

البحث الخامس عشر

وصايا النبي ﷺ للصحابي عُقبة بن عامر ؓ
وأثرها على الصحة النفسية للداعية
(دراسة تحليلية)

إعداد

د / بدر محمد الدريس

الأستاذ المشارك بقسم الدراسات الإسلامية - كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د / دجانة علي بارودي

دكتوراه في علم النفس الإكلينيكي

وصايا النبي ﷺ للصحابي عقبة بن عامر ﷺ وأثرها على الصحة النفسية للداعية (دراسة تحليلية)

بدر محمد الدريس

قسم الدراسات الإسلامية، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي،
الكويت

البريد الإلكتروني: dr.bader72@yahoo.com

دجاجة علي بارودي

قسم علم النفس الإكلينيكي، مركز ائزان للاستشارات والتدريب، الكويت

البريد الإلكتروني: dujana78@gmail.com

الملخص:

يدور البحث حول بيان دلالات مصطلحات البحث، والتحليل النفسي لتلك الوصايا الست الواردة في حديث عقبة بن عامر ﷺ، مسقطين هذا التحليل على عناصر الحديث وتأثر الداعية بذلك، واتبعت المنهج الاستقرائي، والمنهج التحليلي، والمنهج الوصفي، والمنهج الاستنباطي، ويهدف البحث للوصول إلى نتائج علمية مستفادة من الشريعة الإسلامية - قرآناً وسنة -، في مجال الصحة النفسية، للاستفادة منها في مجال الدعوة إلى الله، ولتحقيق ذلك يسعى الباحث لبيان وتفصيل الوصايا النبوية لعقبة بن عامر ﷺ، وبيان دور الوصايا النبوية في الحفاظ على صحة الداعية النفسية، وكذلك إظهار مرونة الشريعة الإسلامية من خلال تلك الوصايا إثر تعرض الداعية لأضدادها، ثم وضع ضوابط شرعية ونفسية لما يطرأ للداعية من ضغوط نفسية، خلال الدعوة إلى الله تعالى، وانتهى البحث إلى بيان كيف أكد الرسول ﷺ في وصاياه لعقبة بن عامر ﷺ على أهمية صحة الداعية النفسية ومن خلال تحليل الوصايا الست وربطها بحياة الداعية وعمله في تقديم الدعوة لله وضحنا كيف أنه من الحكمة، كما أنه

من الأولى أن يتصف الداعية المسلم ويتحلى بهذه الوصايا الست، ووجدنا كيف يمكن الاستفادة من هذه الوصايا في مجال الحفاظ على صحة الداعية النفسية، ومنها نصل إلى ضوابط إرشادية لكل داعية من أجل الحفاظ على صحته النفسية وصحة من يدعوه، تتلخص في لوصايا النبوية المتعلقة بالصحة النفسية الواردة في حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه، كما يتطلب التأثير الفعال من الداعية مزيجًا من الأصالة، الذكاء العاطفي، مهارات التواصل، والثبات. ومع ذلك، يمكن أن تؤثر الضغوط الناتجة عن الدعوة على التأثير سلبيًا على الصحة النفسية. ولذلك كان لابد من التأكيد على اكتساب المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل، والعفو والقدرة على التسامح، بالإضافة إلى العطاء المتوازن الذي يعزز تقدير الذات، حيث للعلاقات الاجتماعية أهمية كبيرة بالنسبة للداعية في نجاح دعوته، إذ ينبغي أن يتعلم لداعية كيفية توطيد علاقاته مع مدعويه، وبناء على نتائج البحث نوصي بتدريس وصايا النبي صلى الله عليه وسلم لعقبة بن عامر رضي الله عنه من الجوانب النفسية والاجتماعية، في الجامعات والمدارس والمراكز الدعوية ودور القرآن، ودور إعداد الدعاة التابعة لوزارات الأوقاف والشؤون الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: وصايا، حديث، الصحة، النفسية، دراسة تحليلية.

The commandments of the Prophet, may God bless him and grant him peace, by the companion Uqba bin Amer, may God bless him and grant him peace

**And its impact on the psychological health of the preacher
(Analytical study)**

Badr Al-Drees

Department of Islamic Studies, College of Basic Education, Public Authority for Applied Education, Kuwait

E-mail: dr.bader^{٧٢}@yahoo.com

Dujana Ali Baroudi

Department of Clinical Psychology, Etizan Center for Consulting and Training, Kuwait

E-mail: dujana^{٧٨}@gmail.com

Abstract;

The research revolves around explaining the meanings of the research terms, and the psychological analysis of those six commandments mentioned in the hadith of Uqba bin Aamir, may God bless him and grant him peace, projecting this analysis on the elements of the hadith and the influence of the preacher by that, and I followed the inductive method, the analytical method, the descriptive method, and the deductive method, and the research aims to reach scientific results. Benefiting from Islamic law - the Qur'an and Sunnah - in the field of mental health, in order to benefit from it in the field of calling to God. To achieve this, the researcher seeks to explain, Detailing the prophetic commandments of Uqba bin Amer, may God be pleased with him, and explaining the role of the prophetic commandments in preserving the psychological health of the preacher, as well as showing the flexibility of Islamic law through those commandments after the preacher was exposed to their opposites, then setting legal and psychological controls for the psychological pressures that occur to the preacher, during the call to God. Almighty, and the research ended with an explanation of how the Messenger, may God bless him and grant him peace, emphasized in his commandments to Uqba bin Amer, may God be pleased with him, the importance of The preacher's psychological health, As well as showing the flexibility of Islamic law through these

commandments after the preacher was exposed to their opposites, then setting legal and psychological controls for the psychological pressures that occur to the preacher, during the call to God Almighty, and the research ended with an explanation of how the Messenger, may God bless him and grant him peace, confirmed his commandments to Uqba bin Amer, may God be pleased with him. He emphasized the importance of the preacher's psychological health, and through analyzing the six commandments and linking them to the preacher's life and his work in presenting the call to God, we explained how it is wise, It is also preferable for the Muslim preacher to be characterized and possess these six commandments, and we found how these commandments can be benefited from in the field of preserving the psychological health of the preacher, and from them we reach guidelines for every preacher in order to preserve his psychological health and the health of those who call upon him, which are summarized in the prophetic commandments related to With the psychological health mentioned in the hadith of Uqba bin Amer, may God be pleased with him, the effective influence of the preacher also requires a combination of authenticity, emotional intelligence, communication skills, and consistency. However, The stress of advocacy can take a toll on mental health. Therefore, it was necessary to emphasize the acquisition of social and communication skills, forgiveness and the ability to tolerate, in addition to balanced giving that enhances self-esteem, as social relationships are of great importance to the preacher in the success of his call, as the preacher must learn how to strengthen his relationships with his callers, and based on Search results we recommend Teaching the commandments of the Prophet, peace and blessings be upon him, to Uqba bin Amir, may God be pleased with him, from the psychological and social aspects, in universities, schools, advocacy centers, Qur'an centers, and preacher preparation centers affiliated with the Ministries of Endowments and Islamic Affairs.

Keywords: Commandments, Hadith, Health, Psychological, Analytical study.

المقدمة

الحمد لله الحليم، وأصلي وأسلم على نبيه الكريم، وعلى صحابته الغر الميامين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد، فعن عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ رضي الله عنه قَالَ: لَقِيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ لِي: " يَا عُقْبَةُ بْنُ عَامِرٍ، صِلْ مَنْ قَطَعَكَ، وَأَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ، وَاعْفُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ ". قَالَ: ثُمَّ أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ لِي: " يَا عُقْبَةُ بْنُ عَامِرٍ، أَمَلِكُ لِسَانِكَ، وَأَبُكَ عَلَى حَاطِيئِكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْئَتُكَ " (١).

هذا الحديث النبوي الشريف، فيه ست وصايا قيمة، لها بالغ الأثر في حياة المسلم بشكل عام، والداعية بشكل خاص، فإيا ترى هل ينعكس ذلك على صحته النفسية؟ وعند الربط بين هذه الوصايا وحياة الداعية؛ هل ستؤثر فعلا بتأثيره وقدرته على الدعوة بشكل يغير حقا في قلوب وعقلية المتلقي للدعوة؟ وما هي سيكولوجية الداعية؟ وهل تؤثر هذه الوصايا إن التزم بها على صحته النفسية؟ أسئلة مطروحة للوقوف على الخيط الذي يجمع بين نصوص الحديث الستة، والنصائح الفذة، إذ تبين أنها تكمن في الجانب الأخلاقي والسلوكي للفرد المسلم، وما ينعكس عليه خاصة في جانب الصحة النفسية والأتزان الروحي لديه، وهذا البحث محاولة لمعرفة أثر هذه الوصايا من جانب الصحة النفسية على الداعية مستعينين بالدراسات النفسية المتخصصة التي تهتم بالصحة النفسية، واستخراج قيمة هذه الوصايا في حياة الداعية، والذي بدوره ينعكس على المجتمع المسلم والتفاعل معه.

(١) أخرجه أحمد في مسنده (١٧٤٥٢) واللفظ له. وأخرج الجزء الأول منه الترمذي (٢٤٠٦) وقال حديث حسن. وسكت عنه الحاكم في المستدرک (٧٢٨٥) هو والذهبي. قلت: لكن فيه الألهاني وشيخه القاسم ضعيفان. وأخرج الجزء الثاني: الطبراني في الشاميين (٢٥٣)، وأبو نعيم في الحلية (٩/٢)، وفيه كالذي قبله. ومع ذلك صحح الهيتمي في المجمع (١٨٨/٨) أحد إسنادي أحمد والطبراني.

فأولى تلك الوصايا المتضمنة عوامل نفسية تحافظ على صحة الإنسان، علاقة الداعي بالأهل والمجتمع، المعبر عنها في الحديث "صل من قطعك". وثانيها: العطاء سواء كان عن طريق الإنفاق، أو التصدق لاسيما إذا كان المعطى ممن تسبب للداعي بالحرمان يوما من أمر له فيه فائدة ولدعوته نافعة، وعبر عنها المصطفى ﷺ بقوله "وأعط من حرمك". وثالثها: العفو والصفح عن ظلم وتسبب للداعي ظلما ما وعبر عنها بقوله "واعف عن ظلمك". ورابع المقومات والمحفزات التي تمكن الإنسان من نفسه وتكسبه توازنا نفسيا، وتحفظه مما يلحقه من أضرار نفسية: حفظ اللسان، وتعبيرها في الحديث "وأملك لسانك". وما أعظمها من وصية. ثم خامس الإرشادات الندم عما بدر من خطايا فيم غُفِّل عنه من الوصايا، وترك الأوامر. وعبر عنها "وابك على خطيئتك". وسادس الحكم النبوية إن لم تردع الداعية ولم ينجعه ما سبق فعله بخاصة نفسه، ويلزم بيته، حتى لا يكون سببا فيما يدعو إليه، وعبر عنها "وليسعك بيتك".

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الحاجة لتحليل جوانب الصحة النفسية للداعية ليكون سببا في الحفاظ على نفسه وروحه وبدنه من جانب، ولتحديد الجوانب التي تؤدي إلى قوة وعمق تأثيره في مجتمعه من خلال معرفة المجالات السلوكية والنفسية التي لا بد من اكتسابها والتخلق بها في خلال رحلة دعوته إلى الله، بالاستعانة بشرح حديث وصايا الرسول الستة لعقبة بن عامر لاستنتاج التالي:

- ١- التأكيد على أهمية صحة الداعية النفسية ومكانتها في الدعوة إلى الله تعالى.
- ٢- ضرورة الاستعانة بالوصايا والإرشادات النبوية للاستفادة منها في مجال الحفاظ على صحة الداعي النفسية.
- ٣- الاستعانة بعلم النفس التطبيقي لرفد خبرات الداعية وتأثيره على المدعويين.

٤- وضع ضوابط إرشادية لكل داعية من أجل الحفاظ على صحته النفسية وصحة من يدعو.

مشكلة البحث:

من المشاكل التي اعترت البحث، هي شح وندرة الحديث عن الصحة النفسية من قبل شراح الحديث النبوي، وحديثهم حول هذا الموضوع مجرد إشارات ليست صريحة، ومن مشاكل البحث تلك الأسئلة الآتية:

١- ما الوصايا النبوية المتعلقة بالصحة النفسية الواردة في حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه؟

٢- ما دور تلك الوصايا في المحافظة على صحة الداعية النفسية؟

٣- هل لأضداد تلك الوصايا أثر على صحة الداعية النفسية؟

٤- ما موقف الداعية حيال طرء سلبيات تلك الوصايا؟

أهداف البحث:

يهدف البحث للوصول إلى نتائج علمية مستفادة من الشريعة الإسلامية - قرآنا وسنة-، في مجال الصحة النفسية، للاستفادة منها في مجال الدعوة إلى الله، ولتحقيق ذلك يسعى الباحث للإجابة عن الأسئلة السالفة الذكر، وهي:

١- بيان وتفصيل الوصايا النبوية لعقبة بن عامر رضي الله عنه.

٢- بيان دور الوصايا النبوية في الحفاظ على صحة الداعية النفسية.

٣- إظهار مرونة الشريعة الإسلامية من خلال تلك الوصايا إثر تعرض الداعية لأضدادها.

٤- وضع ضوابط شرعية ونفسية لما يطرأ للداعية من ضغوط نفسية، خلال الدعوة إلى الله تعالى.

الدراسات السابقة:

من خلال البحث وجمع المادة العلمية لم نقف على دراسة استقلت بالحديث عن الصحة النفسية من خلال وصايا النبي ﷺ لعقبة بن عامر ؓ وأثرها على صحة الداعية النفسية. وقد وجدنا في الدراسات السابقة بعض المفاهيم الأساسية المرتبطة بموضوع البحث منها ما يلي:

١- "تعريفات الصحة النفسية في الإسلام" إعداد: كمال إبراهيم مرسى. بحث منشور في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية- جامعة الكويت. ١٩٨٨م. اختص البحث بالحديث عن تناول العلماء لمفهوم الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، وحدودها الثقافية والاجتماعية، وتكاملها مع حسن الخلق. ولم يتطرق لمادة بحثي المتعلقة بالوصايا النبوية لعقبة وأثرها على صحة الداعية النفسية.

٢- "التدين والصحة النفسية"؛ إعداد: صالح بن إبراهيم الصنيع، ٢٠٠٠م، اعتنى فيها بالحديث عن العلاقة بين التدين والصحة النفسية، مع ذكر نموذج بنائية للصحة النفسية. لكنه خلا من الحديث عن الوصايا الست لعقبة ؓ.

٣- "الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، جمعا وتصنيفا ودراسة" إعداد: محمد حسين أحمد. بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الحديث الشريف من كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية عام ٢٠٠٣م. بحث فيه مفهوم الصحة النفسية، ومقدار الحاجة إلى الأمن النفسي والصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع، من خلال جمع الأحاديث الواردة في الأمراض النفسية، والأحاديث التي ترسخ الوقاية النفسية. ومع اعتناؤه بجمع الأحاديث إلا أنه لم يأت على حديث عقبة بن عامر وتأثير الوصايا النبوية على صحة الداعية النفسية.

٤- "الصحة النفسية في الإسلام" إعداد: حكمت عبد الكريم فريجات. وزارة الأوقاف والشئون والمقدسات الإسلامية. مجلة: هدي الإسلام. العدد الثامن، المجلد ٤٩. ٢٠٠٥م. اعتنت فيه الباحثة بالحديث عن العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية،

ووسائل الحفاظ عليهما من الكتاب والسنة، عبر الحفاظ على سلامة النفس والجسد من الاضطرابات. ولم يتعرض البحث للوصايا الست الواردة في بحثي وأثرها على صحة الداعية النفسية.

٥- "السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية" إعداد: هناء يحيى أبو شهبة، بحق قدمته إلى مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، عام ٢٠٠٧م، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية جامعة اليرموك الأردن. بحثت فيه عن توجيه السنة المسلم إلى الصحة النفسية من جانبين: الأول عقلي والآخر وجداني، وذكرت فيه بعض المؤشرات والأساليب والطرق التي توجه المسلم ل يتمتع بصحة نفسية. وهذا أيضا لم تطرق فيه الباحثة حديث عقبه ﷺ.

٦- "صلة الرحم والصحة النفسية" إعداد: محمد القرني استشاري علاج نفسي. مقالة منشورة في جريدة المدينة-الرسالة..بتاريخ ١٤٣٠هـ. ٢٠٠٨م. اختص هذا البحث بالحديث عن أثر صلة الرحم على الصحة النفسية.

٧- "الصحة النفسية في الإسلام" إعداد: سعيد بكور. مقال منشور في مجلة البيان العدد (٣٨٢)، ١٠-١١. تاريخ النشر: ٢٠٠٩م. يدور المقال حول عناية الإسلام بالصحة النفسية من خلال الإيمان بالله تعالى، والصلاة، والصوم، والصدقة، والذكر، والتقوى. ولم يتعرض المقال لوصايا النبي عليه السلام لعقبه ﷺ، ولا تأثير ذلك على الداعية.

٨- "الصحة النفسية مطلب شرعي" إعداد: أناهيد بنت عيد الشمري. مقال ألقى في جمعية كفى يوم الخميس ١٤٣٧هـ. ٢٠١٣م استقلت فيه بالحديث عن سبب مناقشة الصحة النفسية وحاجتنا لها وأنها مطلب شرعي، والمناهج الوقائية والعلاجية النفسية، وكيفية الحفاظ عليها، والقواعد الصحية النفسية. ولم تتعرض الباحثة للوصايا التي اعتنى بحثي للحديث عنها، وتعلق ذلك بالداعية.

٩- "المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية" إعداد: محمد علي رحمة. دراسة دعوية نشرت في العدد، ٢٨. من جامعة إفريقيا العالمية - المركز الإسلامي الإفريقي، ٢٠١٤م. هدف الباحث إلى بيان أثر العبادات على الناحية النفسية، وأثر الحدود على الصحة النفسية، والتوافق مع الذات من وجهة النظر الإسلامية، والنقاط التي يحققها الإسلام في الصحة النفسية، والعلاج النفسي في الإسلام، وطريقة العلاج الديني، وكيفية الوقاية من المرض النفسي. إلا أن الباحث لم يعتمد على الحديث النبوي الشريف.

١٠- "الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية" إعداد: شروق جميل عبد السميع الزعتري، بحث قدم لنيل درجة الماجستير في الحديث النبوي، قسم أصول الدين، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي جامعة الخليل عام ٢٠١٧م. اعتنت فيه الباحثة بطرح نماذج من الصحة الجسدية والنفسية، أظهرت فيه الجانب الصحي في بعض الأحاديث كنموذج للتطبيق العملي؛ وتناولت نماذج توضح الصحة النفسية التي يسعى الإسلام لإيجادها لدى المسلم من خلال علاقته بالله ومع الناس. إلا أن الباحثة لم تعالج الموضوع من خلال الوصايا الست التي يعالجها بحثي من الناحية الدعوية.

١١- "الصحة النفسية من خلال السنة النبوية" إعداد: صابر السراج، ٢٠١٧م. اعتنى الباحث فيه ببيان مفاهيم التوافق ونشأتها، ومفهوم السنة النبوية، والعوامل المساعدة على التأسيس، وبيان التوافق مع النفس، وكيفية حسم الصراعات النفسية. ولم يتدخل في تأثير الوصايا الست الواردة في حديث عقبه وأثرها على صحة الداعية النفسية.

١٢- "الإسلام والصحة النفسية والجسدية للأنام" إعداد: محمد فايق الغنايم، ٢٠١٨م. اعتنى الباحث ببيان الفضائل الإسلامية وقيمتها النفسية، والصحية وبيان التربية النفسية السليمة في حياة المسلم، وأثرها في الصحة النفسية والجسدية، دور

القرآن في الشفاء النفسي، ودور العبادة والتدين في حياة المسلم، فعالج الباحث الموضوع من المنظور الإسلامي، وركز الباحث فيها على دور القرآن الكريم، دون الاستشهاد بالسنة.

١٣- "صلة الرحم والصحة النفسية" إعداد: أمينة هجوج الإدريسي. مقال منشور على موقع/ <https://www.aljamaa.net/posts> . نشر بتاريخ ١٢ نوفمبر ٢٠٢١م. اختص هذا البحث بالحديث عن أثر صلة الرحم على الصحة النفسية.

١٤- "المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية- دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية" إعداد: آسية عبد الرزاق الجحى. ١٤٤٥هـ، ٢٠٢٣م. قامت الباحثة بتقسيم البحث إلى شقين، الأول منه تعلق بالمنهج النبوي في بناء الصحة النفسية، والثاني: تطبيق هذا المنهج على شريحة من النساء السوريات في الشمال السوري في عام ٢٠٢٣م. هذا البحث وإن تناول بعض جوانب بحثي، إلا أنه خلا من الحديث عن أثر ذلك على حياة الداعية.

١٥- "سيكولوجية الداعية"^(١)، الداعية هو شخص مؤثر على معتقدات الفرد بهدف الدعوة إلى دين أو فكر يتميز بقدرته على توصيل الأفكار بوضوح وبطريقة تؤثر في الآخرين. ولكي يستطيع التأثير فلا بد من امتلاكه الحضور القوي والشخصية الجذابة التي تثير الإعجاب والثقة. بالإضافة إلى امتلاك الداعية قدرات شخصية وثقة وقدرة على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل يخلق ارتباطاً عاطفياً^(٢).

(١) Abu-Ras, W., Gheith, A., & Cournos, F. (٢٠٠٨). The Imam's Role in Mental Health Promotion: A Study at ٢٢ Mosques in New York City's Muslim Community. *Journal of Muslim Mental Health*, ٣, ١٥٥-١٧٦..

(٢) Ibrahim, M., & Mojab, F. (٢٠٢٣). Healing Through Faith: The Role of Spiritual Healers in Providing Psychosocial Support to Canadian Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*

كذلك لا بد أن يكتسب الداعية مهارات إقناعية تمكن الشخص من تغيير آراء أو سلوك الآخرين. ومن أهم جوانب سيكولوجية الداعية وجود القدرة على التمسك بالآراء والمواقف رغم التحديات، مما يعزز تأثير الشخص على الآخرين. لكي يكون الداعية مؤثرًا فعليًا على الآخرين.

إن الصحة النفسية للداعية^(١) أساس حيث يمكن للضغوط الناتجة عن الحفاظ على التأثير أن تؤدي إلى آثار نفسية كبيرة. وقد يواجه الداعية تضاربًا في الأدوار بسبب التوقعات العالية من مجتمعه وطبيعة مسؤولياته المتعددة، وعليه فقد يطور استراتيجيات تكيف متنوعة، مثل توسيع دواره في المجتمع^(٢) لا بد من توفر سمات القيادة في شخصية الداعية لتعزيز قدرة الشخص على التأثير في الآخرين. وكلما كان الداعية مستقرًا نفسيًا، ومتوافقًا مع ذاته الحقيقية في شخصيته العامة، أصبحت لديه أفكار حقيقية لبناء الثقة والمصداقية. كما يرتبط الذكاء العاطفي العالي للداعية، والذي يشمل القدرة على إدارة المشاعر الشخصية وفهم مشاعر الآخرين، بشكل كبير بالقدرة على التأثير بالآخرين. كما يمكن أن يساعد تطوير مهارات مثل التعاطف، الاستماع الفعال، وتنظيم العواطف في تحسين قدرة الداعية على التأثير في تنظيم أفكار الآخرين^(٣).

(١) Ali, O. (٢٠١٦). The Imam and the Mental Health of Muslims: Learning from Research with Other Clergy. Journal of Muslim Mental Health, ١٠, ٦٥-٧٣.

(٢) Mutalib, M., & Ghani, A. (٢٠١٣). LEADERSHIP TRAITS, LEADERSHIP BEHAVIOR, AND JOB AUTONOMY OF IMAMS IN PENINSULAR MALAYSIA: A MODERATED MEDIATION ANALYSIS. International Journal of Business and Society, ١٤, ١٧.

(٣) Muishout, G., Topcu, N., Croix, A., Wiegiers, G., & Laarhoven, H. (٢٠٢٢). Turkish imams and their role in decision-making in palliative care: A Directed Content and Narrative analysis. Palliative Medicine, ٣٦, ١٠٠٦ - ١٠١٧.

كما يعد التواصل الفعال أمرًا أساسيًا للتأثير. تشير الدراسات إلى أن التواصل الواضح، الموجز، والمقنع يمكن أن يغير الآراء ويحفز على اتخاذ الإجراءات. ومعلوم أن الداعية قد يعاني من الإرهاق بسبب الضغط المستمر، والحفاظ على الصلة، وتلبية توقعات المجتمع مما قد يؤدي إلى التوتر المزمن، والقلق، والاكتئاب^(١).

الشخصيات العامة بما في ذلك الدعاة، يتعرضون لتدقيق شديد، مما يمكن أن يؤثر سلبيًا على احترامهم لذاتهم وصحتهم النفسية^(٢)، والضغط للحفاظ على صورة مثالية يمكن أن تكون ضارة بشكل خاص.

١٦- "الصحة النفسية"؛ عرفت الدراسات التخصصية^(٣) الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يكون فيها الفرد مدرِّكًا لقدراته الخاصة، وقادرًا على التعامل مع الضغوط العادية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، وقادر على المساهمة في مجتمعه. تشمل الصحة النفسية العافية العاطفية والنفسية والاجتماعية، مما يؤثر على كيفية تفكيره وشعوره وتصرفاته. تعد الصحة النفسية حالة ديناميكية تتأثر بمجموعة من العوامل بما في ذلك العناصر البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وهي ضرورية للصحة العامة ونوعية الحياة. تعد الصحة النفسية هي مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الجوانب الاجتماعية، والشعورية، والفكرية، والتكيفية حيث تؤثر على كيفية تفكير الفرد وشعوره وتصرفاته، كما تحدّد كيفية تعامله مع التوتر، وكيفية تفاعله مع الآخرين. كما يرتبط تعريف الصحة النفسية بالمرونة والتكيف، إذ إن المرونة تعني القدرة على الحفاظ على

(١)Ali, O., Milstein, G., & Marzuk, P. (٢٠٠٥). The Imam's role in meeting the counseling needs of Muslim communities in the United States.. Psychiatric services, ٥٦٢, ٢٠٢-٥.

(٢)Schmid, H. (٢٠٢٠). "I'm just an Imam, not Superman": Imams in Switzerland. Journal of Muslims in Europe.

(٣)Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (٢٠١٣). What is mental health?. International Journal of Social Psychiatry, ٥٩,. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (٢٠١٥). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, ١٤.

الصحة النفسية، أو استعادتها بعد الشدائد، وهي جانب أساس من الصحة النفسية. وقد اهتمت بعض الدراسات السابقة بمجالات محدودة غير شاملة ولم تتعرض لوصايا النبي ﷺ لعقبة ﷺ، ولا تأثير ذلك على الداعية، منها مقال منشور في مجلة البيان^(١) عن "الصحة النفسية في الإسلام" أعدّه "سعيد بكور"، حول عناية الإسلام بالصحة النفسية من خلال الإيمان بالله تعالى، والصلاة، والصوم، والصدقة، والذكر، والتقوى. كما ذكرت "أناهد بنت عيد الشمري"^(٢) أهمية مناقشة الصحة النفسية وحاجتنا لها وأنها مطلب شرعي، والمناهج الوقائية والعلاجية النفسية، وكيفية الحفاظ عليها، والقواعد الصحية النفسية. كما أعد مقالا مشابها "حكمت عبد الكريم فريحات"^(٣) عن الصحة النفسية في الإسلام من منظور شرعي. كما قامت الباحثة "آسية عبد الرزاق اليحيى" بإعداد دراسة تطبيقية^(٤) عن المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية وقامت بتقسيم البحث إلى شقين، الأول منه يتعلق بالمنهج النبوي في بناء الصحة النفسية، والثاني: تطبيق هذا المنهج على شريحة من النساء السوريات في الشمال السوري في عام ٢٠٢٣م. هذا البحث تناول بعض الجوانب المرتبطة بالحديث، إلا أنه خلا من الحديث عن أثر ذلك على حياة الداعية. كما بحث "كمال إبراهيم مرسى"^(٥) عن تناول

(١) مقال منشور في مجلة البيان العدد (٣٨٢)، ١٠-١١

(٢) أناهد بنت عيد الشمري. "الصحة النفسية مطلب شرعي". مقال ألقى في جمعية كفى يوم الخميس ١٤٣٧/٦/١هـ.

(٣) حكمت عبد الكريم فريحات. "الصحة النفسية في الإسلام". وزارة الأوقاف والشئون والمقدسات الإسلامية. مجلة: هدي الإسلام. العدد الثامن، المجلد ٤٩. ٢٠٠٥م.

(٤) آسية عبد الرزاق اليحيى. المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية - دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية". ٢٠٢٣م.

(٥) كمال إبراهيم مرسى. "تعريفات الصحة النفسية في الإسلام". بحث منشور في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الكويت. ١٩٨٨م.

العلماء لمفهوم الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، وحدودها الثقافية والاجتماعية، وتكاملها مع حسن الخلق. وقد اعتنى "صالح بن إبراهيم الصنيع"^(١) بالتدين وعلاقته بالصحة النفسية مع ذكر نماذج بنائية للصحة النفسية. وأعدت "أمينة هجوج الإدريسي"^(٢) مقالا حددت فيه أثر صلة الرحم على الصحة النفسية فقط، كذلك في مقال لـ "محمد القرني" استشاري العلاج النفسي^(٣).

وقد بحث "محمد حسين أحمد"^(٤) عن مفهوم الصحة النفسية، ومقدار الحاجة إلى الأمن النفسي والصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع، من خلال جمع الأحاديث الواردة في الأمراض النفسية، والأحاديث التي ترسخ الوقاية النفسية.

كما بحثت "هناء يحيى أبو شهبه"^(٥) عن توجيه السنة للمسلم إلى الصحة النفسية من جانبين: الأول عقلي والآخر وجداني، وذكرت بعض المؤشرات والأساليب والطرق التي توجه المسلم ليتمتع بصحة نفسية. واعتنت "شروق جميل الزعتري"^(٦) بطرح نماذج نماذج من الصحة الجسدية والنفسية، أظهرت فيه الجانب الصحي في بعض الأحاديث كنموذج للتطبيق العملي؛ وتناولت نماذج توضح الصحة النفسية التي يسعى الإسلام

(١) صالح بن إبراهيم الصنيع. "التدين والصحة النفسية". ٢٠٠٠م .

(٢) مقال منشور على موقع <https://www.aljamaa.net/posts/> نشر بتاريخ ١٢ نوفمبر ٢٠٢١م.

(٣) مقالة منشورة في جريدة المدينة-الرسالة.. بتاريخ ١٩/٦/١٤٣٠هـ.

(٤) محمد حسين أحمد. "الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، جمعا وتصنيفا ودراسة". بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الحديث الشريف من كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية عام ٢٠٠٣م.

(٥) هناء يحيى أبو شهبه. "السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية". بحث قدمته إلى مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، عام ٢٠٠٧م، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية جامعة اليرموك الأردن.

(٦) شروق جميل عبد السميع الزعتري. "الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية". بحث قدم لنيل درجة الماجستير في الحديث النبوي، قسم أصول الدين، كلية الدراسات العليا جامعة الخليل عام ٢٠١٧م.

لإيجادها لدى المسلم من خلال علاقته بالله ومع الناس. وقد اعتمد "محمد علي رحمة"^(١) على بيان أثر العبادات على الناحية النفسية، وأثر الحدود على الصحة النفسية، والتوافق مع الذات من وجهة النظر الإسلامية، والنقاط التي يحققها الإسلام في الصحة النفسية، والعلاج النفسي في الإسلام، وطريقة العلاج الديني، وكيفية الوقاية من المرض النفسي. كما اعتنى "صابر السراج"^(٢) ببيان مفاهيم التوافق ونشأتها، ومفهوم السنة النبوية، والعوامل المساعدة على التأصيل، وبيان التوافق مع النفس، وكيفية حسم الصراعات النفسية. كما اعتنى "محمد فايق الغنايم"^(٣) ببيان الفضائل الإسلامية وقيمتها النفسية، والصحية وبيان التربية النفسية السليمة في حياة المسلم، وأثرها في الصحة النفسية والجسدية، دور القرآن في الشفاء النفسي، ودور العبادة والتدين في حياة المسلم، فعالج الباحث الموضوع من المنظور الإسلامي، وركز الباحث فيها على دور القرآن الكريم، دون الاستشهاد بالسنة.

حدود البحث:

الوصايا الست الواردة في حديث عقبة رضي الله عنه، وأثرها على صحة الداعي النفسية.

منهج البحث:

اعتمدنا في كتابة هذا البحث على منهجين علميين وهما:

- ١- المنهج الاستقرائي: وذلك باستقراء ما كتب حول الوصايا الست الواردة في حديث عقبة رضي الله عنه من الجانب الشرعي والنفسي.
- ٢- المنهج التحليلي: بتحليل الوصايا الست، وما يعاوضها من القرآن والسنة،

(١) محمد علي رحمة. المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية". دراسة دعوية نشرت في العدد، ٢٨. من جامعة إفريقيا العالمية - المركز الإسلامي الإفريقي، ٢٠١٤م.
 (٢) صابر السراج. "الصحة النفسية من خلال السنة النبوية". ٢٠١٧م
 (٣) محمد فايق الغنايم. "الإسلام والصحة النفسية والجسدية للأنام". ٢٠١٨م.

وأقوال المتخصصين في العلوم النفسية.

خطة البحث؛

أحتوى البحث على مقدمة، وثلاثة مباحث وخاتمة.

أما المقدمة، ففيها: أهمية البحث، وإشكاليته، وأهدافه، والدراسات السابقة، وحدود

البحث، ومنهجه وخطته.

المبحث الأول: دلالات مصطلحات البحث.

المبحث الثاني: التحليل النفسي.

المبحث الثالث: دراسة وصايا النبي ﷺ لعقبة بن عامر ؓ وأثرها على الصحة

النفسية للداعية. وفيه ست مطالب:

المطلب الأول: الصلة وأثرها على صحة الداعي النفسية.

المطلب الثاني: العطاء وأثره على صحة الداعي النفسية.

المطلب الثالث: العفو وأثره على صحة الداعي النفسية.

المطلب الرابع: حفظ اللسان وأثره على الصحة النفسية.

المطلب الخامس: الندم وأثره على الصحة النفسية.

المطلب السادس: العزلة وأثرها على الصحة النفسية.

الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات

مصادر ومراجع البحث.

المبحث الأول

دلالات مصطلحات البحث

تضمن البحث عدة مصطلحات هي كالمفتاح له، والوقوف على دلالتها يسهل الوقوف على مراد الباحث منه؛ وتختزل في الآتي: الوصايا، والصحة، والنفسية، والداعية.

أولاً: مفهوم الوصايا في اللغة والاصطلاح.

الوصايا في اللغة:

جمع وصية، مصدر للفعل (وصى) المكون من الواو والصاد والحرف المعتل، الذي يدل على وصل شيء بشيء، فوصيت بالشيء أي وصلته. ويشق منه الوصاية بكسر الواو وفتحها فهو وصي فعيل بمعنى مفعول. ومنه الاستعطاف تقول: أوصيته بولده استعطفته عليه. ومن دلالتها اللغوية: الأمر؛ تقول: أوصيته بالصلاة أمرته بها. ومنها أيضاً: الفرض كقوله تعالى: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ﴾ [النساء: ١١] ومنها: إطلاقها على جريد النخل الذي يحزم به^(١).

إذن من دلالات الوصية في اللغة؛ الوصل، والاستعطاف، والأمر، والفرض، والحزم. وهذه المعاني في جملتها تتماشى مع ما يرمى إليه البحث، وأكثرها دلالة الوصل والاستعطاف.

الوصايا في الاصطلاح:

في تناول مفهوم الوصية اختلاف كبير بين العلماء، بسبب اعتبارات مختلفة

(١) ينظر: الجوهري، الصحاح تاج اللغة. مادة: وصى. (٢٥٢٥/٦). ابن فارس، مقاييس اللغة، مادة: وصى (١١٦/٦). الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، مادة: و ص ي (٦٦٢/٢). الفيروزآبادي، القاموس المحيط، فصل الواو (ص ١٣٤٣). الزبيدي، تاج العروس، مادة: وصى (٢٠٧/٤٠) وما بعدها.

لديهم، ولكون الدلالة الاصطلاحية للوصايا لا تخرج عن المعاني اللغوية، ولضيق المقام أكتفي بما أشار إليه الراغب الأصفهاني بقوله الوصية: "التقدم إلى الغير بما يعمل مقترنا بوعظ"^(١).

ثانياً: مفهوم الصحة في اللغة والاصطلاح

الصحة في اللغة:

مصدر للفعل صح، المكون من الصاد والحاء المضاعفة، والأصل فيهما البراءة من العيب والمرض الحسي والمعنوي، ومن معناهما الاستواء^(٢)، ونقيض الصحة: السقم والمرض والإعلال والفساد والبطلان^(٣)، فكل فعل فقد الصحة يوصف بواحد مما سبق.

الصحة في الاصطلاح:

عبر عنها الجرجاني بقوله: " حالة أو ملكة، بها تصدر الأفعال عن موضعها سليمة"^(٤)، وقيل هي: "موافقة أمر الشرع في العبادات أو المعاملات"^(٥).

ثالثاً: النفسية في اللغة والاصطلاح

النفسية في اللغة:

نسبة إلى النفس، المكونة من النون والفاء والسين، الدالة على خروج النسيم كيف كان من ريح وغيره، وأطلقها الجوهري على الروح، والدم، والعين، والماء. وكل شيء

(١) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن (ص ٨٧٣).

(٢) ابن فارس، مقاييس اللغة، مادة: صح (٣/٢٨١).

(٣) ينظر: التهانوي، كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم (٢/١٠٦٣) وما بعدها.

(٤) الجرجاني، التعريفات (ص ١٣٢). هذا التعريف في الأصل لابن سينا كما ذكره التهانوي في

كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم (٢/١٠٦٢). وذكر قول الحكماء أن الصحة والمرض من

الكيفيات النفسانية.

(٥) محمد حسن عبد الغفار، تيسير أصول الفقه للمبتدئين (٦/٧).

يُفْرَجُ به عن المكروب^(١).

النفسية في الاصطلاح:

أطلقها الحكماء على الجوهر المفارق عن المادة في ذاته دون فعله، وهو على قسمين: نفس فلكية ونفس إنسانية، وعلى ما ليس بمجرد بل قوة مادية وهو على قسمين أيضا نفس نباتية ونفس حيوانية^(٢)، وعرفها الجرجاني بقوله: "الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية"^(٣)، وقال الكفوي: " هي ذات الشيء وحقيقته"^(٤).

رابعا: الداعية في اللغة والاصطلاح

الداعية في اللغة:

اسم فاعل من الفعل دعا ومضارعه يدعو، والهاء في آخره للمبالغة، وهو كل من يدعو إلى دين أو بدعة^(٥).

الداعية في الاصطلاح:

تناول العلماء مفهوم الداعية بعدة مصطلحات، منها التعريف القيم لابن القيم حيث قال: " الدعاة جمع داع كقاض قضاة ورام ورماة وإضافتهم إليه للاختصاص أي الدعاة المخصوصون به الذين يدعون إلى دينه وعبادته ومعرفته ومحبته وهؤلاء هم خواص خلق الله وأفضلهم عند الله منزلة وأعلاهم قدرا"^(٦).

(١) الجوهري، الصحاح تاج اللغة، مادة: نفس (٣/٩٨٤)، ابن فارس، مقاييس اللغة، مادة: نفس (٥/٤٦٠).

(٢) التهانوي، كشف اصطلاحات الفنون والعلوم (٢/١٧١٣).

(٣) الجرجاني، التعريف (ص ٢٤٣).

(٤) الكفوي، الكليات (ص ٨٩٧).

(٥) ابن منظور، لسان العرب، فصل الدال المهملة (٤/٢٥٩).

(٦) ابن القيم، مفتاح دار السعادة (١/١٥٣).

وعرفه د/البيانوني، بقوله: " المبلّغ للإسلام، والمعلّم له، والساعي إلى تطبيقه"^(١).
ومن أشمل التعاريف للداعية تعريف د/ المغذوي، حيث قال: "هو كل من تتوفر فيه عوامل التأهيل والتكليف الشرعي، والقائم على إيصال دين الإسلام إلى الناس كافة ... وفق منهج الدعوة القويم"^(٢).

ويبدو لي أن التعريف الأخير هو من أدق المصطلحات؛ لكون التعريفين الأولين أهملوا عوامل التأهيل للداعية، فلا يتصدى للدعوة إلى الله تعالى إلا من كان مؤهلاً لهذه المهمة العظيمة، وأضاف المغذوي في التعريف إضافة مهمة، وهي سير الداعية وفق المنهج القويم للدعوة، الذي سار عليه الأنبياء عليهم الصلاة وأتم التسليم.

(١) البيانوني، المدخل إلى علم الدعوة (ص ٤٠).

(٢) عبد الرحيم بن محمد بن المغذوي، الأسس العلمية لمنهج الدعوة الإسلامية (ص ٥٠٤).

المبحث الثاني

التحليل النفسي لحديث وصايا الرسول ﷺ لعقبة بن عامر رضي الله عنه

الوصايا الست التي تضمنها حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه؛ وهي: الصلاة، العفو، العطاء، حفظ اللسان، الندم، الخلوة. فيها من الأسرار والتأثير العميق على صحة الداعية النفسية، وكيفية تطبيقها لحماية نفسه، وللتكيف مع بيئته، وقد حاولنا توضيحها من خلال التعمق بكل صفة منفصلة، وهناك عوامل تساعد في فهم هذه الوصايا لعقبة بن عامر من قبل الرسول من ناحية نفسية نلخصها في النقاط التالية:

النقطة الأولى: السبب

السبب في تخصيص هذه الوصايا الست؛ تأثيرها على نفس الداعية، وطبيعة وجدان الحالة الطبيعية للداعية، إذ هي دائما حالة نسبية يقوم بتدريب نفسه عليها، ليكون متوافقاً نفسياً -شخصياً وانفعاليا واجتماعياً- مع نفسه، ومع بيئته، لذا جاءت الوصايا متنوعة مع تلك الطبيعة؛ فمنها: ما يتعلق بنفسية الداعية، ومنها: ما يتعلق بالتعامل الأمثل مع البيئة المحيطة به، بما يعود بالنفع على صحته النفسية فتكون شخصيته سوية متكاملة.

والصحة النفسية للداعية شقان:

الشق الأول: نظري علمي؛ يتناول الشخصية والدوافع، وتطبيقي عملي: يتناول الوقاية من المشكلات النفسية التي تؤثر على الداعية. وقد تضمن الحديث نصائح ووصايا غنية تعكس جوانب متعددة من الحياة النفسية والاجتماعية. وتعتبر هذه الوصايا توجيهات دينية نبوية، يلتزم بها الداعية لطاعة الرسول الحبيب من جانب، وكذلك تعود بالفائدة عليه كإنسان، حيث تعكس الوصايا مفاهيم نفسية عميقة، يمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية على صحته النفسية.

وتعد الصحة النفسية مهمة جدا للداعية لأنها تميزه بالخصائص الهامة له مثل؛ فهم الذات ونعني بها القدرة على معرفة الذات حاجاتها وأهدافها، ووحدة الشخصية ومن علاماتها الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا والتمتع بالنمو والصحة. بالإضافة إلى التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي. ومن الواضح أن أهمية الصحة النفسية للداعية تنبع من القدرة على إظهار الفرد إنسانا متماسكا واعيا ناميا معطاء، بعيدا عن التناقضات الغربية والصراعات والتوتر فينظر للحياة بثقة وأمان.

وقد احتوت الوصايا الست الفهم العميق للحياة النفسية للإنسان، لاسيما الداعية الذي يتعامل مع ضغوطات ومواقف اجتماعية متغيرة. فالرسول ﷺ من خلال هذه الوصايا، كان يسعى لحماية الداعية من الضغوط النفسية التي يواجهها في مسيرته الدعوية، كما يساعد التزام الداعية بهذه الوصايا على تعزيز استقراره النفسي وتقوية إيمانه، مما يساهم في زيادة فعاليته مع دعوته.

النقطة الثانية: ترتيب الوصايا

في ترتيب الوصايا الست الواردة في حديث عقبه ﷺ بهذا الشكل وترابط عناصره أثر بالغ على الصحة النفسية بشكل مباشر، حيث يسهم الترتيب في بناء شخصية متزنة متكاملة قادرة على التعامل مع الضغوط الحياتية بمرونة وصبر. وعند تحليل هذه الوصايا وفقاً لترتيبها نستنتج تسلسلا منطقيا يمكن تفصيله كما يلي:

"صل من قطعك" تأتي أولاً لأن إعادة بناء العلاقات الاجتماعية المتضررة يُعزز من الشعور بالتواصل والانتماء. ولأن الداعية بحاجة للعلاقات الصحية لتوفير الدعم النفسي وتقليل مشاعر العزلة، وذلك للحفاظ على التوازن النفسي للداعية^(١).

(١) Egeci, I., & Gençöz, T. (٢٠٠٦). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. Contemporary Family Therapy, ٢٨, ٣٨٣-٣٩١.

ثم يأتي العطاء "أعط من حرمك"، حتى لأولئك الذين حرموه، لتعزيز الشعور بالرضا الداخلي وخفض مشاعر الغضب والضعيفة^(١).

والنفس البشرية لا تستطيع أن تعطي مع وجود مشاعر الظلم فلذلك لابد من التحرر من الأعباء النفسية الثقيلة، مثل الحقد والغضب فكانت الوصية "اعف عن ظلمك" فالعفو يساهم في تهدئة النفس وتحرير الفرد من المشاعر السلبية.

ثم أوصى الرسول ﷺ بـ "أمسك عليك لسانك" فالتحكم بالكلام يعتبر أحد الأدوات الأساسية في الحفاظ على السلام الداخلي وتجنب التوتر. فالكلام غير المدروس قد يؤدي إلى مشكلات وصراعات تؤثر على الشخص نفسياً. والتحكم في اللسان يعزز مهارات التواصل البناء ويقلل من الصراعات، مما يساهم في الهدوء النفسي.

ثم تلتها الوصية "وابك على خطيئتك" فالاعتراف بالخطأ والندم عليه هو خطوة مهمة في النمو الشخصي والتحسين النفسي. والشعور بالندم يساعد الفرد على التعلم من أخطائه وتصحيح سلوكه، مما يعزز الوعي الذاتي ويقلل من مشاعر الذنب المستمرة.

وأخيراً ولتحقيق ذلك كله لابد من الخلوة "وليسعك بيتك" ففي البيت يجد الداعية السكينة والراحة في محيطه الأسري، فيعزز الشعور بالانتماء والاستقرار النفسي، وبالعودة إلى الذات والتواجد في بيئة داعمة تتعزز صحته النفسية.

فقد بدأت هذه الوصايا بإرشادات سلوكية عامة تساعد الداعية في تحسين علاقاته وأيضاً بالحفاظ على سمعته فالوصايا الثلاث الأولى يراها الناس ويستشعرونها وعليه لابد من أن يحسن الداعية صورته من خلال الصلة والعطاء والعفو، والذي يقاس به الداعية حسب التقييم المجتمعي له. فلا يمكن أن يتحدث الداعية عن أمر يقوم بضده، كما لن يستمع إليه شخص وهو معروف بسوء معاملاته فكان لزاماً أن يصلح الخارج قبل أن يصلح الداخل مع ذاته.

(١) Kumar, A., & Dixit, V. (٢٠١٤). Forgiveness: An Incredible Strength. Indian journal of positive psychology, ٥, ٩٠-٩٣.

وبناء عليه فإن ترتيب هذه الوصايا يعكس رحلة نفسية شاملة تبدأ بإصلاح الخارج من خلال العلاقات (الصلة، العطاء، العفو)، مما يعزز العافية الاجتماعية والروحية، ثم التحكم في النفس وما يخرج منها ليراه ويسمعه الآخر (اللسان)، و يتعمق بعدها في الاعتراف بالأخطاء لتصحيحها وتعديلها والعمل الدائم على تزكية النفس (النباء على الخطايا) ثم تعزيز السلام الداخلي (البيت) بالخلوة والتأكد من أن بيته وأهل بيته هو المكان الأساسي الذي يستطيع الانطلاق منها للخارج.

النقطة الثالثة: أهمية وصية الرسول للداعية لنفسه وغيره.

بعد التأكيد على أهمية العلاقات الاجتماعية في الصحة النفسية، من حيث تعزيز شعور الانتماء وتخفيف الضغوط النفسية. والعلاقات الذاتية مع النفس والمجتمع. فعلاقة الداعية بغيره نظمته الوصايا من خلال ارتباط وتكامل هذا الوصايا، فمن خلال العطاء والصلة، يمكن للداعية أن يبني شبكة دعم قوية. كما أن العلاقات الصحية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس وتطوير مهارات التواصل، مما يعزز من فعالية الدعوة، وتكون علاقاته صحية لابد أن يكون لديه القدرة على التعافي من الأحقاد والأضغان، والقدرة على العفو والتسامح.

ولكي يتعلم الداعية مهارات التواصل واستخدام المقال المناسب، لابد أن يحفظ لسانه. فعندما يبكي على خطيئته يعترف بذنبه، وهذا الاعتراف هو ما يدعى بالإدراك الذي يحتاجه الإنسان للبدء في عملية التزكية والتعديل والتطوير. والداعية بحاجة لمستقر يبدأ به هذه العملية، وهذا المستقر هو البيت فعليه أن يجعل بيته مكانا يعيد به صحيح نفسه وشحنها بما تحتاج من قوة تعينه على الخروج لتقديم دعوته.

أما علاقة الداعية بذاته، فتأتى من خلال وعيه الذاتي وإدراكه أثناء خلوته مع نفسه، فيتعرف على مشاعره وأفكاره، مما يعزز من قدرته على التكيف مع تحديات الحياة. كما يحتاج الداعية إلى قبول الذات ويساعد الندم والعفو في بناء صورة إيجابية عن ذاته.

وقد ذكرت الوصايا المختصة بعلاقته مع نفسه بعد الوصايا المتعلقة بالعلاقة مع الآخر كتأكيد على أن الظاهر للأخرين لأبد من إصلاحه دون نسيان نفسه فذات الداعية التي تحتاج إلى إصلاح مستمر وتهذيب هو أمر مكمل من جانب، ولا يصلح الداعية إلا به.

فإن أصابه عجب أو غرور أو حديث نفس بعد إطرء وشهرة مثلا، يحتاج إلى مراجعة فورا، ومعلوم أنه كلما كانت "الأنا الخاصة بالذات متطابقة مع "الأنا المجتمعية، دل ذلك على سلام داخلي يحتاجه من يعمل مع الآخر بشكل عام ومع من يريد دعوتهم لله بشكل خاص، ثم كلما أصلح الإنسان ذاته، ساعده بفهم ذات الآخر ومعرفة كيفية ما يشعر به والسبيل إلى إصلاحها.

النقطة الرابعة: علاقة الوصايا بعضها مع بعض

ترتبط الوصايا ببعضها البعض من خلال التكامل فعلى سبيل المثال، لا يمكن للعفو أن يتحقق دون الندم، وعندما يندم الإنسان فإنه يحتاج أن يعفو عن نفسه أو عن أساء إليه. كما أن الصلة تتطلب العطاء ولا يكون العطاء إلا عند الصلة وقد يكون العطاء سببا في الصلة.

هذا التكامل يُظهر كيف يمكن للوصايا أن تدعم بعضها البعض فتساهم في تحسين صحة الداعية النفسية وفي تحسين بيئته ومحيطه، كما أن كل وصية تمثل جزءًا من دورة نفسية تساهم في تحقيق التوازن النفسي والروحي. ويتلخص تحليل علاقة كل وصية بالوصايا الأخرى كالتالي:

١- "الصلة"^(١) تحدث بعد تهذيب النفس وتصفيتها من الغل أو الضغينة. ولذلك لا بد من العطاء المعنوي بالتواصل والسؤال عن القاطع ومشاركته أفراحه وأطراحه، والعطاء المادي حسب حاجته. وحتى يصل الداعية إلى القدرة على التعامل مع الذي

(١) Kawachi, I., & Berkman, L. (٢٠٠١). Social ties and mental health. Journal of Urban Health, ٧٨, ٤٥٨-٤٦٧.

قطعه أو حرمه، فهو بحاجة إلى اكتساب القدرة على العفو، وإمساك لسانه عن العتب أو النقد أو الإساءة اللفظية للقاطع، كما يحتاج أن يمسك لسانه فلا يمننه أو يسيئ إليه بلسانه. كما يحتاج الندم على أي خطأ بدر منه سبب في قطع علاقته، ولا يمكن له أن يصل إلى هذه القدرة إلا في حال اختلى بنفسه ليراجعها ويهذبها ويؤدبها.

٢- "العطاء"^(١) المعنوي والمادي يؤدي فعليا إلى التقارب، فإن نوى بذلك الداعية التقارب والصلة فإن عطاءه قد يكون سببا في صلة من قطعه، وإن أعطى يحتاج أن يمسك لسانه عن أي إساءة لفظية أو أذى معنوي أو منة تذهب أجر عطائه.

ولكي يتمكن الداعية من العفو^(٢) لابد من تدريب نفسه لأن العفو يحتاج إلى قلب سليم، يمكن أن يحصل عليه عندما يرتقي الداعية عن الخلافات والمشكلات المسببة للقطيعة أو المنع والحرمان. وإن العفو يعني حقيقة الامتناع التام عن التحدث عن الظالم والظلم الذي حصل منه. وأفضل العفو هو ذلك الذي لا يحمل إلى بيته وكأنه عندما يصل إلى مسكنه بحاجة إلى صفاء القلب فلا يسمح لنتائج الظلم أن تأت معه بيته.

الكثير من المشكلات الاجتماعية سببها سوء التواصل ونقص القدرة على الحوار الفعال مع الآخر^(٣)، فكم من كلمة سببت قطيعة، وأذى وظلما. وكم من كلمة تكرارها في ذهن الداعية تسببت صعوبة للعفو والمسامحة، وكم من كلمة سببت اعتزالا عن الناس، وكم من كلمة سببت أذى نفسي لصاحبها، وكم من كلمة سببت اعتزال الإنسان

(١) Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (٢٠١٥). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, ١٤.

(٢) Akhtar, S., & Barlow, J. (٢٠١٨). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Trauma, Violence, & Abuse, ١٩, ١٠٧ - ١٢٢.

(٣) White, A., & LaBelle, S. (٢٠١٩). A qualitative investigation of instructors' perceived communicative roles in students' mental health management. Communication Education, ٦٨, ١٣٣ - ١٥٥.

لمحيطه.

قد لا يستطيع الداعية المبادرة في وصل من قطعه أو إعطاء من حرمه أو العفو عن ظلمه إن لم يراجع نفسه وأخطائه ويقيم طريقته^(١)، فكم من ظالم لا يعلم بظلمه، وكم مؤذ لا يعلم أنه سبب أذى لغيره، فكانت هذه الوصية ليستطيع الداعية حقا العمل مع نفسه وتهذيبها ليستطيع أن يطور علاقاته.

في الخلوة مراجعة للنفس، وعند المراجعة دون التأثيرات الخارجية قد يصح أخطائه أو يحاسب نفسه، كما أن السكن مكان يساعده على الهدوء والسكينة التي تساهم في صفاء الذهن واتخاذ قرارات سليمة ومراجعة ذاتية دقيقة.

النقطة الخامسة: تحليل وصايا الرسول من خلال عدد من المدارس النفسية المدرسه التحليلية^(٢)؛

ترى هذه المدرسة أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص من خلال التنشئة الاجتماعية الصحية التي تسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات، ومن هنا نرى كيفية التركيز على الجوانب الاجتماعية من الوصايا الست، وتأثير التفاعلات الاجتماعية على النفس.

كذلك دعم العلاقات الاجتماعية من خلال بناء شبكة من الدعم الاجتماعي يعزز من المرونة النفسية، حيث يشعر الداعية بالدعم من عائلته وأصدقائه، مما يقلل من مشاعر القلق والاكتئاب. وفيه الدعوة لتجاوز الدوافع العدوانية والتوجه نحو القيم الأخلاقية وتطوير الوعي الذاتي من خلال التغلب على هذه الدوافع.

وتركز هذه المدرسة إن حللنا الحديث منها على التمكين الشخصي من خلال

(١) Lecci, L., Okun, M., & Karoly, P. (١٩٩٤). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. Journal of Personality and Social Psychology, ٦٦, ٧٣١-٧٤١.

(٢) Yakeley, J. (٢٠١٨). Psychoanalysis in modern mental health practice. The lancet. Psychiatry, ٥٥, ٤٤٣-٤٥٠.

الخلوة والعطاء أليتمكن من تحقيق شعور عميق بالإنجاز والرضا.

المدرسة السلوكية^(١) :

ترى أن السلوك ينشأ من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع، بمعنى أنه إذا وجد الدافع حدثت الاستجابة (السلوك)، وإذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان ذلك عاملا على إضعاف وعليه لابد من اكتساب عادات تتناسب البيئة التي يعيش فيها.

تقوم هذه المدرسة على أساس أن السلوك يمكن أن يتغير من خلال التعزيز والعقاب. في حديث عقبة، نجد دعوات واضحة للسلوك الإيجابي ليتحفز للقيام بأفعال نبيلة من خلال الإحسان والمساعدة تعزز العلاقات الاجتماعية وتقلل من النزاعات، مما يساهم في خلق بيئة إيجابية تساعد على تحسين الصحة النفسية.

المدرسة الإنسانية^(٢) :

تتلخص مبادئ هذه المدرسة في اعتبار الإنسان كائن حي في نشاط مستمر وإن خبرته ذات أهمية بالغة وينبغي دراستها كما يدركها الفرد وليس كما يدركها الآخرين. وترى أن الصحة النفسية للداعية في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا حيث يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية.

وينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات. ولكي يحقق الإنسان ذاته لا بد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، وعليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم

(١)Kasemsap, K. (٢٠٢١). Mental Health and Cognitive Behavioral Therapy. Research Anthology on Mental Health Stigma, Education, and Treatment.

(٢)Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (٢٠١٥). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry, ١٤.

إيجابي عن نفسه والذي يتوافق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. تركز هذه المدرسة على تحقيق الذات والنمو الشخصي، ويظهر ذلك في الدعوة إلى السيطرة على الانفعالات والتعبير عن المشاعر بطريقة صحيحة، وتحمل المسؤولية من خلال دعوة الداعية لتحمل مسؤولياته وأخطائه، فتُعزز المدرسة الإنسانية الوعي الذاتي، مما يساعد الداعية على فهم نفسه بشكل أفضل وتحقيق توازن نفسي.

المدرسة المعرفية^(١)؛

تدرس الصحة النفسية بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات. وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية فرد قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية.

تُركز هذه المدرسة على كيفية تأثير التفكير على السلوك والمشاعر فكانت الوصايا للتشجيع على التفكير في الأفعال والتأمل في نتائجها، وبالتالي تعزيز التعلم من الأخطاء من خلال التفكير النقدي، يمكن للداعية بناء نماذج معرفية إيجابية، مما يساعد على فهم الأخطاء كفرص للتعلم والنمو، وبالتالي تحسين الصحة النفسية.

ختاماً فإن من مظاهر الصحة النفسية للداعية بناء على المدارس النفسية وتحليل الوصايا الست ما يلي:

١- الصحة النفسية للداعية تظهر في التناسق العام بين الجوانب الموروثة والمكتسبة من خلال الالتزام بعدد من المعايير منها الرضا عن النفس، والسمو والالتزام والعتاء

٢- المحافظة على شخصية متكاملة تتضمن التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة ومواجهة أشكال الضغط والشدة وتنمية جوانب الشخصية من جميع

(١) Lonqvist, J. (٢٠١٠). Cognition and mental ill-health. European Psychiatry, ٢٥, ٢٩٧ - ٢٩٩.

النواحي بحيث تستطيع أداء عملها بشكل متناسق ومتكامل
٣- التوافق والتكيف مع المتطلبات الاجتماعية وبين الداعية وذاته وبينه وبين
مجتمعه.

٤- المحافظة على الثبات فيما يتصل بالاتجاهات التي يتبناها الفرد وخصوصا
في تكامل ذاته وتوازنه والقدرة على العيش مع الآخرين والتواصل معهم والتكيف مع
المحيط.

المبحث الثالث

دراسة وصايا النبي ﷺ لعقبة بن عامر رضي الله عنه

وأثرها على الصحة النفسية للداعية

المطلب الأول: الصلة وأثرها على صحة الداعي النفسية

الإنسان مدني بطبعه، قاعدة قررها علماء الإسلام ومفكروه، كابن تيمية، وابن القيم، وابن خلدون، وغيرهم^(١).

وأخص الناس الدعاة فهم أشد الناس تمدنا لاختلاطهم بالمدعويين، وهذه المعاشرة والمخالطة إما أن تترك آثارا سلبية، أو إيجابية على صحة الإنسان النفسية، فالداعية الناجح هو الذي يستثمر هذه الصلة في نجاح دعوته، ولا يترك للآثار السلبية سبيل على صحته النفسية، فهو واثق بربه، معتمد عليه، متمسك بهدي نبيه ﷺ، فكلما تعرض لسلبات العلاقات الاجتماعية، كلما ازداد يقينا وقوة.

التواصل الاجتماعي، الذي يشمل الدعم الاجتماعي وصلة الرحم ومشاعر الانتماء لمجموعة، يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية، إذ يرتبط بتقليل أعراض الاكتئاب والقلق، ويقي من الشعور بالوحدة، وهذه احتياجات أساسية لصحة نفسية مستقرة للداعية وتدل على قوته وقدرته القيادية، كما تؤثر على مهاراته التي تساعد بالتأثير بشكل يصل لفئة أكبر. كما هو معلوم أن من لديه الذكاء الانفعالي المرتفع والمهارات الاجتماعية التي تؤهله على التعامل مع الفئات المختلفة من الناس بما فيهم الشخصية المتعبة أو الشخصية الصعبة التي لولا هذه الوصية كان من الممكن قطعها للتخفيف

(١) ابن تيمية، الحسبة في الإسلام (ص٧)، ابن القيم، الصواعق المرسله (٢/٦٤١)، ابن خلدون،

المقدمة (٢/٣٤١)

من أذاها، وعندما يوصي الرسول ﷺ بذلك فهذا يؤكد ما يجب على الداعية التدرّب عليه واكتساب مهارات اجتماعية متعددة ليكون قريباً من الناس ولديه الذكاء الانفعالي المطلوب للتعامل مع الفئات المختلفة من الناس.

فالداعية أحوج الناس إلى الحياة الاجتماعية، وقد أظهرت بعض الدراسات أن التواصل المجتمعي مرتبط بالصلابة النفسية، والرضا عن الحياة، وهذه المساندة المجتمعية لها دور في تفسير الرضا عن الحياة، فالدعم الاجتماعي يخفف العناء، ويزيد الشعور بالسعادة، ويولد الشعور الإيجابي، ويقلل التأثير السلبي، ويعد الصلة بالمجتمع من أكبر عوامل السعادة^(١).

والصلة التي نتحدث عنها في هذا الصدد نوعان: خاصة وهي صلة الرحم. وعامة وهي علاقة المسلم بإخوانه المسلمين، وجيرانه وعامة الناس من غير المسلمين.

فصلة الرحم الخاصة؛ هي التي أمرنا الشرع الحنيف بصلتها والإحسان إليها، مهما كانت ردة الفعل الآتية من قبلها، فالقيام بها صلاح للفرد والمجتمع. فالداعية من خلالها يكتسب في دعوته معاني جليّة؛ جالبة لصحته النفسية كالتضحية، والبذل، والعطاء، وأعظم المعاني المراقبة، قال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ

كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝١﴾ [النساء: ١]

يرى د/ محمد القرني، استشاري العلاج النفسي، أنّ صلة الرحم لها آثار صحية نفسية إيجابية؛ منها:

١- شعور الفرد بالانتماء للجماعة. الذي يكسب الداعية التكامل والتآخي والتفاعل

المجتمعي.

(١) إسماعيل عيد الهلول، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج. (ص ٢١)، وانظر: آسية عبد الرزاق يحيى، المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية (دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية). ٢٠٢٣م. (ص ٣٦٩).

- ٢- صلة الرحم تقلل من الفشل، والاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية.
- ٣- صلة الرحم تؤدي إلى انخفاض نسبة الجريمة في المجتمع.
- ٤- صلة الرحم تؤدي إلى شعور كل فرد في المجتمع بأنه محبوب ومرغوب فتسود السعادة بين أفراد المجتمع.

٥- صلة الرحم تساعد على التخلص من النرجسية وحب الذات. مما يعكس جو الألفة والمودة بين المسلمين عامة، وذوي القربى خاصة^(١).

بينما ترى الدكتورة أمينة هجوج الإدريسي أن الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية، وغياب صلة الرحم أصبحت مشكلة عالمية^(٢)، وبناء على تأكيد بعض الإحصائيات أن ثلث سكان العالم يعانون من مشكلات نفسية وتوترات وخوف وإحباط، وتوقع السوء في المستقبل الأمر الذي يهدد حياتهم، مما يؤدي بهم إلى الانتحار والاكئاب^(٣).

أما عادل الكعبي فأشار إلى أن البحوث التي أجريت من قبل علماء نفس-كإبراهيم ماسكلو- تؤكد على أن صلة الرحم تساعد على الوصول إلى حالة من التوازن النفسي عن طريق السعي إلى إشباع حاجة الإنسان الأساسية المتنوعة المعرفية والعاطفية

(١) محمد القرني، الآثار النفسية لصلة الرحم وطرق علاجها. جامعة الملك عبد العزيز: مقالة جريدة

المدينة-الرسالة. بتاريخ ١٩/٦/١٤٣٠هـ. <https://www.kau.edu.sa/Content>.

(٢) (Loades, M., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (٢٠٢٠). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-١٩. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, ٥٩, ١٢١٨ - ١٢٣٩.e٣.

(٣) أمينة هجوج الإدريسي، صلة الرحم والصحة النفسية. ٢٠٢١/١١/١٢.

<https://www.aljamaa.net/posts>

والجسمية، مثل الحب، والظهور الاجتماعي، والانتماء إلى الجماعة^(١).
ومن أعظم عوامل الصحة النفسية ما سبقت به السنة النبوية تلك المنظمات الصحية الحديثة في قوله ﷺ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ»^(٢)، وفي رواية "صِلَةَ الرَّجْمِ مَحَبَّةً فِي الْأَهْلِ، مَتْرَأَةً فِي الْمَالِ، مَنْسَأَةً فِي الْأَثَرِ"^(٣)، وفي رواية "صِلَةَ الرَّجْمِ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَحُسْنَ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ، وَيَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ"^(٤).

فالسنة النبوية راعت ما جبلت عليه النفس البشرية من الغرائز، والتي من أشدها إلحاحا الانبساط في الرزق، وطول الأجل. ولضرورة إشباع هاتين الغريزتين، أرشد النبي ﷺ أمته إلى وسيلة عظيمة لمعالجة الجانب النفسي الذي يشغل البال وراحة الجسد في تحصيل سعادتها، وهي صلة الرحم. يؤكد ذلك وصية النبي ﷺ لعلي عليه السلام "يا علي صِلَةَ الرَّجْمِ نُحُولُ الشَّقَاءِ سَعَادَةٌ وَتَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَتَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ"^(٥).
قال الحافظ ابن حجر صلة الرحم سبب للتوفيق للطاعات، وصيانة عن المعاصي، فيبقى الذكر الحسن كأن الشخص لم يموت، ومن جملة فوائدها العلم الذي ينتفع به، والخلف الصالح^(٦).

- (١) عادل الكعبي، التأثير الديني في نظام السلامة النفسية - البناء الأسري أنموذجاً. موقع نصوص معاصرة، مركز البحوث المعاصرة في بيروت. <https://nosos.net>
- (٢) أخرجه البخاري كتاب الأدب باب من بسط له في الرزق بصلة الرحم (٥٩٨٥)، ومسلم كتاب البر والصلة باب صلة الرحم وتحريم قطيعتها (٢٥٥٧).
- (٣) أخرجه الترمذي أبواب البر والصلة باب ما جاء في تعليم النسب (١٩٧٩). وقال غريب، وحسنه ابن حجر في الفتح (٤١٥/١٠).
- (٤) أخرجه أحمد في مسنده (٢٥٢٥٩). قال ابن حجر في الفتح (٤١٥/١٠) إسناده ثقات.
- (٥) أخرجه أبو نعيم في حلية الأولياء (١٤٥/٦). وقال غريب.
- (٦) ابن حجر، فتح الباري (٤١٦/١٠).

ومن منطلق إيمان الدعاة بوصايا رسول الله ﷺ، والتزاما بالإرشادات النبوية، من خلال قوله ﷺ لعقبة "صل من قطعك". فيشمل الصلة الخاصة والعامة، وكما سبق ذكره من فوائد صحية لصلة الرحم الخاصة التي تعود وتصب في صالح الدعوة والدعاة، فإن الفوائد الصحية النفسية من خلال الصلة العامة، لا تقل فائدة من الصلة الخاصة.

وقد توصل باحثون في علم النفس كبراون (Brown.F.) إلى أن الصلة العامة عن طريق العلاقات الاجتماعية تساعد على التقدم والتطور، لا سيما بين سكان الأرياف والقرى فهي توجد أكثر ممن يسكن المدن^(١).

وعن أهمية العلاقات الاجتماعية بالنسبة للداعية في نجاح دعوته، لا بد من مراعاة توطيد تلك الصلات بينه وبين مدعويه، حيث تؤكد بعض الدراسات الاجتماعية والتي قام بها باحثون أمريكيون وبريطانيون على عمال بعض الشركات المتخصصة في الزراعة، وأكدت الدراسة أن العمال ذوي الأداء الضعيف، إذا شاركهم زملاء لهم يتمتعون بعلاقات طيبة بهم فإن إنتاجهم يزداد قرابة ١٠% خلال فترة الارتباط الجيد ببعض^(٢)، ويربط الدكتور العاقول هذه الدراسة بما جاء في ديننا وما يدعو إليه من الارتباط الاجتماعي كما قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُسُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾﴾ [الحجرات: ١٣]^(٣).

(١) ينظر: علي أكبر شعاري نژاد، علم النمو النفسي: (ص ٥٢٠ و ٥٢٥)، والكعبي، التأثير الديني في نظام السلامة النفسية - البناء الأسري أنموذجاً.

(٢) Węziak-Białowska, D., Białowski, P., Lee, M., Chen, Y., VanderWeele, T., & McNeely, E. (٢٠٢٢). Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data. International Journal of Public Health, ٦٧.

(٣) دعاة: السنة النبوية تحتوي على منهج متكامل لتقوية العلاقات الاجتماعية.

ومما يجب التنبيه عليه - بعد الوقوف على أهمية صلة الرحم وأثرها في المحافظة على صحة الداعي النفسية، ومكانتها في التشريع الإسلامي من حيث الوجوب، وتحريم قطيعتها - أنه إذا ترتب على تلك الصلة ضرر على الداعي المسلم وغيره في صحته ودينه ودنياه؛ فإنه يجوز قطعها. وقد نقل الحافظ ابن عبد البر الإجماع على جواز القطع بالهجر لمن خاف من مكالته ضرر في دينه ودنياه، فرب هجر جميل خير من مخالطة مؤذية^(١).

ومن الأمور التي يجب على الداعي مراعاتها لإنجاح دعوته، والحفاظ على صحته النفسية؛ من خلال الصلة والارتباط الاجتماعي؛ ما يلي:

أولاً: البلاغ

منزلة الداعية عظيمة فهو بين الله وبين عباده، كما قال ابن عيينة^(٢). فإذا أراد راحة البال، والمحافظة على توازنه النفسي، لا بد أن يعلم أن علاقته بالمدعويين علاقة بلاغ؛ قال تعالى: ﴿ مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا أَلْبَانٌ ﴾ [المائدة: ٩٩]

يقول مسفر القحطاني "الداعية فرد من أفراد بيئته الاجتماعية، وهذه البيئة هي ميدان الدعوة... فهذه العلاقة هي أسمى العلاقات، لأنه ينقل الحياة الحقيقية والنور الإيماني"^(٣).

ولأهمية البلاغ وما يحمله الداعي في حياة المدعويين يقول الإمام أحمد: "الناس محتاجون إلى العلم أكثر من حاجتهم إلى الطعام والشراب لأن الطعام والشراب يحتاج

<https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news/>.

(١) ابن عبد البر، التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد (١٢٧/٦).

(٢) أحمد فريد، تركية النفوس (ص ١٧).

(٣) القحطاني، أثر البيئة الاجتماعية على الدعوة إلى الله تعالى. كلية الدعوة والإعلام بالرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٢٦ هـ. (ص ٧٤).

إليه في اليوم مرة أو مرتين والعلم يحتاج إليه بعدد الأنفاس"^(١).

ثانياً: الرحمة والشفقة

من عوامل الصحة النفسية، المترتبة على الصلة والترابط المجتمعي للداعية، إكسابه الشفقة والرحمة من معاملة المسلمين بعضهم البعض، كما قال النبي ﷺ: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى"^(٢).

فهذا الحديث صريح في تعظيم حقوق المسلمين بعضهم على بعض، وفيه الحث على التراحم والملاطفة والتعاضد في غير إثم ولا مكروه^(٣).

والرحمة من الحاجات الأساسية التي أكد علماء النفس أن بفقدها يورث مشاكل كثيرة، كالأضطراب والقلق والإحساس بالحرمان^(٤)، والداعية أشد ما يكون إلى هذا الخلق، للحفاظ على صحته النفسية، أكثر من أي إنسان آخر، لاسيما في دعوته إلى الله، فهو يقوم مقام الرسل، وقد بين الحق سبحانه قيمة الرحمة وأهميتها للداعي والمدعويين ﴿فَمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٩]

ثالثاً: اختيار البيئة

من عوامل الصحة النفسية للداعية أن يختار لنفسه البيئة الصالحة التي تتناسب

(١) ابن القيم، مفتاح دار السعادة (٦١/١).

(٢) أخرجه البخاري كتاب الأب باب رحمة الناس والبهائم (٦٠١١)، ومسلم كتاب البر والصلة باب تراحم المؤمنين (٢٥٨٦).

(٣) النووي، المنهاج شرح مسلم بن الحجاج (٣٠٨٤/٧).

(٤) صالح العمري، من حاجات النفس الإنسانية الرحمة. موقع مداد الالكتروني.

<https://midad.com/article/>.

Weaver, D. (٢٠٢٠). The End(s) of Mercy. Journal of Religious Ethics, ٤٨, ٣٨٩-٣٩٨.

مع دعوته، وبالتالي القيام بنصرة فكرته، ولكي يتأتى له ذلك عليه بالبعد عن رفقاء السوء، وانتقاء رفقاء صالحين، كما قال النبي ﷺ «مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكَبِيرِ الْحَدَّادِ، لَا يَعْذَمُكَ مِنْ صَاحِبِ الْمِسْكِ إِلَّا تَشْتَرِيهِ، أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ، وَكَبِيرِ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ، أَوْ تُؤْبِكَ، أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً»^(١).

ففي الحديث النبوي عوامل لبناء الصحة النفسية للداعية، وذلك ببيان أن الرفقة الصالحة تورث الخير، والرفقة السيئة تورث الشر، فالفساد إلى الناس أسرع وأشد اقتحاما إلى الطبايع^(٢).

(١) أخرجه البخاري كتاب البيوع باب المسك (٥٥٣٤)، ومسلم كتاب البر والصلة باب استحباب المجالسة (٢٦٢٨).

(٢) الهروي، مرقاة المفاتيح (٣١٣٧/٨).

المطلب الثاني: العطاء وأثره على صحة الداعي النفسية

من وصايا النبي الأكرم ﷺ لعقبة بن عامر ؓ، "أعط من حرمك"، وما أجراها من وصية، وما فيها من فوائد نفسية وصحية تعود على الروح والجسد. وقد أثبتت دراسات عام ٢٠٠٧ أن من يتسمون بالعطاء تختلف وظائف أجزاء من أدمغتهم عن البخلاء، لأن من يعطون تتأصل في أدمغتهم ممارسة العطاء، وبالتالي تتأثر نظرتهم إلى العالم والآخرين. فليس ذلك مجرد سلوك خالي من العوامل النفسية والروحية، بل الاختلاف واضح في المفاهيم والنظرة الوجودية^(١)، وسيكولوجية العطاء، لها أثر على صحة الداعية النفسية، تكمن في قوله ﷺ «تَهَادُوا تَحَابُّوا»^(٢). فالهدية تؤلف القلوب، وتتنفي سخائم الصدور^(٣).

والذي يفوق العطاء أثرا في النفس، وقبولا لدى الآخرين، العطاء مع الإيثار، وفي حياة النبي ﷺ أعظم النماذج في ذلك، حينما جاءته امرأة ببُرْدَةٍ... فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَكُسُوكَ هَذِهِ، فَأَخَذَهَا النَّبِيُّ ﷺ مُخْتَابًا إِلَيْهَا فَلَبِسَهَا، فَرَأَاهَا عَلَيْهِ رَجُلٌ مِنَ الصَّحَابَةِ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا أَحْسَنَ هَذِهِ، فَأَكْسُنِيهَا، فَقَالَ: «نَعَمْ» فَلَمَّا قَامَ النَّبِيُّ ﷺ لِأَمَةِ أَصْحَابُهُ...^(٤)

فانظر إلى إيثار الرسول الأعظم كيف قدم السائل على نفسه، وكيف ترك هذا

(١) محمد الشوبكي، فوائد العطاء النفسية والعصبية. الموقع الطبي للصحة النفسية. نشر هذا المقال:

https://altibbi.com. ٢٠٢٤/١١/٥ م.

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (٢٠١٦). Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews.. Preventive medicine, ٨٧, ٧٠-٨٠.

(٢) أخرجه البخاري في الأدب المفرد (٥٩٤)، وأحمد في المسند (٩٢٥٠). وحسنه الأرنؤوط.

(٣) المناوي، التيسير بشرح الجامع الصغير (٤٥٧/١).

(٤) أخرجه البخاري كتاب الأدب باب حسن الخلق والسخاء (٦٠٣٦).

الفعل في نفوس الصحابة، فمن آثاره التحرر من عبودية هوى النفس، حيث كان سببا في إسلام الكثيرين، حينما شعروا بأن الحبيب يعطي عطاء من لا يخشى الفقر، عن أنس بن مالك رضي الله عنه ما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم على الإسلام شيئا إلا أعطاه، قال: فجاءه رجل فأعطاه غنما بين جبلين، فرجع إلى قومه، فقال: يا قوم أسلموا، فإن محمدا يعطي عطاء لا يخشى الفاقة" (١).

فانظر إلى عطاء المصطفى صلى الله عليه وسلم هذا العطاء الوفير، كيف أثر في صحة صفوان بن أمية النفسية، فجعله من رجل أعرابي يطمع كغيره في المال، إلى داعية له تأثير عظيم في غيره إلى الإسلام.

وعن أسباب مشروعية العطاء، وأثره على النفس والجسد يقول ابن عبد البر: "علة في الهدية استجلاب المودة، وسل سخيمة الصدر، ووجدته وحقده وغلته، لتعود العداوة محبة، والبغضة مودة. وهذا مما تكاد الفطرة تشهد به لأن النفوس جبلت عليه" (٢)، وقال الهروي: "الهدية جالبة للرضا فإذا جاء سبب الرضا ذهب سبب السخط" (٣).

ويؤكد علم النفس هذه الوصية حيث تعتبر القدرة على العطاء أساسيات يحتاجها الداعية وذلك لأن العطاء:

- ١- يعزز تقدير الذات للداعية فمساعدة الآخرين يمكن أن يحدث فرقا إيجابيا في حياة شخص آخر مما يساعد على شعور الإنجاز.
- ٢- يؤدي إلى ما يسمى بنشوة العطاء وهي عبارة عن زيادة السعادة الشخصية والرضا.

(١) أخرجه مسلم كتاب الفضائل باب ما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئا قط فقال لا وكثرة عطائه (٢٣١٢).

(٢) ابن عبد البر، الاستذكار (٢٩٣/٨).

(٣) الهروي، مرقاة المفاتيح (٢٠١٣/٥).

- ٣- خفض مستويات التوتر من خلال توفير إحساس بالتحكم لدى الداعية، بالإضافة إلى تنشيط مراكز المكافأة في الدماغ.
- ٤- يعزز من الرابط للداعية ويزيد من شبكات الدعم الاجتماعي، وهي ضرورية للصحة النفسية للداعية.
- ٥- يزيد من قوة التأثير من خلال تشجيع التعاطف والرحمة، مما يؤدي تواصل أكبر مع الآخرين.
- ٦- وقد أجدت حياة بنت بادة، في استخلاص آثار العطاء نفسيا واجتماعيا وروحيا وبيولوجيا؛ أما آثاره النفسية؛ فلكونه يسهم في تخفيف الانفعالات الحادة؛ كالضغط والقلق والغضب. ويشجع على الدافعية والشعور الإيجابي. ويؤدي إلى الحب. أما آثاره الاجتماعية؛ فيزيد في الدفاء الأسري، ويقوي أواصر المحبة، ويعزز العلاقات عبر بناء شبكة اجتماعية، ومشاركة الآخرين، والحرص على سلامتهم من خلال العمل الخيري. وأما آثاره الروحية؛ فاستجابة لأمر الله ﷻ **يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا** **أَسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ** ﷻ [الأنفال: ٢٤]، فالاستجابة لله تصير الداعية مخلصا لله، عاملا منتجا في وطنه. وأما آثاره البيولوجية؛ فإنه يولد انفعال إيجابي كالفرح والحب وارتفاع قيمة الفرد، مما يترتب عليه تفاعلا وتوصلا اجتماعيا كبيرا.....وأشارت إلى أن العطاء أصبح علما يسمى لدى الغرب علم الجود؛ Science of generosity^(١).

وعن كيفية تحسين العطاء للصحة النفسية للداعية، تشير عدد من الدراسات أن

(١) حياة بنت بادة، سيكولوجية العطاء.. "تهادوا تحابوا". موقع الجزيرة نت. وينظر:

<https://www.aljazeera.net/blogs>.

Cutler, J., & Campbell-Meiklejohn, D. (٢٠١٩). A comparative fMRI meta-analysis of altruistic and strategic decisions to give. *NeuroImage*, ١٨٤, ٢٢٧-٢٤١.

فعل العطاء سواء كان صغيرا أو كبيرا له تأثير على الصحة النفسية. منها دراسة أجريت عام ٢٠٠٤ على ٣٧٣ مسن، أشارت الدراسة إلى أن أعلى من يتسم بالصحة النفسية هم أولئك الذين قاموا بأعمال تطوعية مع المقارنة بالآخرين. كما أن العطاء له حافز على مناطق المكافآت في الدماغية، مما يؤدي إلى إنشاء مشاعر إيجابية^(١).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن المنع من العطاء قد يكون أثره قويا على صحة الداعية النفسية أكثر من العطاء، حيث يرى الداعية أن عطاءه في بعض الأحيان فيه منة أو رياء أو غير ذلك مما فيه أذى، فيتحفظ من ذلك خشية الوقوع في الشرك، أو هلاك نفسه، لذا قال ابن القيم رحمته : المنع عطاء. وإن كان في صورة المنع. ونعمة. وإن كانت في صورة محنة. وبلاؤه عافية. وإن كان في صورة بلية. ولكن لجهل العبد وظلمه لا يعد العطاء والنعمة والعافية إلا ما التذبه في العاجل^(٢).

أما عن الآثار الإيجابية للعطاء على الصحة النفسية للداعية، فالأبحاث الحديثة أثبتت النتائج التالية^(٣):

- ١- أنه ينشط الجهاز المناعي، عن طريق زيادة إفرازات الهرمون المخدر للدماغ - الإندورفين - مما يساعد على الارتياح والنشوة.

(١) العطاء كوسيلة لتحسين الصحة النفسية. <https://www.webteb.com/articles>. وينظر: Inagaki, T., Haltom, K., Suzuki, S., Jevtić, I., Hornstein, E., Bower, J., & Eisenberger, N. (٢٠١٦). The Neurobiology of Giving Versus Receiving Support: The Role of Stress-Related and Social Reward-Related Neural Activity. *Psychosomatic Medicine*, ٧٨, ٤٤٣-٤٥٣.

(٢) ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين (٢/٢٠٧).

(٣) محمد الشوبكي، فوائد العطاء النفسية والعصبية. الموقع الطبي للصحة النفسية. مرجع سابق.

وينظر:

Schwartz, C., Meisenhelder, J., Ma, Y., & Reed, G. (٢٠٠٣). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, ٦٥, ٧٧٨-٧٨٥. .

- ٢- يعمل العطاء على الشعور بالرضا الذاتي^(١).
- ٣- يقلل العطاء الشعور بالألم الجسدي والنفسي^(٢).
- ٤- يعمل العطاء على الحد من القلق والتوتر^(٣).
- ٥- يقلل العطاء من الاتجاهات السلبية كالعنصرية والعنف.
- ٦- يشجع العطاء الجانب العاطفي الإيجابي، الذي يساعد على الحيوية والشعور بالسعادة.
- ٧- يحسن العطاء الوضع الفسيولوجي للجسم، ويزيل الضغوط النفسية^(٤).
- ٨- يعمل العطاء على تطوير الشخصية^(٥).
- ٩- يعمل العطاء على تحسين العلاقات^(٦).
- ١٠- العطاء يقلل من الشعور بالإجهاد^(٧).

(١) أثر العطاء على حياة الفرد وعلى المجتمع.

<https://sos-jordan.org/blog/impact-of-giving-back>

(٢) محمد الشوبكي. مرجع سابق.

(٣) أثر العطاء على حياة الفرد وعلى المجتمع. مرجع سابق.

(٤) محمد الشوبكي. مرجع سابق.

(٥) أثر العطاء على حياة الفرد وعلى المجتمع. مرجع سابق.

(٦) محمد الشوبكي. مرجع سابق.

(٧) معاذ الشحمة، تريد الراحة النفسية؟ عليك أن تتقن في العطاء. موقع الجزيرة نت. وينظر:

<https://www.aljazeera.net/blogs>.

Cox, S. (٢٠١٠). Thoughts on giving. Journal of trauma nursing : the official journal of the Society of Trauma Nurses, ١٧ ٤, ١٦٩-٧٠ .

المطلب الثالث: العفو وأثره على صحة الداعي النفسية

من الوصايا الهامة في تعزيز الصحة النفسية للداعية وزيادة كفاءته وقدرته على الدعوة بأثر أعمق، حيث يؤدي العفو إلى تقليل التوتر، وتحسين المزاج وزيادة القيمة الذاتية. فالعفو ثالث الوصايا النبوية لعقبة بن عامر رضي الله عنه، والتي تضمنت إرشادات صحية تعود على النفس والجسد، "اعف عن ظلمك" فالعفو عن الظالمين، له آثار إيجابية حضت علماء النفس في العقد الأخير للبحث عن إيجابياته، لكونه يمثل لب علم النفس الإيجابي، فمنها: أنه يولد لدى الداعية حب الآخرين وإيثارهم على نفسه، ووسيلة من وسائل ضمد الجراح بينه وبين الآخرين، وعامل من عوامل القوة، واستبدال الطاقات السلبية بأخرى إيجابية إزاء المسيئين، ويحدث للداعية تحررا انفعاليا تشع منه مشاعر تشبعه بالأمن والحرية، كما أن العفو يساعد على تحسين التوازن النفسي^(١). وترى سعاد البشر وسمية علي ومحمد السعيد أن العفو له أبعاد ثلاثة، البعد الذاتي، والثاني المتعلق بالآخرين، والثالث ما يتعلق بالمواقف^(٢).

ومن خلال هذا البحث نسلط الضوء على هذه الجوانب الثلاثة، وأثرها على صحة الداعية النفسية؛

أولاً: العفو عن الذات

عبر عنه بعض علماء النفس بأنه: "قدرة الشخص على القيام بالمسامحة مع

(١) السيد كامل الشربيني، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب". دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). المجلد الثالث، العدد الثاني، مارس ٢٠٠٩ (ص ٢).

(٢) سعاد البشر وآخران، العفو وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت. المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ - المجلد الثلاثون - يولية ٢٠٢٠م. (ص ١٥٢).

النفس، والمصالحة مع الذات، وترك الشعور بالذنب وقت الإساءة للآخرين^(١).
 لكن الداعية الناجح يختلف عن مفهوم -ستريلان- للعفو بأن لديه شعور بالذنب
 إذا بدرت منه إساءة للآخرين، أو أساء إليه الآخرون، مهتديا بهدى رب العالمين،
 مقتديا بسيد المرسلين، حينما دخل عليه رجلان فأغضباه، فسبهما، فلما خرجا من عنده
 كلمته عائشة - رضي الله عنها - فقال لها: إني شارطت على ربي «اللَّهُمَّ إِنَّمَا أَنَا
 بَشَرٌ، فَأَيُّمَا رَجُلٍ مِّنَ الْمُسْلِمِينَ سَبَبْتُهُ، أَوْ لَعَنْتُهُ، أَوْ جَدَدْتُهُ، فَاجْعَلْهَا لَهُ زَكَاةً
 وَرَحْمَةً»^(٢).

فانظر كيف عالج النبي ﷺ الأمور النفسية الصادرة عن الذات من غضب بدر
 منه ﷺ بسبب هذين الرجلين، أدى إلى إساءتهما بسبهما ولعنهما، بأن قاوم الإساءة
 بالعفو والدعاء لهما أن يجعله الله زكاة ورحمة لمن أساء إليه. قال القسطلاني: "هذا
 من كمال شفقتة على أمته وجميل خلقه ﷺ وجزاه عنا أفضل الجزاء بمنه وكرمه
 وأمانتنا على محبته وسنته"^(٣).

ثانياً: العفو عن الآخرين

العفو عن الآخرين خلق عظيم أرساه رب العالمين، وطبقه سيد الخلق والمرسلين، حينما
 أمره ربه بقوله: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩]
 فمن سنن الله في الكرم أمر نبيه ﷺ أن يأخذ به، فالخبر ورد أن المؤمن تلقى
 من الله الخلق الحسن. وكلما كان الجرم أكبر كان العفو عنه أجلاً وأكمل، وعلى قدر

- (١) ستريلان، (٢٠٠٧). من يسامح الآخرين وأنفسهم وحالهم؟ أدوار (٣) النرجسية، الشعور بالذنب،
 تقدير الذات والقبول، الشخصية والفروق الفردية، ٤٢: ٢٥٩-٢٦٨.
 (٢) أخرجه البخاري كتاب الدعوات باب قول النبي ﷺ: « من آذيته فاجعله له زكاة ورحمة»
 (٦٣٦١)، ومسلم كتاب البر والصلة باب من لعنه النبي ﷺ (٢٦٠١).
 (٣) القسطلاني، إرشاد الساري (٢٠٧/٩).

عظم رتبة العبد في الكرم يتوقف العفو عن الأصاغر والخدم^(١).
فيا له من أمر رباني جليل، وما فيه من براء للنفس والجسد أجمعين، حيث
استجاب النبي الكريم لأمر ربه العظيم وعفا عن قريش وقد جمعهم بعد فتح مكة قائلاً
لهم: "مَادَا تَقُولُونَ وَمَادَا تَنْظُنُونَ" ؟ قَالُوا: نَقُولُ خَيْرًا وَنَنْظُنُ خَيْرًا، أَخَ كَرِيمٍ، وَابْنُ أَخِ
كَرِيمٍ. فقال: "أَذْهَبُوا فَأَنْتُمْ الطَّلَقَاءُ"^(٢).

قال ابن عربي: "فلا ملك أوسع من ملك محمد فإن له الإحاطة بالمحاسن والمعارف
والتودد والرحمة والرفق"^(٣).

وعن اكتساب الداعية الصحة النفسية من خلال العفو عن الآخرين، اقتداء بخاتم
النبيين، لا بد أن يراعي المراحل الدعوية التي خاضها مع المشركين خلال عقدين،
فيرى لولر وكارمانز وسكوت؛ أن العفو له مراحل خمسة يمر بها وهي: الإنكار،
والغضب، والمساومة، والاكْتئاب، والقبول^(٤).

بينما "هودجسون" و"ورثيم فيريا" أن العفو له مراحل أربعة، الأولى: المواجهة للألم
الانفعالي الناتج عن الإساءة. والثانية: التعامل مع الألم. الثالثة: تحديد عوامل الميل
للعفو (كالتعاطف، والشفقة). الرابعة: ازدياد الشفقة والتعاطف تجاه المسيء^(٥).

(١) القشيري، لطائف الإشارات (١/٥٩٨).

(٢) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى (١٩٩/٩) بإسناد حسن.

(٣) ينظر: المناوي، فيض القدير (٥/١٧١).

(٤) Lawler-Row, K., Karremans, J., & Scott.C. (٢٠٠٨). Forgiveness, physiological reactivity and health: the role of anger. International Journal of Psychophysiology, ٦٨, ٥١-٥٨.

بواسطة: العفو وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت. (ص١٥٣).

(٥) Hodgson, L. & Wertheim, E. (٢٠٠٧). Dose good emotion management aid forgiveness? Multiple dimension of empathy, emotion management and forgiveness of self and other, Journal of Social & Personal relationship, ٢٤ (٦): ٩٤٩- ٩٣١.

وقد جعل الحق تبارك وتعالى العفو عن الآخرين في المرتبة الثالثة من صفات عباده المتقين، ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِنَظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٣٤]

فمن أجل ضروب الخير التي تعين على المحافظة على الصحة النفسية في هذه الآية العفو بترك عقوبة المسيئين المستحقين للعقوبة، بعد الاتزان النفسي بكظم الغيظ، يقول الشيخ المراغي: "تلك منزلة من ضبط النفس وملك زمامها قلّ من يصل إليها، وهي أرقى من كظم الغيظ، إذ ربما كظم المرء غيظه على الحقد والضغينة"^(١).

ومن الأمثلة التطبيقية على ذلك ما يرويه الصحابي الجليل أبو هريرة رضي الله عنه أن رَسُولَ اللَّهِ ﷺ بينما هو جَالِسٌ وَمَعَهُ أَصْحَابُهُ وَقَعَ رَجُلٌ بِأَبِي بَكْرٍ، فَأَذَاهُ، فَصَمَتَ عَنْهُ أَبُو بَكْرٍ ثُمَّ أَذَاهُ الثَّانِيَةَ، فَصَمَتَ عَنْهُ أَبُو بَكْرٍ، ثُمَّ أَذَاهُ الثَّلَاثَةَ، فَاَنْتَصَرَ مِنْهُ أَبُو بَكْرٍ، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ حِينَ اَنْتَصَرَ أَبُو بَكْرٍ، فَقَالَ أَبُو بَكْرٍ: أَوْجَدْتُ عَلَيَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نَزَلَ مَلَكٌ مِنَ السَّمَاءِ يُكَذِّبُهُ بِمَا قَالَ لَكَ، فَلَمَّا اَنْتَصَرْتَ وَقَعَ الشَّيْطَانُ، فَلَمْ أَكُنْ لِأَجْلِسَ إِذْ وَقَعَ الشَّيْطَانُ»^(٢).

هذا الحديث درس من الدروس النبوية في الحفاظ على الصحة النفسية، إذ يظهر لنا قمة الراحة النفسية في إقرار النبي ﷺ صمت الصديق رضي الله عنه وعفوه عن المسيء، وفي ذكر الشيطان إشارة عما يحدث من آثاره الضارة على النفس من اضطراب وعداوة وحقد وغير ذلك من الأمور السلبية.

بواسطة: العفو وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت. (ص ١٥٣).

(١) المراغي، تفسير المراغي (٧١/٤).

(٢) أخرجه أبو داود كتاب الأدب باب في الانتصار (٤٨٩٦). وأحمد في المسند (٩٦٢٤). قال

الأناؤوط: حسن لغيره.

ثالثاً: العفو عن المواقف

يرى تومبسون وآخرون أن العفو عن المواقف يكون بعدم تذكر الماضي والتفكير فيه، والسعي للتصالح مع الحياة لاسيما إذا كانت أسباب الإساءة لا يمكن السيطرة عليها^(١).

على حد تعبير هؤلاء أن هذا البعد يحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة، لكننا إذا رجعنا إلى المنهج الإسلامي قرآنا وسنة، لوجدنا فيها التطبيق العملي السابق لأي دراسة آتية، فلقد راعت شريعتنا الغراء الجوانب الصحية والنفسية في العفو عن المواقف، ومثال ذلك ما رواه أنس رضي الله عنه، قَالَ: كُنْتُ أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَذَبَهُ جَذْبَةً شَدِيدَةً، حَتَّى نَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَذُ اثَّرَتْ بِهِ حَاشِيَةُ الرَّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَذْبَتِهِ، ثُمَّ قَالَ: مُرْ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ، فَأَلْفَقَتْ إِلَيْهِ فَضْحَكَ، ثُمَّ «أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ»^(٢).

فالنبي صلى الله عليه وسلم لم يلتفت إلى الموقف الذي كاد أن يكون سببا في قتله، ولم يفكر فيه، ولم يعاتب الرجل، بل قابل هذه الإساءة بالضحك، فبما له من دواء ناجع، وسلوك قويم في الحفاظ على الصحة النفسية، فعفو رسول الله وصفحه وحلمه؛ يعلم العلماء العفو والصفح عن الجهال^(٣). وأسلوب من أساليب الدعوة في معاملة الجاهلين والصبر على أذاهم في النفس والمال، والتجاوز عن جفاء من يريد تأليفه للإسلام، قال العيني: في الحديث أسوة للولادة من بعده في خلقه الجميل من الصفح والإغضاء والدفع بالتي هي

(١) Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Sillings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J., & Roberts, D. (٢٠٠٥). Dispositional forgiveness of self, others and situations. Journal of Personality, ٧٣(٢): ٣١٣-٣٥٩..

(٢) أخرجه البخاري كتاب اللباس باب البرود الحبرة والشملة (٥٨٠٩)، ومسلم كتاب الزكاة باب إعطاء من سأل بفحش (١٠٥٧).

(٣) ابن الجوزي، كشف المشكل (٢٠٥/٣).

أحسن" (١).

ومن النماذج التطبيقية من حياة خير البرية ما أخبر عنه جابر بن عبد الله رضي الله عنه أَنَّهُ غَزَا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم، فَأَدْرَكْتَهُمُ الْقَائِلَةَ فِي وَادٍ كَثِيرِ الْعِضَاهِ، فَتَفَرَّقَ النَّاسُ فِي الْعِضَاهِ يَسْتَنْظِلُونَ بِالشَّجَرِ، فَنَزَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم تَحْتَ شَجَرَةٍ، فَعَلَّقَ بِهَا سَيْفَهُ، ثُمَّ نَامَ، فَاسْتَيْقَظَ وَعِنْدَهُ رَجُلٌ وَهُوَ لَا يَشْعُرُ بِهِ، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: " إِنَّ هَذَا اخْتَرَطَ سَيْفِي، فَقَالَ: مَنْ يَمْنَعُكَ؟ قُلْتُ: اللَّهُ، فَشَامَ السَّيْفَ، فَهَا هُوَ ذَا جَالِسٌ "، ثُمَّ لَمْ يُعَاقِبْهُ" (٢).

ففي هذا الحديث دليل على عفو الإمام وتركه معاقبة من جفا عليه، وكذا ترك التوعد له، والعفو عنه، اقتداء برسول الله في حلمه وصفحه عن الجهال" (٣).

رسم النبي صلى الله عليه وسلم خارطة تطبيقية عملية تقود الداعية إلى الوصول إلى أعلى درجات السمو النفسي وهي العفو عن أساء إليه ولا يمكن بلوغ تلك المرحلة أو الدرجة النفسية العالية في ظل قيود تقيد تلك النفس عن التنازل عن الحق والعفو المطلق، والقيود نوعان: قيود مادية (المال ومنعه) وقيود معنوية (العلاقات وقطعها) فإذا انتصر الداعية المسلم على نفسه وفك تلك القيود المادية والمعنوية سمت نفسه وزكت روحه ببلوغ مرحلة العفو عن المسيء.

وختاماً يبرز معنا هذا النموذج الفذ، الذي يظهر فيه بجلاء كيف عالج النبي صلى الله عليه وسلم النفس التي أبت وكرهت الإسلام ونبيه، وأذت أصحابه أشد الإيذاء، وما كان منه صلى الله عليه وسلم إلا العفو عن تلك الجرائم التي وقف بها ثمامة بن أثال حيال النبي ودعوته، قائلاً له: "ما الذي توجبه علي؟" وذلك بعدما دخل في الإسلام، فقال صلى الله عليه وسلم: "لا تثريب عليك يا

(١) العيني، عمدة القاري (٣١٢/٢١).

(٢) أخرجه البخاري كتاب الجهاد والسير باب تفرق الناس عن الإمام (٢٩١٣)، ومسلم كتاب الفضائل باب توكله على الله (٢٢٨١).

(٣) ابن بطلان، شرح صحيح البخاري (١٠١/٥).

شامة...^(١).

وقبل أن نختم هذا المطلب بذكر فوائد الصحة النفسية المستفادة من العفو، نود التنبيه إلى أن الشريعة الإسلامية، بينت المرونة في هذا الخلق العظيم، بمعنى أن العفو والصفح هو الأصل إذا كان في موضعه؛ وعكسه الانتقام والأخذ على يد المسيء فيه أمن وأمان وراحة نفسية في موضعه كذلك، كما قال تعالى: ﴿وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٩] فقد جاء التعبير عن القصاص بأنه حياة، فمن علم وتيقن بأنه إن قُتل سيقتل، صرف نفسه وأمسك عن القتل، فكان ذلك حياة لمن همَّ بقتله وله، وذلك خوفا من القصاص^(٢).

وقد بين العلامة الشنقيطي أن الانتقام في موضعه حسن، والعفو كذلك، وضرب لذلك مثلا للإيضاح فيمن اغتصبت جاريته؛ فمن سكت عن الغاصب وعفا عنه فهذا أمر قبيح، وضعف وخور على حد تعبيره، لأن من المظالم ما يكون في الصبر عليه انتهاك لحرمة الله تعالى، والانتقام في مثل هذه المواقف واجب^(٣).

وقد عاتب الحق تبارك وتعالى نبيه في أخذ الفداء من الأسرى قبل الإثخان في الأرض في غزوة بدر الكبرى، فقال تعالى: ﴿مَا كَانَتْ لِيَنْبَغَ أَنْ يَكُونَ لَهُمْ أَسْرَى حَتَّى يُشْرَكَ فِي الْأَرْضِ تُرِيدُونَ عَرَصَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [الأنفال: ٦٧]

لأن المقام مقام انتقام، والأخذ على أيدي المشركين، حتى يعلموا مكانة المسلمين، ولا يعودوا لمثل ذلك أبدا، قال القشيري رحمته الله: "والله جعل رضاه في أن يقاتلهم،

- (١) أخرجه البخاري كتاب المغازي باب وفد بني حنيفة (٤٣٧٢)، ومسلم كتاب الجهاد والسير باب ربط الأسير وحبسه (١٧٦٤). بمعناه.
- (٢) ابن الجوزي، زاد المسير (١/١٣٨).
- (٣) الشنقيطي، دفع إبهام الاضطراب عن آيات الكتاب (ص ٣٣).

وحرمة الشرع خلاف رحمة الطبع فشرط العبودية أن يؤثر العبد الله، وإذا كان الأمر بالغلظة فكما قال تعالى: «وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ» [النور: ٢] (١)

ومن خلال ما سبق يمكن استخلاص بعض فوائد الصحة النفسية المستفادة من العفو، التي تعود بالإيجاب على الداعي والمدعو:

- ١- العفو سبب في الشعور بالأمان.
- ٢- العفو يحمي البدن من التعرض لآلام القلب، ويكسب صاحبه صحة نفسية جيدة.
- ٣- يكسب المرء الشعور بالسعادة والحب والفخر.
- ٤- يبرز العفو القوة الداخلية ويظهرها.

(١) القشيري، لطائف الإشارات (١/٦٣٨).

المطلب الرابع: حفظ اللسان وأثره على الصحة النفسية

حفظ اللسان كوصية هامة للداعية تؤدي به إلى التركيز على اكتساب مهارات التواصل الفعال للأفراد والتغلب على ردود الفعل التي تؤدي إلى كبت المشاعر والضغط العاطفية. وعليه يلعب التحكم في التواصل واللغة دوراً حاسماً في الصحة النفسية للداعية، حيث يدعم التواصل الفعال التعبير العاطفي، ويعزز العلاقات، ويزيد من تقدير الذات، ويساعد في المعالجة المعرفية والعاطفية، ويوفر استراتيجيات تكيف صحية. على العكس من ذلك، يمكن أن يؤدي التواصل الضعيف إلى زيادة التوتر، وسوء الفهم، وصورة ذاتية سلبية.

فالوصية الرابعة التي وصاها الحبيب ﷺ لعقبة رضي الله عنه للحفاظ على صحته بوجه عام، ونفسيته بوجه خاص "أملك لسانك". ففي حفظ اللسان، أمان وراحة للبال، لكن هناك الكثير من الناس قد يتساهلون في الاحتراز عما يسببه من آفات تعود على الروح والبدن، ولم يحذر من حبائله ومصائده. ذلك لأن اللسان ميدانه رحب سواء في الخير أو الشر، فلا ينجو من شر اللسان إلا من اتبع تعاليم الشرع^(١).

وتؤكد بعض الدراسات النفسية أن زلات اللسان تكون سببا في فضح المشاعر، والرغبات المكبوتة تحت تأثير الضغط النفسي، وقد استنتج بعض الباحثين أن للعوامل النفسية تأثير على الكلمات التي نستخدمها في الألفاظ، وأشار بعض النفسانيين أن الكبت قد يسبب في البوح بكلمات من غير قصد. وفي الجانب النفسي الأمريكي تحديداً في جامعة كاليفورنيا عام ١٩٧٩ أوجد باحثون للسان زلات تكون في غالب الأحيان إذا كان الإنسان تحت الضغط أو إذا تحدث بسرعة^(٢)، بل هناك من الدراسات

(١) الغزالي، إحياء علوم الدين (٣/١٠٨). بتصرف.

(٢) فلاح التميمي، زلات اللسان، على ماذا تدل؟ <https://www.mc-doualiya.com> نشر في ٢٠٢٤/٢/٦. وينظر:

ما يثبت فيها الباحثون ضرر الضغط النفسي على الجسم لاسيما اللسان، منها: تقرحات الفم، والهريس، وصرير الأسنان، وأمراض اللثة^(١).

ولتفادي هذه السلبيات الضارة على الصحة النفسية، أرشد النبي ﷺ عقبة أن يملك لسانه، إذ حفظ اللسان خلق حسن، ما لم يكن فيه ضرر مجحف^(٢)، وقد بين الحق تبارك وتعالى لنا وسائل لحفظ اللسان في كتابه العزيز، منها: إشغاله بذكر الله، حتى لا يشغل بالباطل واللهو، فقال تعالى: ﴿وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ [الأعراف: ٢٠٥]

فإذا حضر الذكر اللساني، حصل أثر منه في الخيال، ثم يصعد منه مزيد أنوار إلى جوهر الروح، ثم تنعكس منه آثار زائدة إلى اللسان، ومنه إلى الخيال، ثم إلى العقل، ولا يزال تنعكس هذه الأنوار من هذه المرايا بعضها إلى بعض، ويتقوى بعضها ببعض، ويستكمل بعضها ببعض^(٣).

وهذا هو المنهج النبوي مما هو من الذكر، كي تزال الأعراض النفسانية عن النفس البشرية.. والتي منها الخوف والقلق والهجم، فالذكر يؤدي إلى التفكير الإيجابي الذي يستند إلى الإيمان بعيدا عن وساوس الشيطان^(٤).

وحتى يسلم الداعية من زلل اللسان، عليه اتباع شروط ذكرها الماوردي؛ فلا

Ebrahimi, O., Pallesen, S., Kenter, R., & Nordgreen, T. (٢٠١٩). Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, ١٠.

(١) هل تعلم؟ أعراض الضغط النفسي تؤثر مباشرة على صحة الأسنان.

<https://www.webteb.com/articles>.

(٢) الجاحظ، تهذيب الأخلاق (ص ٢٦).

(٣) الرازي، مفاتيح الغيب (٤٤٥/١٥).

(٤) آسية عبد الرزاق الجحى، المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية (دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية). (ص ١٤٣). بتصرف.

يعرى من النقص إلا بعد استيفائها، وهي:

الأول: على الداعية أن يكون كلامه مما له داع يدعو إليه، سواء في جلب الخير والنفع، أو دفع الضرر والشر.

الثاني: أن يراعي الداعي موضع كلامه، ويتوخى إصابته؛ فالكلام في غير حينه لا يقع موقع الانتفاع به.

الثالث: أن يقتصر الداعي على قدر الحاجة من الكلام، فالكلام إن لم يقدر بالكفاية، لم يكن له نهاية.

الرابع: على الداعي اختيار اللفظ الذي يريد التكلم به، فاللسان عنوان الإنسان، يترجم عن مجهولة^(١).

وفي كلام الماوردي إرشاد للدعاة إلى أدب اللسان، إن أغفلها الداعي ذهب من كلامه رونقه، ومن بيانه بهجته، وأدى إلى ذهاب الناس عن إحسان فضائله، إلى سوء أدبه، فعدلوا عن مناقبه، بذكر مثالبه. ومن تلك الآداب:

- ١- ألا يتجاوز الداعي في المدح، ولا يسرف في الذم.
- ٢- ألا يكون باعث حديث الداعية الرغبة والرغبة في وعد أو وعيد يعجز عنهما، ولا يقدر على الوفاء بهما.
- ٣- أن يكون الداعية مترجما قوله بفعله، فإذا قال قولا صدقه بعمله.
- ٤- على الداعية مراعاة مخارج كلامه بحسب مقاصده وأغراضه، فإن كان ترغيبا قرنه باللين واللطف، وإن كان ترهيبا خلطه بالخشونة والعنف.
- ٥- ألا يرفع الداعي صوته مستكرها، ولا يزعج له انزعاجا مستهجنا.
- ٦- على الداعي أن يكف عن حركة تكون طيشا، وعن حركة تكون عيا، فإن

(١) الماوردي، أدب الدنيا والدين (ص ٢٦٦ - ٢٧٦) بتصريف. وانظر: نضرة النعيم (٧ / ٢٦٣٥).
بتصريف

نقص الطَّيِّش أكثر من فضل البلاغة.

٧- على الداعي أن يجافي هجر القول ومستقبح الكلام، وعليه أن يعدل إلى الكناية عما يستقبح صريحه، ليبلغ الغرض ولسانه نزه، وأدبه مصون، وكما أنه يصون لسانه عن ذلك، فهكذا يصون عنه سمعه، فلا يسمع خنى، ولا يصغي إلى فحش، فإنَّ سماع الفحش داع إلى إظهاره، وذريعة إلى إنكاره؛ وإذا وجد عن الفحش معرضاً، كفت قائله وأن يجتنب الداعي أمثال العامة الغوغاء، ويتخصَّص بأمثال العلماء الأدباء^(١).

وفي ختام هذا البيان عن فوائد حفظ اللسان على الصحة النفسية للداعية، تجدر الإشارة إلى أن الداعي إلى الله تعالى معرض للوقوع تحت وطأة الظلم، والاعتداء من الغير، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية، الأمر الذي يسبب ضرراً على الدعوة، ومراعاة لصحة الداعي النفسية أباح الشارع الحكيم الانتصار للنفس برد السوء بمثله كما قال تعالى: ﴿لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ﴾ [النساء: ١٤٨]

فالحق تبارك وتعالى لا يحب القول السوء ولا الجهر به، واستثنى منه المظلوم، وفسر بعض المفسرين القول بالشتم، فلا حرج على المظلوم في الدعوة على ظالمه، أو التظلم منه بأن يذكره بما فيه من السوء، فذلك ليس فيه سخط من الحق تعالى، وأكده سبحانه في قوله: ﴿وَلَمَنْ أَنْصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ﴾ [الشورى: ٤١].

ورحم الله الإمام القشيري حين قال: "علم الله أن الكلّ من عباده لا يجد التحرر من أحكام النَّفس، ولا يتمكن من محاسن الخلق فرخَّص لهم في المكافأة على سبيل العدل والقسط- وإن كان الأولى بهم الصِّفح والعفو"^(٢).

(١) الماوردي، أدب الدنيا والدين (ص ٢٦٦- ٢٧٦) بتصرف. وانظر: نضرة النعيم (٧/ ٢٦٣٥). بتصرف.

(٢) القشيري، لطائف الإشارات (٣/ ٣٥٨).

المطلب الخامس: الندم وأثره على الصحة النفسية

الوصية الخامسة التي وصاها النبي ﷺ لعقبة رضي الله عنه للحفاظ على صحته النفسية؛ الندم في قوله "وَأَبْكَ عَلَى خَطِيئَتِكَ" فالبكاء على الخطيئة دليل الندم على ما فرط الإنسان وقصر في جنب الله تعالى، وما اقترفت يده من الذنوب والمعاصي، وهذا الندم مشروع ومرغوب فيه، لتحسن التوبة والأوبة إلى الله تعالى، وهو شعور نفسي إيجابي، من فوائده أنه يذهب وساوس الشيطان الموجبة للهم والحزن^(١).

يُنظر إلى الندم غالبًا بشكل سلبي، إلا أن له تأثيرات إيجابية وسلبية على الصحة النفسية اعتمادًا على كيفية إدارته والسياق الذي يحدث فيه من خلال اعتباره فرصة للتعلم، عندما يحفز التأمل الذاتي والبصيرة، الذي يؤدي إلى النمو الشخصي للداعية، ويؤدي إلى اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. كما يؤدي إلى تعديل السلوك من خلال المراجعة الذاتية والاعتراف بالخطأ وبالتالي تغيير سلوك الداعية وإجراء تصحيحات. كما أن معالجة مشاعر الندم يمكن أن تساعد الداعية على معالجة عواطفه بشكل أكثر عمقًا، مما يؤدي إلى الشفاء العاطفي والمرونة، وهذه احتياجات أساسية عندما يتعامل مع الآخرين في دعوته لله. ولن يستطيع ذلك إلا بتعزيز شعوره بالمسؤولية عن أفعاله، الذي بدوره يعتبر مفيدًا للتنمية الشخصية والعلاقات. مع الحذر من أن الندم المستمر أو المزمن دون إقرانه بعمل يصحح به خطأه يضعف الصحة النفسية للداعية.

كما أن النقد الذاتي الذي لا يهدف إلى تصحيح أو تعديل قد يثبط العمل ويعتبر مدخلا من مداخل الشيطان. ومن الناحية النفسية فإن الانشغال بالماضي يمنع الداعية من العيش في الحاضر والاستمتاع بدعوته، مما قد يؤثر سلبًا بطريقة تأثيره على الآخرين. ومن علامات الندم البكاء؛ وله فوائده وتأثيره الإيجابي على الصحة النفسية، تقول

(١) ابن رجب، مجموع رسائل ابن رجب (٣/١٤٥).

فاطمة ياسر: حيث إنه يقلل التوتر، ويحسن المزاج، والتواصل مع الآخرين، ويخلص من المشاكل النفسية، ويقتل البكتريا، ويحافظ على صحة العينين، ويؤثر على الهرمونات، ويساعد على استرخاء الجسم^(١).

وقد أثبتت الدراسات التجريبية أن الندم إذا كان في حد الاعتدال من غير إسراف فيه، فإنه يكون دافعا إلى حسن العمل، لكن إذا كان بشكل مسرف فيه وبدرجة عالية، فإنه يؤول إلى سوء المصير^(٢). ودليل ذلك ما حكاه سهل بن سعد رضي الله عنه، أَنَّ فَتَى مِّنَ الْأَنْصَارِ دَخَلَتْهُ حَشِيَّةٌ مِّنَ النَّارِ، فَكَانَ يَبْكِي عِنْدَ ذِكْرِ النَّارِ حَتَّى حَبَسَهُ ذَلِكَ فِي الْبَيْتِ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَجَاءَهُ فِي الْبَيْتِ، فَلَمَّا دَخَلَ عَلَيْهِ اعْتَنَقَهُ الْفَتَى وَحَرَ مَيِّتًا، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: «جَهَّزُوا صَاحِبَكُمْ فَإِنَّ الْفَرْقَ فَلَدًا كَبِدَهُ»^(٣).

ويرى محمد عثمان أننا يمكن أن نستنتج من الدراسات النفسية أن الندم الشديد يؤدي إلى القنوط من رحمة الله، وبسببه يحدث اضطرابا في الشخصية، فيسوء الأداء في الواجبات الدينية^(٤).

من هنا يتبين أن علماء الصحة النفسية يرون أن الندم شعور سلبي يحدث اضطرابا وقلقا نفسيا إذا كان بدرجة عالية، لذلك من الضروري على الداعية أن يتعلم كيف يوازن بين التفكير في الماضي والندم، عبر تفعيل تقنية التفكير الإيجابي، نحو التقدم والنمو. وعلى الداعية البحث عما يدعم نفسيته من خلال استشارة المتخصصين

(١) فاطمة ياسر، كيف يؤثر البكاء على صحتك النفسية والعقلية؟. موقع اليوم السابع الالكتروني.

نشر بتاريخ ٨/٨/٢٠٢١م. <https://www.youm.com/story>. وينظر:

Gross, J., Fredrickson, B., & Levenson, R. (١٩٩٤). The psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, ٣١ ٥, ٤٦٠-٨.

(٢) اليحيى، المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية (دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية). (ص ١٢٥).

(٣) أخرجه الحاكم في المستدرک (٣٨٢٨) وقال صحيح الإسناد. وتعبه الذهبي بأن الخبر شبه موضوع.

(٤) محمد عثمان نجاتي، الحديث النبوي وعلم النفس (ص ١٠٠).

لمساعدته في التغلب على تلك الشعور السلبي، ولكي يحافظ على صحة وقواه العقلية^(١).

وباتباع الداعية لوصية النبي ﷺ لعقبة ؓ "وابك على خطيئتك". يستطيع أن يقف على إيجابيات الندم، ويجعله شعورا صحيا، عبر تقنيات حديثة منها: الممارسة اليومية للتأمل، وممارسة الرياضة والنشاط البدني، وتوجيه الانتباه للهوايات والأنشطة المفضلة، والتفكير المنظم، وكتابة الأفكار، والبحث عن الدعم الاجتماعي^(٢).

وكشفت دراسة حديثة أن للبكاء فوائد للصحة النفسية؛ منها:

- ١- يساعد على تهدئة الأعصاب لدى جميع الفئات العمرية المختلفة.
- ٢- يعمل على تخليص المشاعر المكبوتة، لاسيما التوتر والحزن.
- ٣- يسهم في الحصول على مساعدة الآخرين.
- ٤- يعمل على تقليل الشعور بالحزن الشديد.
- ٥- يقوم البكاء بإفراز هرمون الأوكسيتوسين والإندورفين اللذان يساعدان جميع الفئات العمرية على التخلص من المشاعر السلبية.
- ٦- هناك دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية " Emotion"^(٣)، كشفت أن البكاء بشكل إيجابي ينعكس على الصحة العامة والنفسية على حد سواء. حيث أفاد عدد من الباحثين أن البكاء يعمل كآلة تساعد الجسم على عملية التأقلم مع الظروف

(١) أسباب التفكير في الماضي والندم وتأثيره على حياتنا. <https://idrakiat.com>. وينظر:

Hesdorffer, D., Vingerhoets, A., & Trimble, M. (٢٠١٧). Social and psychological consequences of not crying: possible associations with psychopathology and therapeutic relevance. CNS Spectrums, ٢٣, ٤١٤ - ٤٢٢.

(٢) أسباب التفكير في الماضي والندم وتأثيره على حياتنا. <https://idrakiat.com>.

(٣) Sharman, L., Dingle, G., Vingerhoets, A., & Vanman, E. (٢٠٢٠). Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness. Emotion.

التي يتعرضون لها وذلك بسبب التغييرات النفسية التي تحدث خلال البكاء. وفي دراسة أخرى أوضحت أن كبت الحزن وعدم التنفيس عنه بالبكاء قد يؤدي سريعا سائر أعضاء الجسم^(١).

٧- كما أوضحت الدراسات الحديثة أن البكاء يزيد من معدل التنفس ونبضات القلب بالشكل الطبيعي^(٢).

وعن أهمية البكاء والندم في حياة الداعية، ينبغي عليه مراعاة دورهما في نمو شخصيته عن طريق الآتي:

- ١- إجراء التغيير. فالبكاء والندم يشعران الداعية برغبة قوية في التغيير مستقبلا، مما يساعد في اتخاذ قرارات إيجابية، تؤدي إلى تحسين الصحة النفسية.
- ٢- التعلم من الأخطاء. فالبكاء يذكر بالماضي مما يدفع الداعية إلى التعلم مما وقع فيه من أخطاء، وتجنب تلك السلبيات في المستقبل.
- ٣- تطوير العاطفة، ينمي البكاء الحالة العاطفية لدى الداعية، مما يحمله على التعاطف مع الآخرين، وتمكينه من التواصل مع المدعويين.
- ٤- المغفرة، يؤدي البكاء والندم إلى المغفرة ومسامحة الآخرين، فكلما تذكر الداعية سعة عفو الله وغفرانه، لما ارتكبه يوما ما، يجعله يتذكر ذلك في معاملته في حقل الدعوة، فيغفر زلات الآخرين، ويعفو عن إخوانه المقصرين.
- ٥- نمو الشخصية، كلما تذكر الداعية خطيئته وندم عليها، كلما زانت شخصيته، وارتقت نفسيته، وأصبح واثقا بذاته، قادرا على مواجهة المصاعب والمحن.
- ٦- صنع القرار، يساعد البكاء على التريث في اتخاذ القرار، ويجعله متأنيا دائما

(١) Vingerhoets, A., & Bylsma, L. (٢٠٠٧). Crying and health: Popular and scientific conceptions. Contemporary Accounting Research.

(٢) Sharman, L., Dingle, G., Vingerhoets, A., & Vanman, E. (٢٠٢٠). Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness. Emotion.

قبل التعجل في الإقبال على أي عمل، لأنه قد تعلم من تجربته الأولى^(١).
٧- وأخيرا فالندم وإن كان سلوكا عاطفيا له تأثيره الإيجابي على شخصية الداعية ونفسيته، إلا أنه يجب التنبيه على أن له جانبا سلبيا، يجعله يفقد القدرة على العيش أحيانا بشكل طبيعي، وقد يتسبب في تدمير نفسه، وحينئذ يجب التخلص منه بكل وسيلة ممكنة.

وعن أضرار الندم النفسية يقول "نيل روز" عالم النفس الاجتماعي الأمريكي: إن الندم عاطفة سلبية تسبب سيناريوهات خيالية لإقناع النفس بأن الأمور ستكون أفضل إذا لم يتم اتخاذ هذا القرار، وإن تمادى الشخص في الندم قد يصل به الحال إلى الانتحار^(٢).

(١) نظرية الندم: كشف العوامل النفسية وراء الندم عند اتخاذ القرار.
<https://fastercapital.com/arabpreneur>. ويتصرف. وينظر:

Brewer, N., DeFrank, J., & Gilkey, M. (٢٠١٥). Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis.. Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, ٣٥ ١١, ١٢٦٤-١٢٧٥ .

(٢) منار محمد، نصائح تساعدك على التخلص من الندم. موقع الشروق الإلكتروني. نشر في يوم الجمعة ٢ إبريل ٢٠٢١م. وينظر:

DeFrank, J., & Gilkey, M. (٢٠١٥). Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis.. Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, ٣٥ ١١, ١٢٦٤-١٢٧٥.

المطلب السادس: الخلوة^(١) وأثرها على الصحة النفسية

الوصية السادسة التي أوصاه رسول الله ﷺ لعقبة بن عامر رضي الله عنه، "وَلَيْسَ عَكَ بَيْتِكَ". وهي آخر الوصايا، فمن عجز عن الارتقاء النفسي بالصلة، والعطاء، والعفو، ولم يحفظ النفس بملك اللسان، والندم والبكاء على التقصير والتفريط، فلكي يحافظ على ما تبقى من خيرات النفس عليه بالخلوة، وليكن بيته مصحة نفسية له. ومصدر من مصادر الاستقرار النفسي عليه.

وإذا كانت الخلوة والالتزام بالبيت علاج نفسي من خلال وصية رسول الله ﷺ، فالسلوك النبوي يعمل على تنبيه الناس إليه لاسيما إذا كثرت الموبقات في المجتمع، وليس المقصود هنا أن يكون الداعية سلبي لا يتفاعل مع مجتمعه، بعيدا عن التأثير فيه، بل يكون حريصا على تحصين نفسه من التأثير بأفات المجتمع التي تنعكس على استقراره النفسي والصحي والإيماني حتى لو استدعى ذلك الخلوة في بيته، قال الخطابي: "ولسنا نزيد بالعزلة مفارقة الناس في المجتمع، وترك حقوقهم في العبادات، وإفشاء السلام، ورد التحيات وما جرى مجراها من وظائف الحقوق الواجبة لهم، ووضائع السنن والعبادات المستحسنة فيما بينهم فإنها مستثناة بشرائطها"^(٢).

وقوله "وليس عك بيتك" ليس المقصود بها فقط الانعزال عن المجتمع وأذيته بل يكون البيت محراب للخلوة، وميدان لتربية النفس والمعايشة مع الأسرة، والزوجة والأبناء

(١) الخلوة: اسم المرة من خلا يخلو: انفرد، المكان الذي يختلي فيه الإنسان بنفسه. انظر: محمد رواس قلعجي، معجم لغة الفقهاء (ص ٢٠٠). وعرفها الجرجاني بقوله: " الخلوة: محادثة السر مع الحق، حيث لا أحد ولا ملك". التعريفات (ص ١٠١). وفرق التهانوي بين الخلوة والعزلة فقال: " الخلوة من الأغيار والعزلة من النفس وما تدعو إليه ويشغل عن الله، فالخلوة كثيرة الوجود والعزلة قليلة الوجود". كشف اصطلاحات الفنون والعلوم (١/٧٦٤).

(٢) الخطابي، معالم السنن (ص ٨).

وتربيتهم على الدين ومجابهة الحياة.

والعزلة سلوك غير مرضي، يصنف ضمن الضغوطات الاجتماعية، وحذر علماء الصحة النفسية من أضرارها ومخاطرها، ومن آثارها النفسية: الاكتئاب، والقلق، وتدني احترام الذات، واضطرابات في النوم، وزيادة الميل الانتحارية في بُعديه التفكير والمحاولة^(١).

وقد أفادت منظمة الصحة العالمية في موجز علمي أصدرته (٢ آذار ٢٠٢٢م) أن عام كوفيد ١٩، شهد ارتفاعا كبيرا بنسبة (٢٥%) من معدلات القلق والاكتئاب العالمي، والسبب في ذلك: الضغوط غير المسبوق الناجمة عن العزلة الاجتماعية بسبب جائحة كورونا^(٢).

وبجانب المرض النفسي الذي ينشأ عن العزلة، فتؤثر كذلك على الصحة البدنية، فتؤدي إلى تدهور الصحة البدنية بشكل عام، والتعرض للصداع وآلام المعدة وزيادة خطر تعاطي المواد المخدرة، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع خطر الإصابة بضعف القلب والأوعية الدموية والإصابة بالسمنة لدى الشباب^(٣).

ومن آثارها النفسية أنها قد تؤدي إلى الانتحار، حيث أوضحت بعض الدراسات بأن النساء اللاتي يعانين من العزلة الاجتماعية أكثر عرضة للانتحار بأكثر من ثلاثة

(١) نذيرة إبراهيم عبدى، أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية والنفسية بحث اجتماعي نظري. مجلة قه لاى زانست العلمية، "مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية - أربيل، كوردستان، العراق" المجلد (٨) - العدد (٥)، شتاء ٢٠٢٣م. (ص ٩٧٠).

(٢) <https://www.who.int/ar/news/item> . ٢٠٢٢/١٢/١٥

(٣) London, R. and Ingram, D., ٢٠١٨. Social isolation in middle school. School Community

Journal, ٢٨(١), pp. ١٠٧-١٢٧. (ص ١١٤). بواسطة: نذيرة إبراهيم عبدى، أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية.

أضعاف النساء التي لا يعانين من العزلة الاجتماعية^(١).

وبحسب بعض الدراسات الأمريكية أن العزلة والوحدة المزمنة يزيدان بشكل كبير من الإصابة بالقلب، وسكتة الدماغ، والخرف، حيث أقيمت دراسة في جامعة لوس أنجلوس بينت أن الوحيديين الذين لديهم أعلى مستوى من هرمون الإجهاد الكورتيزول في دمائهم، هم المنعزلين، مقارنة بمن لديهم العديد من الاتصالات الاجتماعية^(٢). وهذه العزلة هي عزلة سلبية تورث صاحبها الكآبة والأمراض النفسية، وما ينتج عنها، أما الخلوة الشرعية المقصودة في قوله ﷺ "وليسعك بيتك" هي مثل الخلوة التي يختلي بها المسلم مع ربه ومع نفسه وأسرته المقربين، ويجعل من بيته واحة يستريح بها من هموم الدنيا وأتاعها وفتنها، ومن أمراض المجتمع وآفاته فيكون البيت المملوء بالطاعات والهدوء الإيماني، والعلاقة القوية بين أفراد الأسرة هو منطلق للداعية في حياته يستمد منه الراحة والطاعة الإيمانية.

والعزلة السلبية ليست مطلبا للداعية، ولا يحرص عليها، لأن همه الدعوة إلى الله تعالى، لكن عليه الحذر من الأسباب المؤدية إلى العزلة، والتي منها:

١- عدم الثقة بالنفس؛ فمن أقوى الأسباب الداعية إلى العزلة فقدان الذات، وقد مر الحديث عنها.

(١)Tsai, A.C., Lucas, M. and Kawachi, I., ٢٠١٥. Association between social integration and suicide among women in the United States. JAMA psychiatry, ٧٢(١٠) pp. ٩٨٧-٩٩٣

بواسطة نذيرة إبراهيم عبدى، أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية.

(٢) علاء جمعة، عواقب جسدية ونفسية خطيرة . الشعور بالعزلة قد يؤدي إلى الموت.

https://www.dw.com/ar. نشر: ٢٠٢٢. وينظر:

Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (٢٠١٧). Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, ٥٢, ١٤٥١ - ١٤٦١

٢- القلق والتوتر؛ من أسباب العزلة أن يعيش الداعية في بيئة يملؤها القلق والتوتر.

٣- الأفكار المتشائمة؛ الخوف الذي يعتري الداعية ويدعوه إلى الانعزال، انشغال فكره بأوهام تلجئه إلى البعد عن الناس، بسبب سوء ظنه.

٤- انتشار الانترنت؛ من أسباب انشغال بعض الدعاة عن المجال الدعوي في حقل الدعوة، انتقالهم من الساحة الدعوية الأصلية، إلى بديل لها وهو مواقع التواصل الاجتماعي، وإن كان لها دور فعال، إلى أنه قد يؤدي بالبعض إلى العزلة، والتأثير على قواه النفسية.

وعلى الداعية الفطن بعد بيان إيجابيات وسلبيات العزلة مراعاة ما يكون سببا في نشاط صحته النفسية، وما يكون فيه ضرر على صحته النفسية. ولقد بين النبي ﷺ ما هو المطلوب من الخلوة، وذلك حينما تغدو الخلطة مظنة الضغط النفسي، يؤكد على هذا عبد الله بن عمرو بن العاص - رضي الله عنهما - حين قال: قال لي رسول الله ﷺ، «كَيْفَ أَنْتَ إِذَا بَقِيتَ فِي حُتَالَةٍ مِنَ النَّاسِ؟» قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ ذَلِكَ؟ قَالَ: «إِذَا مَرَجَتْ عُهُودُهُمْ وَأَمَانَتُهُمْ، وَكَانُوا هَكَذَا» وَشَبَّكَ يُونُسَ [أحد رواة الحديث] بَيْنَ أَصَابِعِهِ، يَصِفُ ذَلِكَ، قَالَ: قُلْتُ: مَا أَصْنَعُ عِنْدَ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «اتَّقِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ، وَخُذْ مَا تَعْرِفُ، وَدَعْ مَا تُتَكْرَهُ، وَعَلَيْكَ بِخَاصَّتِكَ، وَإِيَّاكَ وَعَوَامِمُهُمْ»^(١).

وترى "آسية اليحيى" أن سبب الخلل الداعي إلى العزلة السلبية هو التكوين النفسي من نقص في هرمونات الخير لدى بعض الأشخاص، وفقدان الوازع الديني، الذي يؤدي إلى خلل عضوي يسبب العدوانية، والحمية التي تجعله ينفر من الظلم، ويأنف

(١) أخرجه البخاري كتاب الصلاة باب تشبيك الأصابع في المسجد وغيره (٤٨٠). مختصرا. واللفظ لأحمد في المسند (٦٥٠٨).

النظام الاجتماعي برمته لاتسامه بالجور وضياع الحقوق....^(١).

ويجب على الداعية اتباع الإرشادات النبوية والصحية للحفاظ على صحته

النفسية، والتي منها:

١- الإكثار من أصدقاء البر، والإخوان الصالحين؛ يدلل على ذلك قول النبي

ﷺ يقول: "أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخِيَارِكُمْ" قَالُوا: "بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: " الَّذِينَ إِذَا رُؤُوا، ذُكِرَ اللَّهُ تَعَالَى"^(٢).

٢- الانضمام إلى الأنشطة الجماعية؛ فالعمل الجماعي له أثره على الصحة

النفسية، في التغلب على العزلة، وزيادة الثقة بالنفس. فالمؤمن يألف ويؤلف؛ كما قال

ﷺ^(٣)، ودعا إلى لزوم الجماعة فقال: "عليك بالجماعة"^(٤)، وبين ﷺ أن هذه الجماعة لا تشقى فقال: "هُمُ الْقَوْمُ لَا يَشْقَى لَهُمْ جَلِيسٌ"^(٥).

٣- التخطيط للمستقبل، من عوامل التغلب على العزلة، أن يضع الداعية أمامه

أهدافا لدعوته يسعى لتحقيقها، بالطرق والسبل الشرعية، فالانشغال بتلك الأهداف صرفا للنفس عن الانطواء، وقهرا للوسواس.

٤- كثرة القراءة والمعرفة؛ من أعظم الأدوية الصحية التي تعين الداعية في

(١) آسية عبد الرزاق يحيى، المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية (دراسة تطبيقية على المرأة في

الحالة السورية). (ص ١٤٣).

(٢) أخرجه أحمد في المسند (٢٧٥٩٨)، والبخاري في الأدب المفرد (٣٢٣). وحسنه الألباني.

(٣) أخرجه أحمد في مسند (٩١٩٩)، والطبراني في الأوسط (٥٧٨٧)، وقال الهيثمي في المجمع

(٢٧٣/١٠) رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح.

(٤) أخرجه أبو داود كتاب الصلاة باب في التشديد في ترك الجماعة (٥٤٧)، والنسائي كتاب الصلاة باب

التشديد في ترك الجماعة (٨٤٧). وصححه الحاكم في المستدرک (٩٠٠) ووافقه الذهبي.

(٥) أخرجه الترمذي أبواب الدعوات باب ما جاء إن لله ملائكة سياحين في الأرض (٣٦٠٠) وقال

حسن صحيح.

التغلب على عزلته القراءة، والمطالعة، فإن ذلك يساعده على إنكار الذات، والوثوق بنفسه، وكما قيل: من كثرت قراءته قل إنكاره، ومن قلت قراءته زاد إنكاره، ولما لا وقد أمر الله رسوله ﷺ أن يستزيد من العلم، فقال تعالى: ﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۝١١٤ ﴾ [طه: ١١٤]

الخاتمة

أولاً: أهم النتائج

من خلال البحث أردنا أن نوضح كيف أكد الرسول ﷺ في وصاياه لعقبة بن عامر ﷺ على أهمية صحة الداعية النفسية ومن خلال تحليل الوصايا الست وربطها بحياة الداعية وعمله في تقديم الدعوة لله وضحنا كيف أنه من الحكمة، كما أنه من الأولى أن يتصف الداعية المسلم ويتحلى بهذه الوصايا الست. ووجدنا كيف يمكن الاستفادة من هذه الوصايا في مجال الحفاظ على صحة الداعية النفسية. ومنها نصل إلى ضوابط إرشادية لكل داعية من أجل الحفاظ على صحته النفسية وصحة من يدعوه، نتلخص في التالي:

١- الوصايا النبوية المتعلقة بالصحة النفسية الواردة في حديث عقبة بن عامر ﷺ

يتطلب التأثير الفعال من الداعية مزيجاً من الأصالة، الذكاء العاطفي، مهارات التواصل، والثبات. ومع ذلك، يمكن أن تؤثر الضغوط الناتجة عن الدعوة على التأثير سلباً على الصحة النفسية. ولذلك كان لا بد من التأكيد على اكتساب المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل، والعفو والقدرة على التسامح، بالإضافة إلى العطاء المتوازن الذي يعزز تقدير الذات. حيث للعلاقات الاجتماعية أهمية كبيرة بالنسبة للداعية في نجاح دعوته، إذ ينبغي أن يتعلم لداعية كيفية توطيد علاقاته مع مدعويه. كما أن التعلم من الماضي يساعد الداعية أن يكون أكثر تأثيراً في الناس. حيث أن الكثير من الدراسات خلال الأعوام الأخيرة التي درست المؤثرين في وسائل التواصل الاجتماعي ممن يغيرون بكلماتهم أفكار متابعيهم أكدت على أهمية اكتسابهم لهذه المهارات^(١)، ومن منطلق إيمان الدعاة بوصايا رسول الله ﷺ والتزاماً بالإرشادات

(١)Wiedmann, K., & Mettenheim, W. (٢٠٢٠). Attractiveness, trustworthiness and expertise – social influencers' winning formula?. Journal of Product & Brand Management.

النبوية، فلا بد من التركيز على الفوائد التي تعود بالفائدة على الداعية من خلال الصلة العامة والخاصة.

كما للعفو أثر كبير في القدرة على الدعوة لله خصوصا إن كان العفو كاملا بأقسامه الثلاثة العفو عن الذات وترك الشعور بالذنب، والعفو عن الآخرين بمراحله الأربعة المواجهة للألم الانفعالي والتعامل مع الألم، وتحديد عوامل الميل للعفو، وازدياد الشفقة والتعاطف تجاه المسيء. كذلك بالنسبة للعفو عن المواقف بعدم تذكر الماضي والتفكير فيه، والسعي للتصالح مع الحياة. وبالذات لأن الداعي إلى الله تعالى معرض للوقوع تحت وطأة الظلم، والاعتداء من الغير، مما يؤثر سلبا على صحته النفسية، الأمر الذي يسبب ضررا على الدعوة.

أوصى الرسول ﷺ على البكاء على الخطيئة كدليل للندم على ما فرط الإنسان وبسبب ذنوبه ومعاصيه، لتحسن التوبة والأوبة إلى الله تعالى، ويذهب وساوس الشيطان الموجبة لهم والحزن مما يؤدي إلى الشفاء العاطفي والمرونة. كما أوصى الحبيب المصطفى بخلوة لكي يختلي بها الداعية مع ربه ومع نفسه وأسرته المقربين، ويجعل من بيته واحة يستريح بها من هموم الدنيا وأتاعها وفتنها، ومن أمراض المجتمع وآفاته فيكون بيته مملوء بالطاعات والهدوء الإيماني، وعلاقاته قوية بين أفراد أسرته فيستمد منه الراحة والطاعة الإيمانية.

٢- دور تلك الوصايا في المحافظة على صحة الداعية النفسية

من الضروري أن يعطي الداعية الأولوية لعافيته النفسية من خلال إدارة التوتر، وتجنب الإرهاق، والحصول على الدعم عند الضرورة. وقد أكدت الوصايا النبوية الست على تعزيز الصحة النفسية إن جعلها الداعية دستورا عمليا يساعده بالدعوة لله، لأنه يحتاج أن يكون مستقرا نفسيا ولذلك فإن اهتمامه بصحته النفسية مطلب أساسي في دعوته لله، لكي يستطيع الاستمرار بدعوته لله بجودة وكفاءة تترك أثرا عميقا في فكر

وعقل من يدعوهم لله، كما يؤثر في الصحة النفسية للآخرين، فمن المهم أن يؤثر الداعية روحيا ونفسيا ليتترك أثرا أعمق وأكثر استدامة.

٣- أثر أضرار الوصايا الست على صحة الداعية النفسية

أظهرت الشريعة الإسلامية مرونة من خلال الوصايا الست حيث تظهر بداية أنها مضادة لما هو متداول مجتمعيًا ولمن يظن أنها قد تؤدي الصحة النفسية للداعية بدلا من الهدف الأساسي منها، إلا أننا حاولنا من خلال تفسيرها وتحليلها واستنباط الأهداف منها توضيح فوائد الوصايا وكذلك في حال تعرض الداعية لأضرارها. فمثال ذلك إذا ترتب على الصلة ضرر على الداعي لله في صحته ودينه ودنياه؛ فإنه يجوز قطعها لمن خاف من مكالمته ضرر في دينه ودنياه. كما أن المنع من العطاء قد يكون أثره قويا على صحة الداعية النفسية أكثر من العطاء في بعض الأحيان، إن رأى الداعية أن عطاءه أحيانا قد يكون فيه منة أو رياء أو أذى. كما أن العفو مطلوب لكن عليه التحفظ منه خشية الوقوع في الشرك، أو هلاك نفسه، بمعنى أن العفو والصفح هو الأصل إذا كان في موضعه؛ وعكسه الانتقام والأخذ على يد المسيء فيه أمن وأمان وراحة نفسية في موضعه كذلك، فقد جاء التعبير عن القصاص بأنه حياة، كما أن الانتقام في موضعه حسن، فمن سكت عن الغاصب وعفا عنه فهذا أمر قبيح يدل على ضعف وجبن، لأن من المظالم ما يكون في الصبر عليه انتهاك لحرمة الله تعالى، والانتقام في مثل هذه المواقف واجب.

كما أن النقد الذاتي الذي يرهق النفس ويضعفها هو ذلك الذي لا يهدف إلى تصحيح أو تعديل قد يثبط العمل ويعتبر مدخلا من مداخل الشيطان، كما أن الانشغال بالماضي يمنع الداعية من العيش في الحاضر والاستمتاع بدعوته، مما قد يؤثر سلبا بطريقة تأثيره على الآخرين. وقد يؤدي الندم الشديد إلى القنوط من رحمة الله، وبسببه يحدث اضطرابا في الشخصية، فيسوء الأداء في الواجبات الدينية. فلا بد من تذكر أن

الندم شعور سلبي يحدث اضطرابا وقلقا نفسيا إذا كان بدرجة عالية، لذلك من الضروري على الداعية أن يتعلم كيف يوازن بين التفكير في الماضي والندم، عبر تفعيل تقنية التفكير الإيجابي، نحو التقدم والنمو. كما أن الندم لا يعتبر أثره إيجابيا على شخصية الداعية ونفسيته إلا إذا اقترن بعمل أو نية تؤدي إلى تحسين وتعديل وتطوير، لكيلا يفقد الداعية القدرة على العيش بشكل طبيعي، أو أن تتدمر نفسيته، وإن تمادى الشخص في الندم قد يصل به الحال إلى الانتحار.

كما أن الله سبحانه وتعالى لا يحب قول السوء ولا الجهر به ولذلك وصى ﷺ بحفظ اللسان، إلا أن المظلوم لا حرج عليه عند التحدث عما أذاه، ، كما لا حرج على المظلوم في الدعوة على ظالمه، أو التظلم منه بأن يذكره بما فيه من السوء، بل قد يكون مفيدا جدا للداعية ولدينه ولدعوته.

تعد العزلة سلوك مؤذ ويصنف كعرض لوجود مشكلة نفسية لدى الشخص، وينتج غالبا الضغوطات الاجتماعية، فيؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، وهذه العزلة هي عزلة سلبية تورث صاحبها الكآبة والأمراض النفسية. إلا أن الخلطة غير المنضبطة قد تؤدي إلى الضغط النفسي، فلا بد من أن يتصف الداعية بالحكمة لكي يقدر الخلوة المفيدة المقصودة في قوله ﷺ "وليسعك بيتك".

٤ - موقف الداعية حيال سلبيات الوصايا الست

لابد للداعية من وضع ضوابط شرعية ونفسية لما يطرأ عليه من ضغوط نفسية، خلال الدعوة إلى الله تعالى. وقد حدد الرسول ﷺ من خلال الوصايا الست ما يجب عليه فعله ليتوازن مع ذاته ومع مجتمعه، وهو بحاجة لتعلم هذه الوصايا وتطبيقها في حياته على أن يتذكر بأن المؤمن كيس فطن فيوسع إدراكه ويتعلم متى وكيف يوازن بين آثار هذه الوصايا وأضدادها في حياته، وهذا يتطلب منه ذكاء عاطفيا وحكمة بالغة في فهم ذاته وفهم محيطه وتعلم المهارات الاجتماعية اللازمة. كما لا بأس في

حال شعر بالتعب والإرهاق أو استشعر بحاجة لدعم أن يطلب ذلك من مختص ثقة يعينه ويذكره بهدف رسالته الدعوية.

ثانياً: التوصيات

بناء على نتائج البحث نوصي بمجموعة توصيات إرشادية قد تعين الداعية بتطبيق وصايا الرسول ﷺ فترتاح نفسه ويتحسن محيطه ويزيد أثره، وتكمن هذه الوصايا في التالي:

- 1- نوصي بتدريس وصايا النبي ﷺ لعقبة بن عامر ؓ من الجوانب النفسية والاجتماعية، في الجامعات والمدارس والمراكز الدعوية ودور القرآن، ودور إعداد الدعاة التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، للارتقاء بالمستوى النفسي للداعية. وعقد دورات سنوية لدراسة المستجدات، وتأثيرها على صحة الداعي والداعية.
- 2- تشجيع الأئمة والخطباء، وحثهم على اختيار صحبة ذي المروءة المتحلين بنفسية صحية قوية، مما يساعدهم على تحمل أعباء الدعوة، وعليهم تجنب مرضاء الصحة النفسية، ممن يعيق دعوتهم.
- 3- تشجيع وتحفيز الباحثين والأكاديميين على طرق مثل هذه المواضيع التي تمزج بين الأصالة في الشريعة والسيرة النبوية وقراءة السنة النبوية مع تخصصات أخرى، ومن أهمها الجانب النفسي والاجتماعي.
- 4- اهتمام المؤسسات الدعوية بتنقيف الدعاة بالجانب النفساني والاجتماعي حيث يرجع ذلك إلى الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى الداعية، مما يعطي تحفيزاً للدعوة وتأثيراً على المدعوين.
- 5- الحرص على الحياة المتزنة، ليس فقط الانكباب على العلوم الشرعية، إنما تكون قراءات وتنقيف الجانب النفسي والاجتماعي، مما ينعكس بذلك على الصحة النفسية للداعية.

- ٦- المؤسسات الاجتماعية والمراكز النفسية لا تنفك عن القرآن الكريم والسنة النبوية، وفيهما إشارات تستحق دراستها من قبل الاجتماعيين والنفسانيين.
- ٧- الدعوة إلى إلحاق مادة للتدريس بالمراحل المتوسطة تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي، لاكتساب مهارات فن التواصل، والتغلب على كبت المشاعر والضغط العاطفية.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- أبو شهبة، هناء يحيى. (٢٠٠٧). السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية. بحق قدمته إلى مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة. كلية الشريعة والدراسات الإسلامية جامعة اليرموك الأردن.
- ٢- أحمد فريد. (١٤١٣هـ). تزكية النفوس. الإسكندرية: دار العقيدة للتراث.
- ٣- أحمد، محمد حسين. (٢٠٠٣م). الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، جمعاً وتصنيفاً ودراسة. بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الحديث الشريف من كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية.
- ٤- الإدريسي، أمينة هجوج. (٢٠٢١). صلة الرحم والصحة النفسية.
- ٥- الإشبيلي، عبد الرحمن بن محمد. (١٤٠٨هـ). ديوان المبتدأ والخبر في تاريخ العرب والبربر ومن عاصرهم من ذوي الشأن الأكبر. المحقق: خليل شحادة. ط: ٢. بيروت: دار الفكر.
- ٦- الأصفهاني، أحمد بن عبد الله. (١٣٩٤هـ). حلية الأولياء وطبقات الأصفياء. دار السعادة - مصر.
- ٧- الأصفهاني، الحسين بن محمد. (١٤١٢هـ). المفردات في غريب القرآن. المحقق: صفوان عدنان الداودي. دمشق: دار القلم.
- ٨- البخاري، محمد بن إسماعيل. (١٤٢٢هـ). الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه = صحيح البخاري. المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر. الطبعة: الأولى. بيروت: دار طوق النجاة.
- ٩- البيانوني، محمد أبو الفتح. (د.ت). المدخل إلى علم الدعوة دراسة منهجية شاملة لتاريخ الدعوة وأصولها ومناهجها وأساليبها ووسائلها ومشكلاتها في ضوء النقل والعقل.

- بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ١٠- البيهقي، أحمد بن الحسين. (١٤٢٤هـ). السنن الكبرى. المحقق: محمد عبد القادر عطا. ط: ٣. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ١١- الترمذي، محمد بن عيسى. (١٩٩٨). الجامع الكبير = سنن الترمذي. المحقق: بشار عواد معروف. بيروت- دار الغرب الإسلامي.
- ١٢- التميمي، فلاح. (٢٠٢٤هـ). زلات اللسان، على ماذا تدل؟
- ١٣- التهانوي، محمد بن علي. (١٩٩٦). موسوعة كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم. تحقيق: د. علي دحروج. الطبعة: الأولى. بيروت: مكتبة لبنان.
- ١٤- الجاحظ، عمرو بن بحر. (١٤١٠هـ). تهذيب الأخلاق. تعليق: إبراهيم بن محمد. الطبعة: الأولى. مصر: دار الصحابة للتراث.
- ١٥- الجرجاني، علي بن محمد. (١٤٠٣هـ). كتاب التعريفات. المحقق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء. الطبعة: الأولى. بيروت: المكتبة العلمية.
- ١٦- الجوزي، عبد الرحمن بن علي. (١٤٢٢هـ). زاد المسير في علم التفسير. المحقق: عبد الرزاق المهدي. الطبعة: الأولى. بيروت: دار الكتاب العربي.
- ١٧- الجوزي، عبد الرحمن بن علي. (د.ت). كشف المشكل من حديث الصحيحين. المحقق: علي حسين البواب. الرياض: دار الوطن.
- ١٨- الجوزية، محمد بن أبي بكر. (١٤١٦هـ). مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين. المحقق: محمد المعتصم بالله البغدادي. ط: ٣. بيروت: دار الكتاب العربي.
- ١٩- الجوزية، محمد بن أبي بكر. (١٤٢٢هـ). مختصر الصواعق المرسله على الجهمية والمعتلة. المحقق: سيد إبراهيم. الطبعة: الأولى. القاهرة: دار الحديث.
- ٢٠- الجوزية، محمد بن أبي بكر. (د.ت). مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة. بيروت: دار الكتب العلمية.

- ٢١- الجوهري، إسماعيل بن حماد. (١٤٠٧هـ). الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية. تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار. ط: ٤. بيروت: دار العلم للملايين.
- ٢٢- الحاكم، محمد بن عبد الله. (١٤١١هـ). المستدرک علی الصحیحین. تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا. الطبعة: الأولى. بيروت- دار الكتب العلمية.
- ٢٣- الحراني، أحمد بن عبد الحليم. (د.ت). الحسبة في الإسلام، أو وظيفة الحكومة الإسلامية. الطبعة: الأولى. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢٤- حميد، صالح بن عبد الله. (د.ت). نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم - ﷺ. ط: ٤. جدة: دار الوسيلة للنشر والتوزيع.
- ٢٥- حياة بنت بادة، سيكولوجية العطاء.. "تهادوا تحابوا".
- ٢٦- الخطابي، حمد بن محمد. (١٣٥١هـ). معالم السنن. الطبعة: الأولى. حلب: المطبعة العلمية.
- ٢٧- الرازي، محمد بن عمر. (١٤٢٠هـ). مفاتيح الغيب = التفسير الكبير. ط: ٣. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ٢٨- رحمه، محمد علي. (٢٠١٤م). المنهج الإسلامي في تحقيق الصحة النفسية. دراسة دعوية نشرت في العدد، ٢٨. من جامعة إفريقيا العالمية - المركز الإسلامي الإفريقي.
- ٢٩- الرويفعي، محمد بن مكرم. (١٤١٤هـ). لسان العرب. ط: ٣. بيروت: دار صادر.
- الزبيدي، محمد بن محمد. (د.ت). تاج العروس من جواهر القاموس. تحقيق: مجموعة من المحققين. بيروت: دار الهداية.
- ٣٠- الزعتري، شروق جميل عبد السميع. (٢٠١٧). الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية. بحث قدم لنيل درجة الماجستير في الحديث النبوي، قسم أصول الدين، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي جامعة الخليل.
- ٣١- ستريلان. (٢٠٠٧). من يسامح الآخرين وأنفسهم وحالهم؟ أدوار (٣) النرجسية،

- الشعور بالذنب، تقدير الذات والقبول، الشخصية والفروق الفردية، ٤٢: ٢٥٩-٢٦٨.
- ٣٢- السجستاني، سليمان بن الأشعث. (د.ت). سنن أبي داود. المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد. بيروت: المكتبة العصرية.
- ٣٣- السراج، صابر. (٢٠١٧). الصحة النفسية من خلال السنة النبوية.
- ٣٤- سعاد البشر. (٢٠٢٠). العفو وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت. المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٠٨ - المجلد الثلاثون.
- ٣٥- السلامي، عبد الرحمن بن أحمد. (١٤٢٤ هـ). مجموع رسائل الحافظ ابن رجب الحنبلي. المحقق: أبو مصعب طلعت بن فؤاد الحلواني. مصر: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.
- ٣٦- الشربيني، السيد كامل. (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب". دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). المجلد الثالث، العدد الثاني.
- ٣٧- الشمري، أناهد بنت عيد. الصحة النفسية مطلب شرعي. مقال ألقى في جمعية كفى يوم الخميس ١٤٣٧/٦/١ هـ.
- ٣٨- الشنقيطي، محمد بن محمد. (١٤١٧ هـ). دفع إيهام الاضطراب عن آيات الكتاب. الطبعة: الأولى. القاهرة: مكتبة ابن تيمية.
- ٣٩- الشوبكي، محمد. (٢٠٢٤). فوائد العطاء النفسية والعصبية.
- ٤٠- الشيباني، أحمد بن حنبل. (١٤٢١ هـ). مسند الإمام أحمد بن حنبل. المحقق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون. الطبعة: الأولى. بيروت- مؤسسة الرسالة.
- ٤١- الصنيع، صالح بن إبراهيم. (٢٠٠٠). التدين والصحة النفسية".
- ٤٢- الطبراني، سليمان بن أحمد. (١٤٠٥ هـ). مسند الشاميين. المحقق: حمدي بن عبدالمجيد السلفي. الطبعة الأولى. بيروت- مؤسسة الرسالة.

- ٤٣- عبد الغفار، محمد حسن. تيسير أصول الفقه للمبتدئين. المكتبة الشاملة.
- ٤٤- عبد الملك، علي بن خلف. (١٤٢٣ هـ). شرح صحيح البخاري لابن بطل. تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم. ط: ٢. الرياض: مكتبة الرشد.
- ٤٥- عدى، نذيرة إبراهيم. (٢٠٢٣). أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية والنفسية بحث اجتماعي نظري. مجلة قه لاي زانست العلمية، "مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية - اربيل، كوردستان، العراق" "المجلد (٨) - العدد (٥).
- ٤٦- العسقلاني، أحمد بن علي. (١٣٧٩ هـ). فتح الباري شرح صحيح البخاري. بيروت: دار المعرفة.
- ٤٧- علاء جمعة. (٢٠٢٢). عواقب جسدية ونفسية خطيرة. الشعور بالعزلة قد يؤدي إلى الموت.
- ٤٨- العيني، محمود بن أحمد. (د.ت) عمدة القاري شرح صحيح البخاري. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ٤٩- الغزالي، محمد بن محمد. (د.ت). إحياء علوم الدين. بيروت: دار المعرفة.
- ٥٠- الغنایم، محمد فايق. (٢٠١٨). الإسلام والصحة النفسية والجسدية للأنام.
- ٥١- فاطمة ياسر. (٢٠٢١). كيف يؤثر البكاء على صحتك النفسية والعقلية؟
- ٥٢- فريحات، حكمت عبد الكريم. الصحة النفسية في الإسلام. وزارة الأوقاف والشئون والمقدسات الإسلامية. مجلة: هدي الإسلام. العدد الثامن، المجلد ٤٩. ٢٠٠٥م.
- ٥٣- الفيروزآبادي، محمد بن يعقوب. (١٤٢٦ هـ). المصباح المنير في غريب الشرح الكبير. تحقيق: محمد نعيم العرقسوسي. ط: ٨. بيروت: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٥٤- الفيومي، أحمد بن محمد. (د.ت). المصباح المنير في غريب الشرح الكبير. بيروت: المكتبة العلمية.

- ٥٥- القحطاني، مسفر بن حسن. (١٤٢٦ هـ). أثر البيئة الاجتماعية على الدعوة إلى الله تعالى. كلية الدعوة والإعلام بالرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- ٥٦- القرني، محمد. (١٤٣٠ هـ). الآثار النفسية لصلة الرحم وطرق علاجها. جامعة الملك عبد العزيز: مقالة جريدة المدينة-الرسالة.
- ٥٧- القزويني، أحمد بن فارس. (١٣٩٩ هـ). معجم مقاييس اللغة. المحقق: عبد السلام محمد هارون. بيروت: دار الفكر.
- ٥٨- القسطلاني، أحمد بن محمد. (١٣٢٣ هـ). إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري. ط: ٧. مصر: المطبعة الكبرى الأميرية.
- ٥٩- القشيري، عبد الكريم بن هوازن. (د.ت.). لطائف الإشارات = تفسير القشيري. المحقق: إبراهيم البسيوني. ط: ٣. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٦٠- القشيري، مسلم بن الحجاج. (د.ت.). المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ. المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ٦١- الكعبي، عادل. التأثير الديني في نظام السلامة النفسية - البناء الأسري أنموذجاً.
- ٦٢- الكفوي، أيوب بن موسى. (د.ت.). الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية. المحقق: عدنان درويش - محمد المصري. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ٦٣- الماوردي، علي بن محمد. (١٩٨٦). أدب الدنيا والدين. بيروت: مكتبة دار النجاة.
- ٦٤- المراغي، أحمد بن مصطفى. (١٣٦٥ هـ). تفسير المراغي. الطبعة: الأولى. مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده.
- ٦٥- مرسي، كمال إبراهيم. (١٩٨٨). تعريفات الصحة النفسية في الإسلام. بحث منشور في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية- جامعة الكويت.
- ٦٦- المغذوي، عبد الرحيم بن محمد. (١٤٣١ هـ). الأسس العلمية لمنهج الدعوة

- الإسلامية دراسة تأصيلية على ضوء الواقع المعاصر. ط: ٢. الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- ٦٧- المناوي، عبد الرؤوف بن علي. (١٣٥٦ هـ). فيض القدير. الطبعة: الأولى. مصر: المكتبة التجارية الكبرى.
- ٦٨- المناوي، عبد الرؤوف بن علي. (١٤٠٨ هـ). التيسير بشرح الجامع الصغير. ط: ٣. الرياض: مكتبة الإمام الشافعي.
- ٦٩- نجاتي، محمد عثمان. (١٤٠٩ هـ). الحديث النبوي وعلم النفس. الطبعة: الأولى. القاهرة: دار الشروق.
- ٧٠- النسائي، أحمد بن شعيب. (١٤٠٦ هـ). المجتبى من السنن = السنن الصغرى للنسائي. تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة. ط: ٢. حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية.
- ٧١- النمري، (١٤٢١ هـ). الاستذكار. تحقيق: سالم محمد عطا، محمد علي معوض. الطبعة: الأولى. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٧٢- النمري، وسف بن عبد الله. (١٣٨٧ هـ). التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد. تحقيق: مصطفى بن أحمد العلوي، محمد عبد الكبير البكري. المغرب: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية.
- ٧٣- النووي، يحيى بن شرف. (١٣٩٢ هـ). المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج. ط: ٢. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ٧٤- الهروي، علي بن محمد. (١٤٢٢ هـ). مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح. الطبعة: الأولى. بيروت: دار الفكر.
- ٧٥- الهلول، إسماعيل عيد. (د.ت). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج.
- ٧٦- الهيثمي، علي بن أبي بكر. (د.ت). مجمع الزوائد ومنبع الفوائد. بيروت - دار المأمون للتراث.

٧٧- يحيى، آسية عبد الرزاق. (٢٠٢٣). المنهج النبوي في بناء الصحة النفسية - دراسة تطبيقية على المرأة في الحالة السورية".

المراجع الأجنبية:

١. Abu-Ras, W., Gheith, A., & Cournos, F. (٢٠٠٨). The Imam's Role in Mental Health Promotion: A Study at ٢٢ Mosques in New York City's Muslim Community. *Journal of Muslim Mental Health*, ٣, ١٥٥-١٧٦.
٢. Akhtar, S., & Barlow, J. (٢٠١٨). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, ١٩, ١٠٧ - ١٢٢.
٣. Ali, O. (٢٠١٦). The Imam and the Mental Health of Muslims: Learning from Research with Other Clergy. *Journal of Muslim Mental Health*, ١٠, ٦٥-٧٣.
٤. Ali, O., Milstein, G., & Marzuk, P. (٢٠٠٥). The Imam's role in meeting the counseling needs of Muslim communities in the United States. *Psychiatric services*, ٥٦٢, ٢٠٢-٥.
٥. Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (٢٠١٣). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, ٥٩, Galderisi, S.,
٦. Brewer, N., DeFrank, J., & Gilkey, M. (٢٠١٥). Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, ٣٥ ١١, ١٢٦٤-١٢٧٥.
٧. Cutler, J., & Campbell-Meiklejohn, D. (٢٠١٩). A comparative fMRI meta-analysis of altruistic and strategic decisions to give. *NeuroImage*, ١٨٤, ٢٢٧-٢٤١.
٨. Cox, S. (٢٠١٠). Thoughts on giving. *Journal of trauma nursing: the official journal of the Society of Trauma Nurses*, ١٧ ٤, ١٦٩-٧٠.
٩. DeFrank, J., & Gilkey, M. (٢٠١٥). Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, ٣٥ ١١, ١٢٦٤-١٢٧٥.
١٠. Egeci, I., & Gençöz, T. (٢٠٠٦). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemporary Family Therapy*, ٢٨, ٣٨٣-٣٩١.

١١. Ebrahimi, O., Pallesen, S., Kenter, R., & Nordgreen, T. (٢٠١٩). Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, ١٠.
١٢. Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (٢٠١٦). Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews. *Preventive medicine*, ٨٧, ٧٠-٨٠.
١٣. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (٢٠١٥). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, ١٤.
١٤. Gross, J., Fredrickson, B., & Levenson, R. (١٩٩٤). The psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, ٣١, ٥, ٤٦٠-٨.
١٥. Hesdorffer, D., Vingerhoets, A., & Trimble, M. (٢٠١٧). Social and psychological consequences of not crying possible associations with psychopathology and therapeutic relevance. *CNS Spectrums*, ٢٣, ٤١٤ - ٤٢٢.
١٦. Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (٢٠١٥). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, ١٤.
١٧. Hodgson, L. & Wertheim, E. (٢٠٠٧). Dose good emotion management aid forgiveness. Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and other, *Journal of Social & Personal relationship*, ٢٤ (٦): ٩٣١- ٩٤٩.
١٨. Ibrahim, M., & Mojab, F. (٢٠٢٣). Healing Through Faith: The Role of Spiritual Healers in Providing Psychosocial Support to Canadian Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*.
١٩. Inagaki, T., Haltom, K., Suzuki, S., Jevtić, I., Hornstein, E., Bower, J., & Eisenberger, N. (٢٠١٦). The Neurobiology of Giving Versus Receiving Support: The Role of Stress-Related and Social Reward-Related Neural Activity. *Psychosomatic Medicine*, ٧٨, ٤٤٣-٤٥٣.
٢٠. Kawachi, I., & Berkman, L. (٢٠٠١). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, ٧٨, ٤٥٨-٤٦٧.
٢١. Kasemsap, K. (٢٠٢١). Mental Health and Cognitive Behavioral Therapy. *Research Anthology on Mental Health Stigma, Education, and Treatment*.
٢٢. Kumar, A., & Dixit, V. (٢٠١٤). Forgiveness: An Incredible

- Strength. Indian journal of positive psychology, ٥, ٩٠-٩٣.
٢٣. Lawler-Row, K., Karremans, J., & Scott, C. (٢٠٠٨). Forgiveness, physiological reactivity and health: the role of anger. International Journal of Psychophysiology, ٦٨, ٥١-٥٨.
٢٤. Lecci, L., Okun, M., & Karoly, P. (١٩٩٤). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. Journal of Personality and Social Psychology, ٦٦, ٧٣١-٧٤١.
٢٥. Lonqvist, J. (٢٠١٠). Cognition and mental ill-health. European Psychiatry, ٢٥, ٢٩٧ - ٢٩٩.
٢٦. Loades, M., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (٢٠٢٠). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-١٩. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, ٥٩, ١٢١٨ - ١٢٣٩.e٣.
٢٧. London, R. and Ingram, D., ٢٠١٨. Social isolation in middle school. School Community
٢٨. Mutalib, M., & Ghani, A. (٢٠١٣). LEADERSHIP TRAITS, LEADERSHIP BEHAVIOR, AND JOB AUTONOMY OF IMAMS IN PENINSULAR MALAYSIA: A MODERATED MEDIATION ANALYSIS. International Journal of Business and Society, ١٤, ١٧.
٢٩. Muishout, G., Topcu, N., Croix, A., Wieggers, G., & Laarhoven, H. (٢٠٢٢). Turkish imams and their role in decision-making in palliative care: A Directed Content and Narrative analysis. Palliative Medicine, ٣٦, ١٠٠٦ - ١٠١٧.
٣٠. Sharman, L., Dingle, G., Vingerhoets, A., & Vanman, E. (٢٠٢٠). Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness. Emotion.
٣١. Schmid, H. (٢٠٢٠). "I'm just an Imam, not Superman": Imams in Switzerland. Journal of Muslims in Europe.
٣٢. Schwartz, C., Meisenhelder, J., Ma, Y., & Reed, G. (٢٠٠٣). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. Psychosomatic Medicine, ٦٥, ٧٧٨-٧٨٥.
٣٣. Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen,

- H., Sillings , L., Heinze , L., Neufeld , J., Shorey , H., Roberts , J., & Roberts, D. (٢٠٠٥). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, ٧٣(٢): ٣١٣-٣٥٩..
٣٤. Tsai, A.C., Lucas, M. and Kawachi, I., ٢٠١٥. Association between social integration and suicide among women in the United States. *JAMA psychiatry*, ٧٢(١٠), pp.٩٨٧-٩٩٣.
٣٥. Vingerhoets, A., & Bylsma, L. (٢٠٠٧). Crying and health: Popular and scientific conceptions. *Contemporary Accounting Research*.
٣٦. Sharman, L., Dingle, G., Vingerhoets, A., & Vanman, E. (٢٠٢٠). Using crying to cope: Physiological responses to stress following tears of sadness. *Emotion*.
٣٧. Weaver, D. (٢٠٢٠). The End(s) of Mercy. *Journal of Religious Ethics*, ٤٨, ٣٨٩-٣٩٨.
٣٨. Węziak-Białowolska, D., Białowolski, P., Lee, M., Chen, Y., Vander Weele, T., & McNeely, E. (٢٠٢٢). Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data. *International Journal of Public Health*, ٦٧.
٣٩. White, A., & LaBelle, S. (٢٠١٩). A qualitative investigation of instructors' perceived communicative roles in students' mental health management. *Communication Education*, ٦٨, ١٣٣ - ١٥٥.
٤٠. Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (٢٠١٧). Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, ٥٢, ١٤٥١ - ١٤٦١
٤١. Wiedmann, K., & Mettenheim, W. (٢٠٢٠). Attractiveness, trustworthiness and expertise – social influencers' winning formula?. *Journal of Product & Brand Management*.
٤٢. Yakeley, J. (٢٠١٨). Psychoanalysis in modern mental health practice. *The lancet. Psychiatry*, ٥٥, ٤٤٣-٤٥٠.

المواقع الالكترونية:

١. <https://www.aljamaa.net/posts> / موقع
٢. جريدة المدينة-الرسالة. الالكترونية.
٣. <https://www.kau.edu.sa/Content>.
٤. <https://www.aljamaa.net/posts>

٥. <https://nosos.net> موقع نصوص معاصرة، مركز البحوث المعاصرة في بيروت.
٦. <https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news>
٧. [موقع مداد الإلكتروني.](https://midad.com/article/)
٨. [الموقع الطبي للصحة النفسية.](https://altibbi.com)
٩. [موقع الجزيرة نت.](https://www.aljazeera.net/blogs)
١٠. <https://www.webteb.com/articles>
١١. <https://www.mc-doualiya.com>
١٢. <https://www.webteb.com/articles>
١٣. <https://www.youm7com/story>
١٤. <https://idrakiat.com>
١٥. <https://fastercapital.com/arabpreneur>
١٦. <https://www.who.int/ar/news/item.م> ٢٠٢٢/١٢/١٥
١٧. Journal, ٢٨(١), pp. ١٠٧-١٢٧.
١٨. <https://www.dw.com/ar>

فهرس المحتويات

المقدمة	١٠٩٤
المبحث الأول: دلالات مصطلحات البحث	١١٠٧
المبحث الثاني: التحليل النفسي	١١١١
المبحث الثالث: دراسة وصايا النبي ﷺ لعقبة بن عامر ﷺ وأثرها على الصحة النفسية للداعية	١١٢١
المطلب الأول: الصلة وأثرها على صحة الداعي النفسية	١١٢١
المطلب الثاني: العطاء وأثره على صحة الداعي النفسية	١١٢٩
المطلب الثالث: العفو وأثره على صحة الداعي النفسية	١١٣٤
المطلب الرابع: حفظ اللسان وأثره على الصحة النفسية	١١٤٢
المطلب الخامس: الندم وأثره على الصحة النفسية	١١٤٦
المطلب السادس: العزلة وأثرها على الصحة النفسية	١١٥١
الخاتمة	١١٥٧
المصادر والمراجع	١١٦٣
فهرس المحتويات	١١٧٥