يعمل،

وأنه رقيب حسيب على أعماله يُحصيها عليه في حياته، وسيرده إلى يوم آخر وحياة أخرى؛ وفكرة الرقابة هذه تجعل الإنسان شديد الحرص على الابتعاد عن المعاصي والذنوب، والالتزام بتعاليم الدين والعمل على ضوء المُثل العليا، كما أن الإيمان باليوم الآخر يجعل المؤمن يتقبل فكرة الموت على أنها حقيقة واقعية وحتمية، فلكل إنسان أجل محدد، وفكرة حتمية الموت هذه تدفع عن الإنسان مشاعر الجبن والخوف المرضي، وتجنبه الكثير من مشاعر القلق، وتمنحه الشعور بالطمأنينة والأمان؛ لأنه يعتقد بالحياة بعد الموت. (٢)

و- الإيمان بالقدر خيره وشره: وهذا الإيمان يتطلب من المؤمن الصبر في الضراء والشكر في السراء، وهو أسلوب لو التزم به المسلم لكان وقاية له من كل مشكلة نفسية، ثم هو علاج لأي مشكلة نفسية يعاني منها.

وقد وَجَّهَ اللهُ رسوله صلى الله عليه وسلم وأصحاب رسوله محمد صلى الله عليه وسلم رضوان الله عليهم أجمعين في إظهار الرضا بقدر الله وما كتبه عليهم من الخير والشر فقال تعالى: ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللهُ

لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَائِتَوْكُلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾ [التوبة].

(١) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ٤١٤-٤١٥.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٧٢.

وهكذا يصبر المؤمن إذا أصابه ما يكره على عكس غير المؤمن الذي يسخط لذلك، وقد وصف الله ذلك في قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾﴾ [الحج].

وقد بيّن الرسول صلى الله عليه وسلم أن المسلم الراضى بما كتب الله له سواء الإصابة بالمرض أو الشدة أو غير ذلك فهو السعيد. (١)
فبن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَاصٌ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ». (٢)

لذلك فإن المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من مصائب الدهر، وغوائل الأيام، ولا يخاف أن تصيبه الأمراض، أو تقع له الحوادث، فهو يؤمن بالقضاء والقدر، ويعلم أن ما يحل بالناس من سراء أو ضراء إنما هو ابتلاء من الله، مما يساهم في التخفيف في وطأة الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الكوارث الطبيعية، والحروب، وفقدان الأحبة، كما أن الإيمان بالقضاء والقدر يدفع الإنسان إلى الأخذ بالأسباب؛ بمراجعة الطبيب، والتداوي، واستخدام الرقية الشرعية عند الإصابة بالأمراض، فكما أن المرض وقع بقدر الله؛ فإن الأخذ بالأسباب من قدر الله أيضاً. (٣)

ويتضح مما سبق أن أركان الإيمان الستة قائمة على الإيمان بالغيب في أساسها، وهو عالم لا نعرف عنه إلا ما ورد لنا في كتاب الله تعالى وسنة

(١) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ٤١٥.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب القدر باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتقويض المقادير لله ٢٠٥٢/٤ رقم ٢٦٦٤ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

(٣) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٧٣.

رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو كثير وواضح المعالم، يهدي من سار على نوره إلى السعادة في الدارين الدنيا والآخرة. (١)
كذلك لا يستطيع أحد أن ينكر تأثير قوة الإيمان بالله على الصحة النفسية للإنسان، فهذا التأثير حقيقة أزلية أصبحت من المسلّمات التي لا تحتاج إلى تدليل، ولكن نظراً للالتزامنا بالمنهج العلمي فإننا سنحاول إيضاح هذا الأمر من خلال العوامل النفسية الناتجة عن أثر الإيمان وقوته.

التأثيرات النفسية للإيمان بالله:

- ١- إن الإيمان الصحيح يمنح الإنسان أعظم وأروع علاقة؛ فالإنسان المتدين يشعر بالارتباط بالله بعلاقة حب قوية، وتمتد هذه العلاقة لتشمل الناس وكل المخلوقات بحيث يشعر الإنسان بالانتماء المحب لكل شيء حوله، وهكذا يتخلص من الشعور بالوحدة والخوف اللذان يكونان وراء الكثير من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي.
- ٢- الإيمان يوقظ في الإنسان الكثير من العواطف الإيجابية مثل الحب والرحمة والتسامح والإيثار والتضحية رغم قسوة الحياة وجحود الكثيرين... إلخ، وهذه العواطف الإيجابية حين تغمر النفس تفيض عليها بسلام نفسي إيجابي رغم صعوبة الحياة وقلقها، وتجعلها قابلة لاستقبال المزيد من معاني الخير والسلام رغم غريزة الشر والعدوان.
- ٣- إيقاظ الأمل وروح التفاؤل تجاه الحاضر نتيجة الإيمان بما أعده الله من خير ورحمة وجنات للمتقين، أما الماضي بما فيه من أحداث وأخطاء مقلقة، فإن المؤمن على يقين من مغفرة الله ورحمته، وهذا يريحه من أُنقال الماضي ويعطيه الفرصة الدائمة لبدايات جديدة.
- ٤- الوصول إلى درجة عالية من القوة الروحية والتي هي مكافئة لما يُسمى في علم النفس بـ «القوة النفسية» والتي تحافظ على تماسك الشخصية وتناسق عمل مكوناتها، وتجعلها أكثر فاعلية وتأثيراً وإنتاجاً، وعلى العكس فإن ضعف الطاقة الروحية الذي هو مكافئ لما يسمى في علم النفس بـ «ضعف الطاقة النفسية» يكون سبباً لمعظم الاضطرابات النفسية حسب مفهوم نظرية جانيت (Janet theory).

(١) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ٤١٢-٤١٦.

٥- عدم التردد وسرعة وقوة اتخاذ القرار، وهو ما يطلق عليه العزم: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران]؛ وذلك لأن المؤمن عنده إطار مرجعي وهو الدين يقيس به الأمور فيساعده ذلك على سرعة وحسن اتخاذ القرار، ويساعده أيضاً على الصبر والمثابرة في تنفيذ ما عزم عليه؛ وذلك نظراً لعمق اقتناعه بما عزم عليه.

٦- الإحساس بالأقرب من الله وإمكانية مناجاته بالدعاء والقرآن والاستغفار والتوبة إليه عند الخطأ والذنب، واستجلاب رضاه بالأعمال الصالحة، كل هذا يحمي المؤمن من التأثيرات النفسية الضارة لتقلبات الحياة ومصائبها وعقباتها؛ لأن هذه المعاني تمتص شدة المصائب، وتجعل سلوك الشخص تجاهها إيجابياً، فبدلاً من اليأس والقنوط والإحساس بالعجز والمرارة نجد المؤمن صابراً محتسباً، وفي نفس الوقت صامداً وعاملاً على مواجهة الموقف بإيمان وإصرار.

٧- يعطي الإيمان للفرد إحساساً باحترام الذات؛ وذلك لما للدين من قيمة غاليا لدى الفرد ولدى المجتمع، فيشعر الإنسان بتقبل واحترام ذاته، وفي نفس الوقت بتقبل واحترام الآخرين من المؤمنين؛ لأنهم في نظره إخوة له في الله، ويشعر بالشفقة تجاه غير المؤمنين ويحس بمسؤوليته تجاههم، ويحاول أن يهديهم إلى الطريق الصحيح الذي عرفه. (١)

وإذا كان للإيمان تأثير عظيم في نفس الإنسان بحيث يزيد من ثقته بنفسه، ويزيد قدرته على الصبر وتحمل المشاق، ويبث الأمن والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال، ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة، ولكن كيف يفعل الإيمان ذلك بالإنسان؟ فالجواب: أنه تتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيس في نشوء أعراض الأمراض النفسية، ولكنها تختلف فيما بينها في تحديد العوامل التي تسبب القلق، وتتفق هذه المدارس أيضاً على أن الهدف الرئيسي للعلاج النفسي هو التخلص من القلق، وبث الشعور بالأمن في نفس الإنسان، ولكنها تتبع لتحقيق هذا الهدف أساليب علاجية مختلفة، وهذه الأساليب العلاجية المختلفة لا تنجح دائماً في تحقيق الشفاء التام من الأمراض النفسية، ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يتدخل عادة بعد حدوث الإصابة بالمرض النفسي، أما الإيمان بالله - إذا ما بُث في

(١) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ٩٨ - ١٠٠.

نفس الإنسان منذ الصغر - فإنه يكسبه مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، وقد وصف القرآن ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقوله تعالى:

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (٨٢)

[الأنعام].

وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ (٢٨) [الرعد].

وتتحقق للمؤمن سكينة النفس وأمنها وطمأنينتها؛ لأن إيمانه الصادق بالله يمهده بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته، فالمؤمن بالله إيماناً صادقاً لا يخاف من شيء في هذه الحياة الدنيا، فهو يعلم أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الله تعالى، ولا يمكن لأي إنسان أو لأية قوة أخرى في هذه الحياة أن تلحق به ضرراً أو تمنع عنه خيراً إلا بمشيئة الله تعالى؛ ولذلك فالمؤمن الصادق الإيمان إنسان لا يمكن أن يتملكه الخوف أو القلق؛ قال تعالى: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ

وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (١١٢) [البقرة].

فالمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الأشياء التي يخاف منها معظم الناس؛ وهي: الموت والفقر والمرض، كما أنه لا يخاف الناس، ولا مصائب الدهر، وهو ذو قدرة على تحمل المصائب؛ لأنه يرى فيها ابتلاء من الله تعالى يجب أن يصبر عليه، وهو لا يكبت شعوره بالذنب، بل يعترف بذنوبه ويستغفر الله منها، فلا غرابة بعد ذلك كله أن يكون المؤمن الصادق الإيمان آمن النفس، مطمئن القلب، يغمره الشعور بالرضا وراحة البال. (١)

والإيمان بالله تعالى إيماناً صادقاً يجعل الإنسان يتقرب إلى الله بالعبادات والطاعات وفعل كل ما يرضي الله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم، والابتعاد عن كل ما نهى عنه الله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم، ولا شك أن ذلك يقوي الجانب الروحي في الإنسان، و يطلق فيه طاقات روحية

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٧٠ - ٢٧٧.

هائلة تُؤثر في جميع وظائف الإنسان البدنية والنفسية، ويمد الإنسان بقوة خارقة تُؤثر في بدنه ونفسه تأثيرًا كبيرًا تمكّنه من التغلب على أمراضه البدنية والنفسية ومنها القلق النفسي، ويمكن أن نستدل على مدى تأثير القوة الروحية في البدن مما روته كتب السنة النبوية عن الرسول ﷺ من أنه كان يواصل صيامه، ولكنه كان ينهي أصحابه عن الوصال، وكان يقول لأصحابه: «إني لست كَهَيْئَتِكُمْ إني يطعمني ربي ويسقني». (١)

وفي رواية: «وأيكم مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقني». (٢)

وفي رواية: «إني لست متلکم، إني أظل يطعمني ربي ويسقني». (٣)

قال القاضي عياض: «والمراد أن ذلك كناية عن القوة التي جعلها الله له، وإن لم يطعم ويسق، حتى يكون كمن فعل به ذلك، أو أن الله تعالى يخلق فيه من الشبع والري ما يغنيه عن الطعام والشراب». (٤)

وقال النووي: «معناه أن محبة الله تشغلني عن الطعام والشراب والحب البالغ يشغل عنهما». (٥)

وقال ابن حجر: «ويحتمل أن يكون المراد بقوله «يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِي» أي يشغلني بالتفكير في عظمته والتملي بمشاهدته والتغذي بمعارفه وقرّة العين بمحبته والاستغراق في مناجاته والإقبال عليه عن الطعام والشراب، وإلى هذا جنح ابن القيم». (٦)

فقد قال: «إن المراد به ما يغذيه الله به من معارفه، وما يفيض على قلبه من لذة مناجاته، وقرّة عينه بقربه، وتعمه بحبه، والشوق إليه، وتوابع ذلك

- (١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الصوم باب الوصال، ومن قال: «لئيس في الليل صيامًا» ٣٧/٣ رقم ١٩٦٤ من حديث عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، ومسلم في صحيحه كتاب الصيام باب النهي عن الوصال في الصوم ٧٧٦/٢ رقم ١١٠٥.
- (٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الصوم باب التكييل لمن أكثر الوصال ٣٧/٣ رقم ١٩٦٥ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الصيام باب النهي عن الوصال في الصوم ٧٧٤/٢ رقم ١١٠٣.
- (٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب التمني باب ما يجوز من اللؤ ٨٥/٩ رقم ٧٢٤١ من حديث أنس بن مالك I، ومسلم في صحيحه كتاب الصيام باب النهي عن الوصال في الصوم ٧٧٦/٢ رقم ١١٠٤.
- (٤) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ٣٩/٤.
- (٥) ينظر: المجموع شرح المهذب للنووي ٣٥٨/٦.
- (٦) ينظر: فتح الباري لابن حجر ٢٠٨/٤.

من الأحوال التي هي غذاء القلوب، ونعيم الأرواح، وقررة العين، وبهجة النفوس والروح والقلب بما هو أعظم غذاء وأجوده وأنفعه، وقد يقوي هذا الغذاء حتى يُغني عن غذاء الأجسام مدة من الزمان، ومن له أدنى تجربة وشوق يعلم استغناء الجسم بغذاء القلب والروح عن كثير من الغذاء الحيواني، ولهذا قال: «إِنِّي أَظَلُّ يُطْعِمُنِي رَبِّي وَيَسْقِينِ»، ولو كان ذلك طعاماً وشراباً للفقير لما كان صائماً فضلاً عن كونه مواصلاً، وأيضاً فلو كان ذلك في الليل لم يكن مواصلاً». (١)

وقال محمد بن يوسف الصالحى: «المراد ما يرد عليه □ من المعارف والمواهب، فإنها تقوت النفس كما يقويها الطعام، فأطلق عليه الإطعام والسقي من مجاز التشبيه وعلى هذا الأكثر، وقال العلامة الشيخ شمس الدين بن الصائغ: هذا طعام الأرواح وشرابها، وما يفيض عليها من أنوار البهجة». (٢)

ويفهم مما سبق أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتلقى من الله تعالى غذاءً روحياً يمدّه بقوة خارقة تجعله يتحمل الجوع والعطش بضعة أيام، دون أن يضعف جسمه أو يمرض، وفي هذا دليل واضح على تأثير القوة الروحية في البدن وأثرها في التغلب على القلق النفسي، ويعضد ذلك ما قاله الرسول صلى الله عليه وسلم لحنظلة الأسيدي رضى الله عنه في رده عليه حينما قال له حنظلة رضى الله عنه: «يَا رَسُولَ اللَّهِ نَكُونُ عِنْدَكَ، تُذَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حَتَّى كَأَنَّ رَأْيِي عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّبَّاعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ □: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي، وَفِي الذِّكْرِ، لَصَافَحْتَكُمْ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طَرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةَ سَاعَةً وَسَاعَةً»، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ. (٣)

ويُستدل بهذا الحديث على أن الإيمان الصادق الذي يجعل الإنسان في حالة قرب مع الله بالذكر والعبادة يُحدث في الإنسان حالة من الصفاء

(١) ينظر: زاد المعاد لابن القيم ٣١/٢.

(٢) ينظر: سبل الهدى والرشاد لمحمد بن يوسف الصالحى ٤٢٨/١٠.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب التوبة باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة والمراقبة وجواز ترك ذلك في بعض الأوقات والاشتغال بالدنيا ٢١٠٦/٤ رقم ٢٧٥٠ من حديث حنظلة الأسيدي رضى الله عنه

والشفافية، ويحرر طاقته الروحية من القيود البدنية والمادية، فيستطيع الإنسان - حينئذٍ - أن يدرك أموراً لم يكن في استطاعته إدراكها حينما كان مشغولاً بأمور حياته المادية والدينية، ومما لاشك فيه أن ذلك يكون له أثره في تغلب الإنسان على قلقه النفسي وانتعاش نفسه بالصفاء والنقاء والشفافية؛ ولذلك اهتمت السنة النبوية اهتماماً بليغاً بتقوية الجانب الروحي في الإنسان؛ لأنه إذا قوي الجانب الروحي في الإنسان استطاع أن يتغلب به على أمراضه النفسية والبدنية؛ وذلك لأنه إذا قوى إيمان الإنسان وكان إيماناً صادقاً، وقويت علاقته بربه، انطلقت طاقته الروحية وأمدته بقوة خارقة تؤثر في جسمه ونفسه تأثيراً كبيراً، فتبعث فيه القوة والنشاط، وتشفيه مما يعانیه من ضعف أو وهن أو مرض نفسي؛ ولذلك قال رسول الله ﷺ: «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ». (١)

وبالنظر في هذا الحديث نجد أنه يفيد أن إصلاح الإنسان يبدأ بإصلاح النفس من داخلها، وهو القلب، وذلك عن طريق الإيمان بالله إيماناً صادقاً والتقرب إليه بالعبادات والأعمال الصالحات، فإذا صلح قلب الإنسان، وامتلاً بالإيمان بالله وحده وحب عبادته، صلح الإنسان، واستقام سلوكه، وحسن خلقه، وأصبح إنساناً سويّاً متكامل الشخصية، يتغلب على ما يلحق به من أمراض نفسية؛ حيث إن الإيمان الصادق يقي صاحبه من الانحرافات الأخلاقية ومن ارتكاب المعاصي والآثام والتي تكون سبباً في الأمراض النفسية ومنها القلق النفسي، فالمؤمن الصادق في إيمانه متمسك بدينه يراعي الله تعالى في كل أقواله وأفعاله، ويكون إيمانه عاصماً له من الانحرافات الأخلاقية، وواقياً له من المرض النفسي؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «لَا يَزْنِي الزَّانِي حِينَ يَزْنِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَشْرَبُ الْخَمْرَ حِينَ يَشْرَبُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَسْرِقُ حِينَ يَسْرِقُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَنْتَهَبُ نَهْبَةً، يَرْفَعُ النَّسْلُ إِلَيْهِ فِيهَا أَبْصَارَهُمْ حِينَ يَنْتَهَبُهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ». (٢)

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الإيمان باب فضل من استبأ لدينه ٢٠/١ رقم ٥٢ من حديث النعمان بن بشير I، ومسلم في صحيحه كتاب المساقاة باب أخذ الحلال وترك الشبهات ١٢١٩/٣ رقم ١٥٩٩.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب المظالم والغصب باب النهب بغير إذن صاحبه ١٣٦/٣ رقم ٢٤٧٥ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب بيان

وهذا يعني أن الإيمان الصادق بالله تعالى يخلص الإنسان من الانحراف في السلوك ومن مرض النفوس والقلوب؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «وَلَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ عَبْدُ الْإِيمَانِ وَالْحَسَدِ» (١) وفي رواية: «وَلَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ عَبْدُ الْإِيمَانِ وَالشُّحِّ» (٢) فهذا الحديث يبين أن القلب الممتلئ إيماناً بالله تعالى لا يمكن أن يصيبه مرض الحسد أو الحقد أو الغل أو الشح والبخل، أو غير ذلك من أمراض النفس الأخرى، وبهذا يصون الإنسان نفسه من الأمراض النفسية وآثارها السيئة؛ كذلك بينت السنة النبوية أن الإيمان بالله تعالى، والإخلاص في

نقصان الإيمان بالمعاصي وفيه عن المتلبس بالمعصية على إرادة نفي كماله ٧٦/١ رقم ٥٧. (١) أخرجه النسائي في سننه، كتاب الجهاد، باب فضل من عمل في سبيل الله على قدمه ١٢/٦ رقم ٣١٠٩ من حديث أبي هريرة I وفي سننه ابن عجلان، وهو محمد بن عجلان المدني القرشي، وثقه ابن عيينة، وابن معين، وأحمد، والعجلي، وأبو زرعة، وأبو حاتم، والنسائي، وقال يعقوب بن شيبة: صدوق وسط، وقال الساجي: هو من أهل الصدق، وقال يحيى القطان عن ابن عجلان: كان سعيد المقبري يحدث عن أبي هريرة، وعن أبيه عن أبي هريرة، وعن رجل عن أبي هريرة؛ فاختلفت عليه؛ فجعلها كلها عن أبي هريرة، وذكره البخاري في كتاب الضعفاء له، وقال يحيى القطان: كان مضطرباً في حديث نافع، وقال الحاكم: أخرج له مسلم في كتابه ثلاثة عشر حديثاً كلها شواهد، وقد تكلم المتأخرون من أئمتنا في سوء حفظه، وقال الذهبي: وهو حسن الحديث، وقال في ميزانه: إمام صدوق مشهور، وقال ابن حجر: صدوق إلا أنه اختلفت عليه أحاديث أبي هريرة، من الخامسة، ومات سنة ثمان أو تسع وأربعين ومائة، و خلاصة حاله: صدوق. تُنظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية الدوري ١٩٥/٣ رقم ٨٩٤، ومعرفة الثقات للعجلي ص ٤١٠ رقم ١٤٨٤، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٤٩/٨ رقم ٢٢٨، والثقات لابن حبان ٣٨٦/٧ رقم ١٠٥٤٣، وتهذيب الكمال للمزي ١٠١/٢٦ رقم ٥٤٦٢، والكاشف ٢٠٠/٢ رقم ٧٩٣٨، والمغني في الضعفاء ٦١٣/٢ رقم ٥٨١٦، وميزان الاعتدال ٦٤٤/٣ رقم ٧٩٣٨ ثلاثتهم للذهبي، وتهذيب التهذيب ٣٤١/٩، وتقريب التهذيب ص ٤٩٦ رقم ٦١٣٦ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه محمد بن عجلان وهو صدوق، وبقية رجاله ثقات.

، وكذا أخرجه ابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب السير، باب فضل الجهاد، ذكر نفي اجتماع الغبار في سبيل الله وفيح جهنم في جوف مسلم ٤٦٦/١٠ رقم ٤٦٠٦.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده ١٨٣/١٤ - ١٨٤ رقم ٨٤٧٩، وفي سننه ابن عجلان، وهو محمد بن عجلان المدني القرشي وقد تقدمت ترجمته ص وهو صدوق.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه محمد بن عجلان وهو صدوق، وبقية رجاله ثقات، وكذا أخرجه الحاكم في المستدرک كتاب الجهاد ٨٢/٢ رقم ٢٣٩٤ من حديث أبي هريرة I، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه.

عبادته، والاعتماد عليه، والرضا بقضائه وقدره يخلص المؤمن من القلق الناشئ عن الشعور بالذنب، ويبعث في نفسه الطمأنينة والأمن النفسي؛ ولذلك وعد رسول الله صلى الله عليه وسلم من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً بدخول الجنة، وإن من شأن هذا الرجاء في دخول الجنة أن يبعث في نفوس المؤمنين الطمأنينة والأمن النفسي فقد قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا، وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ» (١).

وخلاصة ما سبق أن الإيمان بالله تعالى إيماناً صادقاً، والتمسك بالتقوى والاستقامة في السلوك، يبعث في الإنسان الشعور بالأمن النفسي، وبالرضا، والانشراح، والسعادة لما وعد الله تعالى به المؤمنين من حياة طيبة في الدنيا، وثواب عظيم في الآخرة، فيزول بذلك ما ينغص على الإنسان حياته من الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق النفسي، كما أن عدم الإيمان بالله تعالى أو ضعفه ونقصانه، وعدم التمسك بالتقوى وأداء العبادات، والانكباب على ملذات الدنيا، والانقياد وراء أهواء النفس وشهواتها إنما يؤدي إلى ضنك المعيشة، وإلى الشعور بالتعاسة، والقلق والاضطراب. (٢)

لذلك فإن على كل إنسان يعاني من القلق النفسي أن يسلك طريق الإيمان بالله وتوحيده والالتزام بشرعه حتى يغمره ربه بالطمأنينة والسكينة فيطمئن قلبه وتسكن نفسه ويحيا في سرور وسعادة، ولذلك نادى علماء النفس المُحدَثين بأهمية الإيمان وفائدته في التخلص من القلق النفسي والتغلب عليه فيقولون: إن الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمّل المشاق، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الذي سيطرت فيه المادة، وفقدت فيه الطاقة الروحية مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر، وجعله نهياً للقلق وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية. (٣)

(١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الإمارة باب بيان ما أعد الله تعالى للمجاهد في الجنة من الدرجات ١٥٠١/٣ رقم ١٨٨٤ من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه
(٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٠٥ - ٣١٢.
(٣) نظرية التحليل النفسي عند فرويد في ميزان الإسلام - د/سعد الدين السيد صلاح ص ٩٨.

ويقول وليم جيمس William James: «إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان»^(١). ومراده بالإيمان أن لهذا الكون إله يدبر أموره وشؤونه وهو الله تعالى حيث إن الإيمان الصحيح الصادق يوَلِّد الشعور بالثقة، ويجعل الإنسان أكثر قُدرة على تحمل متاعب الحياة والشعور بالرضا والقناعة والطمأنينة والسكينة وراحة البال واستقرار الأحوال؛ مما يؤدي إلى شفاء النفس ووقايتها من مشاعر القلق والتوتر والتأزم كما أن الإيمان يُكسب صاحبه المناعة ضد الأمراض النفسية.^(٢)

فلقد ثبت بالتجارب المتكررة التي قام بها مجموعة من الأطباء النفسيين، أن الإيمان بالله - تعالى - من أقوى الوسائل الفعالة لمواجهة كثير من الأمراض النفسية والعقلية، فقد أجريت تجربة في مستشفى بولاية نيويورك، وهو خاص بمرتكبي الجرائم من المصابين بالأمراض العقلية، حيث بدأت التجربة بإدخال الدين كوسيلة جديدة للعلاج، بجانب العقاقير والمهدئات، وكانت النتيجة أن أولئك الذين تعذر شفاؤهم، بل فقدوا الأمل فيه؛ انتقلوا من عالم المجانين إلى عالم العقلاء، أولئك الذين ارتكبوا أفظع الجرائم وهم مسلوبو الإرادة، باتوا يسيطرون على إرادتهم وتفكيرهم وتصرفاتهم، ويذرفون الدمع ندماً، وكلهم أمل في مغفرة الله.^(٣)

المطلب الثاني

علاج القلق النفسي بالصلاة

أولاً: مدخل وتمهيد: إن أداء العبادات التي كلفنا الله تعالى بها من صلاة وزكاة وصيام وحج وعمرة، إنما يطهر النفس ويزكيها، ويصقل القلب ويهبؤه إلى تلقي تجليات الله تعالى عليه بالنور والهداية والحكمة؛ قال تعالى:

﴿أَمَّنْ سَرَّحَ اللَّهُ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ﴾ [الزمر: ٢٢].

(١) مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص ١٢٧.

(٢) الإسلام والعلاج النفسي الحديث - د/عبد الرحمن العيسوي ص ١٧٢-١٧٣.

(٣) ينظر: مقال بعنوان «العلماء يلجأون إلى الدين لعلاج مرضى الأمراض العقلية» جريدة الجمهورية بتاريخ ١١/٢٩/١٩٦٢م نقلاً عن كتاب: الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي - أ/طريفة سعود إبراهيم ص ٥٧، والأمراض النفسية الوقائية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٦٩-١٧٠.

ثم إن أداء العبادات يكفر الذنوب، فيبعث في الإنسان الرجاء في مغفرة الله تعالى وعفوه، فيهدأ الإنسان ويطمئن؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «فِتْنَةُ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ وَمَالِهِ وَوَلَدِهِ وَجَارِهِ، تَكْفُرُهَا الصَّلَاةُ وَالصَّوْمُ وَالصَّدَقَةُ، وَالْأَمْرُ وَالنَّهْيُ». (١)

كذلك فإن أداء العبادات يقوي في الإنسان الأمل في الفوز بدخول الجنة، ويبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة؛ ولذلك لما جاء أعرابي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال: دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ إِذَا عَمَلْتُهُ تَخَلَّتْ الْجَنَّةَ، قَالَ: «تَعْبُدُ اللَّهَ لَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتَقِيمُ الصَّلَاةَ الْمَكْتُوبَةَ، وَتُؤَدِّي الزَّكَاةَ الْمَفْرُوضَةَ، وَتَصُومُ رَمَضَانَ»، قَالَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا أَزِيدُ عَلَى هَذَا، فَلَمَّا وُلِّي، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَنْظُرَ إِلَى رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَيَّ هَذَا». (٢)

ثم إن الإخلاص في أداء العبادات يقرب العبد من ربه، ويجعله يفوز بحبه ورضاه، وإذا أحبب الله تعالى عبداً ما أحاطه بعنايته ورعايته، وكان عوناً له في جميع أموره؛ ولذلك قال الله تعالى في الحديث القدسي: «مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ يَقْرَبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَحِبَّهُ، فَإِذَا أَحَبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتُهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِذَّنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدَّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ، يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاعَتَهُ». (٣)

ومما سبق يتبين لنا أن التقرب إلى الله تعالى بالعبادات، والتمسك بالتقوى يُدخل الإنسان في رعاية الله تعالى وحمايته، ويبعث فيه الرجاء بالفوز

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب مواقيت الصلاة باب الصلاة كفارة ١١١/١ رقم ٥٢٥ من حديث حذيفة بن اليمان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، ومسلم في صحيحه كتاب الفتن وأشراط الساعة باب

في الفتنة التي تموج كموج البحر ٢٢١٨/٤ رقم ١٤٤.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الزكاة باب وجوب الزكاة ١٠٥/٢ رقم ١٣٩٧ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب بيان الإيمان الذي يدخل به الجنة، وأن من تمسك بما أمر به دخل الجنة ٤٤/١ رقم ١٤.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الرقاق باب التواضع ١٠٥/٨ رقم ٦٥٠٢ عن أبي هريرة I عن رسول الله ﷺ عن رب العزة جل شأنه.

بمغفرة الله تعالى وبدخول الجنة، مما يقضي على القلق الناشئ عن الشعور بالذنب، ويضفي على النفس الشعور بالطمأنينة والأمن، كما أن أداء العبادات يعلم الإنسان كثيرًا من الخصال الحميدة مثل: الصبر، وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها، والطاعة، والنظام، وحب الناس والإحسان إليهم ومساعدة المحتاجين منهم، والتعاون والتكافل الاجتماعي، وغير ذلك من الخصال التي تعتبر من المؤشرات الهامة للصحة النفسية، وتساعد الإنسان على التغلب على الأمراض النفسية وآثارها السيئة ومنها القلق النفسي. (١)

ثانيًا: علاج القلق النفسي بالصلاة: الصلاة من أهم العبادات وأعلامها منزلة عند الله، وهي العبادة الوحيدة التي فرضها الله تعالى مشافهة بينه وبين

رسوله محمد صلى الله عليه وسلم في حادثة الإسراء والمعراج. (٢) وهي الركن الثاني من أركان الإسلام بعد الشهادة بأن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهي صلة وعلاقة ودعاء يقرب بها العبد إلى ربه، وسلاح يقي المؤمن من الوقوع في المشكلات النفسية وغير النفسية وهي فريضة على كل مؤمن؛ قال تعالى: ﴿فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا

الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُوتًا ﴿١٠٣﴾ [النساء].

وقال جل شأنه: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهَبْنَ

السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّكْرِينَ ﴿١١٤﴾ [هود].

وهي عماد الدين، وأول ما يحاسب عليه العبد من الأعمال يوم القيامة. (٣)

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحْسَبُ النَّاسُ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ أَعْمَالِهِمُ الصَّلَاةُ»، قَالَ: «يَقُولُ رَبُّنَا جَلَّ وَعَزَّ لِمَلَائِكَتِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ: انظُرُوا فِي صَلَاةِ عَبْدِي أُمَّهَا أَمْ

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣١٣ - ٣١٥.

(٢) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ص ٤١٦.

(٣) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٧٨.

نَقَصَهَا؟ فَإِنْ كَانَتْ تَامَةً كُتِبَتْ لَهُ تَامَةً، وَإِنْ كَانَ انْتَقَصَ مِنْهَا شَيْئًا، قَالَ: أَنْظُرُوا هَلْ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ؟ فَإِنْ كَانَ لَهُ تَطَوُّعٌ، قَالَ: أَتَمُّوا لِعَبْدِي فَرِيضَتَهُ مِنْ تَطَوُّعِهِ، ثُمَّ تَوَخَّذْ الْأَعْمَالَ عَلَى دَاكُمُ». (١)

وقد أمر الله تعالى بتكرار الصلاة خمس مرات في اليوم والليلة لتكون دواء روحياً للنفس، تطهرها وتركيها وتهذب رعونتها. (٢)

(١) هذا الحديث رواه الحسن البصري، واختلف عليه بأوجه كثيرة، حتى قال فيه المزي: وهو حديث مضطرب، منهم من رفعه، ومنهم من شك في رفعه، ومنهم من وقفه، ومنهم من قال: عن الحسن، عن رجل من بني سليط، عن أبي هريرة، ومنهم من قال: عن الحسن، عن أبي هريرة. تهذيب الكمال للمزي ٣/٤٥٣.

لكن رجح أبو زرعة، والدارقطني قول من قال: عن الحسن، عن أنس بن حكيم، عن أبي هريرة. يُنظر: علل الحديث لابن أبي حاتم ٣٥١/٢ رقم ٤٢٦، وعلل الدارقطني ٢٤٨-٢٤٤/٨ رقم ١٥٥١، ومن هذا الطريق الراجح أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الصوف، باب صلاة من لا يقيم صلته في الركوع والسجود ٢٢٩/١ رقم ٨٦٤ من حديث أبي هريرة I، وفيه أنس بن حكيم الضبي، ذكره ابن حبان في الثقات، وذكره ابن المديني في المجهولين من مشايخ الحسن البصري، وقال ابن القطان: مجهول، وقال ابن حجر: مستور، **وخلاصة حاله: مجهول**. تُنظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢٨٨/٢ رقم ١٠٤٨، والثقات لابن حبان ٤/٥٠١ رقم ١٧٨٣، وتهذيب الكمال للمزي ٣/٤٥٣ رقم ٥٦٥، والكاشف للذهبي ١/٢٥٦ رقم ٤٧٤، وتهذيب التهذيب ١/٣٧٤ رقم ٦٨٧، وتقريب التهذيب ص ١١٥ رقم ٥٦٢ وكلاهما لابن حجر. **الحكم على الحديث:** الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه أنس بن حكيم الضبي وهو مجهول، وقال المزي كما تقدّم: وهو حديث مضطرب.

، وكذا أخرجه الترمذي في سننه، أبواب الصلاة، باب ما جاء أن أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة الصلاة ٢٦٩/٢ رقم ٤١٣ وقال الترمذي: حديث حسن غريب من هذا الوجه، وابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلوات والسنة فيها، باب ما جاء في أول ما يحاسب به العبد الصلاة ٤٥٨/١ رقم ١٤٢٦، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الطهارة ١/٣٩٤ رقم ٩٦٥ وقال: هذا حديث صحيح الإسناد، ولم يخرجاه، وله شاهد بإسناد صحيح على شرط مسلم ووافقه الذهبي.

وله شاهد بسند صحيح من حديث تميم الداري I أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلوات والسنة فيها، باب ما جاء في أول ما يحاسب به العبد الصلاة ٤٥٨/١ رقم ١٤٢٦، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الطهارة ١/٣٩٤ رقم ٩٦٦ لكن أخرجه الدارمي في سننه، كتاب الصلاة، باب أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة ٢/٨٥٤ رقم ١٣٩٥، وأعله بالوقف، وله شاهد آخر صحيح من حديث رجل من أصحاب النبي ﷺ أخرجه أحمد مسنده ٢٧/١٦٠ رقم ١٦٦١٤ **وعليه فالحديث بطرقه صحيح لغيره.**

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - /أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٧٨ - ١٧٩.

فعن أبي هريرة رضى الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ: ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ»، قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ شَيْئًا، قَالَ: «فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطِيَا». (١)

فالأمر بالصلاة في اليوم واللييلة خمس مرات ليس أمرًا عبثًا وإنما ثمرته وفائدته أن الصلاة تبعث في الإنسان الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي، والأمن النفسي وتهيئ له حالة من الاسترخاء وهدوء النفس، وراحة للعقل والفكر، وتخفف من حدة التوترات العصبية التي تحدثها ضغوط الحياة اليومية فهي علاج فعال في الحد والتخفيف من القلق الذي يعاني منه الفرد. (٢)

ولذلك قال ابن القيم عن الصلاة: «وأما الصَّلَاةُ.. فشانها في تفريح القلب وتقويته، وشرحه وابتهاجه ولذته أكبر شأن، وفيها من اتصال القلب والروح بالله، وقربه والتنعم بذكره، والابتهاج بمناجاته، والوقوف بين يديه، واستعمال جميع البدن وقواه وآلاته في عبوديته، وإعطاء كل عضو حظّه منها، واشتغاله عن التعلق بالخلق وملابستهم ومحاوراتهم، وانجذاب قُوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره، وراحته من عدوّه حالة الصلاة ما صارت به من أكبر الأدوية والمفرّحات والأغذية التي لا تُلائم إلا القلوب الصحيحة، وأمّا القلوب العليّة، فهي كالأبدان لا تُناسبها إلا الأغذية الفاضلة». (٣)

وعلّل ابن القيم ذلك فقال: «وسرُّ ذلك أنّ الصلاة صلةٌ بالله تعالى، وعلى قدر صلة العبد بربه تعالى تُفتح عليه من الخيرات أبوابها، وتقطع عنه من الشرور أسبابها، وتُفيض عليه موادّ التوفيق من ربه تعالى، والعافية

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب مواقيت الصلاة باب الصلوات الخمس كفارة ١١٢/١ رقم ٥٢٨ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب فضل الصلوات الخمس ٤٦٢/١ رقم ٦٦٧.

(٢) ينظر: مفهوم القلق والاكنتاب من جهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغريبة الحديثة - أمل بنت محمد النمري ص ١٣١.

(٣) الطب النبوي لابن القيم ص ١٦٣.

والصحة، والغنيمة والغنى، والراحة والنعيم، والأفراح والمسرات، كلها محضرةٌ لديه، ومسارةٌ إليه». (١)

ثم يبين ابن القيم فوائد عديدة للصلاة فيقول: «فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفسد الدنيا والآخرة، وهي منهاةٌ عن الإثم، ودافعةٌ لأدواء القلوب، ومطرّدةٌ للداء عن الجسد، ومُنورةٌ للقلب، ومُبَيضةٌ للوجه، ومُنشطةٌ للجوارح والنفس، وجالبةٌ للرزق، ودافعةٌ للظلم، وناصريةٌ للمظلوم، وقامعةٌ لأخلاق الشهوات، وحافظةٌ للنعمة، ودافعةٌ للنقمة، ومُنزلةٌ للرحمة، وكاشفةٌ للغمّة، ونافعةٌ من كثير من أوجاع البطن». (٢)

لأجل هذا كان للصلاة تأثير كبير فعّال في علاج الإنسان من الهم والقلق، فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام، وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها، إنما يبعث في نفس الإنسان الهدوء والسكينة والاطمئنان، ويقضي على القلق النفسي، وتوتر الأعصاب الذي أحدثته ضغوط الحياة ومشكلاتها. (٣)

وذلك لأنه لما كانت الصلاة صلة بين العبد وربّه، حيث يقف العبد في الصلاة في خشوع وتضرع بين يدي الله تعالى خالقه وخالق الكون كله، الذي

بيده الحياة والموت، والموزع الأرزاق بين الناس، مما يمد الإنسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي، والاطمئنان والأمن النفسي، ففي الصلاة - إذا ما أداها الإنسان كما ينبغي أن تؤدى - يتوجه الفرد بكل حواسه وجوارحه إلى الله تعالى وينصرف عن التفكير في مشكلات الحياة وهمومها، وهذا من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام، وهدوء النفس وراحة العقل، وهذا «الاسترخاء» من الوسائل التي يستخدمها بعض المعالجين النفسيين المُحدّثين في علاج الأمراض النفسية، خاصة القلق النفسي، ويسمون هذا الأسلوب «بالكف المتبادل» أو «العلاج الاسترخائي»، أو «العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية»، وهذا الاسترخاء عادة يمكن أن يتعلمه الإنسان بالتدريب، وتمدنا الصلاة خمس مرات في اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه، وإذا تعلم

(١) الطب النبوي لابن القيم ص ٢٥٦.

(٢) الطب النبوي لابن القيم ص ١٦٣.

(٣) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٨٥ - ٢٩٣.

الإنسان الاسترخاء - والذي هو تقليل من الحساسية الانفعالية - فإنه يستطيع أن يتخلص من التوتر العصبي الذي تسببه ضغوط الحياة، ويكون سبباً في علاج القلق النفسي. (١)

ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لبلال رضى الله عنه

حينما تحين أوقات الصلاة: «يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنًا بِهَا». (٢)

وعن عبد الله بن محمد ابن الحنفية، قال: انطلقت أنا وأبي، إلى صهر لنا من الأنصار نعوذ فحضرت الصلاة فقال لبعض أهله: يَا جَارِيَةُ انْتُونِي بِوَضُوءٍ لَعَلِّي أَصَلِّي فَأَسْتَرِيحَ، قَالَ: فَأَنْكَرْنَا ذَلِكَ عَلَيْهِ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: «فَمُ يَا بِلَالُ فَأَرْحَنًا بِالصَّلَاةِ». (٣)

قال الطيبي: «كان اشتغاله بالصلاة راحة له، فإنه صلى الله عليه وسلم كان يعد غيرها من الأعمال الدنيوية تعباً، وكان يستريح بالصلاة لما فيها من مناجاة الله تعالى». (٤)

فالصلاة تساعد الإنسان في حدوث حالة من الاسترخاء والهدوء النفسي والتي تساعد الإنسان على التخلص من القلق النفسي الذي يشكو منه المرضى النفسيون، حيث إن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة، وقد يواجه الإنسان وهو في هذه الحالة من الاسترخاء بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق النفسي، أو قد يتذكرها، وتكرار تعرض الفرد لهذه المواقف المثيرة للقلق النفسي أو تذكره لها، أثناء وجوده في حالة الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات، إنما تؤدي إلى «الانطفاء» التدريجي للقلق النفسي، وإلى ارتباط هذه المواقف المثيرة للقلق النفسي بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي، وبذلك يتخلص الفرد من القلق النفسي الذي كانت تُثيره هذه المواقف. (٥)

(١) ينظر: الإيمان والصحة النفسية - د/سيد عبد الحميد المرسي ص ٢٠٠ - ٢٠١.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه كتاب الأدب باب في صلاة العتمة ٣٣٨/٧ رقم ٤٩٨٥ وسنده صحيح.

(٣) أخرجه أبو داود في سننه كتاب الأدب باب في صلاة العتمة ٣٣٩/٧ رقم ٤٩٨٦ وسنده صحيح.

(٤) شرح مشكاة المصابيح للطيبي ١٢١٨/٤.

(٥) ينظر: الإيمان والصحة النفسية - د/سيد عبد الحميد المرسي ص ٢٠١.

لأجل هذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يلجأ إلى الصلاة كلما واجهته مشكلة أهمته، فعن حذيفة بن اليمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى» (١)، وهكذا هو حال الأنبياء عليهم الصلاة والسلام إذا ما أهمهم أمر فزعوا إلى الصلاة فعن صهيب الرومي رضى الله عنه: «وَكَانُوا يَفْزَعُونَ إِذَا فَزَعُوا إِلَى الصَّلَاةِ». (٢)

وهذا يعني أن الأنبياء عليهم الصلاة والسلام كانوا يفزعون إلى الصلاة إذا فزعهم أمر، قال المناوي: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة؛ لأنها مجلبة للرزق؛ حافظة للصحة، دافعة للأذى، مطردة للداء، مقوية للقلب، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدة للقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، مبيضة للوجه، حافظة للنعمة، دافعة للنقمة، جالبة للبركة، مبعدة للشيطان، مقربة من الرحمن، وبالجملة فلها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقواهما، ودفع المواد الرديئة عنهما سيما إذا وفيت حقها من التكميل، فما استندفعت أذى

(١) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب قيام الليل، باب وقت قيام النبي ﷺ من الليل ٣٥/٢ رقم ١٣١٩ من حديث حذيفة بن اليمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، وسنده فيه محمد بن عبد الله الدؤلي، قال فيه الذهبي: ما علمت روي عنه غير عكرمة بن عمار، وقال ابن حجر: مقبول، و**خلاصة حاله: مجهول**. تُنظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٣١٠/٧ رقم ١٦٨٥، وتهذيب الكمال للمزي ٥٣٠/٢٥ رقم ٥٣٦٨، والكاشف ١٨٩/٢ رقم ٤٩٧٠، والمغني في الضعفاء ٥٩٧/٢ رقم ٥٦٦٩، وكلاهما للذهبي، وتهذيب التهذيب لابن حجر ٢٧١/٩، وتقريب التهذيب لابن حجر ص ٤٨٩ رقم ٦٠٤٢.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه محمد بن عبد الله الدؤلي وهو مجهول. ، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ٣٣٠/٣٨ رقم ٢٣٢٩٩، والبيهقي في شعب الإيمان ٥١٧/٤ رقم ٢٩١٣. وللحديث شاهد بسند صحيح أخرجه أبو داود في سننه كتاب الأدب باب في صلاة العتمة ٣٣٨/٧ رقم عن ٤٩٨٥ عن سالم بن أبي الجعد ولفظه «يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَانًا بَهَا»، وشاهد آخر بسند صحيح أخرجه أبو داود في سننه كتاب الأدب باب في صلاة العتمة ٣٣٩/٧ رقم ٤٩٨٦ ولفظه: عن عبد الله بن محمد ابن الحنفية، قال: **أُنْطَلِقْتُ أَنَا وَأَبِي، إِلَى صَهْرٍ لَنَا مِنَ الْأَنْصَارِ نَعُوذُهُ فَحَضَرَتِ الصَّلَاةَ فَقَالَ لِبَعْضِ أَهْلِهِ: يَا جَارِيَةُ انْتُونِي بَوَضُوءٍ لِعَلِّي أُصَلِّي فَأَسْتَرِيحَ، قَالَ: فَأَتَكْرُنَا ذَلِكَ عَلَيْه، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، يَقُولُ: «فَمِ يَا بِلَالُ فَأَرْحَانًا بِالصَّلَاةِ» فَالْحَدِيثُ بِطَرَفِهِ وَشَوَاهِدُهُ حَسَنٌ لغيره.**

(٢) أخرجه أحمد في مسنده ٢٦٧/٣١ - ٢٦٨ رقم ١٨٩٣٧ من حديث صهيب الرومي I، وسنده صحيح.

الدارين، واستجلبت مصالحهما بمثلها، وسرها أنها صلة بين العبد وربّه، وبقدر الوصلة يفتح الخير وتفاض النعم وتدفع النقم. (١)

وبهذا يتأكد أهمية الصلاة في بث الهدوء والسكينة في النفس، مما يجعل للصلاة تأثيراً علاجياً هاماً في التخلص من الهم والقلق النفسي، وقد أمرنا الله تعالى بالاستعانة بالصلاة إذا ما أحاطت بنا المشكلات، وثقلت علينا

الهموم؛ فقال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]

والصلاة يمد المولى سبحانه وتعالى الإنسان بطاقة روحية كبيرة يكون لها تأثير كبير في إحداث تغييرات هامة في بدن الإنسان، وفي نفسه، بحيث تؤثر هذه الطاقة الروحية في البدن فتزيل توتراته، وتقضي على ضعفه، وتشفي أمراضه، وقد ذكر بعض الأطباء حدوث شفاء سريع لبعض المرضى أثناء تواجدهم في أماكن الحج والعبادات. (٢)

ولذلك لما اشتكى أبو هريرة رضى الله عنه من وجع في بطنه قال له صلى الله عليه وسلم: «فَمُ فَصَلْ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً». (٣)

(١) ينظر: فيض القدير للمناوي ٥٢٧/٤.

(٢) ينظر: الإنسان ذلك المجهول لألكسيس كاريل ص ١٧٠-١٧١.

(٣) أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب الطب، باب في الصلاة شفاء ١١٤٤/٢ رقم ٣٤٥٨ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه، وسنده فيه ليث بن أبي سليم بن زُئيم، ضعفه ابن عيينة، ويحيى القطان، وابنُ معين، وأحمد، وأبو زرعة، وأبو حاتم، وابنُ عدي، وقال ابن معين في رواية: لا بأس به، وعامة شيوخه لا يُعرفون، وقال البخاري: صدوق يهجم، وقال يعقوب بن شيبة: صدوق ضعيف الحديث، وقال الحاكم أبو عبد الله: مجمع على سوء حفظه، وقال الذهبي: فيه ضعف يسير من سوء حفظه، وقال ابن حجر: صدوق اختلط جداً، ولم يتميز حديثه؛ فترك ومات سنة ثمان وأربعين ومائة، وقيل: قبل ذلك، وخلاصة حاله: ضعيف. تُنظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية ابن محرز ٨٤/١، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ١٧٧/٧ رقم ١٠١٤، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٢٣٣/٧ رقم ١٦١٧، والمجروحين لابن حبان ٢٣١/٢ رقم ٩٠٦، وتهذيب الكمال للمزي ٢٧٩/٢٤ رقم ٥٠١٧، والكاشف للذهبي ١٥١/٢ رقم ٤٦٩٢، وميزان الاعتدال للذهبي ٤٢٠/٣ رقم ٦٩٩٧، والمختلطين للعائلي ص ١٠٠ رقم ٩٣، وتهذيب التهذيب ٤٦٥/٨، وتقريب التهذيب ص ٤٦٤ رقم ٥٦٨٥ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه ليث بن أبي سليم وهو ضعيف. وقال البوصيري في مصباح الزجاجة ٥٩/٤ هذا إسناد ضعيف لضعف ليث بن أبي سليم،

قال السيوطي: «في الحديث ثلاث أمور: الأول: أن الصلاة أمر إلهي حيث كانت عبادة يريد أنها تدفع الأمراض بالبركة.

والثاني: أن النفس تلهو فيها عن الألم ويقل إحساسها فتستظهر القوة عليه فإن قوة الأعضاء هي الشافية للأمراض بإذن خالقها والماهر من الأطباء يعمل كل حيلة في تقويتها إن كانت ضعيفة، وفي انتباهها إن كانت غافلة، وفي إلفاتها إن كانت معرضة، وفي استزادتها إن كانت مقصرة، تارة بتحريك السرور والفرح وتارة بالحياء والخوف والخجل، وتارة بتذكيرها وشغلها بعظام الأمور وعواقب المصير وأمر المعاد، والصلاة تجمع ذلك، أو أكثره إذ يحض العبد فيها خوف ورجاء وأمل وتذكر الآخرة وأحوالها، وكثير من الأمراض المزمنة تُشفى بالأوهام.

والثالث: أمر ظني وذلك أن الصلاة رياضة فاضلة للنفس؛ لأنها تشتمل على انتصاب وركوع وسجود وتورك وغير ذلك من الأوضاع التي تتحرك معها أكثر المفاصل وينغمر فيها أكثر الأعضاء سيما المعدة والأمعاء وسائر آلات التنفس والغذاء عند السجود، وما أنفع السجود الطويل لصاحب النزلة والزكام، وما أنفع السجود لانصباب النزلة إلى الحلق، وما أشد إعانة السجود الطويل على فتح سد المنخرين في علة الزكام وإنضاج مادته، وما أقوى معاونة السجود على هضم الطعام من المعدة والأمعاء وتحريك الفضول المتخلفة فيها وإخراجها إذ عنده تنحصر الآلات بازدحامها ويتساقط بعضها على بعض، وكثيراً ما تستر الصلاة النفس، وتمحق الهم والحزن، وتذيب الآمال الخائبة، وتكشف عن الأوهام الكاذبة، ويصفو فيها الذهن، وتطفئ نار الغضب.^(١)

وقال الصنعاني: وهذا الحديث يعني أن الصلاة دواء أمراض القلوب وهمومها وغمومها وألمها، وقد كان صلى الله عليه وسلم إذا أهمه أمر فزع

وقال ابن الجوزي في جامع المسانيد ٤٨٢/٥ هذا الحديث قد روي من طرق مدارها على ليث، وكان قد اختلط في آخر عمره، وقد روي من حديث أبي الدرداء عن رسول الله ﷺ، ولا يصح، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ٢٨/١٥ رقم ٩٠٦٦، والعقيلي في الضعفاء الكبير ٤٨/٢.
(١) ينظر: حاشية السندي على سنن ابن ماجه ٣٤٥/٢.

إلى الصلاة وبالجملة، فللصلاة في القلوب والأبدان أثر لا ينكره إلا من حُرِمَ لذتها ولذة مناجاة مولاه بها. (١)

وهذا يعني أن الصلاة لها تأثير عجيب على بدن الإنسان ونفسه؛ فهي تعالج الإنسان نفسياً وبدنياً؛ لأن الطاقة الروحية التي تطلقها الصلاة في نفس الإنسان، تبعث فيها الأمل، وتقوي فيها العزم، وتُعلي فيها الهمة، وتُطلق فيها قدرات هائلة تجعلها أكثر استعداداً لقبول العلم والمعرفة والحكمة، وأقدر على القيام بأعمال بطولية عظيمة، وهذا كله من تأثير الصلاة على الإنسان نفسياً وبدنياً، كذلك الصلاة لها تأثير هام في علاج الشعور بالذنب الذي يسبب القلق النفسي الذي يعتبر الأصل الذي ينشأ عنه المرض النفسي؛ وذلك لأن الصلاة تغفر الذنوب، وتطهر النفس من أدران الخطايا، وتبعث في النفس الأمل في مغفرة الله تعالى ورضوانه؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٌ تَحَضَّرَهُ صَلَاةً مَكْتُوبَةً فَيُحْسِنُ وَضُوءَهَا وَخَشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ». (٢)

كما بشر النبي صلى الله عليه وسلم كل من أذنب ذنباً فتوضأ وأحسن الوضوء وصلى ركعتين لله تعالى في خشوع وخضوع طالباً العفو والمغفرة من مولاه إلا غفر الله له؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ عَبْدٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا، فَيُحْسِنُ الطُّهُورَ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ»، ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ﴾ [آل عمران: ١٣٥] إِلَى آخِرِ الْآيَةِ. (٣)

- (١) ينظر: التنوير شرح الجامع الصغير للصنعاني ٩١/٨.
(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب فضل الوضوء والصلاة عقبه ٢٠٦/١ رقم ٢٢٨ من حديث عثمان بن عفان رضى الله عنه
(٣) أخرجه أبوداود في سننه، كتاب فضائل القرآن، باب في الاستغفار ٨٦/٢ رقم ١٥٢١ من حديث أبي بكر الصديق رضى الله عنه وسنده فيه أسماء بن الحكم الفزاري، قال فيه العجلي: كوفي تابعي ثقة، وقال البخاري: لم يُرو عنه إلا هذا الحديث وحديث آخر لم يُتابع عليه، وقد روى أصحاب النبي صلى الله عليه وآله وسلم بعضهم عن بعض ولم يحلف بعضهم بعضاً، وقال ابن حبان: يُخطئ، وقال البزار: مجهول، وقال موسى بن هارون: ليس بمجهول؛ لأنه روى عنه علي بن ربيعة والركين بن الربيع، وعلي بن ربيعة قد سمع من علي، فلولا أن أسماء بن الحكم عنده مرضياً ما أدخله بينه وبينه في هذا الحديث، وهذا الحديث جيد الإسناد، وقال ابن

كذلك بيّن النبي صلى الله عليه وسلم أن الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة كفارات لما بينهن ما لم ترتكب الكبائر؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «الصَّلَاةُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ، مَا لَمْ تُغَشَّ الْكِبَائِرُ». (١)

كذلك جاءت أحاديث أخرى كثيرة حدّد فيها الرسول صلى الله عليه وسلم أوقافاً معينة يثاب المرء على الصلاة فيها بمغفرة الذنوب، وبدخول الجنة، ومن هذه الأوقات: قبل طلوع الشمس (الفجر)، وقبل غروب الشمس (العصر)، والضحى، والجمعة، وليلة القدر، وليالي رمضان (قيام رمضان)، وليلة النصف من شعبان، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلم الصحابة الاستعانة بالصلاة لقضاء الحاجة، وحلّ ما يجابههم من مشكلات كما في صلاة الحاجة، وصلاة الاستسقاء، وكذلك للاهتمام إلى الاختيار الصحيح في كثير من الأمور المحيرة للإنسان كما في صلاة الاستخارة، ومجمل القول إن للصلاة فوائد عظيمة كثيرة، فهي تبعث في النفس الهدوء والطمأنينة، وتخلص الإنسان من الشعور بالذنب، وتقضي على الخوف والقلق النفسي، وتمد الإنسان بطاقة روحية هائلة تساعد على شفائه من أمراضه البدنية والنفسية، وتزوده بالحيوية والنشاط وبقدرة كبيرة

حجر: صدوق، وخلاصة حاله: صدوق. تُنظر ترجمته في: معرفة الثقات للعجلي ص ٦٣ رقم ٨١، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٣٢٥/٢ رقم ١٢٤٢، والثقات لابن حبان ٥٩/٤ رقم ١٨١٥، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ١٤٢/٢ رقم ٢٤٠، وتهذيب الكمال للمزي ٥٣٣/٢ رقم ٤٠٩، والكاشف ٢٤٢/١ رقم ٣٤٣، والمغني في الضعفاء ٨٩/١ رقم ٧٤٣، وميزان الاعتدال ٢٥٥/١ رقم ٩٧٩ ثلاثتهم للذهبي، وتهذيب التهذيب ٢٦٧/١، وتقريب التهذيب ص ١٠٥ رقم ٤٠٨، وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه أسماء بن الحكم الفزاري، وهو صدوق، وقال ابن عدي في الكامل في ضعفاء الرجال ١٤٣/٢ وهذا الحديث طريقه حسن، وأرجو أن يكون صحيحاً وقال موسى بن هارون كما تقدم: جيد الإسناد. وللحديث شاهد أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلوات والسنة فيها، باب ما جاء في أن الصلاة كفارة ٤٤٦/١ رقم ١٣٩٥، والترمذي في سننه، أبواب الصلاة، باب ما جاء في الصلاة عند التوبة ٢٥٨/٢ رقم ٤٠٦، وقال الترمذي: حديث عليّ حديث حسن لا يُعرفه إلا من هذا الوجه من حديث عثمان بن المغيرة، فالحديث بطرقه وشواهده صحيح لغيره.

(١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن ما اجتنبت الكبائر ٢٠٩/١ رقم ٢٣٣ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

تمكنه من القيام بجليل الأعمال، وتثور القلب وتهيؤه لتلقي النفحات الإلهية. (١)

وبالإضافة إلى كل ذلك، فإن لصلاة الجماعة أثرًا علاجيًا هامًا، فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يُتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون نفس الحي الذي يسكنه؛ مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وإن مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساعد على نمو شخصية الفرد، وعلى نضجه الانفعالي، كما يُشبع حاجته إلى الانتماء الاجتماعي والتقبل الاجتماعي؛ مما يؤدي إلى الوقاية من القلق الذي يعانيه بعض الناس نتيجة لشعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء إلى الجماعة، أو شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم. (٢) ولذا قال صلى الله عليه وسلم: «صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ تَقْبَلُ صَلَاةَ الْفَذِّ بِسَبْعِ وَعَشْرِينَ دَرَجَةً». (٣)

ثم إن الدخول في الصلاة والاشتغال بأقوالها وأعمالها راحة للجسم والروح وتربية للعقل والبدن، فحركات الصلاة من ركوع وسجود تريح عضلات الجسم ومفاصله وتنشط الدورة الدموية، وخشوع القلب فيها يصل الروح بخالقها حيث السكينة والأمان والصفاء، وهذا بلا شك يساعد في التخلص من القلق النفسي. (٤)

ويقول د/جمال ماضي أبو العزائم: «ولو تأملنا مواعيد الصلاة نجد أن الوقت الفاصل بين صلاة الفجر وصلاة الظهر حوالي سبع ساعات، وهذه أطول فترة؛ لأنها تأتي بعد راحة النوم في الليل، ثم تأتي صلاة الظهر لتريح الشخص من عناء العمل والإرهاق النفسي والجسمي، ثم تأتي صلاة العصر بعد نصف الفترة السابقة حيث إن الإنسان يكون مرهقًا أكثر فيحتاج إلى راحة أقرب، ثم تأتي صلاة المغرب بعد فترة أقصر وأقصر، وهكذا نجد أن

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣١٥ - ٣٢٠.

(٢) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٩٠ - ٢٩١.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأذان باب وجوب صلاة الجماعة ١٣١/١ رقم ٦٤٥ من حديث عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، ومسلم في صحيحه كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب

فضل صلاة الجماعة، وبيان التشديد في التخلف عنها ٤٥٠/١ رقم ٦٥٠.

(٤) ينظر: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية - د/محمد عز الدين توفيق ص ٣٩٤ - ٣٩٥.

مواعيد الصلاة تمشي مع احتياج الإنسان للراحة النفسية والجسمية طوال اليوم». (١)

وهذا كله يعزز من صحة الإنسان النفسية ويساعده في القضاء على اضطراباته وقلقه النفسي، ثم إنَّ من الأعمال ما يسبق الصلاة ويكون لها آثارها النفسية على الإنسان ومنها الوضوء والذي يكون فيه تطهير للمسلم من الذنوب والخطايا والتي تسبب الشعور بالذنب والتقصير في حق الله تعالى، والذي يعد من أسباب الإصابة بالمرض النفسي ومنه القلق النفسي؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ - أَوْ الْمُؤْمِنُ - فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بَعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - ، فَإِذَا عَسَلَ بِيَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَتْ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - ، فَإِذَا عَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ». (٢)

ولمَّا كان الوضوء ثوابه عظيم وأثره النفسي على المسلم كبير؛ فلذلك قال صلى الله عليه وسلم: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ». (٣)

قال مظهر الدين الزَّيْدَانِي: «يعني أن الوضوء نصفُ الإيمان، يعني: لا تصحُّ الصلاة إلا بالوضوء، فيكونُ الوضوءُ شَطْرَها، ويجوزُ أن يرادُ بالإيمان: الإيمانُ الحقيقي، يعني: الوضوء يُطَهِّرُ الأعضاء الظاهرة عن الحَدَث، كما أن الإيمان يُطَهِّرُ القلبَ عن الشرك، والمراد من هذا تعظيمُ شأنِ الوضوء، وعظمُ ثوابه». (٤)

كذلك بيَّنَ صلى الله عليه وسلم أنَّ من تَوَضَّأَ فأحسن الوضوء فإن ماء الوضوء يزيل الصغائر من الذنوب من جميع جسده حتى من

(١) من دراسة قدمها د/جمال ماضي أبو العزائم في مؤتمر الإعجاز الطبي بالقاهرة سنة ١٩٨٥م نقلاً من كتاب التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية - د/محمد عز الدين توفيق ص ٣٩٤.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء ٢١٥/١ رقم ٢٤٤ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب فضل الوضوء ٢٠٣/١ رقم ٢٢٣ من حديث أبي موسى الأشعري رضى الله عنه

(٤) المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزَّيْدَانِي ٣٤٦/١.

أصابه، فيصير طاهرًا من صغائر الذنوب، كما صار طاهرًا من
الحَدَث. (١)

فقال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ
مِنْ جَسَدِهِ، حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ». (٢)

وبهذا يتضح لنا أن الوضوء قبل الصلاة له ثواب عظيم، وسبب في
تطهير المسلم من الذنوب الصغائر مما يكون سببًا في خلاصه من
اضطرابه وقلقه النفسي؛ وذلك لأن الذي يتوضأ قبل صلاته فيغسل يديه
وفمه وأنفه ووجهه وذراعيه، ويمسح رأسه ويغسل أذنيه ورجليه بالماء،
وهذه نظافة ظاهرية مع تدليك، فهذه الأعضاء يمنحها الوضوء الاسترخاء
والراحة، وهذه النظافة الظاهرية يواكبها معنى الباطن، فالوضوء له تأثير
فسبولوجي على الإنسان إذ إنه يساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة
التوتر البدني والنفسي. (٣)

وهذا يساعد في التخلص من القلق النفسي، حيث إن غسل القدمين مع
التدليك الجيد في الوضوء يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة، لما في
الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله، وكأن هذا الذي يذهب ليتوضأ قد
ذهب في نفس الوقت يدلك كل أجهزة جسمه على حدة بينما هو يغسل قدميه
بالماء ويدلكهما بعناية، وهذا من أسرار ذلك الشعور الطاغي بالهدوء
والسكينة الذي يلف المسلم بعد أن يتوضأ، كما أن لغسل الوجه فائدة كبيرة
جداً في إزالة الأتربة والميكروبات فضلاً عن إزالة العرق من سطح الجلد،
كما أنه ينظف الجلد من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، وهذه
تكون غالباً موطناً ملائماً جداً لمعيشة وتكاثر الجراثيم، وهذا يشعر الإنسان
بالراحة النفسية والهدوء، وقد ثبت بالبحث العلمي أن الدورة الدموية في
الأطراف العلوية من اليدين والساعدين، والأطراف السفلية من القدمين
والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز المنظم
للدورة الدموية وهو القلب؛ ولذا فإن غسل هذه الأطراف جميعاً مع كل
وضوء وذلكها بعناية يقوي الدورة الدموية، مما يزيد في نشاط الجسم

(١) المفاتيح في شرح المصالح لمظهر الدين الزيداني ٣٤٨/١.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء ٢١٦/١
رقم ٢٤٥ من حديث عثمان بن عفان I.

(٣) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١٠٣ - ١٠٤.

وحيويته، وقد ثبت أيضاً تأثير أشعة الشمس ولا سيما الأشعة فوق البنفسجية في إحداث سرطان الجلد، وهذا التأثير ينحسر جداً مع توالي الضوء لما يحدثه من ترطيب دائم لسطح الجلد بالماء، خاصة تلك الأماكن المعرضة للأشعة، مما يتيح لخلايا الطبقات السطحية والداخلية للجلد أن تحتمي من الآثار الضارة للأشعة، وتؤكد دراسة علمية أن غسل الأيدي مفيد للإنسان في منحه شعوراً نفسياً طيباً أثناء اتخاذ القرارات ويكسبه راحة نفسية.

ويقول علماء النفس في جامعة ميشغان الأمريكية إن هذه الدراسة تبين أن غسل الأيدي يمحو المخاوف ويزيل الآثار النفسية للأخطاء التي ارتكبتها الإنسان؛ ولذلك فإن غسل الأيدي يساعد الإنسان على اتخاذ قرار أكثر دقة وبخاصة القرارات المهمة مثل الزواج أو شراء بيت أو سيارة أو الدراسة في الخارج... الخ.

هذه الدراسة تتعلق بغسل الأيدي ولكن الإسلام شرع لنا عبادة أكثر فائدة وهي الوضوء والذي يشمل غسل الأيدي والوجه والرجلين... ليس مرة أو مرتين بل خمس مرات كل يوم لذلك يمنح الوضوء الفرد الشعور بالراحة النفسية ويسهم في تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي ويعمل على تخفيف الاضطرابات النفسية ويؤدي للتخلص من القلق النفسي. (١)

ولذلك حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على إسباغ الوضوء فقال صلى الله عليه وسلم: «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟»، قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الْخَطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكَ الرِّبَاطُ». (٢)

وقد استخدم أخصائيو العلاج النفسي حمامات الماء الساخنة والباردة، والكمادات، والمغاطس، والمساج المائية، كوسيلة لعلاج المرضى النفسيين، فهم يرون أن العلاج بتعريض المريض للمغاطس المائية أو الكمادات، يساهم في تهدئة المريض، والتخفيف من توتره، والتقليل من مخاوفه، وتنشيط الدورة الدموية. (٣)

(١) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود فتوح سعادات ص ١٧٢ - ١٧٣.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره ٢١٩/١ رقم ٢٥١ من حديث أبي هريرة I .

(٣) ينظر: موسوعة الطب النفسي - د/أحمد مصطفى متولي ١٨٠/٢، والأمراض النفسية

ولأجل هذا أرشدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المداومة على الوضوء حتى خارج أوقات الصلاة؛ وذلك عند تلاوة القرآن، وذكر الله تعالى، وعند الطواف بالكعبة المشرفة، بل لقد حث صلى الله عليه وسلم على الإبقاء على الطهارة طوال اليوم قدر المستطاع. (١)
فقال صلى الله عليه وسلم: «**طَهَّرُوا هَذِهِ الْأَجْسَادَ طَهَّرَكُمُ اللَّهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ عَبْدٌ يَبِيْتُ ظَاهِرًا إِلَّا بَاتَ مَعَهُ مَلَكٌ فِي شِعَارِهِ لَا يَنْقَلِبُ سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ إِلَّا قَال: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فَإِنَّهُ بَاتَ ظَاهِرًا**». (٢)

الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٨٠.
(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٨١.

(٢) هذا الحديث رواه العباس بن عتبة، واختلف عليه فمرة جعله من مسند ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، ومرة من مسند ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أما حديث ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا فأخرجه الطبراني في المعجم الكبير ٤٤٦/١٢ رقم ١٣٦٢٠، وفي المعجم الأوسط ٢٠٤/٥ رقم ٥٠٨٧ بلفظه، وفي سنده العباس بن عتبة، قال فيه العقيلي والذهبي: لا يصح حديثه، وذكره ابن حبان في الثقات لكن سماه عياشًا وسكت عنه، و**خلاصة حاله: مجهول**. تُنظر ترجمته في: الضعفاء الكبير للعقيلي ٣٦٢/٣ رقم ١٣٩٨، والثقات لابن حبان ٢٩٣/٧ رقم ١٠١٣٣، والمغني في الضعفاء ٣٢٩/١ رقم ٣٠٧٨، وميزان الاعتدال ٣٨٤/٢ رقم ٤١٧١ وكلاهما للذهبي، ولسان الميزان لابن حجر ٤١١/٤ رقم ٤١١٤.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه العباس بن عتبة وهو مجهول، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ٢٢٦/١ رقم ١١٤٦ رواه البزار والطبراني في الكبير، وفيه ميمون بن زيد، قال الذهبي: لینه أبو حاتم وفي إسناد الطبراني العباس بن عتبة، قال الذهبي: يروي عن عطاء، وساق له هذا الحديث، وقال: لا يصح حديثه. قلت: قد رواه سليمان الأحول عن عطاء، وهو من رجال الصحيح، كذلك هو عند البزار، وأرجو أنه حسن الإسناد. ا. هـ

، وكذا أخرجه ابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، ذكر استغفار الملك للبائت متطهرا عند استيقاظه ٣٢٨/٣ رقم ١٠٥١، والقاسم بن سلام في الطهور ص ١٥٧ رقم ٧٠.

وأما حديث ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا فأخرجه الطبراني في المعجم الأوسط ٢٠٤/٥ رقم ٥٠٨٧، قال ابن حجر في فتح الباري ١٠٩/١١ وأخرج الطبراني في الأوسط من حديث ابن عباس نحوه بسند جيد، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ١٢٨/١٠ رقم ١٧٠٧٤: رواه الطبراني في الأوسط، وإسناده حسن. لكن الشاهد هذا فيه العباس بن عتبة وهو مجهول كما تقدم، وعليه؛ فالحديث ضعيف لا يرتقي.

وللوضوء تأثير آخر على الإنسان وهو أنه يزيل الغضب ويمحوه؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا عُضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ». (١)

وقال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنِ ذَهَبَ عَنِ الْغَضَبِ، وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ». (٢)

ولما كان الغضب يؤدي إلى عدم الاستقرار والراحة والشعور الدائم بالضيق والحزن وضيق الصدر فإن للوضوء دور في حدوث مناخ مغاير لمناخ القلق والتوتر، ويتذكر الإنسان أن هذا الغضب يوسوس له به الشيطان ليجره إلى الانفعال فيتذكر خطأه ويعود إلى حالته الطبيعية فيعالج الأمور بهدوء واطمئنان. (١)

(١) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، باب ما يُقال عند الغضب ١٦٣/٧ رقم ٤٧٨٤ من حديث عطية السعدي I وفي سننه عروة بن محمد السعدي قال فيه ابن حبان: يخطئ، وكان من خيار الناس، ولي اليمن عشرين سنة ثم خرج حين خرج منها ومعه سيف ومصحف فقط، وقال ابن حجر: مقبول من السادسة ومات بعد سنة عشرين ومائة، وخلاصة حاله: صدوق حسن الحديث. تُنظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٣٩٧/٦ رقم ٢٢١٧، والثقات لابن حبان ٢٨٧/٧ رقم ١٠١٠٢، وتهذيب الكمال للمزي ٣٢/٢٠ رقم ٣٩١١، والكاشف للذهبي ١٩/٢ رقم ٣٧٨٠، وتهذيب التهذيب ١٨٧/٧، وتقريب التهذيب ص ٣٨٩ رقم ٤٥٦٧ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن؛ فيه عروة بن محمد السعدي وهو صدوق، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ٥٠٥/٢٩ رقم ١٧٩٨٥.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، باب ما يُقال عند الغضب ١٦٢/٧-١٦٣ رقم ٤٧٨٢ من حديث أبي ذر الغفاري I، وهذا الحديث رواه داود بن أبي هند، واختلف عنه، على أوجه:

الوجه الأول: عنه، عن أبي حرب بن أبي الأسود، عن أبي ذر.

الوجه الثاني: عنه، عن أبي حرب بن أبي الأسود، عن أبيه، عن أبي ذر.

الوجه الثالث: عنه، عن بكر المزني، عن أبي ذر.

قال الدارقطني: والصحيح حديث أبي حرب بن الأسود، المرسل عن أبي ذر. يُنظر: علل الدارقطني ٢٧٦/٦ رقم ١١٣٥، وصحح أبو داود في سننه حديث رقم ٤٧٨٣ الوجه الثالث، وهو منقطع بين بكر المزني وأبي ذر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ لانقطاعه بين أبي حرب بن أبي الأسود وأبي ذر الغفاري.

، وكذا أخرجه ابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الحظر والإباحة، باب الاستماع المكروه وسوء الظن والغضب والفحش، ذكر الأمر بالجلوس لمن غضب وهو قائم ٥٠١/١٢ رقم ٥٦٨٨.

كذلك من الأعمال التي تسبق الصلاة ويكون لها آثارها النفسية على المسلم الذهاب إلى المسجد والمشي إلى الصلاة، حيث يتوجه المسلم - وكل المسلمين - إلى المسجد في أوقات محددة بعد سماع الأذان، ولذلك فوائد نفسية كبيرة، فالمسجد يعتبر رمز فكري وعقدي وتعبدية وشعوري للمسلمين، وهو رمز هويتهم وانتمائهم وتوحدتهم، ونحن لو رسمنا خطأ مستقيماً من اتجاه كل مسلم في كل أرجاء الأرض وسدّدنا هذا الخط فسوف نجد أن كل الخطوط تتجمع في النهاية عند نقطة واحدة هي الكعبة المشرفة، وهذا المعنى يعطي للإنسان الشعور بالجماعة والشعور بالانتماء الكبير الضخم الذي يقضي على أي شعور بالوحدة أو الغربة. (٢)

وهذا بلا شك يحقق للمسلم الهدوء والسكينة ويقضي على قلقه النفسي؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ، ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتِ مَنْ يَبُوتُ اللَّهُ لِيُقْضَى فَرِيضَةٌ مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ، كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً، وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً». (٣)

وقد صرّح علماء الطب بأن المشي نوع من أنواع الرياضة، التي تفيد في تحسين أداء القلب، والمحافظة على صحته، وخفض نسبة الكوليسترول، وخفض ضغط الدم، وتحسين التمثيل الغذائي، والمحافظة على صحة المفاصل، كما يساعد المشي على خفض من حدة القلق والتوتر، وتحسين الوضع النفسي، ومن تجاوب الجهاز العصبي ونشاطه. (٤)

- (١) ينظر: المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٠.
- (٢) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١٠٤.
- (٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب المشي إلى الصلاة تمحي به الخطايا، وترفع به الدرجات ٤٦٢/١ رقم ٦٦٦ من حديث أبي هريرة I.
- (٤) ينظر: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية - د/أحمد مصطفى متولي ص ٩٠٩ - ٩١٠، والأمراض النفسية الوقائية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ١٨٤.

المطلب الثالث

علاج القلق النفسي بالزكاة

إن الزكاة هي الركن الثالث من أركان الإسلام وهي فريضة فرضها الله تعالى على المسلم، بإخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لإنفاقه على الفقراء والمحتاجين؛ قال تعالى: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ﴾ [البقرة: ٤٣].

وهي تدريب للمسلم على العطف على المحتاجين من الناس، ومد يد العون لهم، ومساعدتهم على سد حاجاتهم، إنها تقوي في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين، وتبث فيه الشعور بالمسؤولية نحوهم، وتدفعه إلى العمل على إسعادهم والترفيه عنهم، إنها تعلم المسلم حب الآخرين، وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع.. ولا شك أن قدرة الفرد على حب الناس وإسداء الخير لهم والعمل على إسعادهم يقوي فيه الشعور بالانتماء الاجتماعي، ويشعره بدوره الفعال المفيد في المجتمع؛ مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه، وهو أمر له أهمية كبيرة في صحة الإنسان النفسية، والتخلص من الأمراض النفسية كالقلق النفسي وغيره؛ ولذلك قال الله تعالى عن «الصدقة» - سواء أكانت زكاة مفروضة أو تطوعاً - أنها تطهر النفس وتركيها: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ [التوبة: ١٠٣].

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة، وهي تزكي النفس؛ أي تنميتها وترفعها بالخيرات وفعل الأعمال الصالحات حتى تكون بها أهلاً للسعادة الدنيوية والأخروية. (١)

ولأجل هذا أمر صلى الله عليه وسلم بأداء الزكاة المفروضة، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: أَنَّ أَعْرَابِيًّا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ إِذَا عَمَلْتُهُ دَخَلْتُ الْجَنَّةَ، قَالَ: «تَعْبُدُ اللَّهَ لَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتَقِيْمُ الصَّلَاةَ الْمَكْتُوبَةَ، وَتُؤَدِّي الزَّكَاةَ الْمَفْرُوضَةَ، وَتَصُومُ رَمَضَانَ»، قَالَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا أُرِيدُ عَلَى هَذَا، فَلَمَّا وَلَّى، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَنْظَرَ إِلَى رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَيْ هَذَا». (٢)

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٩٥.
(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الزكاة باب وجوب الزكاة ١٠٥/٢ رقم ١٣٩٧ من

وحثنا □ على الإنفاق والتصدق وحذرنا من البخل والإمساك فقال □: «مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ، إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلْفًا». (١)

ويتضح لنا من هذا الحديث أن دعاء المَلَك بتلف نفس الممسك - والعياذ بالله - إنما كان نظير بخله وشحه، وقد يكون تلفها بالأسقام والأدواء على أنواعها ومنها الأمراض النفسية، وفي المقابل دعائه بالخلف للمنفق، ولا يمتنع أن يكون في مقابل تلف نفس الممسك، امتنان الله تعالى على المنفق بالبركة، والصحة لنفسه من سائر الأدواء الجسدية والنفسية. (٢)

وبيَّن □ أن الصدقة لا تنقص المال بل تزيده بركة ونماء فقال □: «مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ...». (٣)

وتساهم الصدقة كذلك في دفع أنواع البلاء عن مؤيديها، وحفظه من المكروهات والآفات البدنية والنفسية، وتمنحه الشعور بالفرح؛ وطيب النفس؛ وانسراح الصدر. (٤)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الْبَخِيلِ وَالْمُنْفِقِ كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جُبَّتَانِ مِنْ حديدٍ مِنْ تَدِيهِمَا إِلَى تَرَاقِيهِمَا، فَأَمَّا الْمُنْفِقُ فَلَا يُنْفِقُ إِلَّا سَبَعَتْ أَوْ وَفَرَتْ عَلَى جِلْدِهِ، حَتَّى تُخْفِيَ بَنَاتَهُ وَتَعْفُو أَثَرَهُ، وَأَمَّا الْبَخِيلُ فَلَا يُرِيدُ أَنْ يُنْفِقَ شَيْئًا إِلَّا لَزِقَتْ كُلُّ حَفَاةٍ مَكَاتِهَا، فَهُوَ يُوسِعُهَا وَلَا تَتَّسِعُ». (٥)

حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب بيان الإيمان الذي يدخل به الجنة، وأن من تمسك بما أمر به دخل الجنة ٤/١٤٤ رقم ١٤.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الزكاة باب قول الله تعالى: {فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى، وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى، فَسَنِّيْسِرُهُ لِلْيُسْرَى، وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى، وَكَذَبَ بِالْحُسْنَى، فَسَنِّيْسِرُهُ لِلْعُسْرَى} [الليل: ٦] «اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا مَالًا خَلْفًا» ١١٥/٢ رقم ١٤٤٢ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الزكاة باب في المنفق والممسك ٧٠٠/٢ رقم ١٠١٠.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢١٤.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب باب استحباب العفو والتواضع ٢٠١/٤ رقم ٢٥٨٨ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٤) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٠٩.

(٥) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الزكاة باب مثل المتصدق والبخل ١١٥/٢ رقم ١٤٤٣ واللفظ له من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الزكاة باب مثل المنفق

قال القاضي عياض: «وقيل: ضرب المثل للبخيل والمتصدق بالجبتين؛ لأن المنفق يستره الله بنفقه، ويستتر عوراته في الدنيا والآخرة كستر هذه الجبّة لابسها، والبخيل بإمساكه عن نفقة ماله فيما يستره ويستتر عوراته، كهذا الذي لبس الجبّة إلى ثدييه، بقي بادي العورة مفتضحاً في الدنيا والآخرة. (١)»

وقال المهلب: «المراد أن الله يستتر المنفق في الدنيا والآخرة بخلاف البخيل فإنه يفضحه. (٢)»

وما جاء في هذا الحديث مثل ذلك الذي ابتلي بالمرض النفسي، فأحاطت بقلبه الضيق والهموم، وأرقت جسده، ومنعته راحة البال ولذيذ المنام، ونغصت عيشه، وكدرت على نفسه، فكانها حلقات أخذت بخناقها، وأطبقت على أنفاسه، فلا يكاد يرتاح، فتأتي صدقاته لتفك أسر همومه، وتحل عن قلبه ونفسه وثاق أحزانه وغمومه. (٣)»

ولذلك قال ابن القيم: «إن للصدقة تأثيراً عجبياً في دفع أنواع البلاء ولو كانت من فاجر أو من ظالم بل من كافر، فإن الله تعالى يدفع بها عنه أنواعاً من البلاء، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم، وأهل الأرض كلهم مقرون به لأنهم جربوه». (٤)»

ثم قال: «ولما كان البخيل محبوساً عن الإحسان ممنوعاً عن البر والخير كان جزاؤه من جنس عمله، فهو ضيق الصدر ممنوع من الانشراح ضيق العطن صغير النفس قليل الفرح كثير الهم والغم والحزن لا يكاد تقضى له حاجة ولا يُعان على مطلوب، والمتصدق كلما تصدق بصدقة انشرح لها قلبه وانفسح بها صدره وقوي فرحه وعظم سروره، ولو لم يكن في الصدقة إلا هذه الفائدة وحدها لكان العبد حقيقاً بالاستكثار منها والمبادرة إليها، وقد

والبخيل ٧٠٨/٢ رقم ١٠٢١.

(١) إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ٥٤٧/٣.

(٢) فتح الباري لابن حجر ٣٠٦/٣ - ٣٠٧.

(٣) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢١١.

(٤) الواابل الصيب من الكلم الطيب لابن القيم ص ٣١.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ ﴿١﴾ [الحشر].
(١)

ولإخراج الزكاة والصدقة آثار نفسية تعود بالنفع والإيجاب على المسلم والمجتمع وهي ما يلي:
١- إعطاء الزكاة يُشعر الفرد بعدم ملكيته المطلقة للمال، وإنما المال مال الله، وهو مستخلف فيه، وسيتزكاه عند موته ويُحاسب على طرق اكتسابه وطرق إنفاقه؛ قال تعالى: ﴿ءَامِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَنْفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلِفِينَ فِيهِ﴾ [الحديد: ٧].

وقال تعالى: ﴿وَأَتَوْهُمْ مِّن مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ﴾ [النور: ٣٣]
وهذا يخفف من تعلق الإنسان بالمال وما يتبعه من قلق على تحصيله والخوف عليه حين يحصل وحجزه عن النفع العام وعن فقراء المسلمين.
٢- تخفيف حدة الصراع داخل النفس وداخل المجتمع، فحين يتعلق الإنسان بالمال ويحبسه عن الناس يعيش حالة من القلق والتوجس خشية انقضاض الناس على ماله أو سلبه أو نهبه، وربما يحدث هذا فعلا، أما حين ينفق منه ويفيد به مجتمعه فإن الصراع الداخلي الناتج عن الخوف والحرص يخفت، ويخفت أيضاً صراع الفرد صاحب المال مع مجتمعه وصراع مجتمعه معه، ويسود السلام بين طبقات المجتمع وبين مكونات النفس.
٣- الإنفاق من المال يحد من تضخمه في يد شخص معين، ويحد تبعا لذلك من تكبر الشخص وطغيانه وجبروته، فالزكاة تحمي الشخص من نفسه وتحمي المجتمع من شره إذا طغى.
٤- الإنفاق في السر خير من العلن؛ وذلك ليربي في الإنسان الدافع الداخلي للخير، فهو يربي المشاعر النبيلة بعيدا عن الرياء والقيم النفعية.
٥- أداء الزكاة وسائر الصدقات يطهر النفس بمعنى أنه ينقيها من الكثير من المشاعر السلبية كالشح والبخل والأثرة... إلخ، ويحليها بالكثير من المشاعر الإيجابية كالحب والإيثار والعطف والرحمة والحنان، وهي تطهر نفس الذي يعطي الزكاة والذي يأخذها.

(١) الوابل الصيب من الكلم الطيب لابن القيم ص ٣٣.

٦ - بث جو من الأمن العام والطمأنينة حين تؤدى الزكاة، فالفقير قد شبع وأصبح شاكراً ممتناً للغني، والغني قد أمن هجمة الجياح وانتقامهم منه. (١)
وهذا يعني أن في إخراج الزكوات والصدقات تنمية للشعور بالمسؤولية تجاه الفقراء وحث على التحلي بالأخلاق الفاضلة، وأن ما ينفقه المنفق فسوف يدخر له إلى يوم القيامة، حيث إن هذا المال هو مستخلف فيه، وللفقير حق لا بد أن يأخذه؛ قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾

لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ [المعارج].

ويؤدي ذلك في النهاية إلى التمتع براحة البال وطمأنينة النفس لأنه أدى ما فرضه الله عليه فيشعر بالرضا والثقة في ثواب الله تعالى، وفي هذا وقاية له من تأنيب ضميره أو جزع نفسه أو شعوره بالأرق والتي هي مشاعر وأعراض قد تؤدي للإصابة بالمرض النفسي (٢)، كالقلق النفسي وغيره، فقد ثبت أن البخيل أناني توقف رشده المالي في أيام حياته الأولى عند مراحل ضحلة، وتثبت كذلك أن البخلاء يعيشون مع الخوف والقلق وأنهم مكروهون من المجتمع لانفصالهم عنه وعدم تعاونهم معه.

أما هؤلاء الكرماء الذين وصلوا إلى رشدهم المالي، وعاشوا مع الآخرين في تكافل ومحبة فهم السعداء الذين بعد عنهم القلق والاكتئاب، فالعطاء نضوج وسعادة، وهو علاج للقلق النفسي؛ وذلك لأن العطاء مقرون بفرحة الذي يتقبل العطية وهذه الفرحة تنعكس على المعطي فيشعر بالرضا والسعادة؛ ولذلك يقول الله تعالى في حق المعطي: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَانْتَوَى ﴿٥﴾

وَصَدَّقَ بِالْحُسْنِ ﴿٦﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾ [الليل].

ويقول جل شأنه في حق البخيل الممسك الذي تتوقع وانطوى على ماله:

﴿وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنِ ﴿٩﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى ﴿١٠﴾ [الليل].

(١) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١٠٨ - ١٠٩.
(٢) ينظر: المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٥-١١٤٦.

فالعطاء راحة نفسية ونضوج إلى مراحل ومراتب السعادة؛ ولذا كانت الزكاة علاجًا مُعطيها، كما أن التكافل الاجتماعي الذي يصل لمجتمع الزكاة هو في الحقيقة وقاية من المرض الجسدي والنفسي، فهذه الأموال سوف تُصرف لإسعاد الآخرين وعلاجهم جسديًا ونفسيًا مما يقي مثل هذه المجتمعات من الأمراض الجسمية والنفسية وينعكس ذلك على مُعطي الزكاة.

ومما سبق يتبين لنا أن الزكاة صحة ووقاية جسمية وصحة وعلاج نفسي لمرض القلق النفسي. (١)

حيث إن أداء المسلم للزكاة والصدقات تزكي شخصية الغني بالسرور والفرح وانسراح الصدر وتُكسبه الطمأنينة والراحة النفسية وذلك برضا الله عنه، كما أن الفقير حينما يصله مال الزكاة والصدقات فعندئذ يستطيع أن يسد احتياجاته المادية فينعم بالاستقرار الفكري والهدوء النفسي، ويتخلص من اضطراباته وقلقه النفسي.

المطلب الرابع

علاج القلق النفسي بالصيام

الصيام هو الركن الثالث من أركان الإسلام، وهو فرض فرضه الله تعالى، وله فوائد عظيمة وكثيرة، فهو يقوي الإرادة، وينمي في الإنسان القدرة على التحكم في شهوات النفس وأهوائها؛ قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

[البقرة]. ﴿١٨٣﴾

ومعنى ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ أي: المعاصي، فإنه يكسر الشهوة التي هي مبدؤها. (٢)

وقال فخر الدين الرازي: «إنه سبحانه بيّن بهذا الكلام أن الصوم يورث التقوى لما فيه من انكسار الشهوة وانقماص الهوى فإنه يردع عن الأشر

(١) ينظر: القرآن والصحة النفسية - د/جمال ماضي أبو العزائم ص ٦٤-٦٥.

(٢) ينظر: تفسير الجلالين ص ٣٧.

والبطر^(١) والفواحش ويهون لذات الدنيا ورئاستها؛ وذلك لأن الصوم يكسر شهوة البطن والفرج، وإنما يسعى الناس لهذين، كما قيل في المثل السائر: المرء يسعى لعارية بطنه وفرجه، فمن أكثر الصوم هان عليه أمر هذين وخفت عليه مؤنتهما، فكان ذلك رادعاً له عن ارتكاب المحارم والفواحش، ومهوناً عليه أمر الرياسة في الدنيا وذلك جامع لأسباب التقوى». (٢)

وهذا يعني أن الصوم يورث الإنسان صفة التقوى والتي تمنع الإنسان من ارتكاب المنهيات والمحرمات وتربيته على قوة الإرادة والصبر على المعاصي والمسارة إلى عمل الطاعات والأعمال الصالحات والصبر على ذلك، وفي الحديث القدسي قال الله تعالى: «كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصِّيَامَ، فَاتَهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرَفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ».

وفي رواية: «يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصَّيِّئَةُ بَعَثَ أَمْثَالَهَا». (٣)

قال الكرمانى: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ» الجُنَّةُ بضم الجيم وهي الترس ومعناه أنه مانع من النار أو من المعاصي لأنه يكسر الشهوة ويضعف القوة. (٤)

ويعني ذلك أن الصيام جُنَّةٌ، أي فيه وقاية من الشهوات، فالصائم يتحكم في شهواته، فلا يأكل، ولا يشرب، ولا يمارس الجماع، ويتحكم في سلوكه، فلا يرفث، ولا يصخب، ولا يسب، ولا يُقدم على أي عمل يغضب الله تعالى وبذلك يكون الصيام تدريب على السيطرة على الدوافع والانفعالات، وتقوية للإرادة في مغالبة أهواء النفس وشهواتها، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم ينصح الشباب الذين لا يستطيعون الزواج بالصيام لكي يساعدهم على السيطرة على دوافعهم الجنسية فقال صلى الله عليه وسلم: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ

(١) الأشر: هو المرح والكبر، ورجلٌ أشر وأشر: مرح متكبر، والأشْرُ: كفر النعمة، والبَطْرُ: سوء احتمالها، وقيل: الأشر والبطر شدة المرح. ينظر: مطالع الأنوار على صحاح الآثار لابن قُرْظُول ٣٣٦/١، والصحاح للجوهري ٢/ ٥٩٢-٥٩٣.

(٢) ينظر: مفاتيح الغيب = التفسير الكبير لفخر الدين الرازي ٢٤٠/٥.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الصوم باب فضل الصوم ٢٤/٣-٢٥ رقم ١٨٩٤، ومسلم في صحيحه كتاب الصيام باب فضل الصيام ٨٠٦/٢ - ٨٠٧ رقم ١١٥١.

(٤) ينظر: الكواكب الدراري للكرمانى ٧٨/٩.

مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ. (١)

كذلك فإن في الصيام تدريب للإنسان على تحمل الحرمان والصبر عليه، وفي ذلك إعداد له لتحمل ما يمكن أن يتعرض في الحياة من أنواع الحرمان المختلفة، وشعور الصائم بالحرمان يجعله يشعر بالأم الحرمان التي يعاني منها الفقراء والمساكين، ويدفعه ذلك إلى العطف عليهم، ومد يد العون والإحسان إليهم، ومساعدة المحتاجين منهم، وبذلك تزداد صلته بالناس، ويقوي فيه شعور الانتماء إلى الجماعة، ويزداد شعوره بالمسؤولية الاجتماعية، ويزداد ميله إلى مساعدة الناس، ويؤدي كل ذلك إلى شعور الإنسان بأنه عضو مفيد في المجتمع، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالرضا وراحة النفس، كما أن الصيام علاج مفيد للشعور بالذنب وما يثيره في النفس من قلق، وذلك لأن جزاء الصوم مغفرة الذنوب والفوز بالجنة وهذا يبعث في نفس الإنسان الطمأنينة والأمل والسكينة والهدوء فيتخلص الإنسان من الإنسان من قلقه النفسي ويحيا في طمأنينة وهدوء؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ». (٢)

كذلك بين الرسول صلى الله عليه وسلم أن من صام يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً فقال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا». (٣)

قال النووي: «فيه فضيلة الصيام في سبيل الله وهو محمول على من لا يتضرر به ولا يفوت به حقاً ولا يختل به قتاله ولا غيره من مهمات غزوه

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب النكاح باب قول النبي ﷺ: «مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، لِأَنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ»، وَهَلْ يَتَزَوَّجُ مَنْ لَا أَرْبَ لَهُ فِي النِّكَاحِ ٣/٧ رقم ٥٠٦٥ من حديث عبد الله بن مسعود رضى الله عنه، ومسلم في صحيحه كتاب النكاح باب استحباب النكاح لمن تافت نفسه إليه، ووجد مؤنه، واشتغال من عجز عن المؤمن بالصوم ١٠١٨/٢ رقم ١٤٠٠.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الإيمان باب صوم رمضان احتساباً من الإيمان ١٦/١ رقم ٣٨ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه، ومسلم في صحيحه كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب الترغيب في قيام رمضان، وهو التراويح ٥٢٣/١ رقم ٧٦٠.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الجهاد والسير باب فضل الصوم في سبيل الله ٢٦/٤ رقم ٢٨٤٠ من حديث أبي سعيد الخدري رضى الله عنه، ومسلم في صحيحه كتاب الصيام باب فضل الصيام في سبيل الله لمن يطيقه، بلا ضرر ولا تقيوت حق ٨٠٨/٢ رقم ١١٥٣.

ومعناه المباحدة عن النار والمعافاة منها والخريف السنة والمراد سبعين سنة». (١)

وجاءت بعض الأحاديث التي حددت أياماً معينة تبشر من يصوم فيها بمغفرة الله تعالى لذنوبهم، ومن هذه الأيام؛ يوم عرفة، فصيامه يكفر ذنوب السنة التي قبله والسنة التي بعده. (٢) ويوم عاشوراء، فصيامه يكفر ذنوب السنة التي قبله. (٣)

وسنة أيام من شهر شوال، فمن صامها بعد صوم شهر رمضان فكأنما صام الدهر. (٤)

وكذلك من صام ثلاثة أيام من كل شهر فكأنما صام الدهر. (٥) (٦) ومما سبق يتضح لنا أن الصوم له فوائد نفسية كثيرة حين يلتزم به المسلم (فرضاً وتطوعاً) تعود بالنفع على الصائم نجملها فيما يلي:

١ - **الضبط النفسي:** إن مما يثير قلق النفس واضطرابها كثرة الشهوات وإيقاظها، والشهوات هي وسيلة الشيطان إلى النفس، وإنما تقوى الشهوات بالأكل والشرب؛ والشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم؛ ولذلك قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ». (٧)

(١) ينظر: شرح النووي على مسلم ٣٣/٨.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الصيام باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس ٨١٨/٢ رقم ١١٦٢ من حديث أبي قتادة رضى الله عنه

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الصيام باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس ٨١٨/٢ رقم ١١٦٢ من حديث أبي قتادة رضى الله عنه

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الصيام باب استحباب صوم ستة أيام من شوال إتباعاً لرمضان ٨٢٢/٢ رقم ١١٦٤ من حديث أبي أيوب الأنصاري رضى الله عنه

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الصيام باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس ٨١٨/٢ رقم ١١٦٢ من حديث أبي قتادة رضى الله عنه

(٦) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٠ - ٣٢٣.

(٧) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الاعتكاف باب هل يدرأ المعتكف عن نفسه ٥٠/٣ رقم ٢٠٣٩ من حديث صفية بنت حيي [، ومسلم في صحيحه كتاب السلام باب بيان أنه يستحب لمن رئي خالياً بامرأة وكانت زوجته أو محرماً له أن يقول هذه فلانة ليدفع ظن السوء به ١٧١٢/٤ رقم ٢١٧٥.

إذن فالصيام ضبط صحي لثورة الشهوات ووساوس الشيطان، والنتيجة الطبيعية لذلك انخفاض حدة الصراع الداخلي بين الشهوات الثائرة والضمير مما يؤدي إلى هدوء النفس واطمئنانها.

٢ - استراحة النفس: تضطرم النفس البشرية في حياتها العادية بكم هائل من المشاعر مثل الخوف والطمع والحرص والحقد والرغبة في العلو والعشوائية والسخط والكرهية... إلخ، وتستمر هذه المشاعر في التفاعل داخل النفس باضطراب مستمر يهدد بتفجرها؛ لذلك جعل الله العبادات فترات راحة وتهئية لهذه المشاعر، فجعلت الصلاة خمس مرات في اليوم والليل، والصوم كل عام، والحج مرة واحدة في العمر، ولكن الصوم له مزية فريدة في هذه الناحية؛ حيث إنه يستمر شهرًا كاملًا، وهذا يعطي راحة أطول وتأثيرًا أعمق في النفس البشرية خاصة، وأن الامتناع عن الأكل والشرب طوال ساعات النهار يقلل كثيرًا من طاقة الشهوات، تلك الطاقة التي تهيج كل المشاعر السابق ذكرها، واستمرار الصوم شهر كامل يجعل الصفات المكتسبة فيه (كالهدوء والسكينة والرحمة) تصبح عادة من عادات الإنسان.

٣ - إيقاظ دافع الجماعة: هناك بعض الطقوس المميزة لشهر رمضان وهي تجمع كل أفراد الأسرة في وقت واحد على طعام الإفطار ثم على طعام السحور، وانتظام معظم الناس في الصلاة في المسجد في جماعة واعتياد الكثير من الأسر على تبادل الزيارات ودعوة بعضهم البعض على طعام الإفطار، كل هذا مع ما يشيع بين الناس في هذا الشهر من روح التكافل الاجتماعي والرحمة والتواصل يؤدي إلى نوع من الراحة والطمأنينة والإحساس بالأمن للفرد والمجتمع، وربما هذا هو سر البهجة عند الجميع عند استقبالهم لرمضان مع الحنين إلى أيامه ولياليه طوال العام والشعور بالوحشة عند قرب انفصاله.

٤ - تقوية الإرادة: إذا كان الإنسان يصبر على البُعد عن تلبية دوافعه الحلال في رمضان كالأكل والشرب والجماع فإنه يصبح أكثر قدرة على البُعد عن المحرمات وضبط النفس أمام المغريات.

٥ - إعادة التوازن بين الروح والجسد: مع الامتناع عن الطعام والشراب والجنس تحت طاقات الجسد الشهوانية وتجد الروح نفسها خفيفة وقادرة على التحليق والاتصال بالملكوت الأعلى، ومع تكرار هذا التسامي لمدة شهر

كامل تكتسب الروح قوة على شهوات الجسد ويصل الإنسان الى وضع صحيح من التوازن بين طاقات الروح ومتطلبات الجسد. (١)
وقد أثبتت التجارب والأبحاث العلمية فوائد الصوم في علاج الأمراض النفسية ومنها مرض القلق النفسي حيث أثبت العلم الحديث فعالية الصوم في علاجه بحيث يساهم الصوم في تهدئة الأشخاص القلقين، والذين يعانون من اضطرابات في النوم؛ لأن نوعية نومهم أثناء الصوم تكون مفيدة جدًا وأكثر فعالية. (٢)

كما أن الصوم يساعد المرء على ممارسة خلوات علاجية وتأملية تساعد على التخلص من التوتر ودوامه الصراعات النفسية اليومية، كما يساعده على عدم إهدار الطاقة النفسية والذهنية، ويصدر أوامره للعقل بالتسامح والعفو. (٣)

ومما سبق يتبين لنا إسهامات الصيام وفوائده في علاج القلق النفسي.

المطلب الخامس

علاج القلق النفسي بالحج والعمرة

الحج ركن من أركان الإسلام وهو الركن الخامس والأخير، وقد فرضه الله على المسلم مرة واحدة في العمر لمن استطاع إليه سبيلاً؛ قال تعالى:

﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾ [آل عمران: ٩٧].

وقال صلى الله عليه وسلم: «أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ الْحَجَّ، فَحُجُّوا»، فَقَالَ رَجُلٌ: أَكُلَّ عَامٍ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَسَكَتَ حَتَّى قَالَهَا ثَلَاثًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَوْ قُلْتَ: نَعَمْ لَوَجِبْتُ، وَلَمَا اسْتَطَعْتُمْ». (٤)
و مما لا شك فيه أن الحج يعلم الإنسان الصبر على تحمل المشاق، ويديره على جهاد النفس والتحكم في شهواتها وأهوائها؛ لأن الحاج لا يباشر النساء، ولا يتشاحن، ولا يسب، ولا يؤذي أحدًا، ولا يفعل ما يُغضب الله،

(١) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١١٠ - ١١٢.
(٢) ينظر: أسرار العلاج بالصوم - أ/صوفي لاکوست ص ٣٧ نقلًا عن كتاب الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٢٧.
(٣) ينظر: موقع عالم بلا مشكلات بتاريخ ١٤٢٦/٣/٧ هـ، والأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٢٧.
(٤) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الحج باب فرض الحج مرة في العمر ٩٧٥/٢ رقم ١٣٣٧ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

والحج يعالج الكِبْر، والزهو، والعُجب بالنفس، والتعالي على الناس، فجميع الناس في الحج سواسية، يرتدون جميعاً ملابس متشابهة، لا تميّز بين غني وفقير، أو سيد ومسود، فيسود بينهم الشعور بالمساواة، ويقفون جميعاً في البيت الحرام خاشعين، متضرعين، معترفين بضعفهم وعجزهم وعبوديتهم لله وحده، راجين عفوه ومغفرته، وفي هذا الموقف الممتلئ بالروحانية والمشاعر الوجدانية الفياضة، تزداد صلة الإنسان بربه، ويزداد تقربه إليه، فيشعر الإنسان بصفاء قلبي، واطمئنان نفسي، وبفيضان من الحالات الوجدانية، والنفحات الروحية التي تملأه غبطة وسعادة، وفي الحج يتخلص الإنسان مما في نفسه من كراهية أو حقد أو حسد نحو الناس، وتقوى لديه روابط المودة والمحبة والأخوة لإخوانه من الحجاج بخاصة، ولجميع أفراد الناس بعامة كذلك فإن الحج علاج للشعور بالذنب، لأن ثواب الحج المبرور مغفرة الذنوب. (١)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ». (٢)

كما أن من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع من حجه مغفوراً له كيوم ولدته أمه؛ ولذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ (٣)، وَلَمْ يَفْسُقْ (٤)، رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ». (٥)

فالحج تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها واندفاعاتها، إذ ينتزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء، وعن الجدل

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٣.
(٢) أخرجه البخاري في سننه كتاب العمرة باب وجوب العمرة وفضلها ٢/٣ رقم ١٧٧٣ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه، ومسلم في صحيحه كتاب الحج باب في فضل الحج والعمرة، ويوم عرفة ٩٨٣/٢ رقم ١٣٤٩.

(٣) الرفث: كلمة جامعة لكل ما يريده الرجل من المرأة، وقيل: هو الجماع، وقيل: هو الفحش من القول. ينظر: تهذيب اللغة للأزهري، ٥/١٥، والصاحح للجوهري ٢٨٣/١، والنهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير ٢/٤١٢.

(٤) الفسق: أصله الخروج عن الاستقامة، والجور، وبه سمي العاصي فاسقاً، والفسق: هو الترك لأمر الله، والميل عن الطاعة إلى المعصية وقد فسق فسقاً فسوقاً. ينظر: تهذيب اللغة للأزهري ٣١٥/٨، ولسان العرب لابن منظور ٣٠٨/١٠، والنهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير ٣/٤٤٦.

(٥) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الحج باب فضل الحج المبرور ١٣٣/٢ رقم ١٥٢١ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

والخصام والشحناء والسباب، وعن المعاصي وكل ما نهى الله تعالى عنه، وفي ذلك تدريب للإنسان على ضبط النفس، وعلى السلوك المهدب، وعلى معاملة الناس بالحسنى، وعلى فعل الخير، فالحج هو جهاد للنفس، يجتهد فيه الإنسان أن يهذب نفسه، ويقاوم أهواءه، ويدرب نفسه على تحمّل المشاق، وعلى فعل الخير وحب الناس. (١)

ولذلك فإن أداء فريضة الحج فرصة لتطهير الإنسان من ذنوبه وآثامه؛ لأجل هذا فهي تحرر الإنسان من مشاعر الإثم والتوتر والقلق النفسي. (٢)
ثم إن متابعة الحج بالحج والعمرة بالعمرة ينفي الفقر والذنوب؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «تَابِعُوا بَيْنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ، فَإِنَّهُمَا يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَالذُّنُوبَ كَمَا يَنْفِي الْكَبِيرُ حَبَثَ الْحَدِيدِ، وَالذَّهَبِ، وَالْفِصَّةِ، وَلَيْسَ لِلْحَجَّةِ الْمَبْرُورَةِ ثَوَابٌ إِلَّا الْجَنَّةُ». (٣)

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٩٦.

(٢) المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٦.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الحج، باب ما جاء في ثواب الحج والعمرة ١٦٦/٣ رقم ٨١٠ من حديث عبد الله بن مسعود I مرفوعاً بلفظه، وقال الترمذي: «حَدِيثُ ابْنِ مَسْعُودٍ حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ»، وسنده فيه عاصم بن أبي النجود، قال فيه أحمد بن حنبل: ثقة رجل صالح خير ثقة، وقال العجلي، وأبو زرعة: ثقة، وقال يعقوب بن سفيان: ثقة في حديثه اضطراب، وقال ابن معين، والنسائي: ليس به بأس، وقال أبو حاتم: صالح، وقال ابن سعد: قالوا: ثقة إلا أنه كان كثير الخطأ في حديثه ضعفه البزار، والعقيلي، والنسائي في رواية، وقال الدارقطني: في حفظه شيء، وقال ابن خراش: في حديثه نكرة، وقال الذهبي: ثبت في القراءة، وهو في الحديث دون الثابت صدوق يهيم، وقال ابن حجر: صدوق له أوهام، حجة في القراءة، ومات سنة ثمان وعشرين ومائة، وقيل: سنة سبع وعشرين ومائة، وخلاصة حاله: صدوق له أوهام، حجة في القراءة. تُنظر ترجمته في: الطبقات الكبرى لابن سعد ٣٢٠/٦، وتاريخ ابن معين - رواية ابن محرز ١/١٤٠، ٢/١٠٤، ومعرفة الثقات للعجلي ص ٢٣٩ رقم ٧٦٣، والضعفاء الكبير للعقيلي ٣/٣٣٦ رقم ١٣٥٨، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٦/٣٤٠ رقم ١٨٨٧، والثقات لابن حبان ٧/٢٥٦ رقم ٩٩٥٢، وتهذيب الكمال للمزي ١٣/٤٧٣ رقم ٣٠٠٢، والكاشف ١/٥١٨ رقم ٢٤٩٦، ومن تكلم فيه وهو موثق ص ٢٧٩ رقم ١٧٣، وميزان الاعتدال ٢/٣٥٧ رقم ٤٠٦٨ ثلاثتهم للذهبي، والمختلطين للعلاني ص ٥٩ رقم ٤٨، وتهذيب التهذيب ٥/٣٨، وتقريب التهذيب ص ٢٨٥ رقم ٣٠٥٤ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه عاصم بن أبي النجود وهو صدوق له أوهام، وقد قال الترمذي كما تقدم في التخريج: حسن صحيح غريب.
، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ٦/١٨٥ رقم ٣٦٦٩، ومن طريق أحمد ابن حبان صحيحه كما في الإحسان، كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة ذكر نفي الحج والعمرة الذنوب والفقر عن

فمتابعة الحج بالحج والعمرة بالعمرة وقاية للنفس من الشعور بالذنب والفقر الذي قد يؤدي للإصابة بالضيق والقلق النفسي. (١)

ومُجمل القول إن الحاج يأمل في قبول الله تعالى لحجه، واستجابته لدعائه، وغفرانه لذنوبه؛ ولذلك فهو يعود من حجه وقد تخلص من مشاعر الذنب، وآلام القلق، وغمره الشعور بالسكينة والطمأنينة، وامتلاً صدره بالسرور والانشراح والسعادة. (٢)

ولا شك أن ذلك يخلص الإنسان مما يعانيه من اضطرابات نفسية وقلق نفسي.

ثم إن المسلم من خلال مناسك الحج المختلفة التي تشمل التلبية والطواف بالبيت الحرام والسعي بين الصفا والمروة والوقوف بعرفة ورمي الجمرات يشعر بأنه قد هزم الشيطان الذي يوسوس له ويغريه ويزين له السوء والفحشاء، وبذلك تقوى نوازع الخير والصلاح والهدى والتقوى والطمأنينة والثقة بالله في نفسه، وتسمو روحه، ويتحكم في غرائزه وشهواته؛ فيزداد نور الإيمان في قلبه، فيستحق بذلك أن يرجع بعد حجه كيوم ولدته أمه، فتسكن جوارحه ويشعر بالسعادة، ويساعده ذلك كله علي استقامة سلوكه وإلجام هوي نفسه الأمارة بالسوء لتستمر حلاوة الطاعة ورحمة الله ومغفرته تحيط به، فلا يقربه شيطان يوسوس له ولا ينفاد لرفقة سوء تضغط عليه، ومن ثم لا يتعرض للإصابة بالمرض النفسي كالقلق النفسي وغيره. (٣)

ومما سبق يتأكد لنا أن هذه الشعيرة العظيمة - بما تتضمنها من رحلة ووقوف بالمشاعر وذكر ودعاء - لتمثل حدثاً مميزاً، ومؤثراً إسلامياً فريداً من نوعه، تتجلى فيه أروع معاني المساواة والإخاء ووحدة الوجهة والهدف،

المسلم بهما ٦/٩ رقم ٣٦٩٣، وأخرجه النسائي في سننه، كتاب مناسك الحج، باب فضل المتابعة بين الحج والعمرة ١١٥/٥ رقم ٢٦٣١.

(١) ينظر: المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٧، والتدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ص ٤٢٠.

(٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٤.

(٣) ينظر: المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٦.

الذي يُضفي على المسلم من الأمن والراحة وسمو النفس وقوتها ووقايتها وعلاجها من الأمراض النفسية ما لا يشعر به إلا من عاش أجواء الحج الروحانية، وتلقى من فيض قبساته النورانية. (١)

المطلب السادس

علاج القلق النفسي بالجهاد في سبيل الله تعالى

إن الجهاد في الإسلام هو ذروة سنامه، وقد شرعه الله تعالى لإقرار الحق ورد البغي والطغيان ومكافحة الشر والعدوان، ولا شك أن الحرب حينما تكون لردع المعتدي، وكف الظالم، ونصرة الحق، والانتصاف للمظلوم، تكون فضيلة من الفضائل، وتحصل بها العزة والتمكين للمسلمين، وأما الإفساد في الأرض، والاعتداء على الضعفاء والمستضعفين فذلك لا يُسمى جهاداً بل رذيلة من الرذائل تهدم الحضارات وتقضي على العمران، وتُفسد على الناس حياتهم؛ ولذلك قال الله تعالى: ﴿وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ

بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْعَالَمِينَ

[البقرة]. ﴿٣٥١﴾

وقال تعالى: ﴿وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَهَدَمَتْ صَوَامِعُ وَبِيَعٌ وَصَلَوَاتٌ

وَمَسَاجِدُ يُذَكَّرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيرًا وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ

لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ ﴿٤٠﴾ [الحج].

فالجهاد في سبيل الله إنما هو الإقدام، والتضحية وتجرد النفوس من التعلق بالحياة، والإخلاق إلى متاعها الزائل، والصدق في بيع النفس؛ طاعة لله، وحرصاً على ابتغاء البشري بما وعد به المجاهدين من الرضى، والفوز بثواب الدنيا، وحسن ثواب الآخرة. (٢)

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٤٣.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٤٨.

ولذلك قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْتَ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَدِّمُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدًّا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبِعَاقِبِ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [التوبة].

وقال صلى الله عليه وسلم: «... إِنَّ فِي الْجَنَّةِ مِائَةَ دَرَجَةٍ، أَعَدَّهَا اللَّهُ لِلْمُجَاهِدِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، مَا بَيْنَ الدَّرَجَتَيْنِ كَمَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...» (١)
قال القاضي عياض: «يحتمل أن تجري الدرجات علي ظاهره محسوساً كما جاء في أهل الغُرف، أنهم يتراوون كالكوكب الدري، وأن تجري على المعنى، والمراد كثرة النعيم وعظم الإحسان مما لم يخطر على قلب بشر» (٢)

وَبَيَّنَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ الْمُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَهُ مِنَ الثَّوَابِ عَلَى جِهَادِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ مِثْلُ ثَوَابِ الْمُسْتَدِيمِ لِلْقِيَامِ وَالصِّيَامِ لَا يَفْتَرُ عَنْهُمَا؛ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مِثْلُ الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَنْ يُجَاهِدُ فِي سَبِيلِهِ، كَمِثْلِ الصَّائِمِ الْقَائِمِ، وَتَوَكَّلْ اللَّهُ لِلْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِهِ، بِأَنْ يَتَوَفَّاهُ أَنْ يَدْخُلَهُ الْجَنَّةَ، أَوْ يَرْجِعَهُ سَالِمًا مَعَ أَجْرٍ أَوْ غَنِيمَةٍ» (٣)

قال أبو الوليد الباجي: «وتمثيله المُجاهد في سبيل الله بالصائم القائم يريد في عظم ثوابه وكثرته؛ ومعنى ذلك أن له من الثواب على جهاده في سبيل الله مثل ثواب المستديم للقيام والصيام لا يفتقر عنهما، وإنما أحال على ثواب الصائم والقائم - وإن كنا لا نعرف مقداره - لما قرر الشرع من كثرته

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الجهاد والسير باب درجات المجاهدين في سبيل الله، يقال: هذه سبيلي وهذا سبيلي ١٦/٤ رقم ٢٧٩٠ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه
(٢) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ٣٠٤/٦، وشرح مشكاة المصابيح للطيبى ٢٦٢٣/٨.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الجهاد والسير باب أفضل الناس مؤمن مجاهد بنفسه وماله في سبيل الله ١٥/٤ رقم ٢٧٨٧ من حديث أبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب الإمارة باب فضل الشهادة في سبيل الله تعالى ١٤٩٨/٣ رقم ١٨٧٨.

وعرف من عظمته، والمراد بالقائم ههنا المصلي يقال فلان يقوم بالليل إذا كان يصلي فيه». (١)

كذلك بيّن صلى الله عليه وسلم أن رباط يوم في سبيل الله لمراقبة العدو ولمنع الاعتداء على الإسلام والمسلمين خير من نعيم الدنيا وملذاتها؛ فقال صلى الله عليه وسلم: «رَبَاطُ يَوْمٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا عَلَيْهَا، وَمَوْضِعٌ سَوِّطٍ أَحَدِكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا عَلَيْهَا، وَالرُّوحَةُ يَرُوحُهَا الْعَبْدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، أَوْ الْعَدُوَّةُ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا عَلَيْهَا». (٢)

قال المهلب: «إنما صار رباط يوم في سبيل الله خير من الدنيا وما فيها؛ لأنه عمل يؤدي إلى الجنة، وصار موضع سوط في الجنة خير من الدنيا وما فيها من أجل أن الدنيا فانية وكل شيء في الجنة وإن صغر في التمثيل لنا، وليس فيها صغير، فهو أديم وأبقى من الدنيا الفانية المنقطعة، فكان الدائم الباقي خيراً من المنقطع». (٣)

وإذا كان الشعور بالذنب والآثام مما يسبب للإنسان القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية فإن الجهاد في سبيل الله خير علاج للشعور بالذنب والتقصير في حق الله وحق المجتمع، فالمجاهد يطمح بجهاده لأن يغفر الله ذنوبه ويمحو سيئاته ويرفع درجاته وينصر ويحرر به الأوطان والعباد من ظلم العدو، وبه يظل العبد على صلة دائمة بربه ذاكراً داعياً بالنصر أو الشهادة. (٤)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «يُغْفَرُ لِلشَّهِيدِ كُلُّ ذَنْبٍ إِلَّا الدَّيْنَ». (٥)
ولما كان الهم والغم والحزن مما يسبب للإنسان القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية لذلك فقد أخبرنا صلى الله عليه وسلم أن الجهاد في سبيل الله تعالى نجاة للإنسان من الهم والغم؛ فقال صلى الله عليه وسلم:

(١) المنتقى شرح الموطأ لأبي الوليد الباجي ١٥٩/٣.
(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الجهاد والسير باب فضل رباط يوم في سبيل الله ٣٥/٤ رقم ٢٨٩٢ من حديث سهل بن سعد الساعدي رضى الله عنه
(٣) شرح صحيح البخاري لابن بطال ٨٦/٥.
(٤) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٥٣.
(٥) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الإمارة باب من قُتِلَ في سبيل الله كُفِّرَتْ خطاياه إلا الدين ١٥٠٢/٣ رقم ١٨٨٦ من حديث عبد الله بن عمرو رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا.

«جَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ فَإِنَّ الْجِهَادَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يُنَجِّي اللَّهُ بِهِ مِنَ الْهَمِّ وَالْغَمِّ». (١)

وإذا تبين لنا أن الشعور بالذنب والآثام وإصابة الإنسان بالهم والغم مما يسبب للإنسان القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية، وتقرر لنا أن الجهاد في سبيل الله خير علاج للشعور بالذنب والآثام لأنه سبب في غفران الذنوب، كما أن الخروج للجهاد في سبيل الله نجاة للإنسان من الهم والغم، فبهذا يتأكد لنا أن الجهاد في سبيل الله خير علاج للقلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية كذلك فإن المجاهد في سبيل الله إذا انتصر على أعداء الله تحققت راحته النفسية وإذا استشهد في سبيل الله فقد ظفر بالراحة الأبدية.

المطلب السابع علاج القلق النفسي بذكر الله وتسبيحه

(١) أخرجه أحمد في مسنده ٣٥٥/٣٧ رقم ٢٢٦٨٠ من حديث عبادة بن الصامت I، وسنده فيه أبو بكر بن عبد الله بن أبي مريم، ضعفه ابن سعد، وابن معين، وأحمد، وأبو زرعة، وأبو حاتم، والنسائي، والدارقطني، وقال الدارقطني أيضاً: متروك، وقال أبو حاتم: طَرَقَهُ لُصُوصٌ، فَأَخَذُوا مَتَاعَهُ؛ فَاخْتَلَطَ، وَقَالَ الْجَوْزَجَانِي: لَيْسَ بِالْقَوِيِّ، وَقَالَ الذَّهَبِيُّ: ضَعْفُوهُ، وَقَالَ ابْنُ حَجْرٍ: ضَعِيفٌ، وَكَانَ قَدْ سُرِقَ بَيْتُهُ فَاخْتَلَطَ، وَمَاتَ سَنَةَ سِتٍّ وَخَمْسِينَ وَمِائَتَيْنِ، وَخِلَاصَةٌ حَالِهِ: ضَعِيفٌ. تُنْتَظَرُ تَرْجَمَتُهُ فِي: الطَّبَقَاتِ الْكُبْرَى لِابْنِ سَعْدٍ ٤٦٧/٧، وتاريخ ابن معين - رواية السدوري ٤٣٧/٤ رقم ٥١٧٣، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٤٠٤/٢ رقم ١٥٩٠، والمجروحين لابن حبان ١٤٦/٣ رقم ١٢٥٥، وتهذيب الكمال للمزي ١٠٨/٣٣ رقم ٧٢٤١، والكاشف للذهبي ٤١١/٢ رقم ٦٥٢٦، وتهذيب التهذيب ٢٨/١٢، وتقريب التهذيب ص ٦٢٣ رقم ٧٩٧٤ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه أبو بكر بن عبد الله بن أبي مريم وهو ضعيف.

وله متابعة أخرجه أحمد في مسنده ٣٩٢/٣٧ رقم ٢٢٧١٩، والحاكم في المستدرک علی الصحیحین کتاب الجهاد ٨٤/٢ رقم ٢٤٠٤ بلفظ: «عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَالْغَمَّ»، وقال الحاكم: وَزَادَ فِيهِ غَيْرُهُ: «وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الْقَرِيبَ وَالْبَعِيدَ، وَأَقِيمُوا حُدُودَ اللَّهِ فِي الْقَرِيبِ وَالْبَعِيدِ، وَلَا تَأْخُذْكُمْ فِي اللَّهِ نَوْمَةٌ لَيْمٌ» وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي. لكنه منقطع بين محمول وأبي أمامة I، بينهما أبو سلام الأعرج كما رواه ابن أبي عاصم في الجهاد ١٣٤/١.

إن ذكر الله يعني شعور الإنسان بوجود الله معه طول الوقت مراقباً ومؤمناً ومؤيداً، وهو في الأساس صفة قلبية، ولكن يعززها ويقربها ذكر الله باللسان في أحوال الإنسان المختلفة، ولقد وضع الإسلام للإنسان الكثير من الأذكار والتسابيح في يومه وليله، في سفره وإقامته، وفي وضوئه وصلاته، حتى عند إتيان زوجته، فكل شيء في حياة المسلم يقترن بذكر الله، حتى عند دخول الخلاء. (١)

وذكر الله يزيل المخاوف والأفكار، والتصورات السلبية والوساوس، ويطردها من الذهن في الحال، ويعيق تأثيرها على مراكز الانفعال. (٢)
كما أنه يؤثر على النفس البشرية تأثيراً كبيراً، فمن وظائفه ارتياح النفس وطمأنينتها وسعادتها. (٣)

وذلك لأن المداومة على ذكر الله في كل وقت، يقرب الإنسان من ربه، ويشعره أنه في حمايته ورعايته، ويقوي فيه الأمل في المغفرة، ويبعث في نفسه الشعور بالرضا وراحة البال، ويُنزل عليه السكينة والطمأنينة. (٤)

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾ [الرعد].

وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم أهمية ذكر الله تعالى في بث الطمأنينة والسكينة في النفس، فقال صلى الله عليه وسلم: «لَا يَقَعْدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ». (٥)

(١) العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١١٦.

(٢) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٣٧.

(٣) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود فتوح سعادات ص ١٩٤.

(٤) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٤.

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر ٢٠٧٤/٤ رقم ٢٧٠٠ من حديث أبي هريرة وأبي سعيد الخدري

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

والسكينة نقيض الاضطراب والتوتر، وعبر عنها بالنزول، فكأنما النفوس قد ضاقت لما تُعانيه من ألم القلق والاضطراب، فيأتي ذكر الله وينزل على النفس كالماء البارد فيطفئ حرها ويُسكن وجعها. (١)

ولذلك يرى الغزالي أن ذكر الله يبعث في القلب الطمأنينة والرضا والسرور ويخلصه من الخوف والقلق والوحشة والوساوس والهواجس حيث يقول: «فإذا ذكر الذاكر الله، عمرت قلبه الطمأنينة، وغمره الرضا، بعد أن كان مستوحشًا خائفًا، يائسًا قانطًا، وأظلمته النعم، وعلم يقينًا أن ما اعتراه من هواجس يسهل اقتلاعها، ووساوس يمكن كسرها، وتخيلات باطلة يمكن صَرْفها، وأنه مع الله، لا يخش شيئًا، ولا يخاف شيئًا، ولا يعتريه شيء، يتأكد له ذلك بما يثبت الله به فؤاده». (٢)

ويرى ابن القيم أن ذكر الله تعالى يزيل التوترات العصابية والمخاوف الحادثة والمستقبلية ويبعث في النفس الهدوء والطمأنينة ويفرح القلب ويقوي البدن. (٣)

حيث يقول: «إن ذكر الله تعالى يذهب عن القلب مخاوفه كلها وله تأثير عجيب في حصول الأمن، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه نفع من ذكر الله تعالى إذ بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كله مخاوف». (٤)

وأضاف ابن القيم فقال: «فإن طمأنينة القلب سكونه واستقراره بزوال القلق والانزعاج والاضطراب عنه، وهذا لا يتأتى بشيء سوى الله تعالى وذكره البتة، وأما ما عداه فالطمأنينة إليه غرور والثقة به عجز قضى الله تعالى قضاءً لا مرد له أن من اطمأن إلى شيء سواه أتاه القلق والانزعاج والاضطراب من جهته كائنًا من كان، بل لو اطمأن العبد إلى علمه وحاله وعمله سلبه وزايله، وقد جعل سبحانه نفوس المطمئنين إلى سواه أغراضها

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ.شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٥٨.

(٢) مكاشفة القلوب للغزالي ص ١٤٥-١٤٧.

(٣) ينظر: مفهوم القلق والاكتئاب من جهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغريبة الحديثة - أمل بنت محمد النمري ص ١٣٤.

(٤) الوايل الصيب لابن القيم ص ٧٧.

بسهم البلاء ليعلم عباده وأولياؤه أن المُتَعَلِّق بِعَيْرِهِ مَقْطُوعٌ وَالْمَطْمَئِنُّ إِلَى سِوَاهُ عَنِ مَصَالِحِهِ وَمَقَاصِدِهِ مَصْدُودٌ وَمَمْنُوعٌ». (١)

كذلك ذكّر الله تعالى يقرب العبد من ربه، فيشمله الربُّ برعايته، ويفيض عليه بنعيم رضوانه، فيغمره الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي. (٢)

ويخلصه من القلق النفسي، حيث إن الذاكر لربه يشعر أن الله يحفظه ويرعاه، ومن يحفظ الله بذكره وطاعته، يحفظه الله في صحته وفي رزقه وفي عقله، ويحفظه من كل مكروه وشر. (٣)

ولذلك قال الله تعالى في الحديث القدسي: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عِبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دُكِّرَنِي، فَإِن دُكِّرَنِي فِي نَفْسِهِ دُكِّرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِن دُكِّرَنِي فِي مَالٍ دُكِّرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِن تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِن تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِن أَتَانِي يَمْسِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً». (٤)

كما أن ذكر الله تعالى يبعث في النفس الحياة، ويقوي فيها الأمل في مغفرة الله ورضوانه، ويبعث فيها الشعور بالإنشراح والسعادة. (٥)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ». (٦)

وفي رواية: «مَثَلُ النَّبِيِّ الَّذِي يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ، وَالنَّبِيِّ الَّذِي لَا يَذْكُرُ اللَّهَ فِيهِ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ». (٧)

قال مظهر الدين الزيداني: «في الحديث إشارة إلى أن الذاكر ربه هو الحي على الحقيقة؛ لأن الحي من له تلذذ وحياة، والتلذذ والحياة الحقيقية في ذكر الله تعالى وطاعته؛ لأن الذكر يحيي القلوب، ويوجب الجنة، ورضا الله،

(١) الروح لابن القيم ص ٢٢٠ - ٢٢١.

(٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٥.

(٣) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - الأشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٥٦.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب التوحيد باب قول الله تعالى: «وَيُحَدِّثُكُمْ أَنفُسَهُ» [آل عمران: ٢٨] ١٢١/٩ رقم ٧٤٠٥، ومسلم في صحيحه كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب الحث على ذكر الله تعالى ٢٠٦١/٤ رقم ٢٦٧٥.

(٥) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٥.

(٦) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الدعوات باب فضل ذكر الله عز وجل ٨٦/٨ رقم ٦٤٠٧ من حديث أبي موسى الأشعري رضى الله عنه

(٧) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب استحباب صلاة الناقله في بيته، وجوازها في المسجد ٥٣٩/١ رقم ٧٧٩ من حديث أبي موسى الأشعري رضى الله عنه

وهذه الأشياء هي الحياة الحقيقية، ومن خلا من الذكر، فهو ميت؛ لأنه خال عما يحيي قلبه، وعما يوجب له الحياة الأبدية، وهو ذكر الله وطاعته». (١)
وقال الطيبي: «في الحديث شَبَّهَ الذَّاكِرَ بِالْحَيِّ الَّذِي تَزَيَّنَ ظَاهِرُهُ بِنُورِ الْحَيَاةِ وَإِشْرَاقِهَا فِيهِ، وَبِالتَّصَرُّفِ التَّامِّ فِيْمَا يَرِيدُ، وَبِاطْنِهِ مَنُورٌ بِنُورِ الْعِلْمِ وَالْفَهْمِ وَالْإِدْرَاقِ، كَذَلِكَ الذَّاكِرُ مَزِينٌ ظَاهِرُهُ بِنُورِ الْعَمَلِ وَالطَّاعَةِ، وَبِاطْنِهِ بِنُورِ الْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ، فَقَلْبُهُ مُسْتَقَرٌّ فِي حَظِيرَةِ الْقُدُسِ، وَسِرُّهُ فِي مَخْدَعِ الْوَصْلِ، وَغَيْرِ الذَّاكِرِ عَاطِلٌ ظَاهِرُهُ وَبَاطِلٌ بِاطْنِهِ». (٢)

وقال الملا علي القاري: «في الحديث إيماء إلى أن مداومة ذكر الحي الذي لا يموت تُورث الحياة الحقيقية التي لا فناء لها كما قيل: أولياء الله لا يموتون ولكن ينتقلون من دار إلى دار، وقيل: المراد بالبيت القلب، فإنه بيت الرب، فطوبى لمن أحياه وعمره، ويا حسرتي على من أخربه وغمره، والله تعالى هو من أحيى قلوب العارفين بأنوار معرفته، وأرواحهم بأطراف مشاهدته، وأمات القلوب بالغفلة، والنفوس بالشهوة، فهو تعالى خالق الحياة ومُديمها، ومقدّر الموت الذي هو عديمها». (٣)

وقال الصنعاني: «البيت الذي فيه الذكر كالإنسان الحي؛ مُشْرِقُ الْبَاطِنِ بِالْإِيمَانِ، مُنْطَلِقُ اللِّسَانِ بِالْخَيْرِ، مُحْبُوبٌ قَرِيبُهُ، وَالَّذِي لَا ذَكَرَ فِيهِ كَالْمَيْتِ؛ جِيْفَةٌ يَنْفِرُ عَنْهَا لَا خَيْرَ عِنْدَهَا، وَفِيهِ حِثٌّ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ فِي الْبُيُوتِ، وَيَحْتَمَلُ أَنَّ الْمُرَادَ مِثْلَ أَهْلِ الْبَيْتِ الَّذِينَ لَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ كَالْأَمْوَاتِ، وَالَّذِينَ يَذْكُرُونَ كَالْأَحْيَاءِ، فَإِنَّ الْحَيَاةَ الْحَقِيقِيَّةَ إِنَّمَا هِيَ بِذِكْرِ اللَّهِ الَّذِي بِهِ تُشْرِقُ أَنْوَارُ الْقُلُوبِ». (٤)

وبهذا يتأكد لنا أن ذكر الله تعالى يحيي القلوب، ويهذب النفوس، ويُقَرِّبُ الْعَبْدَ مِنْ رَبِّهِ تَعَالَى، فَيَغْفِرُ اللَّهُ تَعَالَى ذُنُوبَهُ، وَيَغْمُرُهُ بِالطَّمَأِينَةِ وَالسَّكِينَةِ وَالْأَمْنِ النَّفْسِيِّ، فَيَتَخَلَّصُ مِنْ اضْطِرَابَاتِهِ النَّفْسِيَّةِ وَقَلْقِهِ النَّفْسِيِّ، كَذَلِكَ فَإِنَّ تَسْبِيحَ اللَّهِ تَعَالَى يَرْفَعُ دَرَجَاتِ الْعَبْدِ عِنْدَ رَبِّهِ تَعَالَى، وَيَزِيدُ مِنْ حَسَنَاتِهِ، وَيَغْفِرُ ذُنُوبَهُ، وَيَخْلُصُهُ مِنَ الشُّعُورِ بِالذَّنْبِ الَّذِي يَسَبِّبُ لَهُ الْهَمَّ وَالْقَلْقَ. (٥)

(١) ينظر: المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزيداني ١٣٣/٣.

(٢) ينظر: شرح الطيبي على مشكاة المصابيح ١٧٢٢/٥.

(٣) ينظر: مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح للملا علي القاري ١٥٤١/٤، ١٥٨١.

(٤) ينظر: التنوير شرح الجامع الصغير للصنعاني ٥٢٠/٩ - ٥٢١.

(٥) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٦.

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «أَيَعِزُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَكْسِبَ، كُلَّ يَوْمٍ أَلْفَ حَسَنَةٍ؟» فَسَأَلَهُ سَائِلٌ مِنْ جُلَسَائِهِ: كَيْفَ يَكْسِبُ أَحَدُنَا أَلْفَ حَسَنَةٍ؟ قَالَ: «يُسَبِّحُ مِائَةَ تَسْبِيحَةٍ، فَيَكْتُبُ لَهُ أَلْفُ حَسَنَةٍ، أَوْ يُحِطُّ عَنْهُ أَلْفُ حَطِيئَةٍ». (١)

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يعلم الصحابة كثيراً من التسيبحات، ويذكر لهم فضلها العظيم في كسب الحسنات، ومحو السيئات، وفي الفوز بمغفرة الله تعالى ودخول الجنة؛ وذلك لأن ذكر الله تعالى والتسبيح بهذه التسيبحات التي أوصى بها الرسول الله صلى الله عليه وسلم علاج شافي للشعور بالذنب وما يسببه من قلق نفسي، ومن أمثلة هذه التسيبحات. (٢)

قوله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ سَبَّحَ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمِدَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعَةٌ وَسِتُّونَ، وَقَالَ تَمَامَ الْمِائَةِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، غُفِرَتْ حَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ». (٣)

وقال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عِدَّةٌ عَشْرَ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَمُحِيتَ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمِيسَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلٍ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ». (٤)

وقال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ، فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَيُسَبِّحَانَ اللَّهَ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْزِرْ لِي، أَوْ دَعَا، اسْتَجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قَبِلَتْ صَلَاتُهُ». (٥)

- (١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء ٢٠٧٣/٤ رقم ٢٦٩٨ من سعد بن أبي وقاص رضى الله عنه
- (٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٧.
- (٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب استحباب الذكر بعد الصلاة وبيان صفته ٤١٨/١ رقم ٥٩٧ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه
- (٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب بدء الخلق باب صفة إبليس وجنوده ١٢٦/٤ رقم ٣٢٩٣ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه
- (٥) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب التهجد باب فضل من تعار من الليل فصلى ٥٤/٢ رقم ١١٥٤ من حديث عبادة بن الصامت رضى الله عنه

ومما سبق يتبين لنا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يعلم أصحابه كثيراً من الأذكار والتسابيح التي تزيد صلة العبد بربه تعالى، وتقربه منه، وتجعله دائم الذكر به، يستشعر عظمة ربه وجلاله في كل وقت، دائم الرجاء في رحمته، ومغفرته، وتوفيقه له في أمور حياته، وقضاء حاجاته، فتمتلي نفسه بالرضا والانشراح، ويغمره الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي. (١)

وقال ابن القيم: «وذكر الله يكون بالقلب واللسان تارة وذلك أفضل الذكر، وبالقلب وحده تارة وهي الدرجة الثانية، وباللسان وحده تارة وهي الدرجة الثالثة، فأفضل الذكر ما تواطأ عليه القلب واللسان، وإنما كان ذكر القلب وحده أفضل من ذكر اللسان وحده لأن ذكر القلب يُثمر المعرفة ويهيج المحبة ويثير الحياء ويبعث على المخافة ويدعو إلى المراقبة ويزعج عن التقصير في الطاعات والتهاون في المعاصي والسيئات، وذكر اللسان وحده لا يوجب شيئاً منها فثمرته ضعيفة». (٢)

وأضاف ابن القيم: أن ذكر الله له أكثر من مائة فائدة منها: أنه يطرد الشيطان ويقمعه ويكسره، ويزيل الهم والغم عن القلب، ويجلب للقلب الفرح والسرور والبسط، وسبب تنزيل السكينة، وغشيان الرحمة، وحفوف الملائكة بالذاكر. (٣)

ولذلك نجد الشخص الغافل عن ذكر الله والمعرض عنه يصبح صيداً سهلاً للعيش الضنك المحاط بأنواع المرض النفسي، إضافة إلى تسلط الشيطان عليه واستحواذه على نفسه بالوسوسة وغيرها. (٤)

ولذلك قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

وَحَشْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [١٢٤] [طه].

وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ [٣٦]

[الزخرف].

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٢٨.

(٢) الوابل الصيب لابن القيم ص ٨٨ - ٨٩.

(٣) الوابل الصيب لابن القيم ص ٤١ - ٤٣.

(٤) ينظر: التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم الصنيع ص ٤٢٣.

ومجمل القول إن ذكر الله، يبعث في النفس الطمأنينة، والأمن، والسكينة فهو بلا شك علاج للقلق النفسي الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه ضعيفاً عاجزاً أمام ضغوط الحياة وأخطارها، دون سند أو معين. (١)

وذلك لأن الشخص عندما يلجأ للذكر يكف الله عنه تلك الأفكار الشريرة والمتشائمة فيواجه حينئذ انفعلاً طبيعياً غير مُثقل بأفكار أخرى غريبة عنه، ثم يكون هذا الذكر عوناً للإنسان على تجاوز هذا الانفعال بعد تجاوز الأفكار التي حاولت أن تتخفى من ورائه وتتسرب من خلاله. (٢)

ومن هنا يمكن القول إن القلق الذي يعترى القلب ويبعثر النفس وتشقى به الروح ويبعثرها في مسارات الحياة يلتئم إذا غدا الإنسان ذاكرةً لله، فتسكن نفس بعد اضطرابها وتلين بعد قسوة أمتها، وتتغشاها السكينة والطمأنينة غشياً يشمل جميع جوانبها، فلا يعود لمسالك الشيطان ووساوسه درباً على النفس؛ لذا نجد أن الذاكرين لله أكثر الناس هدوءاً واستقراراً، وبعداً عن أمراض النفس. (٣)

لذلك فإن الطريقة المثلى في علاج القلق النفسي من منظور علم النفس الإسلامي إنما تكون عن طريق التفكير في الله، باللسان والقلب، فالذكر لله يسلب ما في النفس من هواجس ووساوس ومخاوف ليستبدل مكانها السكينة والرضا والأمن والمحبة، وبذلك يُعيد إلى نفس المريض الثقة بالله وفي الله ومع الله، فلا يفكر في آفات نفسه وعيوبها، وإنما يتجه بكليته إليه تعالى، فيؤنسها في وحشته، ويطمئن قلبه الخائف فتسكن سريره. (٤)

ومن ثم فإن الإكثار من ذكر الله وتسيحه يؤدي إلى تخلص الإنسان من قلقه النفسي واضطراباته النفسية، ولكن لا بد أن يتوفر اليقين لدى الذاكر أن فرج الله قريب وأن الله سوف يذهب عنه آلامه وتوتراته وقلقته شريطة أن يكون صادقاً في أذكاره ودعوته مخلصاً لله فيها. (٥)

وعندئذ يتخلص الإنسان من قلقه النفسي واضطراباته النفسية.

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٠١.

(٢) ينظر: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية - د/محمد عز الدين توفيق ص ٣٩٣ - ٣٩٤.

(٣) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٤٠.

(٤) ينظر: نحو علم نفس إسلامي - د/حسن الشرقاوي ص ٢٠٢، والعلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١١٨.

(٥) ينظر: المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال ص ١١٤٩ - ١١٥٠.

المطلب الثامن

علاج القلق النفسي بالقرآن الكريم

القرآن الكريم ينبوع فياض بالمعاني السامية والقيم الإنسانية والتعاليم السمحة والهدى الرباني الذي يحفظ على الإنسان صحته النفسية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية، ويساعده الإيمان بكل ما جاء في القرآن الكريم على التمتع بالصحة النفسية والجسمية الجيدة، ويدعوه إلى الشعور بالأمان والسكينة والشعور بالرضا والتوكل على الله تعالى، والبعد عن تيارات العنف والجريمة والتطرف والانحراف عن جادة الصواب، وكلها من دواعي التمتع بالصحة النفسية والعقلية. (١)

فالإنسان المؤمن حينما يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً، فيكون بالنسبة له خير مُرشد في تحقيق الاستقرار النفسي له، فمهما قابله من مشاكل وواجهه من محن فإن كتاب الله وكلماته المُشرقة بأنوار الهدى كفيلة بأن تُزيل ما في نفسه من وساوس، وما في جسده من آلام وأوجاع، ويتبدل خوفه إلى أمن وسلام، وشقاؤه إلى سعادة وهناء، كما يتبدل الظلام الذي كان يراه إلى نور يُشرق على النفس، ويشرح الصدر، ويبهج الوجدان. (٢)

ولذلك فإن من أفضل أنواع الذكر قراءة القرآن، حيث له فضل عظيم في تصفية القلب، وشفاء النفس؛ ولذلك قال الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ

مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ [يونس].

وقال الله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

[الإسراء: ٨٢].

ومما لا شك فيه أن السكينة تنزل على الإنسان حينما يقرأ القرآن بتجرد وإخلاص، وبتوجه كامل إلى الله تعالى، وتحفُّ به الملائكة، وتغشاه رحمة الله. (٣)

(١) ينظر: الإيمان والصحة النفسية - د/عبد الله بن عبد العزيز العيدان ص ٥٤، والأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٦١.

(٢) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود فتوح سعادات ص ٤١.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان بخاتي ص ٣٢٩.

فقد قال صلى الله عليه وسلم: «وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَذَكَّرُونَ بِحُكْمِهِ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِيمَنْ عِنْدَهُ». (١)

قال مظهر الدين الزيداني: «والمراد من السكينة التي تنزل على قارئ القرآن حصول الذوق والشوق للرجل من القرآن، وصفاء قلبه بنوره، وذهاب الظلمة النفسانية من القلب، ونزول الضياء الرحمانية فيه». (٢)

وعن البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ رَجُلٌ يَقْرَأُ سُورَةَ الْكَهْفِ، وَإِلَى

جَانِبِهِ حِصَانٌ مَرْبُوطٌ بِشَاطِنَيْنِ (٣)، فَتَغَشَّتْهُ سَحَابَةٌ، فَجَعَلَتْ تَذْنُو وَتَذْنُو وَجَعَلَ فَرَسُهُ يَنْفِرُ، فَلَمَّا أَصْبَحَ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ: «تِلْكَ السَّكِينَةُ تَنْزَلَتْ بِالْقُرْآنِ». (٤)

قال النووي: «المختار في معنى السكينة أنها شيء من مخلوقات الله تعالى فيه طمأنينة ورحمة ومعه الملائكة، وفي هذا الحديث فضيلة قراءة القرآن، وأنها سبب نزول الرحمة وحضور الملائكة، وفيه فضيلة استماع القرآن». (٥)

ولا يخفى أثر هذه السكينة حينما تغمر النفس وتُضفي عليها الراحة والأمان. (٦)

كذلك فإن قراءة القرآن تغفر الذنوب، وتضاعف الحسنات، وتقوي الأمل في دخول الجنة. (٧)

(١) أخرجه أحمد في مسنده ٣٩٣/١٢ رقم ٧٤٢٧ من حديث أبي هريرة I، وسنده صحيح.

(٢) المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزيداني ٣٠٦/١.

(٣) شَاطِنَيْنِ: مفردهما شَاطِنٌ وهو الحبل، وقيل هو الطويل منه، وإنما شده بشطينين لقوته وشدته. النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير ٤٧٥/٢، ولسان العرب لابن منظور ٢٣٧/١٣.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب فضائل القرآن باب فضل سورة الكهف ١٨٨/٦ رقم ٥٠١١ من حديث البراء بن عازب I، ومسلم في صحيحه كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب نزول السكينة لقراءة القرآن ٤٧/١ ص ٧٩٥.

(٥) شرح النووي على مسلم ٨٢/٦.

(٦) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٦٢.

(٧) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان بخاتي ص ٣٣٠.

ولذلك فهي علاج للقلق الناشئ عن الشعور بالذنب، فقد قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَامٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ». (١) قال الشوكاني: «والحديث فيه التصريح بأن قارئ القرآن له بكل حرف منه حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، ولما كان الحرف فيه يُطلق على الكلمة المتركية من حرف أوضح النبي صلى الله عليه وسلم أن المراد هنا الحرف البسيط المنفرد لا الكلمة، وهذا أجر عظيم وثواب كبير والله الحمد». (٢) وقال صلى الله عليه وسلم: «اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ». (٣)

قال القرطبي: «أي أن القرآن يشفع في صاحبه بحيث إن الملائكة الذين كانوا يشاهدون تلاوته تشفع فيه، أو من شاء الله تعالى ممن يُشَفِّعهم فيه بسببه، وهذه الشفاعة على تقدير أن يكون القارئ صاحب كبيرة فتكون الشفاعة سببًا في تخليصه من النار، وإن لم يكن عليه ذنوب؛ شفع له في ترفيع درجاته في الجنة، أو في المسابقة إليها، أو في جميعهما، أو ما شاء الله منها، إذ كل ذلك بكرمه تعالى وتفضله». (٤)

فقراءة القرآن علاج ناجح للتخلص من القلق النفسي الناشئ عن الشعور بالذنب وليست قراءة القرآن علاجًا للقلق الناشئ عن الشعور بالذنب فحسب، بل هي علاج لجميع حالات القلق النفسي والاضطرابات النفسية والعقلية. (٥)

وذلك لأن الله تعالى جعل كلامه - وهو القرآن - شفاء للمؤمنين؛ فقال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢].

(١) أخرجه الترمذي في سننه كتاب فضائل القرآن باب ما جاء فيمن قرأ حرفاً من القرآن ماله من الأجر ٣٣/٥ رقم ٢٩١٠ وسنده صحيح، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه.

(٢) مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح لعبيد الله الرحمانى المباركفوري ٢١٢/٧.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب فضل قراءة القرآن، وسورة البقرة ٥٥٣/١ رقم ٨٠٤ من حديث أبي أمامة الباهلي رضى الله عنه

(٤) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم للقرطبي ٤٣٠/٢.

(٥) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٣١.

وقد اختلفت بعض آيات القرآن الكريم عند قراءتها بمزيد فضل وأثر في وقاية النفس الإنسانية، وعلاج الأدواء النفسية كالقلق النفسي والاضطرابات النفسية. (١)

وهذه الآيات هي آيات السكينة:

الأولى: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ﴾ [البقرة: ٢٤٨]

الثانية: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [التوبة: ٢٦].

الثالثة: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿إِذ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا اللَّهُ مَعْنَا فَاَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا﴾ [التوبة: ٤٠].

الرابعة: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [الفتح].

الخامسة: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ [الفتح].

السادسة: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ اللَّيْمَةَ حِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الفتح: ٢٦] الآية.

يقول ابن القيم رحمه الله: «وكان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله إذا اشتدت عليه الأمور: قرأ آيات السكينة، وسمعته يقول في واقعة عظيمة جرت له في مرضه، تعجز العقول عن حملها - من محاربة أرواح شيطانية، ظهرت له إذ ذاك في حال ضعف القوة - قال: فلما اشتد علي الأمر، قلت لأقاربي ومن

(١) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أشاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٦٣ - ٢٦٤.

حولِي: اقرءوا آيات السكينة، قال: ثم أفلح عني ذلك الحال، وجلست وما بي قلبة، وقد جربتُ أنا أيضًا قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه فرأيت لها تأثيرًا عظيمًا في سكونه وطمأنينته». (١)

وما فعله الإمامان الجليلان ابن تيمية وابن القيم - رحمهما الله تعالى - يؤكد أن قراءة آيات السكينة لها تأثير كبير في علاج النفس الإنسانية من قلقها واضطراباتها النفسية وهذا بلا شك يتطلب قوة في الإيمان ويقين في الله رب العالمين فهو الشافي المعافي جل شأنه.

ثم إن هناك من التجارب العملية التي تثبت تأثير قراءة القرآن الكريم في علاج القلق النفسي والتوترات والاضطرابات النفسية، حيث قام فريق عمل طبي بأبحاث قرآنية في أكبر مستشفى في مدينة بنماسيتي بولاية فلوريدا، وقُدِّم هذا البحث في المؤتمر العلمي الثالث للطب الإسلامي المنعقد في إستنابول بتركيا، وأثبتت التجارب المبدئية وجود أثر مهدئ للقرآن في «٩٧%» من التجارب التي أجريت، وظهر هذا الأثر في شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي، وتغيرات في الدورة الدموية وعدد ضربات القلب، وكمية الدم الجاري في الجلد، ودرجة حرارة الجلد؛ ولذلك فإن من المنطق افتراض أن الأثر القرآني المهدئ للتوتر، يمكن أن يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم، والتي بدورها ستحسن من قابلية الجسم لمقاومة المرض أو الشفاء منه. (٢)

ونخلص مما سبق أن قراءة القرآن الكريم وسماعه له تأثير كبير في علاج القلق النفسي والاضطرابات النفسية.

(١) مدارج السالكين لابن القيم ٤٧٠/٢ - ٤٧١.

(٢) الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية - د/أحمد مصطفى متولي ص ٥٢٤ - ٥٢٦، والأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٦١.

المطلب التاسع علاج القلق النفسي بالدعاء

يتمرد الإنسان وينسى ربه إذا كان في سعة وعافية، أما إذا وقع في شدة وضيق تحركت فطرته ومشاعره واتجه إلى الله، وتكشف عنه الحجب ويزول الرئى وتذهب الغشاوة وينطرح بين يدي الله منكسراً متواضعاً مبتهلاً متضرعاً باكياً، ويجأ إلى الله كاشف السوء مجيب المضطرين، وغيث المستغيثين، ومُنقذ الهالكين، وجابر المنكسرين، ومُنقذ الغرقى، وسامع النجوى، فكم من ملحد نزلت به ضائقة أب إلى الله (١)، وكم من شارذ فاسق وقع في مأزق ثاب إلى الله ورجع إلى طاعته، وهذا يدل على تحرك الفطرة إلى الدعاء؛ وذلك لمكانة الدعاء في حياة الإنسان، حيث إن الله لا يعجزه شيء مهما كان صعباً ومستحيلاً ليطمئن المؤمن ويبقى متصلاً بالله تعالى، ويطلبه في كل حاجة صغرت أم كبرت، ويعلم أنه في ساحة الغني كل شيء بيده سبحانه؛ فلا يغفل عنه طرفة عين، والناس جميعاً محتاجون إلى الله تعالى (٢)؛ ولذلك يقول ربنا **سُبْحَانَكَ وَتَعَالَى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ**

وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ

﴿١٢﴾ [النمل].

إن الإنسان في دعائه يقوم بمناجاة ربه، يبيث إليه ما يشكوه وما يعانیه في حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي؛ مما يؤدي إلى التخلص من القلق، وهو تكوين ارتباطي شرطي جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسي، فتتقد هذه المشكلات فُدرتها على إثارة القلق تدريجياً وترتبط ارتباطاً شرطياً بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي، وهي حالة معارضة للقلق.

وفضلاً عن ذلك فإن مجرد إفضاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها إلى شخص آخر يسبب له راحة نفسية، ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسي لمشكلاته وتحديثه عنها يؤدي إلى تخفيف

(١) أي: رجع إلى الله وتاب. مختار الصحاح للرازي ص ٢٥ مادة «أوب».

(٢) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود

فتوح سعادات ص ١٩٦، ص ٢١٨.

حدة قلقه، وإذا كانت حالة الإنسان النفسية تتحسن إذا أفضى الإنسان بمشكلاته لصديق حميم، أو لمعالج نفسي، فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الإنسان إذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ودعائه، والاستعانة به، وطلب العون منه، أضف إلى ذلك أن مجرد الدعاء إلى الله تعالى والتضرع إليه يؤدي إلى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى؛ وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه قال في كتابه الكريم: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦].

ولذلك كان الدعاء لله تعالى يساعد على تخفيف حدة القلق، حيث يأمل المؤمن في استجابة الله تعالى له في حل مشكلاته، وقضاء حاجاته، ورفع الهم والقلق عنه، وبصرف النظر عن كون الله تعالى قد استجاب فعلاً لدعاء الإنسان أو لم يستجب، فإن مجرد التوجه إلى الله تعالى بالدعاء، وأمل الإنسان في استجابة الله تعالى له يؤدي - عن طريق الإيحاء الذاتي باحتمال استجابة الله تعالى لدعائه - إلى تخفيف حدة قلقه. (١)

ثم إن في الدعاء ذكر وعبادة، وله من الفضل والثواب ما للذكر والعبادة؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الدُّعَاءَ هُوَ الْعِبَادَةُ»، ثُمَّ قَرَأَ: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠]. (٢)

كما أن في الدعاء راحة للنفس، وشفاء لها من الكرب والهم والقلق؛ لأن الداعي يأمل في استجابة الله تعالى له تصديقاً لقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦].

(١) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٨٧-٢٨٩، والعلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١١٨-١١٩.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده ٢٩٧/٣٠ - ٢٩٨ رقم ١٨٣٥٢ من حديث النعمان بن بشير رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وسنده صحيح.

وكذلك تصديقاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ رَبُّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مَنْ عَبْدَهُ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا». (١) (١)

(١) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب فضائل القرآن، باب الدعاء ٧٨/٢ رقم ١٤٨٨ من حديث سلمان الفارسي رضى الله عنه، وسنده فيه جعفر بن ميمون، وهو البصري الأنطاقي، قال فيه الحاكم: هو من ثقات البصريين، حدث عنه يحيى بن سعيد، ولا يحدث يحيى إلا عن الثقات، وقال أبو الحسن الكوفي: بصري ثقة، وقال أبو حاتم: صالح، وقال ابن معين: صالح الحديث، وفي موضع آخر: ليس بذلك، وقال أحمد بن حنبل: أخشى أن يكون ضعيف الحديث، وفي رواية: ليس بقوي في الحديث، وقال البخاري: ليس بشيء، وقال الأجرى: سألت أبا داود عن جعفر بن ميمون صاحب الأنماط، فقال: سمعت يحيى بن معين يصفه، وقال النسائي: ليس بالقوي، وقال الدارقطني: يعتبر به، وقال ابن عدي: وجعفر بن ميمون ليس بكثير الرواية، وقد حدث عنه الثقات مثل: سعيد بن أبي عروبة وجماعة من الثقات، ولم أر بأحاديثه نكرة، وأرجو أنه لا بأس به، ويكتب حديثه في الضعفاء، ورمز له ابن حجر في اللسان بـ [هـ] يعني أن العمل على توثيقه، وقال ابن حجر: صدوق يخطئ، من السادسة، وخلاصة حاله: صدوق، وجرحه مجمل غير مفسر، بل صرح ابن عدي أنه لم ير بأحاديثه نكرة، وقد حسن له الترمذي هذا الحديث. تتظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية الدوري ٥٧٨/٣ رقم ٢٨٣١، وأيضاً ٢٣٩/٤ رقم ٤١٤٩، وأيضاً ٢٥٥/٤ رقم ٤٢٣٦، والعلل ومعرفة الرجال لأحمد رواية ابنه عبد الله ١٠٣/٣ رقم ٤٣٩٦، وسؤالات أبي عبيد الأجرى أبا داود السجستاني في الجرح والتعديل ص ٢٦١ رقم ٣٥٤، والضعفاء الكبير للعقيلي ١٨٩/١ رقم ٢٣٦، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٤٨٩/٢ رقم ٢٠٠٣، والضعفاء والمتروكين للنسائي ص ٢٨ رقم ١١٠، والثقات لابن حبان ١٣٥/٦ رقم ٧٠٥٣، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٣٦٩/٢ رقم ٣٣٧، وسؤالات أبي بكر البرقاني لأبي الحسن الدارقطني ص ٦٢ رقم ٧٨، وتهذيب الكمال للمزي ١١٤/٥ رقم ٩٥٩، والكاشف ٢٩٦/١ رقم ٨٠٥، والمغني في الضعفاء ١٣٥/١ رقم ١١٦٨، وميزان الاعتدال ٤١٨/١ رقم ١٥٣٩، ثلاثتهم للذهبي، وإكمال تهذيب الكمال لمغلطاي ٢٣٤/٣ رقم ١٠١٠، وتهذيب التهذيب ١٠٨/٢، ولسان الميزان ٢٧٥/٩ رقم ٣٨٢، وتقريب التهذيب ص ١٤١ رقم ٩٦١ ثلاثتهم لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه جعفر بن ميمون وهو صدوق. وكذا أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، بابٌ دون تسمية ٥٥٦/٥ رقم ٣٥٥٦ وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب، ورواه بعضهم ولم يرفعه، وابن ماجه في سننه، كتاب الدعاء، باب رفع اليدين في الدعاء ١٢٧١/٢ رقم ٣٨٦٥، وأحمد في مسنده ١٢٠/٣٩ رقم ٢٣٧١٥، وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الرقائق، باب الأدعية، ذكر الإخبار عما يستحب للمرء عند إرادة الدعاء رفع اليدين ١٦٠/٣ رقم ٨٧٦، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسييح والذكر ٦٧٥/١ رقم ١٨٣١، وقال: وله شاهد بإسناد صحيح من حديث أنس بن مالك.

وقد تابع سليمان التيمي جعفر بن ميمون على هذا الحديث، أخرجه ابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الرقائق، باب الأدعية، ذكر استجابة الدعاء للرافع يديه إلى بارئه جل وعلا ١٦٣/٣ رقم ٨٨٠، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل،

قال مظهر الدين الزيداني: «من رفع يده إلى ربه، فقد أظهر غاية عجزه واحتياجه، وأظهر واعتقد كرم ربه، ومن فعل هذا، فقد أوجب الله تعالى على نفسه كرمًا قضاء حاجته، فإن الكريم لا يردُّ السائل محرومًا». (٢)

ثم إن الأمل في استجابة الله تعالى للدعاء يخفف من كرب المؤمن وهمّه، ويمده بقوة تُعينه على التحمل والصبر، وتبث فيه الشعور بالراحة النفسية؛ لأن النبي صلى الله عليه وسلم أخبر أن الله تعالى إما أن يستجيب لدعاء المؤمن، وإما أن يصرف عنه من البلاء ما لم ينزل، وإما أن يدخر له الثواب في الآخرة، وإما أن يكفر عنه ذنوبه، ففي الدعاء خير وفائدة للمؤمن على كل حال، سواء في الدنيا أو في الآخرة، وإن رجاء المؤمن في أن يتحقق بعض هذا الخير من الدعاء يخفف كربيه وهمّه، ويُشعره بالرضا والراحة النفسية. (٣)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَا عَلَى الْأَرْضِ مُسْلِمٍ يَدْعُو اللَّهَ بَدْعَوْهَ إِلَّا آتَاهُ اللَّهُ إِيَّاهَا، أَوْ صَرَفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا، مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ أَوْ قَطِيعَةٍ رَحِمٍ، فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ: إِذَا نُكْتِرُ، قَالَ: اللَّهُ أَكْثَرُ». (٤)

والتسبيح والذكر ٧١٨/١ رقم ١٩٦٢، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط الشيخين، ولم يخرجاه.

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٣٣ - ٣٣٤.

(٢) المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزيداني ١٢٩/٣.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٣٤.

(٤) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، باب في انتظار الفرج وغير ذلك ٥٦٦/٥ رقم ٣٥٧٣ من حديث عبادة بن الصامت I، وقال الترمذي: وهذا حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه.

وسنده فيه ابن ثوبان، وهو عبد الرحمن بن ثابت بن ثوبان العنسي، قال فيه حُجيم: ثقة يرمي بالقدر، وقال أبو حاتم: ثقة يشوبه شيء من القدر، وتغير عقله في آخر حياته، وهو مستقيم الحديث، وقال ابن معين، وأبو داود: ليس به بأس، وفي رواية عن ابن معين: ضعيف، وقال العجلي، وأبو زرعة: لا بأس به، وقال يعقوب بن شيبان: اختلف أصحابنا فيه: فأما ابن معين فكان يضعفه، وأما عليٌّ فكان حسن الرأي فيه، وقال ابن ثوبان رجل صدق لا بأس به، وقد حمل عنه الناس، وقال صالح بن محمد: صدوق، إلا أن مذهبه القدر، وأنكروا عليه أحاديث يروونها عن أبيه عن مكحول وقال الخطيب: وكان ابن ثوبان ممن يُذكر بالزهد والعبادة، والصدق في الرواية، وقال أحمد بن حنبل: أحاديثه مناكير، وفي رواية: لم يكن بالقوي في الحديث، وقال ابن خراش: في حديثه لين، وقال النسائي: ليس بالقوي، وقال ابن عدي: وكان رجلاً صالحاً، ويكتب حديثه على ضعفه، وقال الذهبي: صدوق رمي بالقدر، وقال ابن حجر:

قال ابن الجوزي: «اعلم أن دعاء المؤمن لا يُرد، غير أنه قد يكون الأولى له تأخير الإجابة، أو يعوّض بما هو أولى له عاجلاً أو آجلاً، فينبغي للمؤمن أن لا يترك الطلب من ربه، فإنه متعبد بالدعاء كما هو متعبد بالتسليم والتفويض». (١)

وقال فيصل المبارك: «فيه استحباب كثرة الدعاء، وانتظار الإجابة واحتساب ذلك». (٢)

وقال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ، فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالدُّعَاءِ». (٣)

صدوق يخطئ، ورمي بالقدر، وتغير بأخرة من السابعة ومات سنة خمس وستين ومائة، وهو ابن تسعين سنة، و**خلاصة حاله: صدوق رُمي بالقدر**. تُنظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية الدوري ٤٦٣/٤ رقم ٥٣٠٧، ومعرفة الثقات للعجلي ص ٢٨٩ رقم ٩٣٧، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢١٩/٥ رقم ١٠٣١، والثقات لابن حبان ٩٢/٧ رقم ٩١٥١، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٤٦٠/٥ رقم ١١٠٩، وتاريخ بغداد للخطيب البغدادي ٤٨٦/١١ رقم ٥٣٠٩، وتهذيب الكمال للمزي ١٢/١٧ رقم ٣٧٧٥، والكاشف ٦٢٣/١ رقم ٣١٥٨، والمغني في الضعفاء ٣٧٧/٢ رقم ٣٥٣٧، وكلاهما للذهبي، وتحفة التحصيل في ذكر رواة المراسيل لأبي زرعة العراقي ص ١٩٥، وتهذيب التهذيب ١٥٠/٦، وتقريب التهذيب ص ٣٣٧ رقم ٣٨٢٠ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه عبد الرحمن بن ثابت بن ثوبان، وهو صدوق رُمي بالقدر، وقال الترمذي كما تقدم: وهذا حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه. وكذا أخرجه عبد الله بن أحمد في زوائده على مسند أبيه ٤٤٨/٣٧ رقم ٢٢٧٨٥، والطبراني في المعجم الأوسط ٥٣/١ رقم ١٤٧.

(١) مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح لعبيد الله الرحماني المباركفوري ٣٤٨/٧.

(٢) تظريز رياض الصالحين لفيصل المبارك ص ٨٢١.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات ٥٥٢/٥ رقم ٣٥٤٨ من حديث عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وقال الترمذي: هذا حديث غريب، لا نعرفه إلا من حديث عبد الرحمن بن أبي بكر القرشي، وهو المكي المليكي، وهو ضعيف في الحديث، قد تكلم فيه بعض أهل الحديث من قبل حفظه.

وعبد الرحمن بن أبي بكر القرشي المُلَيْكي، قال فيه ابن معين: ضعيف، وقال أحمد بن حنبل: منكر الحديث، وقال أبو حاتم: ليس بقوي الحديث، وقال البخاري: ذاهب الحديث، وقال النسائي: متروك، وقال ابن حبان: منكر الحديث جداً، ينفرد عن الثقات بما لا يشبه حديث الأثبات، فلا أدري كثرة الوهم في أخباره منه أو من ابنه، وقال الذهبي، وابن حجر: ضعيف، و**خلاصة حاله: ضعيف**. تُنظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢١٧/٥ رقم ١٠٢٦، والمجروحين لابن حبان ٥٢/٢ رقم ٥٨٩، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٤٨١/٥ رقم ١١٢٢،

قال ابن المَلَك: «أَيُّ يَسْهَلُ اللهُ بِسَبَبِ الدَّعَاءِ تَحْمُلُ مَا نَزَلَ بِهِ مِنَ الْبَلَاءِ، فَيُصَبِّرُهُ عَلَيْهِ، وَيُرْضِيهِ بِهِ؛ حَتَّى يُصِيرَ الْقَضَاءُ النَّازِلُ بِهِ كَأَنَّ لَمْ يَنْزَلْ؛ إِمَّا بِالْتَّخْفِيفِ، أَوْ الصَّرْفِ فَالزَّمُوا عِبَادَ اللهِ الدَّعَاءَ». (١)

وقال الغزالي: «فَإِنْ قُلْتَ فَمَا فَائِدَةُ الدَّعَاءِ وَالْقَضَاءِ لَا مُرَدَّ لَهُ؟ فَاعْلَمْ أَنَّ مِنَ الْقَضَاءِ رَدَّ الْبَلَاءِ بِالْدَّعَاءِ، وَالدَّعَاءُ سَبَبٌ لِرَدِّ الْبَلَاءِ وَاسْتِجْلَابِ الرَّحْمَةِ كَمَا أَنَّ التَّرْسَ سَبَبٌ لِرَدِّ السَّهْمِ، وَالْمَاءُ سَبَبٌ لَخُرُوجِ النَّبَاتِ مِنَ الْأَرْضِ، وَكَمَا أَنَّ التَّرْسَ يَدْفَعُ السَّهْمَ فَيَتِدَافَعَانِ فَكَذَلِكَ الدَّعَاءُ وَالْبَلَاءُ يَتَعَالَجَانِ، وَلَيْسَ مِنْ شَرَطِ الْإِعْتِرَافِ بِقَضَاءِ اللهِ تَعَالَى أَنْ لَا يَحْمِلَ السَّلَاحَ قَالَ تَعَالَى:

﴿خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ [النساء: ٧١].

وَأَنَّ لَا تَسْقِي الْأَرْضَ بَعْدَ نَبْتِ الْبِذْرِ فَيَقَالُ إِنْ سَبِقَ الْقَضَاءُ بِالنَّبَاتِ نَبَتِ الْبِذْرُ وَإِنْ لَمْ يَسْبِقْ لَمْ يَنْبِتْ، بَلْ رُبِمَا الْأَسْبَابُ بِالسَّبَبَاتِ هُوَ الْقَضَاءُ الْأَوَّلُ الَّذِي هُوَ كَلِمَةُ الْبَصْرِ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ، وَتَرْتِيبُ تَفْصِيلِ الْمَسَبَبَاتِ عَلَى تَفَاصِيلِ الْأَسْبَابِ عَلَى التَّدرِيجِ وَالتَّقْدِيرِ هُوَ الْقَدْرُ وَالَّذِي قَدَّرَ الْخَيْرَ قَدْرَهُ بِسَبَبِ، وَكَذَلِكَ الشَّرُّ قَدَّرَ لِرَفْعِهِ سَبَبًا، فَلَا تَنَاقُضَ بَيْنَ هَذِهِ الْأُمُورِ عِنْدَ مَنْ انْفَتَحَتْ بِصِيرَتِهِ.

ثُمَّ فِي الدَّعَاءِ مِنَ الْفَائِدَةِ أَنَّهُ يَسْتَدْعِي حُضُورَ الْقَلْبِ مَعَ اللهِ تَعَالَى وَذَلِكَ مُنْتَهَى الْعِبَادَاتِ، فَالدَّعَاءُ يَرُدُّ الْقَلْبَ إِلَى اللهِ تَعَالَى بِالتَّضَرُّعِ وَالِاسْتِكَانَةِ». (٢)

وَلَمَّا كَانَ الْكُرْبُ وَالْهَمُّ وَالْحُزْنُ يَسَبِّبُ الْقَلْقَ النَّفْسِيَّ لِلْإِنْسَانِ لِذَلِكَ كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْالِجُ أَصْحَابَهُ مِنَ الْكُرْبِ وَالْهَمِّ وَالْحُزْنِ بِتَعْلِيمِهِمْ أَنْوَاعًا مَعِينَةً مِنَ الْأَدْعِيَةِ يَدْعُونَ بِهَا، وَكَانُوا يَجِدُونَ فِيهَا الشِّفَاءَ،

وتهذيب الكمال للمزي ٣٧٦٨/١٦ رقم ٥٥٣، والكاشف ٦٢٢/١ رقم ٣١٥١، وميزان الاعتدال ٥٥٠/٢ رقم ٤٨٢٥ وكلاهما للذهبي، وتهذيب التهذيب ١٤٦/٦، وتقريب التهذيب ص ٣٣٧ رقم ٣٨١٣ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه عبد الرحمن بن أبي بكر المُلَيْكِي وهو ضعيف، وقد ضعفه الترمذي كما تقدم.

، وكذا أخرجه الحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسيب والذكر ٦٧٠/١ رقم ١٨١٥، وسكت عنه.

(١) شرح مصابيح السنة لابن الملك ٧٤/٣.

(٢) إحياء علوم الدين للغزالي ٢٠٢/٤.

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضَى فِي حُكْمِكَ، عَدَلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِّيتَ بِهِ نَفْسِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحَزَنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا»، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: «بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا». (١)

(١) أخرجه أحمد في مسنده ٢٤٦/٦ رقم ٣٧١٢ من حديث عبد الله بن مسعود I، وفي سنده أبو سلمة الجهني، قال فيه ابن معين: أراه موسى الجهني، وذكره ابن حبان في الثقات لكن المحققين على أنهما اثنان، وأبو سلمة هذا مجهول، وقال الذهبي، والحسيني: لا يدرى من هو، وقال ابن حجر: والحق أنه مجهول الحال، وابن حبان يذكر أمثاله في الثقات ويحتج به في الصحيح إذا كان ما رواه ليس بمنكر، وخلاصة حاله: مجهول. تُنظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية الدوري ٤٤٢/٣ رقم ٢١٧١، والثقات لابن حبان ٦٥٩/٧ رقم ١١٩٥٥، والمغني في الضعفاء ٧٨٩/٢ رقم ٧٥٠٩، وميزان الاعتدال ٥٣٣/٤ رقم ١٠٢٦٥ وكلاهما للذهبي، والإكمال في ذكر من له رواية في مسند الإمام أحمد من الرجال للحسيني ص ٥١٧ رقم ١٠٨٧، ولسان الميزان لابن حجر ٨٣/٩ رقم ٨٨٨٦.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه أبو سلمة الجهني وهو مجهول. وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ١٣٦/١٠ رقم ١٧١٢٩: رواه أحمد، وأبو يعلى، والبخاري... والطبراني، ورجال أحمد وأبو يعلى رجال الصحيح غير أبي سلمة الجهني، وقد وثقه ابن حبان.

، وكذا أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه، كتاب الدعاء، باب ما قالوا في الرجل إذا أصابه هم أو حزن ٤٠/٦ رقم ٢٩٣١٨، وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الرقائق، باب الأدعية، ذكر الأمر لمن أصابه حزن أن يسأل الله ذهابه عنه وإبداله إياه فرحا ٢٥٣/٣ رقم ٩٧٢، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسبيح والذكر ٦٩٠/١ رقم ١٨٧٧، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط مسلم إن سلم من إرسال عبد الرحمن بن عبد الله عن أبيه؛ فإنه مختلف في سماعه عن أبيه، لكن تعقبه الذهبي في مختصر تلخيصه ٤١٢/١ بقوله: وأبو سلمة لا يدرى من هو، ولا رواية له في الكتب الستة. وله شاهد ضعيف من حديث أبي موسى الأشعري I، أخرجه ابن السني في عمل اليوم والليلة، باب ما يقول إذا أصابه هم أو حزن: ٣٠٠ رقم ٣٣٩، ونسبه الهيثمي للطبراني، وقال في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ١٣٦/١٠ رقم ١٧١٣٠: رواه الطبراني، وفيه من لم أعرفه.

قال عبيد الله الرحماني المباركفوري: «وفي الحديث الحث على تعلم هذا الدعاء والعمل به وقت الحزن والهم والغم، وأن من فعل ذلك أذهب الله عنه ما يجد، وأبدله مكان الهم والغم فرحاً». (١)

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو عند الكرب فيقول: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ». (٢)

قال الطبري: «كان السلف يدعون بهذا الدعاء، ويسمونه دعاء الكرب». (٣)

وقال ابن هُبَيْرَةَ: «في هذا الحديث من الفقه أن الكرب والغم لا يُزيله إلا الله، وهذه الكلمات إذا قالها عبد مؤمن عند مخافته؛ آمنه الله تعالى من المخوف، فإذا قالها عند الخوف فقد عزل ذلك الشيء المخوف من رتبة أن يخاف لقوله: (لا إله إلا الله)، ففي ضمن هذه أن لا يخاف غيره، وأن من يؤمن بهذه الشهادة فمن ضرورة الإيمان بها أن لا يخاف سوى الله تعالى؛ لأن من عداه قاصر أن يفعل شيئاً ما إلا بتسليط من لا إله إلا هو، فيكون الخوف والرجاء معنيين لمن لا يفعل شيء في الوجود إلا عن إذن منه أو إقدار لفاعله على فعله». (٤)

وقال مظهر الدين الزيداني: «وهذا الذكر في وقت الغم إعلام بأنه لا يقدر أحد أن يُزيل الغم إلا الله». (٥)

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُكثر من الاستغفار، ويوصي أصحابه بالإكثار من الاستغفار، فإن في ذلك تفرجاً للهم، وخلصاً من الضيق، وسعة في الرزق؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ لَزِمَ

(١) مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح لعبيد الله الرحماني المباركفوري ٢٠٧/٨.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الدعوات باب الدعاء عند الكرب ٧٥/٨ رقم ٦٣٤٥ من حديث عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، ومسلم في صحيحه كتاب الذكر والدعاء والتوبة

والاستغفار باب دعاء الكرب ٢٠٩٢/٤ رقم ٢٧٣٠.

(٣) إكمال المعلم بفوائد المسلم للقاضي عياض ٢٢٥/٨.

(٤) الإفصاح عن معاني الصحاح لابن هُبَيْرَةَ ٨٥/٣.

(٥) المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزيداني ٢١٩/٣.

الِاسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (١).

قال المناوي: هذا الحديث مقتبس من قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ

مَخْرَجًا ۖ﴾ [الطلاق]؛ لأن من داوم على الاستغفار وقام بحقه كان متقياً

وناضراً إلى قوله: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۙ﴾ [يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ

مِدْرَارًا ۙ﴾ [نوح].

وقال الحكيم الترمذي: «وأشار بالإكثار إلى أن الأدمي لا يخلو من ذنب أو عيب ساعة فساعة، والعذاب عذابان أدنى وأكبر، فالأدنى عذاب الذنوب والعيوب، فإذا كان العبد مستيقظاً على نفسه، فكلما أذنب أو أعتب أتبعهما استغفاراً فلم يبق في وبالها وعذابها، وإذا لهي عن الاستغفار تراكمت ذنوبه فجاءت الهموم والضيق والعسر والعناء والتعب، فهذا عذابه الأدنى، وفي الآخرة عذاب النار، وإذا استغفر تنصّل من الهم فصار له من الهموم فرجاً، ومن الضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب» (٢).

وبذلك يتبين لنا أن في هذه الأدعية وأمثالها مما روته كتب السنة النبوية علاجاً للكرب والهم والحزن؛ لأنها تتضمن أدوية روحية مفيدة كقيلة بشفاء الإنسان منها. (٣)

وبذلك يتخلص الإنسان من قلقه النفسي واضطراباته النفسية. ولما كان الأرق والفرع في النوم مما يسبب للإنسان القلق النفسي والاضطرابات النفسية فقد عالجه رسول الله صلى الله عليه وسلم بالدعاء، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا فَرَعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ

(١) أخرجه أبو داود في سننه كتاب فضائل القرآن باب في الاستغفار ٦٢٨/٢ رقم ١٥١٨ من حديث عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وسنده صحيح، وابن ماجه في سننه كتاب الأدب باب

الاستغفار ٧٢١/٤ رقم ٣٨١٩.

(٢) فيض القدير للمناوي ٨٢/٦.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٣٦-٣٣٨.

عَضْبِهِ وَعَقَابِهِ وَشَرَّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ^(١)، وَأَنْ يَحْضُرُونَ، فَأَبَّهَا
لَنْ تَضُرَّهُ، فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ بِنُ عَمْرٍو، يُلَقِّنُهَا مَنْ بَلَغَ مِنْ وَلَدِهِ، وَمَنْ لَمْ يَبْلُغْ
مِنْهُمْ كَتَبَهَا فِي صَكِّ ثُمَّ عَقَّهَا فِي عُنُقِهِ»^(٢) (١)

(١) أي: من وساوس الشياطين والقائمه الفتنة والاعتقادات الفاسدة في قلبي. المفاتيح في شرح
المصابيح لمظهر الدين الزيداني ٢٤٢/٣.

(٢) أخرجه الترمذي في سننه كتاب الدعوات، باب دون تسمية ٥٤١/٥ رقم ٣٥٢٨ من
حديث عبد الله بن عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب، وفي

سنده إسماعيل بن عياش، قال فيه يزيد بن هارون: ما رأيت شامياً ولا عراقياً أحفظ من
إسماعيل بن عياش، وقال دحيماً: إسماعيل في الشاميين غاية، وخلط عن المدنيين، وكذا قال
البخاري، والدولابي، ويعقوب بن شيبه، وقال ابن معين، وأبو مسهر: ثقة، وفي رواية عن ابن
معين: ليس به بأس، وقال علي بن المديني: كان يوثق فيما روى عن أصحابه أهل الشام، فأما ما
روى عن غير أهل الشام ففيه ضعف، وحسن أحمد روايته عن الشاميين، وقال أبو زرعة:
صدوق، إلا أنه غلط في حديث الحجازيين والعراقيين، وضعفه النسائي في رواية، وأبو حاتم،
وابن خراش، وابن خزيمة، وابن حبان، وضعف روايته عن غير الشاميين النسائي، وأبو أحمد
الحاكم، والبرقي، والساجي، وقال الذهبي في المغني: صدوق في حديث أهل الشام، مضطرب
جداً في حديث أهل الحجاز، وقال في الميزان: عالم أهل الشام، مات ولم يخلف مثله، وقال ابن
حجر: صدوق في روايته عن أهل بلده، مُخْطَطٌ فِي غَيْرِهِمْ مِنَ الثَّامِنَةِ، وَذَكَرَهُ فِي الْمَرْتَبَةِ الثَّلَاثَةِ
مِنَ الْمَدْلِسِينَ، وَمَاتَ سَنَةَ إِحْدَى أَوْ اثْنَتَيْنِ وَثَمَانِينَ وَمِائَةً، وَلَهُ بَضْعٌ وَسَبْعُونَ سَنَةً، وَخُلَاصَةٌ
حَالِهِ: **صَدُوقٌ فِي حَدِيثِهِ عَنِ الشَّامِيِّينَ، ضَعِيفٌ فِي غَيْرِهِمْ، وَلَا يَثْبُتُ تَدْلِيسُهُ.** تُنظَرُ تَرْجَمَتُهُ فِي:
تاريخ ابن معين - رواية الدوري ٤١١/٤ رقم ٥٠٣٢، والضعفاء والمتروكين للنسائي ص ١٦
رقم ٣٤، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ١٩٢/٢ رقم ٦٥٠، والمجروحين لابن حبان ١٢٤/١
رقم ٤٣، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٤٧١/١ رقم ١٢٧، وتاريخ بغداد للخطيب
البغدادي ١٨٦/٧ رقم ٣٢٢٩، وتهذيب الكمال للزمري ١٦٣/٣ رقم ٤٧٢، والكاشف للذهبي
٢٤٨/١ رقم ٤٠٠، والمغني في الضعفاء للذهبي ٨٥/١ رقم ٦٩٧، وتذكرة الحفاظ للذهبي
١٨٦/١، وميزان الاعتدال للذهبي ٢٤٠/١ رقم ٩٢٣، ومن تكلم فيه وهو موثق للذهبي ص
١١٠ رقم ٣٨، وتهذيب التهذيب لابن حجر ٣٢١/١، وطبقات المدلسين لابن حجر ص ٣٧،
وتقريب التهذيب لابن حجر ص ١٠٩ رقم ٤٧٣، ومعجم المدلسين لمحمد طلعت ص ٨٧.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ لأن إسماعيل بن عياش يرويه عن محمد
بن إسحاق المدني، ورواية إسماعيل عن المدنيين ضعيفة، لكن تابعه عددٌ من الثقات في روايته
عن ابن إسحاق؛ فهذا الحديث مما حفظه إسماعيل بن عياش، عن ابن إسحاق، **وبذلك يرتقي
الحديث من درجة الضعف إلى درجة الحسن لغيره.**
وقال الترمذي كما تقدم: حسن غريب.

، وكذا أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الطب، باب كيف الرقي ١٢/٤ رقم ٣٨٩٣، وأحمد
في مسنده ٢٩٥/١١ رقم ٦٦٩٦، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء،
والتكبير، والتلهيل، والتسييح والذكر ٧٣٣/١ رقم ٢٠١٠، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح

وبهذا يتضح لنا تأثير الدعاء في علاج الأرق والفرع من النوم، وبهذا يتخلص الإنسان من قلقه النفسي واضطراباته النفسية.

كما أن من أفضل ما يعالج الشعور بالذنب المسبب للقلق النفسي الدعاء لله تعالى، والتسبيح له، وبخاصة في الثلث الأخير من الليل؛ فقد قال صلى الله عليه وسلم: «يُنزَلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ» (٢).

قال النووي: «تأولوا هذا الحديث تأويلين أحدهما: تأويل مالك بن أنس وغيره معناه تنزل رحمته وأمره وملائكته كما يُقال: فعل السلطان كذا إذا فعله أتباعه بأمره، والثاني: أنه على الاستعارة؛ ومعناه الإقبال على الداعين بالإجابة واللفظ» (٣).

وفي الحديث إشارة إلى أن المسلم الذي يواظب على الدعاء لله تعالى وتسبيحه في الثلث الأخير من الليل يتخلص من شعوره بالذنب وما يسببه من قلق نفسي، ويغمره الرجاء في عفو الله تعالى ومغفرته، مما يبعث في نفسه السرور والانشراح والطمأنينة. (٤)

وقال ابن حجر: «ومن جملة آداب الدعاء تحريُّ الأوقات الفاضلة كالسجود وعند الأذان، ومنها تقديم الوضوء والصلاة واستقبال القبلة ورفع اليدين وتقديم التوبة والاعتراف بالذنب والإخلاص وافتتاحه بالحمد والثناء والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم والسؤال بالأسماء الحسنى» (٥).
وأما الآثار النفسية المترتبة على الدعاء والتي تخلص الإنسان من قلقه النفسي وتُشعره بالهدوء والاستقرار النفسي فأجملها فيما يلي:

الإسناد متصل في موضع الخلاف.

(١) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٣٩ - ٣٤٠.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب التهجد باب الدعاء في الصلاة من آخر الليل ٥٣/٢ رقم ١١٤٥ من حديث أبي هريرة [، ومسلم في صحيحه كتاب صلاة المسافرين وقصرها باب الترغيب في الدعاء والذكر في آخر الليل، والإجابة فيه ٥٢١/١ رقم ٧٥٨.

(٣) شرح النووي على مسلم ٣٧/٦.

(٤) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٤٢ - ٣٤٣.

(٥) فتح الباري لابن حجر ١٤١/١١.

- ١- للدعاء تأثير نفسي على الإنسان؛ فمن خلاله يكون التنفيس وانتعاش الأمل لدى الداعي، حيث إن الدعاء وسيلة للشكوى إلى الله، وهذا يساعد الإنسان على أن يتخلص مما يعانيه من شعوره بالذنب والإثم، ويتحقق التنفيس للداعي عن مشكلته وهمه فترتاح نفسه وتهدأ.
- ٢- الدعاء يحقق للنفس الطمأنينة وراحة البال، فينشط الإنسان في التمسك بالأمل، والرغبة في الشفاء، والتفكير في المستقبل، وينتعش خياله، ويقوى رجاؤه؛ لأنه قد ألقى ثقل مرضه أو مصيبتة إلى من يتكفل بها بقوة، وله قدرة شفائية وهو الله.
- ٣- بالدعاء تشعر نفس الداعي بالحماية من الهلاك والحصانة من المكروه والأمل في الحصول على المرغوب والبركات والخيرات، والحفظ والعناية.
- ٤- بالدعاء تشعر النفس بالأمن والاستقرار؛ ففي الدعاء ثبات للقلب وقوة للبدن ورفعة الدرجات في الآخرة.
- ٥- إكثار الدعاء لله تعالى والتوجه إليه في كل وقت يزيد الإيمان ويقويه وينمي الفطرة ويصقلها ويعالجها مما شابها، ويجعل القلب متعلقاً بالله محبباً راغباً راهباً، ويفتح له باباً عظيماً من لذيذ المناجاة وحلاوة الإيمان وبشاشته وبرد اليقين ولذيذ المناجاة وطمأنينة النفس، مما هو أحب إليه من تلك الحاجة التي يقصده أولاً، ولكنه لم يكن يعرف ذلك أولاً حتى يطلبه ويشتاق إليه.
- ٦- إن الدعاء عبادة سهلة ميسورة مُطلقة غير مقيدة أصلاً بزمان ولا مكان ولا حال فيمكن أدائها في الليل والنهار وفي البر والبحر والجو، والسفر والحضر، وحال الغنى والفقر، والمرض والصحة، والسر والعلانية، وكم من بلاء رُدَّ بسبب الدعاء، وكم من مصيبة كشفها الله بالدعاء، وكم من ذنب ومعصية غفرها الله بالدعاء، وكم من رحمة ونعمة استجابت بسبب الدعاء، وكم من عز ونصر تمكين ورفع درجات في الدنيا والآخرة حصل بالدعاء، وكل هذا يُضفي على النفس الشعور بالطمأنينة والاستقرار، ويخلص الإنسان من القلق النفسي والاضطرابات النفسية. (١)

(١) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة د/محمود فتوح سعادات ص ٢١٩-٢٢١.

ومجمل القول إن الدعاء من أنفع الأدوية، وأقوى الأسلحة في الحد والتخفيف من القلق والحزن ورفع الهموم والغموم، وذهاب ضيق الصدر وكدر الفكر. (١)

ولذلك يقول ابن القيم: «والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدافعه ويعالجه، ويمنع نزوله، ويرفعه، أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن؛ قال صلى الله عليه وسلم: «الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَعِمَادُ الدِّينِ، وَنُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ». (٢) (٣)

(١) ينظر: مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أمل بنت محمد النمري ص ١٤١ - ١٤٢.

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرک کتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسبيح والذكر ٦٦٩/١ رقم ١٨١٢ من حديث علي بن أبي طالب I، وقال: هذا حديث صحيح، فإن محمد بن الحسن هذا هو التل، وهو صدوق في الكوفيين.

وسنده فيه محمد بن الحسن، وليس هو التل كما ذكر الحاكم، وإنما هو ابن أبي يزيد الهمداني كما جاء في مسند أبي يعلى ٣٤٤/١، والكامل لابن عدي ٣٧٤/٧، وهو محمد بن الحسن بن أبي يزيد الهمداني، قال فيه ابن معين: قد سمعنا منه، ولم يكن بثقة، وقال مرة: كان يكذب، وقال أبو داود، ويعقوب بن سفيان: ضعيف، وقال مرة: كذاب، وقال أبو حاتم: ليس بالقوي، وقال ابن عدي: ومع ضعفه يكتب حديثه، وقال أحمد بن حنبل: ما أراه يسوي شيئاً، وقال مرة: ضعيف، وقال النسائي: متروك، وقال ابن حبان: منكر الحديث يروي عن الثقات المعضلات، وقال الدارقطني: كوفي لا شيء، وقال ابن حجر: ضعيف من التاسعة، و**خلاصة حاله: ضعيف**. تُنظر ترجمته في: العلل ومعرفة الرجال لأحمد رواية ابنه عبد الله ٢٩٩/٣ رقم ٥٣٢٨، والضعفاء الكبير للعقيلي ٤٨/٤ رقم ١٦٠٠، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢٢٥/٧ رقم ١٢٤٨، والمجروحين لابن حبان ٢٧٦/٢ رقم ٩٦٨، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٣٧٤/٧ رقم ١٦٥٦، وتاريخ بغداد للخطيب البغدادي ٥٥٨/٢ رقم ٥٤٢، وتهذيب الكمال للمزي ٧٦/٢٥ رقم ٥١٥٣، والكاشف ١٦٥/٢ رقم ٤٧٩٩، وميزان الاعتدال ٥١٤/٣ رقم ٧٣٨٢ وكلاهما للذهبي، وتهذيب التهذيب ١٢٠/٩، وتقريب التهذيب ص ٤٧٤ رقم ٥٨٢٠، وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه محمد بن الحسن بن أبي يزيد وهو ضعيف، كما أنه منقطع بين علي بن الحسين وجده علي بن أبي طالب رضي الله عنهم أجمعين. وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ١٤٧/١٠ رقم ١٧١٩٨: رواه أبو يعلى، وفيه محمد بن الحسن بن أبي يزيد، وهو متروك، وقال الذهبي في ميزان الاعتدال ٥١٤/٣ صححه الحاكم وفيه انقطاع.

، وكذا أخرجه أبو يعلى في مسنده ٣٤٤/١ رقم ٤٣٩، وابن عدي في الكامل في ضعفاء الرجال ٣٧٤/٧، والقضاعي في مسند الشهاب ١١٦/١ رقم ١٤٣. (٣) الجواب الكافي لابن القيم ص ١٠.

وينبغي أن يكون المسلم عنده ثقة في استجابة الله تعالى لدعائه؛ لأن ذلك يخفف من كربته وهمه وغمه وقلقه، وتمده بقوة تعينه على الصبر والتحمل، وتثبت فيه الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية، أما إذا كان يدعو وهو شاك لاه غافل فقد لا ينفع الدواء ولا يصيب السلاح؛ ولذلك يقول ابن القيم: «وكذلك الدعاء، فإنه من أقوى الأسباب في دفع المكروه، وحصول المطلوب، ولكن قد يتخلف أثره عنه، إما لضعفه في نفسه بأن يكون دعاء لا يحبه الله، لما فيه من العدوان، وإما لضعف القلب وعدم إقباله على الله وجمعيته عليه وقت الدعاء، فيكون بمنزلة القوس الرخو جدًّا، فإن السهم يخرج منه خروجًا ضعيفًا، وإما لحصول المانع من الإجابة: من أكل الحرام، والظلم، ورين الذنوب على القلوب، واستيلاء الغفلة والشهوة واللهو، وغلبتها عليها؛ ولذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم: «ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ» (١) (٢)

(١) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، بابٌ دون تسمية ٥١٧/٥ رقم ٣٤٧٩ من حديث أبي هريرة I، وقال الترمذي: هذا حديث غريب لا نعرفه إلا من هذا الوجه، وفي سننه صالح المري، ضعفه ابن معين، والنسائي، والدارقطني، وقال النسائي مرة: متروك الحديث وقال أحمد بن حنبل: كان صاحب قصص يقص ليس هو صاحب آثار وحديث، ولا يعرف الحديث، وقال البخاري: منكر الحديث، وقال أبو حاتم: منكر الحديث، يكتب حديثه، وكان من المتعبدين ولم يكن في الحديث بذاك القوي، وقال الفلاس: منكر الحديث جدًّا، وقال الجوزجاني: كان قاصًّا واهي الحديث، وقال الذهبي: ضعفه، وقال ابن حجر: ضعيف من السابعة، ومات سنة اثنتين وسبعين ومائة، وقيل: بعدها، وخلاصة حاله: ضعيف. تُنظر ترجمته في: تاريخ ابن معين - رواية الدوري ١٠٥/٤ رقم ٣٣٨٣، وأيضًا ٢٦٣/٤ رقم ٤٢٨٨، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٣٩٥/٤ رقم ١٧٣٠، والمجروحين لابن حبان ٣٧١/١ رقم ٤٩٥، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٩٢/٥ رقم ٩١٢، وتهذيب الكمال للمزي ١٦/١٣ رقم ٢٧٩٦، والكاشف ٤٩٣/١ رقم ٢٣٢٦، وميزان الاعتدال ٢٨٩/٢ رقم ٣٧٧٣ وكلاهما للذهبي، وتهذيب التهذيب ٣٨٢/٤، وتقريب التهذيب ص ٢٧١ رقم ٢٨٤ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه صالح المري وهو ضعيف. ، وكذا أخرجه الحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسبيح والذكر ٦٧٠/١ رقم ١٨١٧ وقال الحاكم: هذا حديث مستقيم الإسناد تقرد به صالح المري، وهو أحد زهاد أهل البصرة، ولم يخرجاه، والبزار في مسنده ٣٠٧/١٧ رقم ١٠٠٦١، وقال البزار: وهذا الحديث لا نعلم رواه عن النبي □ إلا أبو هريرة I بهذا الإسناد، ولا نعلم رواه عن هشام إلا صالح المري، وكان أحد العباد، فكانت تشغله عبادته عندنا عن حفظ الحديث، والطبراني في المعجم الأوسط ٢١١/٥ رقم ٥١٠٩ وقال الطبراني: لم يرو هذا الحديث عن هشام بن حسان إلا صالح المري.

(٢) الجواب الكافي لابن القيم ص ٩.

ثم «إن الدعاء يشبه المنهج الذي يستخدمه علماء النفس في الوقت الحاضر، ويُطلقون عليه الإيحاء الذاتي، وقد يردد المريض كلمات يشجّع بها نفسه بأنه أصبح أكثر قوة وصحة، وأنه يُشفى من علته تدريجيًا، وذلك حتى يقتنع بهذه الفكرة فتتحسن حالته الصحية.

أما الدعاء فيمتاز بلجوء المريض إلى قوة عظيمة مؤيّدة ومعضّدة ومساعدة هي قوة الله تعالى، وهو أقرب إليه من حبل الوريد، يستجيب لدعوة الداعي، ويمد إليه العون، ويشبه هذا - مع الفارق - ما يُعرف الآن بالعلاج التعضيدي» (١).

كما أن الإنسان في الدعاء يُفضي بهوميه ومشكلاته وأحزانه لربه تعالى حتى لا تعالج في صدره فتؤدي صحته وتُضعف عزيمته، وقد أثبت الأطباء النفسيون حديثًا أن علاج التوتر النفسي والاضطرابات العصبية والقلق النفسي إنما يكون بالإفشاء وليس بالكتمان (٢).
ونخلص من ذلك أن الدعاء له عظيم الأثر في التخلص من القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية.

المطلب العاشر

علاج القلق النفسي بالتوبة

إن من أهم الأدوية لعلاج الشعور بالذنب المسبب للقلق النفسي التوبة، فقد وعد الله تعالى بالعفو والمغفرة لكل مذنب مهما كثرت ذنوبه، فالتوبة تبعث في نفس الإنسان الأمل في النجاة من العذاب، والفوز بمغفرة الله تعالى ورضوانه، فيتخلص من شعوره بالذنب الذي يُقلقه ويُسبب له كثيرًا من الآلام النفسية. (٣)

(١) ينظر: الإيمان والصحة النفسية - د/عبد الرحمن العيسوي ص٢٤٧، ومفهوم القلق والاكنتاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص١٤٥ - ١٤٦.

(٢) ينظر: الشفاء بالدعاء - د/محمد محمود عبد الله ص١٧، ومفهوم القلق والاكنتاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص١٤٤.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص٣٤٣.

قال تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ

اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ [الزمر].

وقال صلى الله عليه وسلم: «اللَّهُ أَفْرَحُ بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ رَجُلٍ نَزَلَ مَنْزِلًا وَبِهِ مَهْلَكَةٌ، وَمَعَهُ رَاحِلَتُهُ، عَلَيْهَا طَعَامُهُ وَشِرَابُهُ، فَوَضَعَ رَأْسَهُ فَنَامَ نَوْمَةً، فَاسْتَيْقَظَ وَقَدْ ذَهَبَتْ رَاحِلَتُهُ، حَتَّى إِذَا اشْتَدَّ عَلَيْهِ الْحَرُّ وَالْبَعْثُشُ أَوْ مَا شَاءَ اللَّهُ، قَالَ: أَرْجِعْ إِلَى مَكَاتِي، فَرَجَعَ فَنَامَ نَوْمَةً، ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ، فَإِذَا رَاحِلَتُهُ عِنْدَهُ». (١)

قال القاضي عياض: «فالمراد هنا أن الله سبحانه يرضى بتوبة العبد أشد مما يرضى الواجد لناقته بالفلاة، فعبر عن الرضا بالفرح تأكيدا لمعنى الرضا في نفس السامع، ومبالغة في معناه، والتوبة من الذنب هي الندم عليه، رعاية لحق الله تعالى، ويجب على التائب أن يضيف إلى الندم على الذنب العزم على ألا يعود إليه إذا كان متائبا منه العودة إليه، وتعجيل التوبة عند الذنب هو المأمور به، وتأخيرها عنه منهي عنه، وربما غلط بعض المذنبين ودام على الإصرار خوفاً من أن يتوب فينقض، وهذا اغترار وجهالة، ولا يحسن أن يترك واجبا عليه على الفور، خوفاً أن يقع منه بعده ما ينقضه». (٢)

ومما يخفف من شعور المسلم بالذنب، أنه يعلم أن الإنسان بطبيعته ضعيف، وهو معرض للخطأ، ولكنه ما دام يعترف بخطئه، ويستغفر الله تعالى ويتوب إليه، فلا داعي في أن يتمادى في تعذيب نفسه بالشعور بالذنب والخطيئة، بل يجب عليه أن يكون كثير الرجاء في عفو الله ومغفرته. (٣)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَدَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ». (٤)

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الدعوات باب التوبة ٦٧/٨-٦٨ رقم ٦٣٠٨ من حديث عبد الله بن مسعود [، ومسلم في صحيحه كتاب التوبة باب في الحض على التوبة والفرح بها ٢١٠٣/٤ رقم ٢٧٤٤.

(٢) إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ٢٤٠/٨.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٤٤ - ٣٤٥.

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب التوبة باب سقوط الذنوب بالاستغفار توبة ٢١٠٦/٤ رقم ٢٧٤٩.

قال ابن جوزي: «هذا دليل على أن المراد من العبد الذل؛ فإن المذنب منكسر لذنبه، منكس الرأس لجرمه، وبهذا يبين ذل العبودية ويظهر عز الربوبية، وفيه تقوية لرجاء المذنب في العفو». (١)

كذلك يجب على المؤمن أن يكون حسن الظن بربه تعالى، وأن يكون كبير الأمل في قبول الله تعالى لتوبته، وكثير الرجاء في الفوز بعفوه ومغفرته، فيتخلص من شعوره بالذنب، ويشعر بالأمن والطمأنينة. (٢)

ولذلك قال الله تعالى في الحديث القدسي: «يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ فِيكَ وَلَا أَبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَعْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ، وَلَا أَبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِقُرَابِ الْأَرْضِ خَطَايَا ثُمَّ لَقِيتَنِي لَا تَسْرِكَ بِي شَيْئًا لِأَتَيْتَكَ بِقُرَابِهَا مَغْفِرَةً». (٣)

وقال صلى الله عليه وسلم: «لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللَّهِ الظَّنَّ». (٤)

(١) كشف المشكل من حديث الصحيحين لابن جوزي ٥٩٠/٣.

(٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٤٦.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الدعوات، باب في فضل التوبة والاستغفار وما ذكر من رحمة الله بعباده ٥٤٨/٥ رقم ٣٥٤٠ من حديث أنس بن مالك I، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب لا نعرفه إلا من هذا الوجه.

وفي سننه كثير بن فائد، ذكره ابن حبان في الثقات، وقال الذهبي: وثق، وقال ابن حجر: مقبول من السابعة، وخلاصة حاله: مجهول الحال. تُنظر ترجمته في: الثقات لابن حبان ٢٥/٩ رقم ١٤٩٨٨، وتهذيب الكمال للمزي ١٤٤/٢٤ رقم ١٤٥١، والكاشف للذهبي ١٤٦/٢ رقم ٤٦٤٠، وتهذيب التهذيب ٤٢٤/٨، وتقريب التهذيب ص ٤٦٠ رقم ٥٦٢٠، وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد ضعيف؛ فيه كثير بن فائد وهو مجهول الحال، وكذا أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط ٣١٥/٤ رقم ٤٣٠٥، وأبو نعيم في حلية الأولياء وطبقات الأصفياء ٢٣١/٢، وقال الطبراني: لم يرو هذا الحديث عن بكر بن عبد الله المزني إلا سعيد بن عبيد، ولا عن سعيد إلا كثير بن فائد، تفرد به: أبو عاصم، لكن تابع كثير بن فائد أبو قتيبة سلم بن قتيبة، أخرجه البزار في مسنده ٢٤٧/١٣ رقم ٦٧٦٠، وابن شاهين في الترغيب في فضائل الأعمال وثواب ذلك لابن شاهين ص ٦٣ رقم ١٧٩.

كما أن للحديث شاهد من حديث أبي ذر I أخرجه أحمد في مسنده ٣٧٥/٣٥ رقم ٢١٤٧٢، ولآخره شاهد في صحيح مسلم ٢٠٦٨/٤ رقم ٢٦٨٧ من حديث أبي ذر I، وعليه: **فالحديث بطرقه حسن لغيره.**

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها باب الأمر بحسن الظن بالله تعالى عند الموت ٢٢٠٥/٤ رقم ٢٨٧٧ من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه.

قال القاضي عياض: «في هذا الحديث تحذير من القنوط المُهلك، وحضٌ على الرجاء عند الخاتمة؛ لئلا يغلب عليه الخوف حينئذ فيخشى غلبة اليأس والقنوط فيهلك، وعبادة الله إنما هي من أصليين: الخوف والرجاء، فيستحب غلبة الخوف ما دام الإنسان في خيرية العمل، فإذا دنى الأجل وذهب المهل، وانقطع العمل، استحب حينئذ غلبة الرجاء؛ ليلقى الله تعالى على حالة هي أحب الأحوال إليه جل اسمه؛ إذ هو الرحمن الرحيم، ويحب الرجاء». (١)

ومما سبق يتبين لنا أن التوبة علاج شافٍ للقلق النفسي الناشئ عن الشعور بالذنب، ومن المعروف أن القلق هو الأساس الذي ينشأ عنه المرض النفسي، وأن الهدف الذي يحاول أن يصل إليه العلاج النفسي هو القضاء على هذا القلق، والتخلص من الأعراض المرضية التي يسببها، وتستخدم المدارس المختلفة للعلاج النفسي أساليب مختلفة للتخلص من القلق، غير أن التوبة، كما يتضح مما تقدم، هي أحسن طريقة لعلاجها. (٢)

ومجمل القول إن الشعور بالذنب يسبب للفرد الكثير من الآلام النفسية التي تحوّل دون عيشه في راحة واطمئنان وسكينة، ذلك أن الشعور بالنقص الناتج عن الشعور بالذنب والخطيئة يؤرق حياته ويجعله يتخبط في دوامة القلق وتيارات الأحزان، فيكون العلاج لذلك التوبة، وذلك لأنها تزيل هذا الشعور وتنظف القلب وتبعث في نفسه الأمل وتحقق له الشعور بالاطمئنان والراحة. (٣)

وبهذا يتأكد لنا أن التوبة علاج ناجح لشعور الإنسان بالذنب والقلق والندم؛ لأنه إذا تراكمت هذه الإحساسات والمشاعر لدى الإنسان أدت به إلى اضطرابات نفسية تسبّب عنها اختلال مهم في توازنه النفسي ومن ثم سلوكه. (٤)

ولذلك فإن التوبة في جوهرها عملية نفسية لها آثار نفسية كثيرة على الإنسان نذكر منها ما يلي:

- (١) إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ٤٠٩/٨.
- (٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٤٦.
- (٣) ينظر: مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص ١٤٦.
- (٤) ينظر: البناء النفسي في الإنسان - د/حمدي علي الفرماوي ص ٢١١، ومفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري ص ١٤٨.

١- التوبة تفتح أمام الإنسان الذي حطمته ذنوبه وآثامه، وأصبحت عبئاً ثقيلاً لا يستطيع تحمله في معترك الحياة، تفتح أمامه باب الأمل في تطهير النفس وفي تصفية حسابه مع ربه، إن هذا الأمل يجعله يشعر بالراحة النفسية والنظر إلى الحياة نظرة مختلفة، يسودها التفاؤل بعد أن كانت نظرتة كلها تشاؤم وخوف ومرارة.

٢- تؤدي التوبة بصاحبها إلى احترام ذاته، وهذا الاحترام يقوّي شعوره بذاته، وبعبارة أخرى نستطيع القول إن التوبة تؤدي إلى تأكيد الذات، وهذا دافع هام في تكوين الشخصية التي تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية.

٣- تؤدي التوبة إلى أن يتقبل الفرد ذاته بعد أن كان دوماً يعلن الحرب عليها ويحتقرها ويحط من شأنها بسبب الآثام والذنوب التي ارتكبها.

٤- تدفع التوبة إلى التحرر من الشعور بالذنب والخوف؛ ذلك أن الفرد المذنب يشعر بالتعاسة ويحس بالتوتر الذي يعوق نجاحه في أي مجال من المجالات التي يتحرك فيها، نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذي قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عما يعتقد أنه عمل خاطئ. (١)

وخلاصة القول إن إيمان المسلم بأن الله - جل شأنه - يقبل التوبة ويغفر الذنوب، إنما يدفعه إلى الاستغفار والتوبة، والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملاً في مغفرة الله ورضوانه، وإذا ما تاب المسلم توبة نصوحاً، والتزم بطاعة الله وبالعمل الصالح، ارتاح باله، واطمأنت نفسه، وزالت عنه الغمة والشعور بالذنب الذي يسبب له القلق واضطراب الشخصية وسوء التوافق. (٢)

وهكذا فإن التوبة الصادقة لها أثرها الفعال في تخلص الإنسان من القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية.

المطلب الحادي عشر

علاج القلق النفسي بالصبر

ينبغي أن يعلم المؤمن أن الآخرة دار جزاء، فهي دار للنعيم المقيم لمن نجح في اختبارِه وابتلائه، ودار للشقاء الأليم لمن لم ينجح في الاختبار والابتلاء، وإذا كانت الآخرة دار جزاء وتكريم وتشريف فإن الدنيا دار عمل وابتلاء واختبار؛ ولذلك فنحن في هذه الحياة الدنيا في امتحان واختبار حيث

(١) ينظر: الدين والعلاج النفسي والصحة النفسية - د/مصطفى فهيمي ص ٣٧٨ - ٣٧٩، والعلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ٩٢ - ٩٣.
(٢) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٣٠٥.

إن الإنسان في كل مراحل حياته مُبتلى في كل شيء أعطاه الله إياه (المال، الصحة، القوة... إلخ).^(١)

ولذلك فإن من الواجب على كل مبتلى بمرض من الأمراض البدنية أو النفسية أو غير ذلك أن يتحلى بالصبر لأن فيه فائدة عظيمة من تربية النفس، وتقوية الشخصية، وزيادة قدرة الإنسان على تحمل المشاق، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها، ونكبات الدهر ومصائبه، والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من أذى، ولا يضعف أو ينهار إذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه، فلقد أوصاه الله تعالى بالصبر، وعلمه أن ما يصيبه في الحياة الدنيا إنما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا.^(٢)

والصبر قد يكون بمعنى التجلّد وعدم الجزع، وقد يكون بمعنى الانتظار في هدوء واطمئنان، وقد يكون بمعنى تحمّل الأمر وعدم الجزع، وقد يكون بمعنى حبس النفس عن الشيء.^(٣)

والصبر بهذه المعاني هو مفهوم إسلامي لا يعرفه علم النفس الغربي الذي لم يعرف غير الكبت، والصبر يختلف كثيرًا عن الكبت، فالكبت - بتعريف علم النفس الغربي - هو عملية شعورية تدفع بالذكريات المؤلمة والرغبات الغريزية المرفوضة إلى غياهب اللاشعور مُحَمَّلة بطاقة تظل تُقلق الإنسان في محاولتها للخروج إلى مستوى الشعور ومحاولة الجهاز النفسي كتمانها، أما الموقف في التصور الإسلامي فهو جد مختلف؛ حيث إن المؤمن - بتصوراته الصحيحة ونظام عباداته ومعاملاته وأخلاقه - يتناول معظم الأفكار والمشاعر والمؤثرات بإدراك واع منطقي واقعي، وما لا يقدر عليه لا يكتبه كارهاً بل يصبر عليه وهو يعرف أن له ثواب على هذا الصبر يفوق لذة تحقيق رغباته، إذن فموقف الصبر موقف واع، وهو طريق مجاهدة وضبط للنفس وتقوية للإرادة، وموقف صحي لا ينجم عنه ما ينجم عن الكبت من مشكلات، وربما يقول قائل: إن الصبر يُجهد النفس ويُشعرها بالحرمان! ولكن العكس هو الصحيح، فالمسلم - بتصوره الصحيح - يعرف

(١) ينظر: الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/محمود فتوح سعادات ص ٢٢٢.

(٢) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي ص ٢٩٧ - ٢٩٨.

(٣) ينظر: القاموس المحيط للفيروزآبادي ص ٤٢١ - ٤٢٢، والمعجم الوسيط ١/٥٠٥ - ٥٠٦.

أن جزاء الصبر أفضل من الدنيا كلها، وإن حُرِمَ منها، فهو يؤجل لذة عابرة من أجل الحصول على لذة أدوم وأعظم؛ تصديقاً لقول الله تعالى: ﴿وَلَيْنَ صَبْرٌ لَهُمْ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾ [النحل].

وقال تعالى: ﴿وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت]. (١)

ولذلك فإن صبر المسلم على المكاره يعنى القدرة على التحمّل وضبط النفس والاستبصار، مما يعنى النظر إلى الأمور والتعامل معها بشكل واقعي، فالله تعالى يبتلي العباد أحياناً ويمتحنهم تارة بالسراء وتارة بالضراء؛ ولذلك قال الله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة].

وقال تعالى: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة].

وقال تعالى: ﴿وَلَتَبْلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَكَبِّرَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة]. (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

ولما سأل سعد بن أبي وقاص رضى الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم: أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: «الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأُمَّةُ فَالْأُمَّةُ، فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ». (٢)

(١) ينظر: العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي ص ١١٩ - ١٢٠.
(٢) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب ما جاء في الصبر على البلاء ٦٠١/٤ رقم ٢٣٩٨ وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

فعلى المسلم أن يؤمن بأن الحياة الدنيا محك ابتلاء واختبار، وأن الله تعالى إذا أحب عبداً ابتلاه، وأن الصبر على الابتلاءات والمصائب - سواء كانت أمراضاً بدنية أو نفسية أو غير ذلك - يكون جزاؤها تكفير للسيئات ورفع للدرجات. (١)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا عَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يَشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطِيئَةٍ». (٢)

فإذا ما اعتقد المسلم أن إصابته بمرض من الأمراض كالقلق النفسي ابتلاء من الله تعالى، وأن الله تعالى إذا أحب عبداً ابتلاه، وأن في الصبر على البلاء تكفير للسيئات ورفع للدرجات، ازداد إيماناً بربه E، وارتفعت طاقته الروحية، فتحلى بالصبر على المصائب والشدائد، وعلم أن أمر المؤمن كله خير، فإن أصابه سراء شكر، وإن أصابه ضراء صبر، ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ دَاكُ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ». (٣)

فالمؤمن قوي الإيمان أمره كله خير؛ لأنه في السراء من الشاكرين، وفي الضراء من الصابرين على ما أصابه من مرض أو غيره، إذ إن الصبر

وسنده فيه عاصم بن بهدلة وهو ابن أبي النجود، وقد تقدمت ترجمته ص وهو صدوق له أو هام، حجة في القراءة.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه عاصم بن بهدلة وهو صدوق له أو هام، وقال الترمذي كما تقدم: حسن صحيح.

، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ٧٨/٣ رقم ١٤٨١، وابن ماجه في سننه، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء ١٣٣٤/٢ رقم ٤٠٢٣، والبيزار في مسنده ٣٥٣/٣ رقم ١١٥٤.

(١) ينظر: العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: الاكتتاب نموذجًا - د/أسماء بوعود ص ٢٠٤ - ٢٠٧.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب المرضى باب ما جاء في كفارة المرض ١١٤/٧ رقم ٥٦٤١ من حديث أبي سعيد الخدري I، وأبي هريرة I، ومسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض، أو حزن، أو نحو ذلك حتى الشوكة يشاكها ١٩٩٢/٤ رقم ٢٥٧٣.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الزهد والرقائق باب المؤمن أمره كله خير ٢٢٩٥/٤ رقم ٢٩٩٩ من حديث صهيب الرومي رضى الله عنه

على المصائب والشدائد طريق لرفع الدرجات وتكفير السيئات وطريق للفوز برضا الله تعالى.

وإذا كان الاختلاط بالناس قد يترتب عليه إيذاءً نفسيًا من قلق وغيره فالأفضل للمسلم الصبر على ذلك؛ لأن المؤمن الذي يصبر على أذى الناس خير من الذي لا يصبر على أذى الناس؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «**الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ، وَيَصْبِرُ عَلَى آذَانِهِمْ، خَيْرٌ مِنَ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى آذَانِهِمْ**». (١)

ولا يشغل المسلم نفسه بأقوال الناس وأفعالهم التي تضايقه بل يهملها ولا يُعْرِها أدنى نظرة حتى ترتاح نفسه، وليعلم كل إنسان يؤذي غيره بقول أو فعل أن ذلك الأذى يضره هو ولا يضر غيره؛ لأن المفلس الحقيقي ليس من لا درهم له ولا متاع، وإنما هو من أذى الناس فسبهم وقذفهم فيأتي يوم القيامة بلا حسنات، وعليه الكثير من السيئات. (٢)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «**أَتَدْرُونَ مَا الْمُفْلِسُ؟ قَالُوا: الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دَرَاهِمَ لَهُ وَلَا مَتَاعَ، قِيلَ: «إِنَّ الْمُفْلِسَ مَنْ أَمْتِيَ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ، وَصِيَامٍ، وَزَكَاةٍ، وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا، وَقَذَفَ هَذَا، وَأَكَلَ مَالَ هَذَا، وَسَفَكَ دَمَ هَذَا، وَضَرَبَ هَذَا، فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يُقْضَى مَا عَلَيْهِ أَخَذَ مِنْ خَطَايَاهُمْ فَطَرِحَتْ عَلَيْهِ، ثُمَّ طَرِحَ فِي النَّارِ**». (٣)

وإذا تعلم الإنسان الصبر على تحمل مشاق الحياة، ومصائب الدهر، والصبر على أذى الناس وعداوتهم، والمثابرة على عبادة الله وطاعته، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته، والصبر والمثابرة على العمل والإنتاج، فإنه يصبح إنساناً ذا شخصية ناضجة متزنة متكاملة منتجة فعالة، ويصبح في مأمن من القلق ومن الاضطرابات النفسية. (٤)

(١) أخرجه البخاري في الأدب المفرد ص ١٤٠ رقم ٣٨٨ من حديث عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وسنده صحيح.

(٢) ينظر: العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: الاكتئاب نموذجاً - د/ أسماء بوعود ص ٢٠٦ - ٢٠٧.

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب باب تحريم الظلم ١٩٩٧/٤ رقم ٢٥٨١ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

(٤) ينظر: القرآن وعلم النفس - د/ محمد عثمان نجاتي ص ٣٠٠.

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ». (١)
قال النووي: «الصبر المحبوب في الشرع وهو الصبر على طاعة الله تعالى، والصبر عن معصيته، والصبر أيضاً على النائبات وأنواع المكارِه في الدنيا، والمراد أن الصبر محمود، ولا يزال صاحبه مستضيئاً مهتدياً مستمراً على الصواب، وقال الأستاذ أبو علي الدقاق: حقيقة الصبر أن لا يعترض على المقدور، فأما إظهار البلاء لا على وجه الشكوى فلا ينافي الصبر». (٢)

وقال ابن رجب: «وأما الصبر فإنه ضياء، والضياء هو النور الذي يحصل فيه نوع حرارة وإحراق كضياء الشمس بخلاف القمر، فإنه نور محض، فيه إشراق بغير إحراق، قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ

ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا﴾ [يونس: ٥]. (٣)

وقد بيّن صلى الله عليه وسلم أنّ من أفضل عطاءات الله ونعمه على عبده أن ينعم عليه بنعمة الصبر، فيجعل الله الصبر متمكناً من نفس عبده، فيكون عبداً صابراً على نوائب الدهر ومصائبه من مرض وغيره وكل ذلك يعون الله وتوفيقه؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ». (٤)

وقوله: «وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ»؛ أي: ومن أمر نفسه بالصبر ووضع الصبر على نفسه بالتكفّل يُسهّل الله عليه الصبر. (٥)

فمن ابتلاه بمرض من الأمراض كالقلق النفسي فمن الأدب النبوي أن يتحلّى بالصبر على ما ابتلاه الله به، وأن يبحث نفسه على الصبر، ويتكفّل في ذلك حتى يُسهّل الله عليه الصبر، ولا يعترض على ما قدره الله عليه من

(١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الطهارة باب فضل الوضوء ٢٠٣/١ رقم ٢٢٣ من حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه

(٢) شرح النووي على مسلم ١٠١/٣ - ١٠٢.

(٣) ينظر: جامع العلوم والحكم لابن رجب الحنبلي ٢٤/٢.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الزكاة باب الاستغفار عن المسألة ١٢٢٢/٢ - ١٢٣

رقم ١٤٦٩ من حديث أبي سعيد الخدري I، وكتاب الرقاق باب الصبر عن محارم الله ٩٩/٨

رقم ٦٤٧٠، ومسلم في صحيحه كتاب الزكاة باب فضل التعفف والصبر ٧٢٩/٢ رقم ١٠٥٣.

(٥) المفاتيح في شرح المصابيح لمظهر الدين الزيداني ٥١٧/٢.

ابتلاء، بل يرضى بما قدره الله ويتحلى بالصبر ولا يقول: لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن عليه أن يلتزم بالهدي النبوي فيقول: قَدَّرَ اللهُ وما شاء فعل، أو قَدَّرُ اللهُ وما شاء فعل، وليقل ذلك بلسان المقال أو بلسان الحال؛ لأن ما وقع من ابتلاء فقد وقع بمقتضى قضاء الله وعلى وفق قدره، فإنه سبحانه فعال لما يريد، ولا راد لقضائه، ولا معقب لحكمه. (١)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «وَأِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ». (٢)

ولأجل هذا فقد بيّن ابن القيم أن التحلى بالصبر يحمي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض النفسية ويجعله أكثر قدرة على تحمّل وتقبّل الأقدار، أما إذا فقد الصبر تعذّر عليه تحمّل المشاق وتبعات الحياة، ووقع فريسة في مصائد الأمراض النفسية ومنها القلق النفسي. (٣)

حيث يقول: «فَإِذَا فَقَدَ الْيَقِينَ وَالصَّبْرَ تَعَذَّرَ عَلَيْهِ ذَلِكَ، وَإِذَا قَوِيَ يَقِينُهُ وَصَبْرُهُ هَانَ عَلَيْهِ كُلُّ مَشَقَّةٍ يَتَحَمَّلُهَا فِي طَلَبِ الْخَيْرِ الدَّائِمِ وَاللَّذَّةِ الدَّائِمَةِ». (٤)

كذلك بيّن ابن القيم أن مما يلزم عبودية العبد لربه الصبر على ابتلاءات الله واختباراته؛ حيث يقول: «وَعِبُودِيَّتُهُ فِي قَضَاءِ الْمَصَائِبِ الصَّبْرَ عَلَيْهِا ثُمَّ الرِّضَا بِهَا، وَهُوَ أَعْلَى مِنْهُ، ثُمَّ الشُّكْرُ عَلَيْهِا، وَهُوَ أَعْلَى مِنَ الرِّضَا، وَهَذَا إِنَّمَا يَأْتِي مِنْهُ إِذَا تَمَكَّنَ حُبُّهُ مِنْ قَلْبِهِ وَعَلِمَ حَسْنَ اخْتِيَارِهِ لَهُ وَبَرَهُ بِهِ وَلَطْفَهُ بِهِ وَإِحْسَانَهُ إِلَيْهِ بِالمُصِيبَةِ وَإِنْ كَرِهَ المُصِيبَةَ». (٥)

ثم إن الصبر لا يكون إلا بالإيمان وتصبير النفس على ما تكره، وبدون إيمان لا يكون إلا الضعف، والعجز عن تغيير الواقع والاستسلام للمكروه الحادث، فيصبح الإنسان بائساً غير قادر على التعامل مع الناس بشكل سوي

(١) ينظر: مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح للملا علي القاري ٣٣١٨/٨.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب القدر باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتقويض المقادير لله ٢٠٥٢/٤ رقم ٢٦٦٤ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

(٣) ينظر: مفهوم القلق والاكتئاب من جهتي نظر ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - د/أمل بنت محمد النمري ص ١٣٨.

(٤) الفوائد لابن القيم ص ١٣٧.

(٥) الفوائد لابن القيم ص ١١٣.

فيعيش في حياة بائسة يائسة فينتابه القلق والاضطراب نتيجة لعدم الصبر المقرون بالإيمان. (١)

ولذلك قال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، وَإِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ». (٢)

(١) ينظر: مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - د/أمل بنت محمد النمري ص ١٣٩-١٤٠.

(٢) أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه، كتاب الإيمان والروايا، باب دون تسمية ١٧٢/٦ رقم ٣٠٤٣٩ وسنده فيه أبو إسحاق، وهو عمرو بن عبد الله بن عبيد السبيعي، قال فيه ابن معين، وأحمد، والعجلي، والنسائي، وأبو حاتم: ثقة زاد الأخير: وأحفظ من أبي إسحاق الشيباني، ويشبهه بالزهري في كثرة الرواية واتساعه في الرجال، وصفه بالاختلاط ابن معين، وأبو حاتم، وأبو زرعة الرازي، وقال حفيده إسرائيل: صلى بنا الشيخ - يعني جدّه أبا إسحاق - البارحة فاختلط، لكن قال أبو حاتم في موضع آخر: كبيرٌ وساء حفظه بأخراه، وقال العلاني: ولم يعتبر أحدٌ من الأئمة ما ذكر من اختلاط أبي إسحاق، احتجوا به مطلقاً؛ وذلك يدل على أنه لم يختلط في شيء من حديثه أرسل عن أنس، وجابر بن سمرة، وعن عدد من الصحابة والتابعين، وذكره ابن حجر في المرتبة الثالثة من المدلسين، وقال الذهبي: من أئمة التابعين بالكوفة وأثبتهم إلا أنه شاخ ونسي، ولم يختلط، وقال في المغني: ثقة نبيل، شاخ ونسي، لم يضعفه أحد، وسمع منه ابن عيينة وقد تغير شيئاً، وقال ابن حجر: ثقة، مكثّر، عابد، اختلط بأخراه ومات سنة تسع وعشرين ومائة، وقيل: قبل ذلك، وكان قارب المائة، وخلاصة حاله: ثقة، مدلس، وكان يرسل، وقد اختلط بأخراه كما قال حفيده إسرائيل، وهو من أعراف الناس به. تُنظر ترجمته في: الطبقات الكبرى لابن سعد ٣١٢/٦، ومعرفة الثقات للعجلي ص ٣٦٦ رقم ١٢٧٢، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢٤٢/٦ رقم ١٣٤٧، والثقات لابن حبان ١٧٧/٥ رقم ٤٤٤٩، وتهذيب الكمال للمزي ١٠٢/٢٢ رقم ٤٤٠٠، والكاشف للذهبي ٨٢/٢ رقم ٤١٨٥، والمغني في الضعفاء للذهبي ٤٨٦/٢ رقم ٤٦٧١، ومن تكلم فيه وهو موثق للذهبي ص ٥٦٩ رقم ٤٠٠، وميزان الاعتدال للذهبي ٢٧٠/٣ رقم ٦٣٩٣، والمختلطين للعلاني ص ٩٣ رقم ٣٥، وجامع التحصيل للعلاني ص ١٠٨ رقم ٣٩، وأيضاً ص ٢٤٥ رقم ٥٧٦، وإكمال تهذيب الكمال لمغلطاي ٢٠٣/١ رقم ٤١٣٠، وتحفة التحصيل في ذكر رواة المراسيل لأبي زرعة العراقي ص ٢٤٤، والاعتباط بمن رمي من الرواة بالاختلاط لسبط ابن العجمي ص ٢٧٣ رقم ٨٠، وتهذيب التهذيب ٦٣/٨، وطبقات المدلسين ص ٤٢ رقم ٩١، وتقريب التهذيب ص ٤٢٣ رقم ٥٠٦٥ ثلاثتهم لابن حجر. الحكم على الأثر: الأثر بهذا الإسناد ضعيف فيه أبي إسحاق السبيعي مدلس، وقد عنعن كما أنه اختلط بأخراه، وعمرو بن قيس الملائي - وهو من روي عنه هذا الحديث - لم يُذكر فيمن روّوا عنه قبل الاختلاط، وكذا أخرجه البيهقي في شعب الإيمان ١٤٦/١ رقم ٤٠، وقد تابع أبا إسحاق على هذا الأثر ميمون بن مهران، وأخرجه اللالكائي في شرح أصول اعتقاد أهل السنة والجماعة ٩٢٤/٤ رقم ١٥٦٩، وتابعه محمد بن علي أخرجه وكيع في الزهد ص ٤٥٠ رقم ١٩٩، وتابعه عكرمة مولى ابن عباس، أخرجه عبد الرزاق في جامعه ٤٦٩/١١ رقم ٢١٠٣١، ورجاله ثقات، لكن قال أبو زرعة: عكرمة عن علي مرسل، فالأثر بطرقه حسن لغيره.

كما يتطلب الصبر على الابتلاء - سواء كان مرضاً بدنياً أو نفسياً أو غيره - الأخذ بالأسباب في العلاج سواء من منظور العلاج الديني مثل أثر الهدي النبوي في علاج القلق النفسي، أو من منظور العلاج الطبي النفسي؛ وذلك من خلال الذهاب إلى طبيب نفسي متخصص، وبهذا يكون قد جمع بين التحلي بالصبر على المرض والأخذ بالأسباب في علاجه، وبذلك يتبين لنا أن الصبر على المرض وتحمله واحتساب أجر ذلك عند الله تعالى طريقاً للتخلص من القلق النفسي.

المطلب الثاني عشر

علاج القلق النفسي بسلوك التفاؤل والبُعد عن التشاؤم مع التوكل على الله تعالى

التفاؤل سمة نبوية، وخليقة محمديّة، وصفة إيجابية تحلت بها النفس الزكية، والتفاؤل نور في الظلمات، ومخرج من الأزمات والكربات، يترك أثره على تصرفات الإنسان ومواقفه، ويمنحه سلامة نفس وهمة عالية، ويزرع فيه الأمل، ويحفزه على الهمة والعمل، والتفاؤل ما هو إلا تعبير صادق عن الرؤية الطيبة والإيجابية للحياة.

وهو سلوك نفسي حث عليه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله وفعله، وهو مقرون بالإيمان بالله وصفاته العليا؛ لأن المؤمن يستشعر معية الله؛ قال تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَمَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ

سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾ [التوبة: ٤٠]؛ فالإيمان بالله يجعل المؤمن في تطلع للأمل، وتوقع للخير، وانتظار دائم للفرج، وهذا كله يصب في معنى التفاؤل الذي أمر به وحث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله وفعله.

ومن الملاحظ العلاقة الوطيدة بين التشاؤم وكثير من مظاهر الاعتلال النفسي وضعف الهمة، حيث يجعل صاحبه ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل، هذا غير المحذور الشرعي بالتعلق بالمخلوقين والأشياء في النفع والضرر؛ ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يكره التشاؤم، ويجب

الفأل الحسن الذي له علاقة بالعمل والأمل والحفاظ على الصحة النفسية للإنسان.^(١)

ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «لَا طَيْرَةَ (٢)، وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ»، قَالُوا: وَمَا الْفَأْلُ؟ قَالَ: «الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ». (٣)

قال النووي: «قال العلماء: وإنما أحب الفأل لأن الإنسان إذا أمل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قوي أو ضعيف فهو على خير في الحال وإن غلط في جهة الرجاء، فالرجاء له خير، وأما إذا قطع رجاءه وأمله من الله تعالى فإن ذلك شر له، والطيرة فيها سوء الظن وتوقع البلاء». (٤)

وقال صلى الله عليه وسلم: «وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ الصَّالِحُ: الْكَلِمَةُ الْحَسَنَةُ». (٥) قال ابن هُبَيْرَةَ: «والمعنى في ذلك أن الشرع نهى عن الطيرة والتشاؤم، واستحب التفاؤل؛ لأن الفأل حسن ظن بالله تعالى، والطيرة سوء ظن به تعالى، قال الله تعالى مُخْبِرًا عن نبيه صالح عليه السلام أنه قال: ﴿لِمَ

سَتَعْمَلُونَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ﴾ [النمل: ٤٦]، فأجابوه: ﴿قَالُوا أَطَيْرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ﴾ [النمل: ٤٧].

(١) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٥٦ —
(٢) الطيرة: بكسر الطاء وفتح الياء، وقد تسكن: هي التشاؤم بالشيء، وهو مصدر تطير، يقال: تطير طيرة، وتخير خيرة، ولم يجيء من المصادر هكذا غيرهما، وأصله فيما يقال: التطير بالسوانح والبوارح من الطير والظباء وغيرهما، وكان ذلك يصددهم عن مقاصدهم، فنفاه الشرع، وأبطله ونهى عنه، وأخبره أنه ليس له تأثير في جلب نفع أو دفع ضرر. النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير ١٥٢/٣.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الطب باب الطيرة ١٣٥/٧ رقم ٥٧٥٤ من حديث أبي هريرة I، وكتاب الطب باب الفأل ١٣٥/٧ رقم ٥٧٥٥، ومسلم في صحيحه كتاب السلام باب الطيرة والفأل وما يكون فيه من الشؤم ١٧٤٥/٤ رقم ٢٢٢٣.

(٤) ينظر: شرح النووي على مسلم ٢١٩/١٤ — ٢٢٠.
(٥) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الطب باب الفأل ١٣٥/٧ رقم ٥٧٥٦ من حديث أنس بن مالك I، وكتاب الطب باب لا عدوى ١٣٩/٧ رقم ٥٧٧٦، ومسلم في صحيحه كتاب السلام باب الطيرة والفأل وما يكون فيه من الشؤم ١٧٤٦/٤ رقم ٢٢٢٤.

وكل أمانة دلتك على خير من عند الله فاقبلها فإنه أهل كل خير، وكل أمانة أو همك الشيطان أنها تدل على خلاف الجميل من ربك سبحانه وتعالى فلا تترك إياها، فإنه لا يحل لمؤمن أن يسيء الظن بربه تعالى. (١)

لذلك فإنه من الواجب على من ابتلاه بمرض كالقلق النفسي أن يتسلح بالتفاؤل والأمل في الشفاء، وألا يدع لليأس مكاناً في حياته، بل يضع نصب عينيه أملاً في الله متجدداً مما يجعله أكثر إقبالاً على الحياة، وأشد قوة على مواجهة محنها، مستعيناً في ذلك بالصبر والصلاة، مؤمناً بأن بعد العسر يسراً، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح].

فكلما اشتدت الأمور على الإنسان فليعلم أن الفرج قريب؛ ولذلك قال □: «وَأَعْلَمُ أَنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تَكَرَّرَ خَيْرًا كَثِيرًا، وَأَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكُرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا». (٢)

وبذلك لا يدخل في نفس الإنسان هم ولا حزن فتستقر أمور حياته وتعالج نفسه من القلق النفسي. (٣)

والمأمل لحياة النبي صلى الله عليه وسلم يجدها مثلاً حياً لمنهج التفاؤل والأمل الذي وجه إليه أمته، فما هو حين خرج من الطائف مهزوماً مغلوباً، لم يدع غمار الهزيمة يغمره، بل ارتقى فوقه بنظرة تفاؤلية تحول الهزائم انتصارات، والنكبات إنجازات. (٤)

فمن السيدة عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّهَا قَالَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمِ أُحُدٍ، قَالَ: «لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكَ مَا لَقِيتُ، وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ، إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كَلَالٍ، فَلَمْ يُجِئْنِي إِلَيَّ مَا أَرَدْتُ،

(١) الإفصاح عن معاني الصحاح لابن هُبَيْرَةَ ١٨٣/٥.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده ١٨/٥ - ١٩ رقم ٢٨٠٣ من حديث عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا،

وسنده صحيح.

(٣) ينظر: العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: الاكتتاب نموذجاً - د/

أسماء بوعود ص ٢٠٧.

(٤) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٦١.

فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِي، فَلَمْ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ (١)
فَرَفَعْتُ رَأْسِي، فَأَدَا أَنَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظَلَّتَنِي، فَظَنَرْتُ فَأَدَا فِيهَا جَبْرِيْلُ، فَنَادَانِي
فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ، وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ، وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلَكَ
الْجِبَالِ لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ، فَنَادَانِي مَلَكُ الْجِبَالِ هَسَلَمَ عَلَيَّ، ثُمَّ قَالَ: يَا
مُحَمَّدُ، فَقَالَ، ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ، إِنَّ شِئْتَ أَنْ أُطَبِقَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَبِيْنَ؟ (٢) فَقَالَ
النَّبِيُّ □: بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ، لَا يُشْرِكُ
بِهِ شَيْئًا. (٣)

وقد امتد اعتناء النبي صلى الله عليه وسلم بأصحابه رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ؛ وذلك
بتعليمهم وتربيتهم على التفاؤل الذي يبعث على الأمل والعمل، والصبر
والثبات على الدين، وكان □ يحذرهم من النظرة التشاؤمية التي تُقعدهم عن
العمل والدعوة، وتؤثر على نفسيتهم، وتدفعهم للإحباط واليأس الذي لا يرى
في الناس أملاً لصالح أو هداية. (٤)

فقال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا قَالَ الرَّجُلُ: هَلَكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلُكُهُمْ». (٥)
قال ابن هُبَيْرَةَ: «في هذا الحديث من الفقه أنه ينبغي للإنسان لا يقنط من
رحمة الله، ولا يرى أن ظل الجود يقلص عن شمول الخلق، فإذا قال: هلك
الناس؛ فإنه قول مُنذر ببيأسه لهم من رحمة الله تعالى، فهو أهلهم». (٦)

(١) قرن الثعالب: هو قرن المنازل وهو ميقات أهل نجد وهو على مرحلتين من مكة وأصل
القرن كل جبل صغير ينقطع من جبل كبير. إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ١٦٩/٦،
وشرح النووي على مسلم ١٥٥/١٢.

(٢) الأخشبيين: بفتح الهززة وبالخاء والشين المعجمتين وهما جبلا مكة أبو قبيس والجبل الذي
يقابله. شرح النووي على مسلم ١٥٥/١٢.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب بدء الخلق باب إذا قال أحدكم: أمين والملائكة في
السماء، أمين فوافقت إحداهما الأخرى، غفر له ما تقدم من ذنبه ١١٥/٤ رقم ٣٢٣١، ومسلم في
صحيحه كتاب الجهاد والسير باب ما لقي النبي صلى الله عليه وسلم □ من أذى المشركين
والمنافقين ١٤٢٠/٣ رقم ١٧٩٥.

(٤) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٦٢.

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب باب النهي عن قول هلك الناس
٢٠٢٤/٤ رقم ٢٦٢٣ من حديث أبي هريرة رضى الله عنه

(٦) الإفصاح عن معاني الصحاح لابن هُبَيْرَةَ ٨٩/٨.

ومن الملموس في حياتنا أن التفاؤل يدفع الإنسان لتجاوز المحن، ويورث طمأنينة النفس وراحة القلب، وفيه أيضًا تدريب للنفس على الثقة بالله والرضا بقضائه. (١)

وهذا بلا شك يخلص الإنسان من قلقه النفسي واضطراباته النفسية، كذلك فإن التوكل على الله تعالى وتقويض الأمور إليه علاج للتشاؤم والقلق النفسي، وقد بين لنا النبي صلى الله عليه وسلم قيمة التوكل الحقيقي - والذي هو إفراغ الوسع والجهد في الأخذ بالأسباب - لحل الأزمات والمشكلات والمعضلات، ثم ترك النتائج لله تعالى. (٢)

فقال صلى الله عليه وسلم: «لَوْ أَنْكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْوُو خِمَاصًا، وَتَرَوْحُ بِطَانًا». (٣)

(١) ينظر: الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي ص ٧٦٢، وجملة من الفوائد النفسية في كتاب نضرة النعيم ١٠٥٣/٣، وانظر الرابط التالي في سرد لفوائد التفاؤل على الإرادة والعزيمة، والفرد والمجتمع وصحة البدن، رابط الموضوع:

<http://www.assakina.com/aIslam/i5i88.html#ixzz41Xu6uEAA>

(٢) ينظر: هدي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله ص ٢٧٥٠.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب في التوكل على الله ٥٧٣/٤ رقم ٢٣٤٤ من حديث عمر بن الخطاب I، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح، لا نعرفه إلا من هذا الوجه. وفي سننه بكر بن عمرو، وهو المعافري المصري، قال فيه أحمد بن حنبل: يُروى له، وقال أبو حاتم الرازي: شيخ، وقال الحاكم سألت الدارقطني عنه فقال: ينظر في أمره، وقال السلمي عنه: يعتبر به، وقال ابن يونس المصري: وكانت له عبادة وفضل، وقال الذهبي: عابد قدوة، وقال في الميزان: وكان ذا فضل وتعب، محله الصدق، واحتج به الشيخان، وقال في السير: وكان ثقة، ثباتًا، فاضلاً، متألهاً، كبير القدر، إمام جامع الفسطاط، وقال ابن حجر: صدوق عابد من السادسة، ومات في خلافة أبي جعفر بعد الأربعين والمائة، وخلاصة حاله: صدوق عابد. تنتظر ترجمته في: الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٣٩٠/٢ رقم ١٥١٧، وتاريخ ابن يونس المصري لابن يونس ٧٢/١ رقم ١٨٦، والثقات لابن حبان ١٠٣/٦ رقم ٦٩٠٨، وتهذيب الكمال للمزي ٢٢١/٤ رقم ٧٥٠، والكاشف ٢٧٤/١ رقم ٦٣١، وسير أعلام النبلاء ٢٠٣/٦ رقم ٩٥، وميزان الاعتدال ٣٤٧/١ رقم ١٢٩٠ ثلاثتهم للذهبي، وتهذيب التهذيب لابن حجر ٤٨٥/١، وتقريب التهذيب لابن حجر ص ١٢٧ رقم ٧٤٦ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن فيه بكر بن عمرو المعافري وهو صدوق عابد، وقال الترمذي كما تقدم: حسن صحيح.

، وكذا أخرجه ابن ماجه في سننه، كتاب الزهد، باب التوكل واليقين ١٣٩٤/٢ رقم ٤١٦٤، وأحمد في مسنده ٣٣٢/١ رقم ٢٠٥، وابن حبان في صحيحه كما في الإحسان، كتاب الرقائق، باب الورع والتوكل، ذكر الإخبار عما يجب على المرء من قطع القلب عن الخلائق ٥٠٩/٢

وإذا أسيء فهم التوكل فإنه يؤدي إلى حالة من التواكل، والخمول، والكسل الذي نهى عنها الإسلام، فالتوكل يعني أن أي أمر من الأمور لا يتم إلا بإذن الله، ومشيبته سبحانه، وعلى المسلم أن يبذل كل ما في وسعه وطاقته، ليسلك كل السبل المتاحة شرعاً، وعقلاً للوصول إلى مراده، فالتوكل على الله - بعد الأخذ بالأسباب - يعطي الإنسان المسلم ثقة لا حدود لها في النتائج، ويُشعره بالرضا، ويُدرك أن كل ما يتعرض له من خير وشر هو من عند الله، ومن أقدار الله، فلا يسخط، ولا يغضب، ولا يُصاب باليأس، والفتور، والتوتر، والقلق، والإحباط، ولا يعاني من أعراض الضغوط النفسية. (١)

وهذا يعني أن من ابتلاه الله بمرض القلق النفسي فلا يكفي أن يسلك طريق التفاوض والتباعد عن التشاؤم فقط، بل لا بد أن يكون بجانب ذلك متوكلاً على الله حق التوكل بأن يكون معتقداً أن كل أمر لا يتم إلا بمشيئة الله وإرادته، ثم يعمل على الأخذ بالأسباب في التعافي من هذا المرض، فيأخذ من السنة النبوية المطهرة ما يداويه ويحقق له الشفاء ولا مانع من أن يعرض نفسه على أهل التخصص من الأطباء والمعالجين النفسيين للوصول إلى الدواء والشفاء؛ ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «مَا أُنزِلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أُنزِلَ لَهُ شِفَاءً». (٢)

ومُجمل القول إن سلوك الإنسان للتفاوض والتباعد عن التشاؤم مع التوكل على الله تعالى يساعد الإنسان في التخلص من القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية.

رقم ٧٣٠، والحاكم في المستدرک علی الصحیحین، کتاب الرقائق ٣٥٤/٤ رقم ٧٨٩٤، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه.

(١) ينظر: الدين والصحة النفسية - د/أزاد علي إسماعيل ص ١٢١.

(٢) تقدم تحريجه ص.

المطلب الثالث عشر

علاج القلق النفسي بالإكثار من الصلاة والسلام

على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم

إن الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم من أجل الطاعات التي يتقرب بها الخلق إلى الخالق. (١)

ولذلك أمرنا الله تعالى بالصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال

تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ

وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [الأحزاب].

وقد حثنا صلى الله عليه وسلم على الصلاة عليه □ فقال □: «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَشْرًا». (٢)

وقد أشار صلى الله عليه وسلم إلى كيفية الصلاة عليه □، فعن أبي حميد الساعدي رضي الله عنه أَنَّهُمْ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ نُصَلِّي عَلَيْكَ؟ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «قُولُوا: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مُجِيدٌ». (٣)

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قَالَ: قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا التَّسْلِيمُ، فَكَيْفَ نُصَلِّي عَلَيْكَ؟ قَالَ: «قُولُوا: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ»، قَالَ أَبُو صَالِحٍ عَنِ النَّبِيِّ: «عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ». (٤)

(١) نيل الأوطار للشوكاني ٣٢٠/٢.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الصلاة باب الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم □ بعد التشهد ٣٠٦/١ رقم ٤٠٨ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب أحاديث الأنبياء ١٤٦/٤ رقم ٣٣٦٩ من حديث أبي حميد الساعدي I، وكتاب الدعوات باب هل يصلى على غير النبي صلى الله عليه وسلم □ ٧٧/٨ رقم ٦٣٦٠، ومسلم في صحيحه كتاب الصلاة باب الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم □ بعد التشهد ٣٠٦/١ رقم ٤٠٧.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب تفسير القرآن باب قوله تعالى: «إِنْ تُبْدُوا شَيْئًا أَوْ تَخَفُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا لَا جُنَاحَ عَلَيْهِنَّ فِي آبَائِهِنَّ وَلَا أَبْنَائِهِنَّ وَلَا إِخْوَانِهِنَّ وَلَا أَبْنَاءَ إِخْوَانِهِنَّ وَلَا أَبْنَاءَ أَخْوَاتِهِنَّ وَلَا نِسَائِهِنَّ وَلَا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ وَآتَقِينَ لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ

وذكر الحافظ السخاوي الأوقات المخصوصة التي يستحب فيها الصلاة والسلام على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، وقد أوصلها إلى اثنين وسبعين موضعاً؛ منها: الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم عند الهم والشدائد والكرب والطاعون. (١)

فبالصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم تنفرج الكُرب، وتتحل العُقد، وترفع البلايا، وتُغفر الزلات. (٢)

فعن أبي بن كعب رضى الله عنه قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا ذَهَبَ ثَلَاثًا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، اذْكُرُوا اللَّهَ، اذْكُرُوا اللَّهَ، جَاءَتْ الرَّاجِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّائِفَةُ، جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ، جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ»، قَالَ أَبِي: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: «مَا شِئْتَ»، قَالَ: قُلْتُ: الرَّبِيعَ، قَالَ: «مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»، قُلْتُ: النَّصْفَ، قَالَ: «مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»، قَالَ: قُلْتُ: فَالثَّانِيْنَ، قَالَ: «مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ: «إِذَا تَكْفَى هَمُّكَ، وَيَعْفُرُ لَكَ ذَنْبُكَ». (٣)

شَيْءٌ شَهِيدًا» [الأحزاب: ٥٤، ٥٥] ١٢١/٦ رقم ٤٧٩٨ من حديث أبي سعيد الخدري I، وكتاب الدعوات باب الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم □ ٧٧/٨ رقم ٦٣٥٨.

(١) ينظر: القول البديع في الصلاة على الحبيب الشفيق للسخاوي ص ١٧٥، وكيفية مواجهة الأوبئة في ضوء تعاليم السنة المشرفة - د/أحمد نبوي مخلوف ص ٩٥-٩٦.

(٢) ينظر: هدي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله ص ٢٧٤١ - ٢٧٤٢.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، بابٌ دون تسمية ٦٣٧/٤ رقم ٢٤٥٧ من حديث أبي بن كعب I، وقال الترمذي: هذا حديث حسن.

وفي سننه عبد الله بن محمد بن عقيل، قال فيه العجلي: ثقة، جازز الحديث، وروى الترمذي عن البخاري قال: كان أحمد بن حنبل، وإسحاق، والحميدي يحتجون بحديثه، وهو مقارب الحديث، وقال الترمذي: صدوق، وتكلم فيه بعضهم من قبل حفظه، وقال الساجي: كان من أهل الصدق، ولم يكن بمتقن في الحديث، وقال ابن عيينة: كان ابن عقيل في حفظه شيء؛ فكرهت أن ألقيه، وقال ابن سعد: كان منكر الحديث، لا يحتجون بحديثه، وكان كثير العلم، وقال ابن معين: ضعيف في كل أمره، وقال ابن المديني: لم يدخل مالك في كتبه ابن عقيل، واحتج به أحمد وإسحاق، وقال ابن المديني، والنسائي: ضعيف، وقال أبو حاتم: لين الحديث، ليس بالقوي، ولا ممن يحتج بحديثه، يُكتب حديثه، وقال ابن خزيمة: لا احتج به لسوء حفظه، وقال ابن حبان: كان رديء الحفظ، كان يحدث عن التوهم؛ فيجيء بالخبر على غير سننه، فلما كثرت ذلك في أخباره؛ وجب مجانبتها والاحتجاج بضعدها، وقال أبو أحمد الحاكم: ليس بالمتمين المعتمد عندهم، وقال ابن

قال الشوكاني في قوله: «إِذَا تَكْفَى هُمُكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ» إشارة إلى أن الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم فيها جماع خير الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، فَإِنْ مِنْ كَفَاهُ اللهُ هَمَّهُ سَلِمَ مِنْ مَحَنِ الدُّنْيَا وَعَوَارِضِهَا؛ لِأَنَّ كُلَّ مَحْنَةٍ لَا بُدَّ لَهَا مِنْ تَأْثِيرِ الْهَمِّ، وَإِنْ كَانَتْ بِسِيرَةٍ، وَمَنْ غَفَرَ اللهُ ذَنْبَهُ سَلِمَ مِنْ مَحَنِ الْآخِرَةِ؛ لِأَنَّهُ لَا يُوبِقُ الْعَبْدَ فِيهَا إِلَّا ذَنْبُهُ. (١)

فالصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم من أعظم ما يفرج الله به الهموم والأدواء، وتُستجاب به الدعوات، ويُنال به الثواب العظيم في الدنيا والآخرة. (٢)

شاهين: ليس بذلك، وقال يعقوب بن شيبة: صدوق، وفي حديثه ضعف شديد جداً، وقال ابن عيينة: رأيته يحدث نفسه فحملته على أنه قد تغيّر، وقال الحاكم: عُمر فسأه حفظه؛ فحدث على التخمين، وقال في موضع آخر: مستقيم الحديث، وقال الذهبي في الكاشف: لين الحديث، وفي المغني: حسن الحديث، وفي الميزان: حديثه في مرتبة الحسن، وقال ابن حجر: صدوق حديثه لين، ويقال تغيّر بأخرة، من الرابعة، ومات بعد الأربعين ومائة، وخلاصة حاله: **صدوق حديثه حسن**. تُنظر ترجمته في: سوالات ابن أبي شيبة لابن المديني ص ٨٨ رقم ٨١، ومعرفة النقات للعجلي ص ٢٧٧ رقم ٨٨٠، وترتيب علل الترمذي الكبير لأبي طالب القاضي ص ٢٢ رقم ٢، والضعفاء الكبير للعقيلي ٢٩٨/٢ رقم ٨٧٢، والجرح والتعديل لابن أبي حاتم ١٥٣/٥ رقم ٧٠٦، والمجروحين لابن حبان ٣/٢ رقم ٥٢٢، والكامل في ضعفاء الرجال لابن عدي ٢٠٥/٥ رقم ٩٦٩، وتهذيب الكمال للمزي ٧٨/١٦ رقم ٣٥٤٣، والكاشف ٥٩٤/١ رقم ٢٩٦١، والمغني في الضعفاء ٣٥٤/١ رقم ٣٣٣٧، وميزان الاعتدال ٤٨٤/٢ رقم ٤٥٣٦ ثلاثتهم للذهبي، والمختلطين للعلائي ص ٦٧ رقم ٥٦، وإكمال تهذيب الكمال لمغلطاي ١٧٨/٨ رقم ٣١٨٢، وتهذيب التهذيب ١٣/٦، وتقريب التهذيب ص ٣٢١ رقم ٣٥٩٢ وكلاهما لابن حجر.

الحكم على الحديث: الحديث بهذا الإسناد حسن؛ فيه عبد الله بن محمد بن عقيل وهو صدوق، وقال الترمذي كما تقدم: هذا حديث حسن.

، وكذا أخرجه أحمد في مسنده ١٦٥/٣٥ رقم ٢١٢٤١، ٢١٢٤٢، والحاكم في المستدرک على الصحيحين، كتاب التفسير، باب تفسير سورة الأحزاب ٤٥٧/٢ رقم ٣٥٧٨، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي.

ولأخره شاهد مرسل أخرجه عبد الرزاق في مصنفه، كتاب الصلاة، باب الصلاة على النبي □ ٢١٥/٢ رقم ٣١١٤، وشاهد آخر من حديث حبان بن منقذ I أخرجه الطبراني في المعجم الكبير ٣٥/٤ رقم ٣٥٧٤.

(١) ينظر: تحفة الذاكرين للشوكاني ص ٤٩.

(٢) ينظر: الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - /شاهيناز بنت حسن مليباري ص ٢٧٣.

وبهذا يتبين لنا أن الإكثار من الصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ﷺ دواء للعلاج من القلق النفسي وغيره من الاضطرابات النفسية؛ لأن بكثرة الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم تُزَالِ الهموم، وتُرفعِ البلايا، وتُشْفَى الأمراض والأدواء.

المطلب الرابع عشر

علاج القلق النفسي بالتوسل إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة

إن فعل الخيرات والأعمال الصالحات سُبُلها كثيرة وطرقها متعددة، وقد أمرنا الله تعالى بفعل الخير مهما كان فهو طريق الفلاح؛ فقال تعالى:

﴿وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الحج: ٧٧].

وقد حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على ألا نحقر من المعروف شيئاً، بل نفعله ونكثر منه حتى وإن كان التبسم في وجه أي إنسان. (١)
ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ». (٢)

قال القاضي عياض: «في الحديث الحض على فعل الخير، قلّ أو كثر، وألا تحقر منه شيئاً، وهذا كما قال الله تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ

خَيْرًا يَرَهُ﴾ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ [الزلزلة]: (٣).

وقال الحسين بن محمد المغربي: «وفي الحديث دلالة على فعل المعروف وما تيسر منه وإن قلّ، حتى طلاقة الوجه عند اللقاء». (٤)
بل لو عجز المسلم وضعف عن أن يقدم من المعروف شيئاً فإن كفه أذاه وشره عن الناس صدقة وعملاً صالحاً يُثاب عليه. (٥)

(١) ينظر: هدي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله ص ٢٧٤٢.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب البر والصلة والآداب باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء ٢٠٢٦/٤ رقم ٢٦٢٦ من حديث أبي ذر الغفاري رضى الله عنه

(٣) إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض ١٠٦/٨.

(٤) البدر التمام شرح بلوغ المرام للحسين بن محمد المغربي ٢٢٤/١٠.

(٥) ينظر: هدي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله ص ٢٧٤٣.

فعن أبي ذر رضى الله عنه قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: «الْإِيمَانُ بِاللَّهِ وَالْجِهَادُ فِي سَبِيلِهِ»، قَالَ: قُلْتُ: أَيُّ الرِّقَابِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: «أَنْفُسُهَا عِنْدَ أَهْلِهَا وَأَكْثَرُهَا ثَمَنًا»، قَالَ: قُلْتُ: فَإِنْ لَمْ أَفْعَلْ؟ قَالَ: «تُعِينُ صَاعًا أَوْ تَصْنَعُ لِأَخْرَقٍ»، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ ضَعُفْتُ عَنْ بَعْضِ الْعَمَلِ؟ قَالَ: «تَكْفُ شَرِّكَ عَنِ النَّاسِ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ مِنْكَ عَلَى نَفْسِكَ»^(١).

قال ابن هُبَيْرَةَ: «فِي هَذَا الْحَدِيثِ مِنَ الْفَقْهِ إِنْ الْإِنْسَانُ إِذَا ضَعُفَ عَنْ أَنْ يَعْمَلَ الْخَيْرَ فَيَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ أَقْلَ أَحْوَالِهِ الْكُفَّ عَنِ الشَّرِّ، فَإِنَّهُ إِذَا لَمْ يَطُقْ أَنْ يَعْمَلَ خَيْرًا فَلَا أَقْلَ مِنْ أَنْ لَا يَعْمَلَ شَرًّا، وَهَذَا مِنْ غَايَةِ تَنْبِيهِاتِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَطْفِهِ فِي حَسَنِ الْمَوْعِظَةِ»^(٢).

ولما كانت الأعمال الصالحات تقرب العبد إلى ربه ومولاه، وينال بها الدرجات العلى والثواب الجزيل؛ لذلك ندب الشرع الشريف التوسل إلى الله تعالى بالعمل الصالح خاصة في وقت الأزمات والشدائد والمحن والمصائب ليكون ذلك بابًا من أبواب تفريج الكربات ورفع البليات وتيسير المحن والأزمات، وهذا واضح جلي في قصة أصحاب الغار^(٣).

فعن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «بَيْنَمَا ثَلَاثَةٌ نَفَرَ يَتَمَشَّوْنَ أَحَدَهُمُ الْمَطَرُ، فَأَوْوَا إِلَى غَارٍ فِي جَبَلٍ، فَانْحَطَّتْ عَلَى فَمِ غَارِهِمْ صَخْرَةٌ مِنَ الْجَبَلِ، فَانطَبَقَتْ عَلَيْهِمْ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: انظُرُوا أَعْمَالًا عَمَلْتُمُوهَا صَالِحَةً لِلَّهِ، فَادْعُوا اللَّهَ تَعَالَى بِهَا، لَعَلَّ اللَّهَ يَفْرُجُهَا عَنْكُمْ، فَقَالَ أَحَدُهُمُ: اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَانَ لِي وَالِدَانِ شَيْخَانِ كَبِيرَانِ، وَأَمْرَاتِي، وَلِي صَبِيَّةٌ صِغَارٌ أَرَعَى عَلَيْهِمْ، فَإِذَا أَرَحْتُ عَلَيْهِمْ، حَلَبْتُ، فَبَدَأْتُ بِوَالِدِي، فَسَقَيْتُهُمَا قَبْلَ بَنِي، وَأَنَّهُ نَأَى بِي ذَاتَ يَوْمِ الشَّجَرِ، فَلَمْ آتِ حَتَّى أَمْسَيْتَ، فَوَجَدْتُهُمَا قَدْ نَامَا، فَحَلَبْتُ كَمَا كُنْتُ أَحْلُبُ، فَجِئْتُ بِالْحَلَابِ، فَهَمَمْتُ عِنْدَ رُؤُوسِهِمَا أَكْرَهُ أَنْ أَوْقِظَهُمَا مِنْ نَوْمِهِمَا، وَأَكْرَهُ أَنْ أَسْقِيَ الصَّبِيَّةَ قَبْلَهُمَا، وَالصَّبِيَّةَ يَتَضَاعَوْنَ عِنْدَ قَدَمِي، فَلَمْ يَزَلْ ذَلِكَ دَائِي وَدَائِيهِمْ حَتَّى طَلَعَ الْفَجْرُ،

(١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الإيمان باب بيان كون الإيمان بالله تعالى أفضل الأعمال

٨٩/١ رقم ٨٤ من حديث أبي ذر رضى الله عنه

(٢) الإفصاح عن معاني الصحاح لابن هُبَيْرَةَ ١٧٢/٢.

(٣) ينظر: هدي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء

السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله ص ٢٧٤٣.

فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءً وَجْهَكَ، فَافْرُجْ لَنَا مِنْهَا فُرْجَةً، نَرَى مِنْهَا السَّمَاءَ، فَفَرَجَ اللَّهُ مِنْهَا فُرْجَةً، فَرَأَوْا مِنْهَا السَّمَاءَ.

وَقَالَ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ إِنَّهُ كَانَتْ لِي ابْنَةٌ عَمَّ أَحْبَبْتُهَا كَأَشَدِّ مَا يُحِبُّ الرَّجَالُ النِّسَاءَ، وَطَلَبْتُ إِلَيْهَا نَفْسَهَا، فَأَبَتْ حَتَّى آتَيْهَا بِمِائَةِ دِينَارٍ، فَتَعَبْتُ حَتَّى جَمَعْتُ مِائَةَ دِينَارٍ، فَجُنْتُهَا بِهَا، فَلَمَّا وَقَعْتُ بَيْنَ رَجُلَيْهَا، قَالَتْ: يَا عَبْدَ اللَّهِ اتَّقِ اللَّهَ، وَلَا تَفْتَحِ الْخَاتَمَ إِلَّا بِحَقِّهِ، فَفُتِمَتْ عَنْهَا، فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءً وَجْهَكَ، فَافْرُجْ لَنَا مِنْهَا فُرْجَةً، فَفَرَجَ لَهُمْ.

وَقَالَ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ إِنِّي كُنْتُ اسْتَأْجَرْتُ أَجِيرًا بِفَرَقِ أَرْزُ، فَلَمَّا قَضَى عَمَلَهُ قَالَ: أَعْطِنِي حَقِّي، فَعَرَضْتُ عَلَيْهِ فِرْقَهُ فَرَعِبَ عَنْهُ، فَلَمْ أَزَلْ أَزْرَعُهُ حَتَّى جَمَعْتُ مِنْهُ بَقْرًا وَرَعَاءَهَا، فَجَاءَنِي فَقَالَ: اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تَظْلِمْنِي حَقِّي، قُلْتُ: اذْهَبْ إِلَى تِلْكَ الْبَقَرِ وَرِعَائِهَا، فَخُذْهَا فَقَالَ: اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تَسْتَهْزِئْ بِي، فَقُلْتُ: إِنِّي لَا اسْتَهْزِئُ بِكَ، خُذْ ذَلِكَ الْبَقْرَ وَرِعَاءَهَا، فَأَخَذَهُ فَذَهَبَ بِهِ، فَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنِّي فَعَلْتُ ذَلِكَ ابْتِغَاءً وَجْهَكَ، فَافْرُجْ لَنَا مَا بَقِيَ، فَفَرَجَ اللَّهُ مَا بَقِيَ». (١)

قال النووي: «استدل أصحابنا بهذا على أنه يُستحب للإنسان أن يدعو في حال كربته وفي دعاء الاستسقاء وغيره بصالح عمله ويتوسل إلى الله تعالى به؛ لأن هؤلاء فعلوه فاستجيب لهم، وذكره النبي صلى الله عليه وسلم في معرض الثناء عليهم وجميل فضائلهم». (٢)

وبهذا يتضح لنا أنه يجوز لمن ابتلاه بمرض القلق النفسي وغيره من الأمراض النفسية أن يتوسل إلى الله تعالى بأعماله الصالحة طالباً من ربه تعالى الشفاء من هذا المرض وذلك الداء؛ وذلك لأن التوسل إلى الله تعالى بالعمل الصالح مندوب خاصة في وقت الأزمات والشدائد والمحن والمصائب ليكون ذلك باباً من أبواب تفريج الكربات ورفع البليات وتيسير المحن والأزمات.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب البيوع باب إذا اشترى شيئاً بغيره بغير إذنه فرضي ٧٩/٣ - ٨٠ رقم ٢٢١٥ من حديث عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وكتاب المزارعة باب إذا زرع

بمال قوم بغير إذنهم، وكان في ذلك صلاح لهم ١٠٥/٣-١٠٦ رقم ٢٣٣٣، وكتاب الأنبياء باب حديث الغار ١٧٢/٤-١٧٣ رقم ٣٤٦٥، ومسلم في صحيحه كتاب الرقاق باب قصة أصحاب الغار الثلاثة والتوسل بصالح الأعمال ٢٠٩٩/٤ رقم ٢٧٤٣.

(٢) ينظر: شرح النووي على مسلم ٥٦/١٧، وكيفية مواجهة الأوبئة في ضوء تعاليم السنة المشرفة - د/أحمد نبوي مخلوف ص ١٠٤-١٠٦.

الخاتمة

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم سيد الأولين والآخرين، وخاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين، ومن والاهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد

فهذا بحث في الهدي النبوي في علاج القلق النفسي وهو عبارة عن دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية حاولت فيه قدر جهدي أن أبين إسهامات السنة النبوية في علاج مرض العصر وهو القلق النفسي وذلك ببيان هديه □ في القضاء على هذا المرض العضال حتى تنعم النفس الإنسانية بالطمأنينة والهدوء والاستقرار النفسي.

وقد تكشّف لي من خلال عملي لهذا البحث عدة نتائج وتوصيات:

أولاً: النتائج:

- ١- أن مرض القلق النفسي من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً وانتشاراً.
- ٢- أن علاج القلق النفسي لا يعتمد فقط على العلاج الطبي والنفسي بل للعلاج الديني الإسلامي دور كبير في علاج هذا المرض العضال.
- ٣- إثبات السّبِق والريادة للقرآن والسنة النبوية من حيث الاهتمام بالنفس البشرية والعمل على حمايتها وصيانتها ووقايتها وعلاجها من مرض القلق النفسي قبل أن تظهر النظريات الغربية الحديثة في العلاج النفسي.
- ٤- أن الإسلام دين صالح لكل زمان ومكان، وأنه شامل لكل مناحي الحياة وفروعها.
- ٥- أن القلق منه القلق العادي الذي لا يضر بالإنسان، ومنه القلق المرضي وهو الذي يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية والجسدية.
- ٦- أن أسباب القلق النفسي تعود إلى الوراثة والبيئة والشخص والأسباب الروحية والاقتصادية.
- ٧- أن أعراض القلق النفسي منها الأعراض النفسية كالإحساس بالانقباض، وعدم الطمأنينة، ومنها الأعراض الجسمية كتصبّب العرق، وحَقَقان القلب.
- ٨- أن مظاهر القلق النفسي منها المظهر السلوكي كتجنب المواقف الاجتماعية، ومنها المظهر الفسيولوجي مثل سرعة التنفس، ومنها المظهر المعرفي مثل أفكار سلبية وانتقادية للذات وللسلوك الاجتماعي.

٩- أن الإصابة بالقلق النفسي ابتلاء من الله تعالى ينبغي الصبر عليه والأخذ بالأسباب في علاجه سواء بالعلاج الديني أو بالعلاج الطبي والنفسي.

١٠- أن علاج القلق النفسي يكون بالإيمان بالله، وأداء العبادات، وبالجهاد في سبيل الله تعالى إذا لزم الأمر، وبذكر الله وتسبيحه، وبقراءة القرآن وسماعه، وبالإكثار من الدعاء، وبالتوبة إلى الله، وبالصبر على البلاء، وبسلوك التفاؤل والبعد عن التشاؤم مع التوكل على الله تعالى، وبالإكثار من الصلاة على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبالتوسل إلى الله بالأعمال الصالحة لرفع الأمراض سواء النفسية أو الجسمية.

ثانياً: التوصيات:

١- أوصي بطرح القضايا المعاصرة وعلاجها في ضوء السنة النبوية كالأضرار النفسية التي تعترى الإنسان والقضايا المجتمعية التي تؤثر في حياة الفرد والمجتمع.

٢- أوصي بضرورة استنباط الدلالات من النصوص النبوية بما يعالج القضايا المطروحة والمشكلات المعاصرة.

٣- أوصي بالاهتمام بالبرنامج العلاجي للقلق النفسي والتي اشتملت عليه السنة النبوية، وتفعيله عند الأطباء والمعالجين النفسيين مع العلاج الطبي والنفسي وخالصته تقوية الإيمان بالله واليقين به سبحانه وتعالى، وأداء العبادات، والجهاد في سبيل الله تعالى إذا لزم الأمر، وذكر الله وتسبيحه، وقراءة القرآن وسماعه، والإكثار من الدعاء، والتوبة إلى الله، والصبر على البلاء، وسلوك التفاؤل والبعد عن التشاؤم مع التوكل على الله تعالى، والإكثار من الصلاة على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، والتوسل إلى الله بالأعمال الصالحة لرفع الأمراض سواء النفسية أو الجسمية.

٤- أوصي بتدريس علم النفس من منظور إسلامي في كليات الطب قسم الطب النفسي، وفي كليات التربية والآداب قسم علم النفس، وذلك لتفعيل الاستفادة من تراثنا الإسلامي في العلاج النفسي في إطار ما يُسمى بالعلاج الديني.

٥- أوصي بتفعيل دور الإعلام في التنبيه على الاستفادة من الهدى النبوي في علاج القلق النفسي في إطار ما يُسمى بالعلاج الديني.

٦- أوصي زملائي الباحثين في السنة النبوية وعلومها بعمل بحوث في الدراسات الموضوعية في السنة النبوية بحيث يكون الهدف منها معالجة

القضايا والمشكلات المعاصرة والتي منها ما يتعلق بالنفس الإنسانية والاجتماع الإنساني والاقتصاد وعلاقات الدول والشعوب.
هذا ما وقفت عليه من نتائج وتوصيات، فالحمد لله الذي وفقني لهذا، وما توفيقى إلا بالله، عليه توكلت وإليه المرجع والمصير، وإنى لأرجو أن يكون التوفيق قد حالف قولي وعملي، فإن كان كذلك فله الحمد والمنة، وإلا فالكمال لله وحده.
وصلّ اللهم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

فهرس المصادر والمراجع

- (١) أبجديات البحث في العلوم الشرعية محاولة في تأصيل المنهج - د/ فريد الأنصاري - منشورات الفرقان - الدار البيضاء ١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م.
- (٢) إحياء علوم الدين - أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي - دار المعرفة - بيروت د.ت.
- (٣) الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة - د/ محمود فتوح سعادت - شبكة الألوكة ١٤٣٦هـ.
- (٤) أسرار العلاج بالصوم - أ/ صوفي لأكوست بدون ترجمة - دار الفراشة - بيروت.
- (٥) الإسلام والعلاج النفسي الحديث - د/ عبد الرحمن العيسوي - دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت ١٩٩٦م.
- (٦) الاغتياب بمن رمي من الرواة بالاختلاط - برهان الدين الحلبي أبو الوفا إبراهيم ابن محمد بن خليل الشافعي سبط ابن العجمي - تحقيق أ/ علاء الدين علي رضا - دار الحديث - القاهرة ١٩٨٨م.
- (٧) الإفصاح عن معاني الصحاح - للإمام يحيى بن (هَبَيْرَة بن) الذهلي الشيباني، أبي المظفر، عون الدين - تحقيق أ/ فؤاد عبد المنعم أحمد - دار الوطن - الرياض ١٤١٧هـ.
- (٨) إكمال المعلم بفوائد مسلم - الإمام أبو الفضل، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو اليحصبي السبتي (٥٤٤هـ) - تحقيق د/ يحيى إسماعيل - دار الوفاء - المنصورة - مصر ١٤١٩هـ/ ١٩٩٨م.
- (٩) إكمال تهذيب الكمال في أسماء الرجال - الإمام علاء الدين مغطاي بن قليج الحنفي (٧٦٢هـ) - تحقيق أ/ محمد عثمان - دار الكتب العلمية - بيروت ٢٠١١م.
- (١٠) الإكمال في ذكر من له رواية في مسند الإمام أحمد من الرجال سوى من ذكر في تهذيب الكمال - الإمام أبو المحاسن، شمس الدين، محمد بن علي بن الحسن بن حمزة الحسيني الشافعي (٧١٥ - ٧٦٥هـ) - حققه ووثقه د/ عبد المعطي أمين قلجعي ١٤٠٩هـ/ ١٩٨٩م.
- (١١) الأمراض النفسية الوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية - أ/ شاهيناز بنت حسن مليباري - رسالة ماجستير - كلية الآداب والعلوم الإدارية للبنات بمكة جامعة أم القرى ١٤٣٠هـ.

- (١٢) الإنسان ذلك المجهول - الكسيس كاريل - ترجمة شفيق أسعد فريد - الطبعة الثالثة - مكتبة المعارف - بيروت ١٩٨٠م.
- (١٣) الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي - أ/طريفة سعود إبراهيم - رسالة ماجستير في مجال الصحة النفسية - دار البيان - جدة ١٤١٨هـ/١٩٨٨م.
- (١٤) الإيمان والصحة النفسية - د/سيد عبد الحميد المرسي - مكتبة وهبة - القاهرة ١٤١٥هـ/١٩٩٤م.
- (١٥) الإيمان والصحة النفسية - د/عبد الرحمن العيسوي - المكتب العربي الحديث - الإسكندرية.
- (١٦) الإيمان والصحة النفسية - د/عبد الله بن عبد العزيز العيدان - دار الوفاق العلمية - الرياض ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م.
- (١٧) البحث العلمي: أساسياته النظرية وممارسته العملية - د/ رجاى وحيد - دار الفكر - دمشق ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م.
- (١٨) البحث العلمي: مناهجه وتقنياته - د/ محمد زيان عمر - جدة - السعودية ١٣٩٤هـ.
- (١٩) البدر التمام شرح بلوغ المرام - الإمام الحسين بن محمد بن سعيد اللاعي، المعروف بالمغربي (١١١٩هـ) - تحقيق أ/علي بن عبد الله الزين - دار هجر - القاهرة ١٤١٤هـ/١٩٩٤م - ١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م.
- (٢٠) البناء النفسي في الإنسان - د/حمدي علي الفرماوي - مكتبة زهراء الشرق - القاهرة.
- (٢١) تاريخ ابن معين - رواية ابن محرز - الإمام أبو زكريا، يحيى بن معين بن عون بن زياد البغدادي - تحقيق د/محمد كامل القصار - مجمع اللغة العربية - دمشق ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م.
- (٢٢) تاريخ ابن معين - رواية الدوري - الإمام أبو زكريا، يحيى بن معين بن عون بن زياد بن بسطام بن عبد الرحمن المري البغدادي - تحقيق د/أحمد محمد نور سيف - مركز البحث العلمي - مكة المكرمة ١٣٩٩هـ/١٩٧٩م.
- (٢٣) تاريخ ابن يونس المصري - الإمام عبد الرحمن بن أحمد بن يونس الصدفى أبو سعيد - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤٢١هـ.

- (٢٤) تاريخ بغداد - الإمام أبو بكر، أحمد بن علي بن ثابت بن أحمد بن مهدي الخطيب البغدادي - تحقيق د/بشار عواد معروف - دار الغرب الإسلامي - بيروت ١٤٢٢ هـ / ٢٠٠٢ م.
- (٢٥) التأصيل الإسلامي للدراسات الإسلامية - د/محمد عز الدين توفيق - رسالة دكتوراه - كلية الآداب - الجامعة المغربية - الرباط، ط ٢ دار السلام - القاهرة ٢٠٠٢ م.
- (٢٦) تحفة التحصيل في ذكر رواة المراسيل - الإمام أحمد بن عبد الرحيم بن الحسين الكردي أبو زرعة ولي الدين ابن العراقي - تحقيق د/عبد الله نواره - مكتبة الرشد - الرياض.
- (٢٧) تحفة الذاكرين بعدة الحصن الحصين من كلام سيد المرسلين □ - الإمام محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني - دار القلم - بيروت ١٩٨٤ م.
- (٢٨) التدين والصحة النفسية - د/صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف الصنيع - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الرياض ١٤٢١ هـ / ٢٠٠٠ م.
- (٢٩) علل الترمذي الكبير = ترتيب علل الترمذي الكبير - الإمام محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (٢٧٩ هـ) - رتبته على كتب الجامع / أبو طالب القاضي - تحقيق أ/صبحي السامرائي، أبو المعاطي النوري، محمود خليل الصعيدي - عالم الكتب، ومكتبة النهضة العربية - بيروت ١٤٠٩ هـ.
- (٣٠) الترغيب في فضائل الأعمال وثواب ذلك - الإمام أبو حفص، عمر بن أحمد بن عثمان بن أحمد بن محمد بن أيوب بن أزداد البغدادي المعروف بـ «ابن شاهين» (٣٨٥ هـ) - تحقيق أ/محمد حسن محمد حسن إسماعيل - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٤ م.
- (٣١) تطريز رياض الصالحين - أ/فيصل بن عبد العزيز بن فيصل ابن حمد المبارك الحريمي النجدي (١٣٧٦ هـ) - تحقيق د/عبد العزيز بن عبد الله بن إبراهيم الزير آل حمد - دار العاصمة للنشر والتوزيع - الرياض ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م.
- (٣٢) تفسير ابن كثير (تفسير القرآن العظيم) - الإمام أبو الفداء، إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري، ثم الدمشقي (٧٧٤ هـ) - تح أ/سامي بن محمد سلامة - ط ٢ دار طيبة - الرياض ١٤٢٠ هـ / ١٩٩٩ م.

- (٣٣) تفسير الجلالين - الإمام جلال الدين محمد بن أحمد المحلي (٨٦٤هـ)،
والإمام جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي (٩١١هـ) - دار
الحديث - القاهرة.
- (٣٤) تفسير الطبري: جامع البيان عن تأويل آي القرآن - الإمام أبو جعفر،
محمد بن جرير الطبري (٣١٠هـ) - تح د/عبد الله بن عبد المحسن
التركي - دار هجر - القاهرة ١٤٢٢هـ / ٢٠٠١م.
- (٣٥) تفسير القرطبي: الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة
وأي الفرقان - الإمام أبو عبد الله، محمد بن أحمد بن أبي بكر القرطبي
(٦٧١هـ) تح د/عبد الله بن عبد المحسن التركي - مؤسسة الرسالة -
بيروت ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.
- (٣٦) تقريب التهذيب - الإمام أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد
بن حجر العسقلاني - تحقيق الشيخ محمد عوامة - دار الرشيد - سوريا
١٤٠٦هـ / ١٩٨٦م .
- (٣٧) التتوير شرح الجامع الصغير - الإمام أبو إبراهيم، عز الدين، محمد
بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني،
المعروف كأسلافه بالأمير (١١٨٢هـ) - تحقيق د/محمد إسحاق محمد
إبراهيم - مكتبة دار السلام - الرياض ١٤٣٢هـ / ٢٠١١م .
- (٣٨) تهذيب التهذيب - الإمام أبو الفضل، أحمد بن علي بن محمد بن أحمد
بن حجر العسقلاني - مطبعة دائرة المعارف النظامية - الهند ١٣٢٦هـ .
- (٣٩) تهذيب الكمال - الإمام أبو الحجاج، يوسف بن عبد الرحمن بن
يوسف، جمال الدين بن الزكي أبي محمد القضاعي المزي - تحقيق
د/بشار عواد معروف - مؤسسة الرسالة - بيروت ١٤٠٠هـ / ١٩٨٠م .
- (٤٠) تهذيب اللغة - الإمام أبو منصور، محمد بن أحمد بن الأزهرى
الهروي - تحقيق د/محمد عوض مرعب - دار إحياء التراث العربي -
بيروت ٢٠٠١م .
- (٤١) الثقات - الإمام أبو حاتم، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ
التميمي، البستي - تحقيق د/محمد عبد المعيد خان - دائرة المعارف
العثمانية - حيدرآباد - الهند ١٣٩٣هـ / ١٩٧٣م .
- (٤٢) جامع التحصيل في أحكام المراسيل - الإمام صلاح الدين، أبو سعيد،
خليل بن كيكادي بن عبد الله العلاني - تحقيق الشيخ حمدي عبد المجيد
السلفي - الطبعة الثانية - عالم الكتب - بيروت ١٤٠٧هـ / ١٩٨٦م .

- (٤٣) جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم - الإمام زين الدين أحمد بن رجب، الحنبلي - تحقيق: د/محمد الأحمد أبو النور - دار السلام - القاهرة، الطبعة الثانية ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٤م.
- (٤٤) جامع المسانيد ابن الجوزي - الإمام عبد الرحمن بن علي ابن الجوزي (٥٩٧هـ) - تحقيق د/علي حسين البواب - مكتبة الرشد - الرياض ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.
- (٤٥) الجرح والتعديل - الإمام أبو محمد، عبد الرحمن بن محمد بن إدريس بن المنذر التميمي، الحنظلي، الرازي ابن أبي حاتم (ت ٣٢٧هـ) - طبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية - بحيدر آباد الدكن - الهند، دار إحياء التراث العربي - بيروت ١٢٧١هـ / ١٩٥٢م.
- (٤٦) الجهاد (مع: السبيل الهاد إلى تخريج أحاديث كتاب الجهاد) - الإمام ابن أبي عاصم - حققه وعلق عليه وخرج أحاديثه: مساعد بن سليمان الراشد الحميد - مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة، دار القلم - دمشق ١٤٠٩هـ / ١٩٨٩م.
- (٤٧) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي أو الداء والدواء - الإمام محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ) - دار المعرفة - بيروت ١٤١٨هـ / ١٩٩٧م.
- (٤٨) حاشية السندي على سنن ابن ماجه - الإمام أبو الحسن، نور الدين، محمد بن عبد الهادي السندي - دار الجيل - بيروت.
- (٤٩) الحديث النبوي وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي - طه دار الشروق - القاهرة ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م.
- (٥٠) حلية الأولياء وطبقات الأصفياء - الإمام أبو نعيم، أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق الأصبهاني - دار السعادة - القاهرة ١٣٩٤هـ / ١٩٧٤م.
- (٥١) حول صحتك النفسية: الأمراض النفسية، والأمراض العقلية، ومشكلات الأطفال وعلاجها - د/محمد السيد الهابط - المكتب الجامعي - الإسكندرية.
- (٥٢) الدعاء - الإمام أبو القاسم، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، الطبراني (٣٦٠هـ) - تح /مصطفى عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤١٣هـ.
- (٥٣) دليلك لتجنب الأمراض العصرية - جيمي ستيفن - ترجمة إميل خليل بيدس - الطبعة الأولى - دار ابن الهيثم - القاهرة ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.

- (٥٤) الدين والصحة النفسية - د/أزاد علي إسماعيل - المعهد العالمي للفكر الإسلامي - هرنند - فرجينيا - الولايات المتحدة الأمريكية ١٤٣٥هـ/ ٢٠١٤م.
- (٥٥) الدين والعلاج النفسي والصحة النفسية - د/مصطفى فهمي - مكتبة الخانجي - القاهرة ١٩٧٦م.
- (٥٦) الرعاية النبوية للجوانب النفسية - د/عواطف بنت علي الجنوبي - بحث منشور في مجلة الفرائد في البحوث الإسلامية والعربية المجلد ٣٥ العدد ١ سنة ٢٠١٨م.
- (٥٧) زاد المعاد في هدي خير العباد □ - الإمام أبو عبد الله، محمد بن أبي بكر الزرعي الدمشقي، ابن قيم الجوزية (٧٥١ هـ) - حقق نصوصه، وخرَّج أحاديثه، وعلق عليه الشيخ شعيب الأرنؤوط والشيخ عبد القادر الأرنؤوط - ط ٢٧ مؤسسة الرسالة - بيروت، مكتبة المنار الإسلامية - الكويت ١٤١٥هـ/ ١٩٩٤م.
- (٥٨) الزهد - الإمام أبو سفيان وكيع بن الجراح بن مليح بن عدي بن فرس بن سفيان بن الحارث بن عمرو ابن عبيد بن رؤاس الرؤاسي (١٩٧هـ) - حققه وقدم له وخرج أحاديثه وآثاره: عبد الرحمن عبد الجبار الفريوائي - مكتبة الدار - المدينة المنورة ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٤م.
- (٥٩) سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد □ (السيرة الشامية) - الإمام محمد بن يوسف الصالحي الشامي (٩٤٢هـ) - تح د/مصطفى عبد الواحد وآخرين - المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية - القاهرة ١٩٧٤ - ٢٠٠٧م.
- (٦٠) السنن - الإمام أبو محمد، عبد الله بن عبد الرحمن بن الفضل بن بهرام بن عبد الصمد الدارمي، التميمي السمرقندي (٢٥٥هـ) - تحقيق أحسين سليم أسد الداراني - دار المغني، المملكة العربية السعودية ١٤١٢هـ/ ٢٠٠٠م.
- (٦١) سنن ابن ماجه - الإمام أبو عبد الله، محمد بن يزيد القزويني المعروف بابن ماجه ومامه اسم ابيه يزيد - تحقيق أ/محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء الكتب العربية - القاهرة.
- (٦٢) سنن أبي داود - الإمام أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد الأزدي السجستاني - تحقيق أ/محمد محيي الدين عبد الحميد - المكتبة العصرية - بيروت.

- (٦٣) سنن الترمذي - الإمام أبو عيسى، محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك الترمذي - تحقيق الشيخ أحمد شاکر والشيخ محمد فؤاد عبد الباقي والشيخ إبراهيم عوض - الطبعة الثانية - مكتبة مصطفى الحلبي - مصر ١٣٩٥هـ/١٩٧٥م.
- (٦٤) سنن النسائي - الإمام أبو عبد الرحمن، أحمد بن شعيب بن علي الخراساني النسائي - تحقيق الشيخ عبد الفتاح أبي غدة - الطبعة الثانية - مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب ١٤٠٦هـ/١٩٨٦م.
- (٦٥) سوالات ابن أبي شيبة لابن المديني - الإمام علي بن عبد الله بن جعفر السعدي المدني البصري أبو الحسن - تحقيق د/موفق عبد الله عبد القادر - مكتبة المعارف - الرياض ١٤٠٤هـ.
- (٦٦) سوالات أبي عبيد الأجرى لأبي داود السجستاني - الإمام سليمان بن الأشعث بن إسحاق ابن بشير الأزدي السجستاني - تحقيق د/عبد العليم البستوي - دار الاستقامة - السعودية - ١٤١٨هـ/١٩٩٧م.
- (٦٧) سوالات البرقاني للدارقطني - الإمام أبو بكر، أحمد بن محمد بن أحمد بن غالب، المعروف بالبرقاني - تحقيق د/عبد الرحيم محمد القشقرى - كتب خاتة جملي لاهور - باكستان - ١٤٠٤هـ.
- (٦٨) شرح أصول اعتقاد أهل السنة والجماعة - الإمام أبو القاسم، هبة الله بن الحسن بن منصور الطبري الرازي اللالكائي (٤١٨هـ) - تح د/أحمد بن سعد بن حمدان الغامدي - طه دار طيبة - الرياض ١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م.
- (٦٩) شرح الطيبي على مشكاة المصابيح - الإمام شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي - تحقيق د/عبد الحميد هنداوي - مكتبة نزار مصطفى الباز - مكة المكرمة، الرياض ١٤١٧هـ/١٩٩٧م.
- (٧٠) شرح صحيح البخاري - الإمام أبو الحسن، علي بن خلف بن عبد الملك المعروف بابن بطلال - تحقيق أبي تميم ياسر بن إبراهيم - الطبعة الثانية - مكتبة الرشد - الرياض ١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م.
- (٧١) شرح مصابيح السنة - الإمام محمد بن عز الدين عبد اللطيف بن عبد العزيز بن أمين الدين بن فرشتا، الرومي الكرمانى، الحنفى، المشهور بـ ابن المَلَك - تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف: نور الدين طالب - إدارة الثقافة الإسلامية ١٤٣٣هـ/٢٠١٢م.

- (٧٢) شعب الإيمان - الإمام أبو بكر، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى البيهقي - تحقيق د/عبد العلي عبد الحميد حامد - مكتبة الرشد - الرياض ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م.
- (٧٣) الشفاء بالدعاء - د/محمد محمود عبد الله - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤١٠هـ.
- (٧٤) الصحاح - الإمام أبو نصر، إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي - تحقيق د/أحمد عبد الغفور عطار - الطبعة الرابعة - دار العلم للملايين - بيروت ١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م.
- (٧٥) الصحة النفسية - د/علاء الدين كفاي - هجر للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة.
- (٧٦) الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف - د/مصطفى فهمي - مكتبة الخانجي - القاهرة ١٤١٥هـ / ١٩٩٥م.
- (٧٧) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام - د/محمد عودة محمد، د/كمال إبراهيم مرسي - دار القلم - الكويت ١٩٩٧م.
- (٧٨) الصحة النفسية والعلاج النفسي - د/حامد عبد السلام زهران - عالم الكتب - القاهرة ١٩٧٧م.
- (٧٩) صحيح ابن حبان - الإمام أبو حاتم، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد التميمي، البستي - تحقيق الشيخ شعيب الأرنؤوط - مؤسسة الرسالة - بيروت ١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م.
- (٨٠) صحيح البخاري - الإمام أبو عبد الله، محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي (٢٥٦هـ) - تحقيق د/محمد زهير بن ناصر الناصر - دار طوق النجاة - بيروت ١٤٢٢هـ.
- (٨١) صحيح مسلم - الإمام أبو الحسن، مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري - تحقيق د/محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- (٨٢) الضعفاء الكبير - الإمام أبو جعفر، محمد بن عمرو بن موسى بن حماد العقيلي المكي - تحقيق د/عبد المعطي أمين قلنجي - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م.
- (٨٣) الضعفاء والمتروكون - الإمام أبو عبد الرحمن، أحمد بن شعيب بن علي الخراساني النسائي - تحقيق د/محمود إبراهيم زايد - دار الوعي - حلب - ١٣٩٦هـ.

- (٨٤) الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم) - الإمام محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ) - دار الهلال - بيروت.
- (٨٥) الطب النفسي المعاصر - د/أحمد عكاشة - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة ٢٠٠٣م.
- (٨٦) الطبقات الكبرى - الإمام أبو عبد الله، محمد بن سعد بن منيع الهاشمي بالولاء، البصري، البغدادي المعروف بابن سعد (٢٣٠هـ) - تحقيق /محمد عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤١٠هـ/ ١٩٩٠م.
- (٨٧) طبقات المدلسين = تعريف أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس - الإمام أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (٨٥٢هـ) - تحقيق د/عاصم بن عبد الله القريوتي - مكتبة المنار - عمان - الأردن ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م.
- (٨٨) الطهور - الإمام أبو عبيد القاسم بن سلام بن عبد الله الهروي البغدادي (٢٢٤هـ) - حقه وخرج أحاديثه /مشهور حسن محمود سلمان - مكتبة الصحابة، جدة، مكتبة التابعين - القاهرة ١٤١٤هـ/ ١٩٩٤م.
- (٨٩) علاج الأمراض النفسية في القرآن الكريم: القلق أنموذجًا - د/نواف مزيد حسن السريحي - بحث منشور في مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية المجلد ٣٢ العدد ١ - ١٢٤ سنة ٢٠٢١م.
- (٩٠) العلاج النفسي في ضوء الإسلام - د/محمد عبد الفتاح المهدي - دار الوفاء - المنصورة - مصر ١٤١١هـ/ ١٩٩٠م.
- (٩١) العلاج النفسي للاضطرابات النفسية من منظور إسلامي: الاكتئاب نموذجا - د/أسماء بوعود - بحث منشور في مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية - جامعة البليدة ٢ - الجزائر - العدد ١٩ سنة ٢٠١٤م.
- (٩٢) العلاج النفسي والعلاج بالقرآن رؤية طبية نفسية شرعية - د/طارق بن علي الحبيب - مؤسسة الجريسي - الرياض ١٤٢٦هـ/ ٢٠٠٥م.
- (٩٣) العلل - الإمام أبو محمد، عبد الرحمن بن محمد بن إدريس بن المنذر التميمي، الحنظلي، الرازي ابن أبي حاتم - تحقيق: فريق من الباحثين بإشراف وعناية د/سعد بن عبد الله الحميد ود/خالد بن عبد الرحمن الجريسي - مطابع الحميضي - الرياض ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.

- (٩٤) العلل الواردة في الأحاديث النبوية - الإمام أبو الحسن، علي بن عمر بن أحمد بن معدي بن مسعود أبو الحسن علي بن عمر بن أحمد بن مهدي بن مسعود الدارقطني - دار طيبة - الرياض ١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م.
- (٩٥) العلل ومعرفة الرجال لأحمد - رواية ابنه عبد الله - الإمام أبو عبد الله، أحمد بن محمد بن حنبل بن أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال الشيباني - تحقيق د/وصي الله ابن محمد عباس - الطبعة الثانية - دار الخاني - الرياض ١٤٢٢ هـ / ٢٠٠١ م.
- (٩٦) فتح الباري بشرح صحيح البخاري - الإمام أبو الفضل، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني الشافعي - دار المعرفة - بيروت ١٣٧٩هـ.
- (٩٧) الفوائد - الإمام محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ) - ط٢ دار الكتب العلمية - بيروت ١٣٩٣هـ / ١٩٧٣م.
- (٩٨) فيض القدير شرح الجامع الصغير - الإمام زين الدين، محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري - المكتبة التجارية الكبرى - مصر ١٣٥٦هـ.
- (٩٩) القاموس المحيط - الإمام مجد الدين، أبو طاهر، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (٨١٧هـ) - تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة بإشراف: محمد نعيم العرقسوسي - ط٨ مؤسسة الرسالة - بيروت ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥ م.
- (١٠٠) لقرآن والصحة النفسية - د/جمال ماضي أبو العزائم - ط المؤلف - القاهرة ١٤١٤هـ / ١٩٩٤م.
- (١٠١) لقرآن وعلم النفس - د/محمد عثمان نجاتي - ط٧ دار الشروق - القاهرة ١٤٢١هـ / ٢٠٠١م.
- (١٠٢) لقلق - سلسلة الأمراض النفسية - أزعت نور الدين - الطبعة الأولى - ٢٠١٠م.
- (١٠٣) لقلق قيود من الوهم - د/عبد الستار إبراهيم - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة د.ب.

- (١٠٤) لقلق وكيف نتخلص منه - د/زهير بن أحمد السباعي، د/شيخ إدريس عبد الرحيم - ط٣ دار القلم - دمشق، الدار الشامية - بيروت ١٤٢٠ هـ/١٩٩٩ م.
- (١٠٥) لقول البديع في الصلاة على الحبيب الشفيق - الإمام شمس الدين، أبو الخير، محمد بن عبد الرحمن بن محمد السخاوي (٩٠٢ هـ) - دار الريان للتراث - القاهرة.
- (١٠٦) لكاشف - الإمام شمس الدين، أبو عبد الله، محمد بن أحمد بن عثمان بن قابماز الذهبي - تحقيق الشيخ محمد عوامة والشيخ أحمد محمد الخطيب - دار القبلة للثقافة الإسلامية - جدة ١٤١٣ هـ/١٩٩٢ م.
- (١٠٧) لكامل في ضعفاء الرجال - الإمام أبو أحمد بن عدي الجرجاني - تحقيق أ/عادل أحمد عبد الموجود وأ/علي محمد معوض - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤١٨ هـ/١٩٩٧ م.
- (١٠٨) شف المشكل من حديث الصحيحين - الإمام جمال الدين، أبو الفرج، عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي - تحقيق د/علي حسين البواب - دار الوطن - الرياض.
- (١٠٩) لكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري - الإمام شمس الدين، محمد بن يوسف بن علي بن سعيد الكرمانى - دار إحياء التراث العربى - بيروت.
- (١١٠) يفية مواجهة الأوبئة في ضوء تعاليم السنة المشرفة - د/أحمد نبوي مخلوف - بحث منشور بمجلة قطاع أصول الدين بالقاهرة - العدد ١٥ سنة ٢٠٢٠ م.
- (١١١) سان العرب - الإمام جمال الدين، أبو الفضل، محمد بن مكرم بن علي

بن منظور الأنصاري الرويفعي الإفريقي - ط ٣ دار صادر - بيروت
١٤١٤هـ.

(١١٢)

سان الميزان - الإمام أبو الفضل، أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن
حجر العسقلاني - تحقيق دائرة المعارف النظامية - الهند - ط ٢ مؤسسة
الأعلمي للمطبوعات - بيروت ١٣٩٠ هـ / ١٩٧١ م.

(١١٣)

لمجروحين - الإمام أبو حاتم، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ
بن معبد التميمي، البستي - تحقيق د/محمود إبراهيم زايد - دار الوعي -
حلب ١٣٩٦هـ.

(١١٤)

جمع الزوائد ومنبع الفوائد - الإمام أبو الحسن، نور الدين علي بن أبي
بكر بن سليمان الهيتمي - تحقيق أ/حسام الدين القدسي - مكتبة القدسي
- القاهرة ١٤١٤هـ / ١٩٩٤ م.

(١١٥)

لمجموع شرح المذهب، مع تكملة السبكي والمطيعي - الإمام أبو زكريا،
محيي الدين، يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ) - دار الفكر - بيروت
د. ت.

(١١٦)

ختار الصحاح - الإمام أبو عبد الله، زين الدين، محمد بن أبي بكر بن
عبد القادر الحنفي الرازي - تحقيق أ/يوسف الشيخ محمد - الطبعة
الخامسة - المكتبة العصرية - بيروت ١٤٢٠ هـ / ١٩٩٩ م.

(١١٧)

لمختلطين - الإمام صلاح الدين، أبو سعيد، خليل بن كيكادي بن عبد الله
الدمشقي العلائي - تحقيق د/رفعت فوزي عبد المطلب ود/علي عبد
الباسط مزيد - مكتبة الخانجي - القاهرة ١٤١٧هـ / ١٩٩٦ م.

(١١٨)

دارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين - الإمام محمد بن أبي
بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ) - تحقيق
أ/محمد المعتصم بالله البغدادي - ط ٣ دار الكتاب العربي - بيروت
١٤١٦هـ / ١٩٩٦ م.

(١١٩)

رعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح - الإمام أبو الحسن، عبيد الله بن محمد عبد السلام بن خان محمد بن أمان الله بن حسام الدين الرحمانى المباركفوري - ط ٣ إدارة البحوث العلمية والدعوة والإفتاء - الهند ١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م.

(١٢٠)

رعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح - الإمام أبو الحسن، نور الدين، علي بن سلطان محمد الملا الهروي القاري - دار الفكر - بيروت ١٤٢٢هـ / ٢٠٠٢م.

(١٢١)

لمستدرك على الصحيحين - الإمام أبو عبد الله، الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي النيسابوري المعروف بابن البيع - تحقيق أمصطفى عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية - بيروت ١٤١١هـ / ١٩٩٠م.

(١٢٢)

سند أبي يعلى الموصلي - الإمام أبو يعلى، أحمد بن علي بن المثنى بن يحيى بن عيسى بن هلال التميمي الموصلي - تحقيق الشيخ حسين سليم أسد - دار المأمون للتراث - دمشق ١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م.

(١٢٣)

سند أحمد - الإمام أبو عبد الله، أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني - تحقيق الشيخ شعيب الأرنؤوط والشيخ عادل مرشد - مؤسسة الرسالة - بيروت ١٤٢١هـ / ٢٠٠١م.

(١٢٤)

سند البزار - الإمام أبو بكر، أحمد بن عمرو بن عبد الخالق بن خالد بن عبيد الله العتكي المعروف بالبزار - تحقيق د/محفوظ الرحمن زين الله ود/عادل سعد ود/صبري عبد الخالق - مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة ١٩٨٨م.

(١٢٥)

سند الشهاب - الإمام أبو عبد الله، محمد بن سلامة بن جعفر القضاعي المصري - تحقيق الشيخ حمدي عبد المجيد السلفي - مؤسسة الرسالة - بيروت ١٤٠٧هـ / ١٩٨٦م.

(١٢٦)

صباح الزجاجاة في زوائد ابن ماجه - الإمام أبو العباس، شهاب الدين، أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل بن سليم بن قايماز بن عثمان البوصيري الكنانى الشافعى (٨٤٠هـ) - تحقيق أ/محمد المنتقى الكشناوى - ط ٢ دار العربية - بيروت ١٤٠٣هـ.

(١٢٧)

لمصنف - الإمام أبو بكر بن أبي شيبة عبد الله بن محمد بن إبراهيم بن عثمان العبسى - تحقيق أ/كمال يوسف الحوت - مكتبة الرشد - الرياض ١٤٠٩هـ.

(١٢٨)

طالع الأنوار على صحاح الآثار - إبراهيم بن يوسف بن أدهم الوهرانى الحمزى، أبو إسحاق ابن قرقول - تحقيق: دار الفلاح للبحث العلمى وتحقيق التراث - الطبعة الأولى - وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - دولة قطر ١٤٣٣هـ / ٢٠١٢ م.

(١٢٩)

لمعجم الأوسط - الإمام أبو القاسم، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامى، الطبرانى - تحقيق أ/طارق عوض الله بن محمد وأ/عبد المحسن الحسينى - دار الحرمين - القاهرة.

(١٣٠)

لمعجم الكبير - الإمام أبو القاسم، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامى الطبرانى - تحقيق الشيخ حمدي عبد المجيد السلفى - الطبعة الثانية - مكتبة ابن تيمية - القاهرة.

(١٣١)

عجم اللغة العربية المعاصرة - د/أحمد مختار عبد الحميد عمر - عالم الكتب - القاهرة ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨ م.

(١٣٢)

عجم المدلسين - أ/محمد بن طلعت - دار أضواء السلف - الرياض ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥ م.

(١٣٣)

لمعجم الوسيط - (إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار) - مجمع اللغة العربية - القاهرة، ط دار الدعوة بالقاهرة.

(١٣٤)

عرفة الثقات من أهل العلم والحديث ومن الضعفاء وذكر مذاهبهم وأخبارهم - الإمام أبو الحسن، أحمد بن عبد الله بن صالح العجلي الكوفي - تحقيق د/عبد العليم عبد العظيم البستوي - مكتبة الدار - المدينة المنورة ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م.

(١٣٥)

لمغني في الضعفاء - الإمام شمس الدين، محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي - تحقيق د/نور الدين عتر - إدارة إحياء التراث الإسلامي - قطر.

(١٣٦)

فاتح الغيب = التفسير الكبير - الإمام أبو عبد الله، محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (٦٠٦هـ) - دار الفكر - بيروت ١٤٠١هـ/١٩٨١م.

(١٣٧)

لمفاتيح في شرح المصابيح - الإمام الحسين بن محمود بن الحسن، مظهر الدين الزيداني الكوفي الصريزي الشيرازي الحنفي المشهور بالمظهري (٧٢٧هـ) - تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف: نور الدين طالب - دار النوادر، وهو من إصدارات إدارة الثقافة الإسلامية - وزارة الأوقاف الكويتية ١٤٣٣هـ/٢٠١٢م.

(١٣٨)

لمفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم - الإمام أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (٥٧٨-٦٥٦هـ) - حققه وعلق عليه وقدم له /المحيي الدين ديب ميستو، أحمد محمد السيد، يوسف علي بديوي، محمود إبراهيم بزال - دار ابن كثير، دار الكلم الطيب - دمشق، بيروت ١٤١٧هـ/١٩٩٦م.

(١٣٩)

فهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات الغربية الحديثة - أ/أمل بنت محمد النمري - رسالة ماجستير - كلية التربية - جامعة أم القرى - مكة المكرمة ١٤٢٢هـ.

(١٤٠)

قدمة في الصحة النفسية - د/عبد السلام عبد الغفار - دار النهضة العربية - بيروت ١٩٩٦م.

(١٤١)

كاشفة القلوب للغزالي - تحقيق د/عبد الله الخالدي - دار القلم - بيروت.

(١٤٢)

ن تكلم فيه وهو موثق - شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي - تحقيق/ محمد شكور بن محمود الحاجي أمير الميادينى - مكتبة المنار - الزرقاء ١٤٠٦هـ / ١٩٨٦م.

(١٤٣)

لمنتخب من مسند عبد بن حميد - الإمام أبو محمد، عبد الحميد بن حميد بن نصر الكسبي ويقال له: الكسبي (٢٤٩هـ) - تحقيق وتعليق الشيخ أبي عبد الله مصطفى بن العدوي - ط٢ دار بلنسية - الرياض ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٢م.

(١٤٤)

لمنتقى شرح الموطأ - الإمام أبو الوليد، سليمان بن خلف بن سعد بن أيوب بن وارث التجيبي القرطبي الباجي الأندلسي (ت ٤٧٤هـ) - مطبعة السعادة - مصر ١٣٣٢م.

(١٤٥)

لمنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج - الإمام أبو زكريا، محيي الدين يحيى بن شرف النووي (٦٧٦هـ) - ط٢ دار إحياء التراث العربي - بيروت ١٣٩٢هـ / ١٩٧١م.

(١٤٦)

لمنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية - د/سلامة منصور محمد عبد العال - بحث منشور في مجلة الفرائد في البحوث الإسلامية والعربية المجلد ٤١ العدد ٢ سنة ٢٠٢١م.

(١٤٧)

لموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية - د/أحمد مصطفى متولي - دار ابن الجوزي - القاهرة ٢٠١٤م.

(١٤٨)

وسوعة الطب النفسي - د/أحمد مصطفى متولي - دار ابن الجوزي - القاهرة ١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م.

- (١٤٩) وسوعة الطب النفسي - د/عبد المنعم الحنفي - الطبعة الرابعة - مكتبة مدبولي - القاهرة ٢٠٠٣م.
- (١٥٠) يزان الاعتدال - الإمام شمس الدين، أبو عبد الله، محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي - تحقيق أ/علي محمد البجاوي - دار المعرفة - بيروت ١٣٨٢ هـ / ١٩٦٣م.
- (١٥١) حو علم نفس إسلامي - د/حسن الشرقاوي - الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة ١٩٨٦م.
- (١٥٢) ظرية التحليل النفسي عند فرويد في ميزان الإسلام - د/سعد الدين السيد صلاح - مكتبة الصحابة - جدة ١٤١٤هـ.
- (١٥٣) لنهاية في غريب الحديث والأثر - الإمام مجد الدين، أبو السعادات، المبارك بن محمد بن محمد بن عبد الكريم الشيباني الجَزْرِيُّ ابن الأثير - تحقيق د/طاهر أحمد الزاوي ود/محمود محمد الطنّاحي - المكتبة العلمية - بيروت ١٣٩٩هـ / ١٩٧٩م.
- (١٥٤) يل الأوطار - الإمام محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني - تحقيق أ/عصام الدين الصبابطي - دار الحديث - القاهرة ١٤١٣هـ / ١٩٩٣م.
- (١٥٥) دي البشير المجتبي في التعامل مع البلاء والمبتلى: دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية - د/عصام أبو اليزيد محمد عبد الله - بحث منشور في مجلة الزهراء بكلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالقاهرة - العدد ٣١ سنة ٢٠٢١م.
- (١٥٦) لوابل الصيب من الكلم الطيب - الإمام محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ) - تحقيق أ/سيد إبراهيم - ط٣ دار الحديث - القاهرة ١٩٩٩م.

فهرس الموضوعات

الموضوع	ملخص البحث
	Abstract
	المقدمة
	المبحث الأول: مفهوم القلق النفسي وأنواعه وأسبابه:
	المطلب الأول: تعريف القلق النفسي لغة واصطلاحًا.
	المطلب الثاني: أنواع القلق.
	المطلب الثالث: أسباب القلق النفسي.
	المبحث الثاني: أعراض القلق النفسي ومظاهره:
	المطلب الأول: أعراض القلق النفسي.
	المطلب الثاني: مظاهر القلق النفسي.
	المبحث الثالث: تاريخ الأمراض النفسية، وعلاقة القلق النفسي بالابتلاء:
	المطلب الأول: لمحة تاريخية عن الأمراض النفسية.
	المطلب الثاني: العلاقة بين الإصابة بالقلق النفسي والابتلاء.
	المبحث الرابع: الهدى النبوي في علاج القلق النفسي:
	المطلب الأول: علاج القلق النفسي بالإيمان.
	المطلب الثاني: علاج القلق النفسي بالصلاة.
	المطلب الثالث: علاج القلق النفسي بالزكاة.
	المطلب الرابع: علاج القلق النفسي بالصيام.
	المطلب الخامس: علاج القلق النفسي بالحج والعمرة.
	المطلب السادس: علاج القلق النفسي بالجهاد في سبيل الله تعالى.
	المطلب السابع: علاج القلق النفسي بذكر الله وتسبيحه.
	المطلب الثامن: علاج القلق النفسي بالقرآن الكريم.
	المطلب التاسع: علاج القلق النفسي بالدعاء.
	المطلب العاشر: علاج القلق النفسي بالتوبة.
	المطلب الحادي عشر: علاج القلق النفسي بالصبر.
	المطلب الثاني عشر: علاج القلق النفسي بسلوك التواضع والبعد عن

الموضوع
التشاؤم مع التوكل على الله تعالى.
المطلب الثالث عشر: علاج القلق النفسي بالإكثار من الصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ﷺ.
المطلب الرابع عشر: علاج القلق النفسي بالتوسل إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة.
الخاتمة.
فهرس المصادر والمراجع.
فهرس الموضوعات.

