الوقاية والعلاج للأمراض النفسية في السنة النبوية

د٠ بدر محمد العازمي(*)
أ. نجاة فالح العازمي(*)

المقدمة :

إن الحمد لله نستعينه ونستغفره، ونعوذ به من شرور أنفسنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

{ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون }.

{ يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا }.

{ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما }.

أما بعد؛ فإن الله عز وجل قد امتن على عباده بدين الإسلام، وجعل فيه السعادة في الدنيا والآخرة، وفيه راحة البال وانشراح الصدر وجنة القلب، حتى قال ابن القيم رحمه الله: "إن في الدنيا جنة هي في الدنيا كالجنة في الآخرة، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة"(١) .

(*) عضو هيئة التدريس بكلية الشريعة – جامعة الكويت.
(*) معلمة في دار القرآن وزارة الأوقاف – الكويت .
(١) الجواب الكافي (ص/ ٨٤) .

ومن نظر إلى كتاب الله عز وجل وإلى سنة نبيه صلى الله عليه وسلم؛ وجد فيها كثيراً من الآيات والأحاديث التي فيها مراعاة لنفسية الإنسان، وفيها العلاج لبعض الأمراض والأدواء النفسية، بل وفيها الدواء الشافي بإذن الله لكثير من هذه الأمراض، فإن من فضل الله عز وجل أنه ما أنزل داء إلا وأنزل له دواء؛ كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ما أنزل الله داء إلا قد أنزل له شفاء ؛ علمه من علمه وجهله من جهله"(١)، فلما خلق الداء بحكمة منه، جعل له الشفاء رحمة وفضلاً منه سبحانه، ومن هذه الأدواء ما يتعلق بالنفسية.

وفي هذا البحث أتناول بإذن الله الرعاية النفسية في السنة، وبعض الأمراض النفسية التي جاء ذكرها في الأحاديث الشريفة، وطرق العلاج النبوية لهذه الأسقام مستعينة بالله عز وجل.

أهمية البحث:

١. لما كانت الأمراض النفسية تضر بالإنسان وبصحته، بل إنها قد تودي بحياة الإنسان – حتى إن كثيرا ممن لا دين له يلجأ إلى الانتحار – كان من المهم أن نتعرف إلى ما ورد في السنة النبوية من هدي يهدي ضال المسلمين في هذا الباب.
٢. أن أعمال العباد – سواء الأعمال التعبدية أو الاعتيادية – تتأثر بنفسياتهم، فمن حمل شيئا من تلك الأمراض النفسية ضعف عمله وأداؤه، ومن عافاه الله منها بفضله حسن أداؤه.
٣. أن كثيراً من الناس يغفل عن ما ورد في السنة النبوية من علاج، ويلجأ إلى حلول أخرى بعضها شرعي والآخر منها غير شرعي.
٤. أن النظر في نصوص الشرع فيما يتعلق بالرعاية النفسية للإنسان والعمل بها هو سبب لانشراح الصدر وسعادة القلب.

---

(١) أخرجه الحاكم في المستدرك، أول كتاب الطب ٤/٢١٨ ح (٧٤٢٤).

إشكالية البحث:

انتشرت في الآونة الأخيرة كثير من الأمراض النفسية، فهل تناولت السنة النبوية شيئاً من ذلك؟ ويتفرع عن هذا بعض الأسئلة:

١. ما هي هذه الأمراض؟

٢. هل اقتصرت السنة على إشارة لهذه الأمراض فحسب؟

٣. هل تناولت السنة علاجاً لها؟ وهل تناولت سبلاً للوقاية؟

٤. ما مدى ارتباط ما جاء في الحديث بما نشاهده بالواقع من ذلك؟

أهداف البحث:

١. التعرف على الأحاديث النبوية التي تناولت هذه الأمراض وتحدثت عنها.

٢. التعرف على ما جاء في السنة من سبل الوقاية من هذه الأمراض.

٣. إدراك طرق العلاج الواردة في الأحاديث النبوية.

حدود البحث:

ينحصر البحث في بيان ما جاء في السنة النبوية من تناول ستةٍ من الأمراض النفسية وطرق الوقاية و العلاج منها، وهي: الحزن والاكتئاب، والتشاؤم والقلق، والوسوسة، وغضب الطيش، والشره العصبي، والحسد.

منهج البحث:

يعتمد البحث المنهج الاستقرائي للتوصل للأحاديث التي تناولت بعضاً من الأمراض النفسية، والمنهج الوصفي لبيان ما تضمنته هذه الأحاديث من مسائل وفوائد.

خطة البحث:

قسمت البحث إلى مقدمة وتمهيد ومبحثين وخاتمة على النحو التالي:

مقدمة

تمهيد

***المبحث الأول:** بعض ما ورد في السنة النبوية من تناول للأمراض النفسية، وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: الحزن والاكتئاب

المطلب الثاني: التشاؤم والقلق

المطلب الثالث: الوسوسة

المطلب الرابع: الغضب الطائش

المطلب الخامس: الشره العصبي

المطلب السادس: الحسد

***المبحث الثاني:** طرق الوقاية والعلاج للأدواء النفسية في ضوء الأحاديث النبوية.

الخاتمة

منهجي في البحث:

١. اعتمدت في التخريج على ما في الصحيحين وأقتصر عليهما أو على أحدهما إن وجدت الحديث فيه، فإن لم أجده فيهما بحثت في الكتب الستة، وإلا توسعت في البحث في غيرها.

٢. إذا نقلت حديثاً من الصحيحين أو أحدهما فإني لا أبحث في صحته ولا أنقل حكم العلماء عليه صحة وضعفا؛ وذلك لمكانة الصحيحين وتلقي الأمة لهما بالقبول.

٣. رجعت إلى كتب المعاجم اللغوية في بيان بعض المفردات الغريبة، إما في نصوص الحديث الشريف، أو في بيان معنى بعض المصطلحات المعبرة عن الأمراض النفسية.

٤. نقلت في بعض الأحيان من كلام علماء النفس أو الأطباء النفسانيين؛ وذلك لأن طبيعة البحث الموضوعي تتطلب ربط الموضوعات بالواقع المعاصر،

وذلك يتطلب الرجوع لكتب المعاصرين المرتبطة أحيانا بالعلوم الأخرى غير العلوم الشرعية.

فأسأل الله عز وجل أن يوفقني للصواب في القول والعمل، ويغفر لي ما فيه من الخطأ والزلل.

والحمد لله رب العالمين ،،،

تمهيد:

إن من رحمة الله عز وجل وكمال فضله ونعمه أنه جعل لنفسية العباد باباً من الرعاية الدينية لها، فتارةً يذكر راحة البال والسعادة والبعد عن الخوف والحزن ونحو ذلك على أنها جزاء للمؤمنين، كما قال تعالى: "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة"(١)، وقال تعالى: "ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون"(٢)، وقال في وصف أهل الجنة: "وقالوا الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن إن ربنا لغفور شكور"(٣) ونحو ذلك، وتارة يأمر عباده بأوامر وينهاهم بنواهٍ فيها ضمان صحتهم النفسية، كقوله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم"(٤)، وقوله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: "ولا تحزن عليهم ولا تك في ضيق مما يمكرون"(٥)، وقوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"(٦)، وغير ذلك، وهذا كله من فضل الله عز وجل علينا معشر المسلمين.

وانظر- يا من رعاك الله - إلى من لا دين له ولا إيمان كيف يبتلى بأنواع شتى من الأمراض النفسية، بل ويصل الأمر في بعض الأحوال إلى أن يلجأ بعضهم إلى الانتحار وقتل النفس والعياذ بالله تعالى، ولو كان قلبه متعلقاً بالله عز وجل فإنه - والله الذي لا إله غيره - لن يصل به الحال إلى ذلك.

وفي السنة النبوية نصوص عظيمة عديدة فيها بيان اهتمام ديننا في بهذا الباب، بل وفيه ذكر لأنواع من العلاجات التي فيها الشفاء بإذن الله لكثير من

---

(١) سورة النحل، آية ٩٧.

(٢) سورة يونس، آية ٦٢.

(٣) سورة فاطر، آية ٣٤.

(٤) سورة الحجرات، آية ١٢.

(٥) سورة النحل آية ١٢٧.

(٦) سورة الرعد، آية ٢٨.

هذه الأمراض النفسية المنتشرة اليوم، فإن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما أنزل الله داء إلا قد أنزل له شفاء ؛ علمه من علمه وجهله من جهله"(١).

ونجد بفضل الله – في كثير من الأحاديث الشريفة إرشادًا إلى سبل الوقاية من بعض الأسقام النفسية وغيرها، وسأوردها بعون الله تعالى فيما بعد.

ولكون الحديث في هذا الباب ذا شعب كثيرة، إذ الأمراض عديدة، والنصوص كثيرة، فلعلي أختصر وأعتصر وأقتصر على ذكر بعض ما يتسنى لي جمعه في هذا الباب، تاركة غيره الكثير لضيق الوقت، سائلة ربي سبحانه التوفيق والسداد.

* *

(١) سبق تخريجه.

المبحث الأول
بعض ما ورد في السنة النبوية
من تناول للأمراض النفسية

وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: الحزن والاكتئاب

معنى الاكتئاب أو الكآبة:

الكآبة سوء الحال والانكسار من الحزن..، وهي تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، واكتأب اكتئابا: حزن واغتم وانكسر[١] .

ما جاء في السنة النبوية في الكآبة:

لقد تنوعت الأحاديث الواردة في هذا الباب، فمنها ما فيه استعاذة من الغم والحزن وما يسبب الكآبة من الابتلاءات، ومنها ما هو نوع علاج لها، ونحو ذلك.

أولاً: الوقاية، والاستعاذة بالله تعالى من الحزن والكآبة وأسبابها:

- فمن ذلك قول أنس بن مالك رضي الله عنه كما في الصحيح: " فكنت أسمعه[٢] يكثر أن يقول: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن[٣] والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال"[٤].

قال الحافظ ابن حجر في هذا الدعاء (اللهم إني أعوذ بك من الهم) الحديث:

---

(١) لسان العرب (١/ ٦٩٤) بتصرف يسير.

(٢) يعني رسول الله صلى الله عليه وسلم.

(٣) جاء في الكواكب الدراري: " أكثر الناس لا يفرقون بين الهم والحزن إلا أن الحزن إنما يكون على أمر وقع، والهم إنما هو فيما يتوقع" (١٢/ ١٦٠).

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب العلم، باب الحيس، (١٣/ ٥٠٤) (ح/ ٥٤٢٥).

" قال الكرماني: هذا الدعاء من جوامع الكلم، لأن أنواع الرذائل ثلاثة: نفسانية وبدنية وخارجية، فالأولى بحسب القوى التي للإنسان وهي ثلاثة: العقلية والغضبية والشهوانية، فالهم والحزن يتعلق بالعقلية، والجبن بالغضبية، والبخل بالشهوانية. والعجز والكسل بالبدنية. والثاني يكون عند سلامة الأعضاء وتمام الآلات والقوى، والأول عند نقصان عضو ونحوه، والضلع والغلبة بالخارجية فالأول مالي والثاني جاهي، والدعاء مشتمل على جميع ذلك"، فتح الباري (١١/ ١٧٤).

– ومنه حديث ابن عمر في دعاء السفر، وفيه قوله صلى الله عليه وسلم: " اللهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر وكآبة المنظر وسوء المنقلب في المال والأهل"[١]

معنى "كآبة المنظر":

قيل: المراد أن يكتئب عند رجوعه بسبب ضر أصاب أهله أو ماله أو بيته أو نحو ذلك، وقيل إن الكآبة بسبب ضر يصيبه هو في سفره.

قال ابن عبد البر رحمه الله: "وكآبة المنقلب أن لا ينقلب الرجل وينصرف من سفره إلى أمر يحزنه ويكتئب منه"[٢] .

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحج، باب ما يقول إذا ركب إلى سفر الحج وغيره (ح/ ١٣٤٢)، ولفظه: أن ابن عمر علمهم أن رسول الله صلى الله عليه و سلم كان إذا استوى على بعيره خارجا إلى سفر كبر ثلاثا ثم قال: "سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون، اللهم إنا نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى ومن العمل ما ترضى، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطوعنا بعده، اللهم أنت الصاحب في السفر والخليفة في الأهل، اللهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر وكآبة المنظر وسوء المنقلب في المال والأهل ، وإذا رجع قالهن وزاد فيهن: آيبون تائبون عابدون لربنا حامدون.

(٢) التمهيد لابن عبد البر (٢٤/ ٣٥٢).

وقال المباركفوري رحمه الله: "المعنى أنه يرجع من سفره بأمر يحزنه إما أصابه في سفره وإما قدم عليه، مثل أن يعود غير مقضي الحاجة أو أصابت ماله آفة أو يقدم على أهله فيجدهم مرضى أو قد فقد بعضهم كذا في النهاية"[1].

وهذا أحد أسباب مرض الاكتئاب، وهو أن يفاجأ الإنسان بما يسبب حزناً شديداً له، ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعيذ منه ويعلم أمته الاستعاذة منه.

ثانياً: الحث على الصبر عند المصائب، وعدم لوم العبد نفسه فيما لا يملك فيه شيئاً:

- الحث على الصبر:

معنى الصبر:

قال الجرجاني رحمه الله في تعريفه للصبر:

" الصبر هو ترك الشكوى من ألم البلوى لغير الله لا إلى الله؛ لأن الله تعالى أثنى على أيوب بالصبر بقوله: (إنا وجدناه صابرا)[2] مع دعائه في رفع الضر عنه بقوله: (وأيوب إذ نادى ربه أني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين)[3]، فعلمنا أن العبد إذا دعا الله تعالى في كشف الضر عنه لا يقدح في صبره"[4] .

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: " الصبر حبس اللسان عن الشكوى إلى غير الله والقلب عن التسخط والجوارح عن اللطم وشق الثياب ونحوها"[5] .

---

(١) تحفة الأحوذي (٩/ ٢٨١).

(٢) سورة ص آية ١٤٤.

(٣) سورة الأنبياء آية ٨٣.

(٤) التعريفات (ص/ ١٧٢).

(٥) عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين (ص/ ٢٣١).

وهو على مراتب ثلاثة، قال ابن القيم رحمه الله تعالى: " وهو على ثلاث درجات؛ الدرجة الأولى: الصبر عن المعصية.. الدرجة الثانية: الصبر على الطاعة.. الدرجة الثالثة: الصبر في البلاء"(١) .

وقد حث الله عز وجل عباده في غير ما آية على الصبر فقال سبحانه: "إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب"(٢)، وقال تعالى: "وبشر الصابرين . الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون . أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون"(٣)، وقوله تعالى: "والله يحب الصابرين"(٤)، وقوله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا"(٥) الآية، وقوله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين"(٦) وغير ذلك من الآيات الكريمة.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: "وقد قال الله تعالى: (وجعلنا منهم أئمة يهدون بأمرنا لما صبروا وكانوا بآياتنا يوقنون)(٧) فالصبر واليقين بهما تنال الإمامة في الدين"(٨).

وفي السنة النبوية من هذا الباب أحاديث عدة، منها:

– ما جاء في حديث أبي سعيد الخدري مرفوعاً: " ما يكون عندي من خير فلن أدخره عنكم ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله وما أعطي أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر "(٩) .

---

(١) مدارج السالكين (٢/ ١٦٤) بتصرف يسير.
(٢) سورة الزمر آية ١٠.
(٣) سورة البقرة ١٥٥ – ١٥٧.
(٤) سورة آل عمران ١٤٦.
(٥) سورة آل عمران آية ٢٠٠.
(٦) سورة البقرة آية ١٥٣.
(٧) سورة السجدة آية ٢٤.
(٨) مجموع الفتاوى (٣/ ٣٥٨).
(٩) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة (٢/ ٥٣٤)، (ح/ ١٤٠٠).

ومعنى قوله صلى الله عليه وسلم: "ومن يتصبر يصبره الله" أي: يقوه ويمكنه من نفسه[١].

- وقوله صلى الله عليه وسلم في حديث أبي مالك الأشعري: "..والصبر ضياء.."[٢] .

فائدة:

قال الحافظ ابن رجب رحمه الله تعالى في هذا الحديث:

"وأما الصبر فإنه ضياء، والضياء هو النور الذي يحصل فيه نوع حرارة وإحراق، كضياء الشمس، بخلاف القمر فإنه نور محض فيه إشراق بغير إحراق، قال الله عز و جل: (هو الذي جعل الشمس ضياءً والقمر نوراً)[٣]"[٤].

- وحث النبي صلى الله عليه وسلم على عدم لوم العبد نفسه فيما لا يملك عند وقوع المكروه:

- وفيه قوله صلى الله عليه وسلم: "وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا، وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان"[٥].

---

(١) التوشيح شرح الجامع الصحيح لجلال الدين السيوطي (٨/ ٣٨٤٦).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء (١/ ٢٠٣) (ح/ ٢٢٣)، ولفظ الحديث: الطهور شطر الإيمان والحمد لله تملأ الميزان وسبحان الله والحمد لله تملآن (أو تملأ) ما بين السماوات والأرض والصلاة نور والصدقة برهان والصبر ضياء والقرآن حجة لك أو عليك، كل الناس يغدو فبايع نفسه فمعتقها أو موبقها.

(٣) سورة يونس: الآية٥.

(٤) جامع العلوم والحكم (ص/٢١٩).

(٥) أخرجه مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض، المقادير لله ولفظه: " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان (٤/ ٢٠٥٢) (ح/ ٢٦٦٤).

وهذا النهي فيه فوائد وله أسباب وحكم، ومنها ما هو مرتبط بالموضوع ها هنا، قال الطيبي في هذا شرحه للحديث عند قوله: "لو أني فعلت كذا وكذا": "وفيه تأسف على الفائت ومنازعة للقدر"(١) .

- وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أحاديث عديدة فيها تسلية للعبد على مصابه، وفيها إعانة له وتقوية على الصبر:

- منها قوله صلى الله عليه وسلم : "ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيئاته كما تحط الشجرة ورقها"(٢) .

- وقوله صلى الله عليه وسلم: " إن أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل، يبتلي العبد على حسب دينه، فإن كان دينه صلبا اشتد بلاؤه وإن كان في دينه رقة ابتلي على حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض ما به خطيئة"(٣) .

- وقوله صلى الله عليه وسلم: " إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط"(٤).

---

(١) شرح الطيبي على مشكاة المصابيح (١٠/ ٣٣٣٥).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب المرضى، باب أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأول فالأول (١٤/٢٤٥) (ح/٥٦٤٨) ولفظه عن الحارث بن سويد عن عبد الله قال: دخلت على رسول الله صلى الله عليه و سلم وهو يوعك فقلت: يا رسول الله إنك لتوعك وعكا شديدا ؟ قال: (أجل إني أوعك كما يوعك رجلان منكم) . قلت: ذلك بأن لك أجرين ؟ قال: (أجل ذلك كذلك ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيئاته كما تحط الشجرة ورقها).

(٣) أخرجه النسائي في السنن الكبرى، كتاب الطب، باب أي الناس أشد بلاء (٤/ ٣٥٢) (ح/ ٧٤٨١)

(٤) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب: ما جاء في الصبر على البلاء (٤/ ٦٠١) (ح/ ٢٣٩٦)

وفي هذا الحديث : الحثُّ على الصبر على ما تجري به الأَقدار ، وأَنه خيرٌ للناس في الحال والمآل ، فمن صبر فاز ، ومن سخط فاته الأَجر وثبت عليه الوِزْر ، ومضى فيه القدر[١] .

– وقوله صلى الله عليه وسلم: " ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرا منها – إلا أخلف الله له خيرا منها"[٢] .

– وقوله صلى الله عليه وسلم: " عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له"[٣] .

ومن تأمل مثل هذه الأحاديث واعتقدها اعتقاداً جازما في قلبه هانت عليه مصائب الدنيا كلها، وانشغل بها عن مصابه.

---

(١) تطريز رياض الصالحين (١/ ٥٠)

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٢/ ٦٣١) (ح/ ٩١٨)، كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة ، ولفظه: عن أم سلمة أنها قالت : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرا منها – إلا أخلف الله له خيرا منها.
قالت: فلما مات أبو سلمة قلت: أي المسلمين خير من أبي سلمة ؟ أول بيت هاجر إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم ثم إني قلتها فأخلف الله لي رسول الله صلى الله عليه وسلم .
قالت: أرسل إلي رسول الله صلى الله عليه و سلم حاطب بن أبي بلتعة يخطبني له فقلت: إن لي بنتا وأنا غيور فقال: أما ابنتها فندعو الله أن يغنيها عنها وأدعو الله أن يذهب بالغيرة.

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

ولهذا نرى كثيراً ممن ضعف إيمانهم تصيبهم حالة من الاكتئاب المزمن ولربما جره ذلك إلى أمور لا تحمد عقباها وكل ذلك يكون بسبب ابتلاء أصابه، فالحمد لله الذي أكمل لنا دينه القيم.

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "وعبوديته في قضاء المصائب الصبر عليها، ثم الرضا بها وهو أعلى منه، ثم الشكر عليها وهو أعلى من الرضا، وهذا إنما يأتي منه إذا تمكن حبه من قلبه، وعلم حسن اختياره له وبره به ولطفه به وإحسانه إليه بالمصيبة وإن كره المصيبة"[١] .

المطلب الثاني: التشاؤم والقلق

معنى القلق:

القلق الانزعاج، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه حركه والقلق أن لا يستقر في مكان واحد[٢] .

والقلق حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل، وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة[٣] .

والقلق بصورة مستمرة وبشدة يعتبر من الأمراض النفسية المنتشرة والعياذ بالله، حتى قالت إحدى الطبيبات: "فلك أن تتصور أن أغلب نزلاء المستشفيات المصابون بحالات اضطرابات ذهنية وعصبية إما أن يكونوا قد تجرعوا مرارات الماضي وعاشوا سجناء له، أو بالغوا في التفكير بالمستقبل المرعب"[٤].

ويفهم مما سبق أن القلق مرتبط بالتفكير بهموم المستقبل، فمن الناس من يفكر بمستقبله فيقلق لما يظنه من ضيق عيش قادم أو من موت ولد أو من

---

(١) (ص/ ١١٣- ١١٤).

(٢) لسان العرب لابن منظور (١٠/ ٣٢٣) مادة قلق بتصرف يسير.

(٣) نظرة المنهج الإسلامي للتوتر والقلق لدى الإنسان، سعد شاكر شبلي.

(٤) د. دلال الردعان، مقال علمي بعنوان: "هل أنت قلق؟"، تم نشره في أكاديمية علم النفس.

فواجع غيرها، وذلك إما لسوء ظنه بالله عز وجل وإما لتطيره ووجود عقائد فاسدة متعلقة بالطيرة في قلبه، ولربما لأسباب أخرى.

وفي ديننا ولله الحمد وقاية من الانجراف وراء هذا النوع من التفكير والهلع من المستقبل، حيث إن التوكل على الله عز وجل يحفظ من ذلك، فالعبد إذا علم أن الأمور كلها بيد الله سبحانه وتوكل عليه وفوض أموره كلها لله تعالى وحده نجا مما ابتلي به كثير من الخلق ولله الحمد.

وفي السنة النبوية أحاديث شريفة ترشدنا إلى التوكل على الله تعالى، وحسن الظن به سبحانه، وعدم التشاؤم والتطير وتوقع الأسوء بسبب خرافات لا حقيقة لها.

- فمما روي في الحث على التوكل:

عن عمر بن الخطاب قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا(١).

وهذا الحديث العظيم قد يسيء فهمه البعض، فلعل إيراد شرح ميسر له يكون خيراً والله الموفق.

قال المناوي رحمه الله تعالى:

"(تغدو خماصا) جمع خميص؛ أي: جائع، (وتروح) ترجع (بطانا) جمع بطين؛ أي: شبعان، أي تغدو بكرة وهي جياع وتروح عشاء وهي ممتلئة الأجواف، فالكسب ليس برازق بل الرازق هو الله، فأشار بذلك إلى أن التوكل ليس التبطل والتعطل، بل لا بد فيه من التوصل بنوع من السبب؛ لأن الطير ترزق بالطلب والسعي، ولهذا قال أحمد: ليس في الحديث ما يدل على ترك

---

(١) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب في التوكل على الله (٤/ ٥٧٣) (ح/ ٣٣٤٤)، وابن ماجه في سننه، كتاب الزهد (٢/ ١٣٩٤) (ح/ ٤١٦٤).

الكسب، بل فيه ما يدل على طلب الرزق، وإنما أراد: لو توكلوا على الله في ذهابهم ومجيئهم وتصرفهم وعلموا أن الخير بيده لم ينصرفوا إلا غانمين سالمين كالطير، لكن اعتمدوا على قوتهم وكسبهم وذلك ينافي التوكل"(١) .

وقد أمر الله عز وجل في كتابه مرارا بالتوكل وأثنى على المتوكلين، قال تعالى: "وعلى الله فليتوكل المؤمنون"(٢)، وقال تعالى: "وعلى الله فليتوكل المتوكلون"(٣)، وقال تعالى: "فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين"(٤) وقال تعالى: "فتوكل على الله إنك على الحق المبين"(٥) وغيرها.

- حسن الظن بالله عز وجل:

وفيه قوله عز وجل: " فما ظنكم برب العالمين"(٦)، "وذلكم ظنكم الذي ظننتم بربكم أرداكم فأصبحتم من الخاسرين"(٧)، "وتظنون بالله الظنونا"(٨)، "وظننتم ظن السوء وكنتم قوما بورا"(٩).

- وفي الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء"(١٠) .

- عن جابر قال : سمعت النبي صلى الله عليه و سلم يقول قبل موته بثلاث: "لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن بالله الظن"(١١).

---

(١) التيسير بشرح الجامع الصغير للمناوي (٢/ ٥٩٤).
(٢) سورة إبراهيم آية ١١.
(٣) سورة إبراهيم آية ١٢.
(٤) سورة آل عمران آية ١٥٩.
(٥) سورة النمل آية ٧٩.
(٦) سورة الصافات آية ٨٧.
(٧) سورة فصلت آية ٢٣.
(٨) سورة الأحزاب آية ١٠.
(٩) سورة الفتح آية ١٢.
(١٠) أخرجه الإمام أحمد في مسنده (٣/ ٤٩١) (ح/ ١٦٠٥٩).
(١١) أخرجه مسلم في صحيحه (٨/ ١٦٥) (ح/ ٧٤١٠) كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها، باب الأمر بحسن الظن بالله تعالى عند الموت.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعا وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا وإن أتاني يمشي أتيته هرولة(١).

قال السيوطي رحمه الله تعالى في قوله: "أنا عند ظن عبدي": "قيل معناه بالغفران له إذا استغفر والقبول إذا تاب والإجابة إذا دعا والكفاية إذا طلب الكفاية، وقيل المراد به الرجاء وتأميل العفو"(٢) .

- ومن الأحاديث الواردة في الحث على التوكل والنهي عن التطير:

قوله صلى الله عليه وسلم في وصفه للسبعين ألفاً الذين يدخلون الجنة بغير حساب ولا عذاب: "هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون"(٣).

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجمعة (١٨/ ٤١٩) (ح/ ٧٤٠٥)، ومسلم في صحيحه (٤/ ٢٠٦١)(ح/ ٢٦٧٥) كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب الحث على ذكر الله تعالى.

(٢) الديباج على مسلم بن الحجاج (٦/ ٤٣).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب يدخل الجنة سبعون ألفا بغير حساب (١٤/ ٣٣٧) (ح/ ٥٧٠٥) ولفظه: عن "حصين عن عامر عن عمران بن حصين رضي الله عنهما قال: لا رقية إلا من عين أو حمة فذكرته لسعيد بن جبير فقال: حدثنا ابن عباس قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: عرضت علي الأمم فجعل النبي والنبيان يمرون معهم الرهط والنبي ليس معه أحد حتى رفع لي سواد عظيم قلت ما هذا أمتي هذه قيل بل هذا موسى وقومه قيل: انظر إلى الأفق فإذا سواد يملأ الأفق ثم قيل لي: انظر ها هنا وها هنا في آفاق السماء فإذا سواد قد ملأ الأفق قيل: هذه أمتك ويدخل الجنة من هؤلاء سبعون ألفا بغير حساب ثم دخل ولم يبين لهم فأفاض القوم وقالوا: نحن الذين آمنا بالله واتبعنا رسوله فنحن هم أو أولادنا الذين ولدوا في الإسلام فإنا ولدنا في الجاهلية فبلغ النبي صلى الله عليه وسلم فخرج فقال: هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون، فقال عكاشة بن محصن: أمنهم أنا يا رسول الله قال: نعم فقام آخر فقال: أمنهم أنا قال: سبقك بها عكاشة".

– وعن أبي هريرة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "لا طيرة، وخيرها الفأل قالوا: وما الفأل قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم"[١] .

قال القرطبي رحمه الله: "وإنما كان يعجبه الفأل ؛ لأنَّه تنشرح له النفس ، وتستبشر بقضاء الحاجة ، وبلوغ الأمل ؛ فيحسُن الظَّن بالله عز وجل ، وقد قال الله تعالى : ((أنا عند ظن عبدي بي)). وإنما كان يكره الطيرة ؛ لأنَّها من أعمال أهل الشرك ، ولأنها تجلب ظن السوء بالله تعالى ، كما قد روى أبو داود عن عبد الله بن مسعود عن النبي ــ صلى الله عليه وسلم ــ ؛ أنه قال : ((الطيرة شرك ، الطيرة شرك –ثلاثا – ، وما منا إلا ، ولكن الله يذهبه بالتوكل))"[٢] .

المطلب الثالث : الوسوسة

"الوسوسة هي حديث النفس والأفكار، ورجل موسوس إذا غلبت عليه الوسوسة"[٣] .

وفي ديننا ولله الحمد ذم الوسوسة والنهي عنها والأمر بما يعين على التخلص منها، وفي السنة النبوية من ذلك كثير، حتى ذكر لنا النبي صلى الله عليه وسلم أبواباً يدخل منها الشيطان بالوسوسة على عباد الله، ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم تحذيرًا لأمته وتنبيهاً لها ونصيحة وهداية، وقد بين صلى الله عليه وسلم أن الوسوسة قد تكون في باب أصل الدين والإيمان بالله عز وجل، وقد تكون في أبواب الطهارة والصلاة ونحو ذلك، وبين لنا طريقاً للخلاص منها ولله الحمد.

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٤/ ٤٠٦) (ح/ ٥٧٥٤) كتاب الطب، باب الطيرة، ومسلم في صحيحه، كتاب السلام، باب الطيرة والفأل ويكون فيه من الشؤم (١٧٤٥/٤) (ح/ ٢٢٢٣).

(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم (٨/ ١٢٥).

(٣) لسان العرب (٦/ ٢٥٤).

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "ومن كيده[1] الذي بلغ به من الجهال ما بلغ: الوسواس الذي كادهم به في أمر الطهارة والصلاة عند عقد النية حتى ألقاهم في الآصار والأغلال وأخرجهم عن اتباع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وخيل إلى أحدهم أن ما جاءت به السنة لا يكفي حتى يضم إليه غيره، فجمع لهم بين هذا الظن الفاسد والتعب الحاضر وبطلان الأجر أو تنقيصه"[2].

وقال رحمه الله تعالى: "ثم إن طائفة الموسوسين قد تحقق منهم طاعة الشيطان حتى اتصفوا بوسوسته وقبلوا قوله وأطاعوه ورغبوا عن اتباع رسول الله صلى الله عليه وسلم وصحابته، حتى إن أحدهم ليرى أنه إذا توضأ وضوء رسول الله عليه الصلاة والسلام أو صلى كصلاته فوضوؤه باطل وصلاته غير صحيحة ، ويرى أنه إذا فعل مثل فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم في مواكلة الصبيان وأكل طعام عامة المسلمين أنه قد صار نجساً يجب عليه تسبيع يده وفمه كما لو ولغ فيهما كلب أو بال عليهما هر"[3] .

فمن الأحاديث الواردة في ذلك:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يأتي الشيطان أحدكم فيقول من خلق كذا من خلق كذا حتى يقول من خلق ربك فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته"[4] .

وفي لفظ عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن الشيطان يأتي أحدكم فيقول: من خلق السماء فيقول: الله عز و جل فيقول: من

---

(١) يعني الشيطان.

(٢) إغاثة اللهفان (ص/ ١٢٣).

(٣) إغاثة اللهفان (ص/ ١٣٠).

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه (٨/ ٣٢٨) كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده.

خلق الأرض فيقول: الله فيقول: من خلق الله فإذا أحس أحدكم بشيء من هذا فليقل: آمنت بالله وبرسله[١] .

قال ابن الملقن رحمه الله: " ووجه الحديث: ترك التفكير فيما يخطر في القلب من وساوس الشيطان، والامتناع عن قبولها، والكف عن مجاراته في ذلك، وحسم المادة في ذلك بالإعراض عنه والاستعاذة بذكر الله[٢]".

– عن ابن عباس قال: جاء رجل إلى النبي –صلى الله عليه وسلم– فقال: يا رسول الله إن أحدنا يجد فى نفسه – يعرض بالشىء – لأن يكون حممة أحب إليه من أن يتكلم به فقال: « الله أكبر الله أكبر الله أكبر الحمد لله الذى رد كيده إلى الوسوسة ». قال ابن قدامة: « رد أمره ». مكان « رد كيده».[٣]

– عن أبي هريرة قال: جاء ناس من أصحاب النبي صلى الله عليه و سلم فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم، قال: ذاك صريح الإيمان[٤].

– فائدة: معنى قوله: صريح الإيمان:

قال النووي رحمه الله تعالى في شرحه على مسلم:

" فقوله صلى الله عليه و سلم: ذلك صريح الإيمان ومحض الإيمان معناه استعظامكم الكلام به هو صريح الإيمان فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به فضلا عن اعتقاده إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالا محققا

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (١/ ١١٩) (ح/ ١٣٤) كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان وما يقوله من وجدها.

(٢) التوضيح لشرح الجامع الصحيح (١٩/ ٢٠٠).

(٣) رواه أبو داود في سننه (٤/ ٤٩٠) (ح/ ٥١١٤) كتاب الأدب، باب فى رد الوسوسة. والنسائي في الكبرى (٦/ ١٧١) (ح/ ١٠٥٠٣).

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه (١/ ١١٩) كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان وما يقوله من وجدها.

وانتفت عنه الريبة والشكوك واعلم أن الرواية الثانية وإن لم يكن فيها ذكر الاستعظام فهو مراد وهى مختصرة من الرواية الأولى ولهذا قدم مسلم رحمه الله الرواية الأولى وقيل معناه أن الشيطان إنما يوسوس لمن أيس من إغوائه فينكد عليه بالوسوسة لعجزه عن إغوائه وأما الكافر فإنه يأتيه من حيث شاء ولا يقتصر فى حقه على الوسوسة بل يتلاعب به كيف أراد، فعلى هذا معنى الحديث سبب الوسوسة محض الإيمان أو الوسوسة علامة محض الإيمان وهذا القول اختيار القاضي عياض"[1].

- وفي السنة أيضاً أحاديث في ذكر باب الوسوسة في العبادات، منها:

- أن عثمان بن أبي العاص أتى النبي صلى الله عليه و سلم فقال: يا رسول الله إن الشيطان قد حال بيني وبين صلاتي وقراءتي يلبسها علي، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ذاك شيطان يقال له خنزب فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه واتفل على يسارك ثلاثا فقال: ففعلت ذلك فأذهبه الله عني[2] .

- عن عباد بن تميم عن عمه أنه شكا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل الذي يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة فقال: لا ينفتل أو لا ينصرف حتى يسمع صوتا أو يجد ريحا[3] .

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: " والوسواس يعرض لكل من توجه إلى الله تعالى بذكر أو غيره، لا بد له من ذلك، فينبغي للعبد أن يثبت ويصبر ويلازم ما هو فيه من الذكر والصلاة ،ولا يضجر، فإنه بملازمة ذلك

---

(١) شرح النووي على مسلم (٢/ ١٥٤).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٤/ ١٧٢٨) (ح/ ٢٢٠٣) كتاب السلام، باب التعوذ من شيطان الوسوسة في الصلاة.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (١/ ١٤٢) (ح/ ١٣٧) كتاب الوضوء باب لا يتوضأ من الشك حتى يستيقن، ومسلم في صحيحه (١/ ٢٧٦) (ح/ ٣٦١) كتاب الحيض، باب الدليل على أن من تيقن الطهارة ثم شك في الحدث فله أن يصلي بطهارته تلك.

ينصرف عنه كيد الشيطان { إن كيد الشيطان كان ضعيفا } وكلما أراد العبد توجها إلى الله تعالى بقلبه جاء من الوسواس أمور أخرى فإن الشيطان بمنزلة قاطع الطريق كلما أراد العبد يسير إلى الله تعالى أراد قطع الطريق عليه، ولهذا قيل لبعض السلف: إن اليهود والنصارى يقولون : لا نوسوس فقال: صدقوا وما يصنع الشيطان بالبيت الخراب"[١] .

والخلاصة أن طريق الخلوص من الوسوسة هو الالتجاء لله عز وجل وذكره والاستعاذة به من الشيطان الرجيم وقطع التفكير بالوساوس الشيطانية أعاذنا الله منها.

– عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ما من مولود إلا على قلبه الوسواس فإن ذكر الله خنس، وإن غفل وسوس، وهو قوله تعالى: { الوسواس الخناس }[٢] .

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "وقد بلغ الشيطان منهم[٣] أن عذبهم في الدنيا قبل الآخرة ، وأخرجهم عن اتباع الرسول وأدخلهم في جملة أهل التطع والغلو (وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعاً)[٤]، فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر أن الحق في اتباع رسول الله صلى الله عليه وسلم في قوله وفعله، وليعزم على سلوك طريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم، وأن

---

(١) الفتاوى الكبرى (٢/٢٢٠) .

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرك(٢/ ٥٩٠) (ح/ ٣٩٩١)، وروي مرفوعا كما في مسند أبي يعلى بلفظ: " إن الشيطان واضع خطمه على قلب ابن آدم فإن ذكر الله خنس و إن نسي التقم قلبه فذلك الوسواس الخناس"، مسند أبي يعلى (٧/ ٢٧٨) (ح/ ٤٣٠١).

(٣) يعني الموسوسين.

(٤) الكهف آية ١٠٤.

ما خالفه من تسويل إبليس ووسوسته، ويوقن أنه عدو له لا يدعوه إلى خير(إنما يدعو حزبه ليكونوا من أصحاب السعير)[1]"[2] .

المطلب الرابع : غضب الطيش:

والغضب منه غضب محمود ومذموم، فالمحمود هو ما كان لله عز وجل ولدينه، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يغضب لله عز وجل، بل كان غضبه كله لله عز وجل، وذلك مروي عنه في أحاديث عدة منها:

- قول أبي هريرة: خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن نتنازع في القدر فغضب حتى احمر وجهه[3].

- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما خرج إلى خيبر مر بشجرة لمشركين يقال لها ذات أنواط يعلقون عليها أسلحتهم فقالوا: يا رسول الله اجعل لنا ذات أنواط كما لهم ذات أنواط فقال: الله أكبر إنها السنن هذا كما قالت بنو إسرائيل لموسى: اجعل لنا إلها كما لهم آلهة قال: إنكم قوم تجهلون..[4].

- عن عائشة أن قريشا أهمهم شأن المرأة المخزومية التي سرقت فقالوا: من يكلم فيها رسول الله صلى الله عله وسلم فقالوا: ومن يجترئ عليه إلا أسامة حب رسول الله صلى الله عليه وسلم فكلمه أسامة فقال صلى الله عليه وسلم: أتشفع في حد من حدود الله ؟ ثم قام فاختطب فقال: أيها الناس إنما أهلك الذين

---

(١) فاطر آية ٦.

(٢) إغاثة اللهفان (ص/ ١٣١).

(٣) أخرجه الترمذي في سننه ، كتاب القدر، باب التشديد في الخوض في القدر(ح/ ٢١٣٣).

(٤) أخرجه الترمذي في سننه (٤/ ٤٧٥) (ح/ ٢١٨٠) كتاب الفتن، باب لتركبن سنن من كان قبلكم، والنسائي في الكبرى (٦/ ٣٤٦) (ح/ ١١١٨٥) كتاب التفسير سورة الأعراف.

من قبلكم أنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها[١] .

- عن عائشة قالت: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد سترت سهوة لي بقرام فيه تماثيل فلما رآه هتكه وتلون وجهه وقال: يا عائشة أشد الناس عذابا عند الله يوم القيامة الذين يضاهئون بخلق الله[٢] .

- عن ابن مسعود قال قسم النبي صلى الله عليه وسلم قسمة كبعض ما كان يقسم فقال رجل من الأنصار: والله إنها لقسمة ما أريد بها وجه الله قلت: أما أنا لأقولن للنبي صلى الله عليه وسلم فأتيته وهو في أصحابه فساررته فشق ذلك على النبي صلى الله عليه وسلم وتغير وجهه وغضب حتى وددت أني لم أكن أخبرته ثم قال: قد أوذي موسى بأكثر من ذلك فصبر[٣].

وغير ذلك، والمقصود أن الغضب المحمود هو ما كان لله عز وجل، وهو غضب النبي صلى الله عليه وسلم كله.

أما الغضب المذموم والذي هو من الأمراض والأسقام النفسية هو الذي يكون لغير الله، ويكون له من الآثار السيئة على العبد نفسه وعلى غيره، وقد يجر الغاضب إلى قول ألفاظ يندم عليها فيما بعد، وقد توصله إلى الضرب بل إلى القتل و العياذ بالله تعالى.

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٣/ ١٣١١) (ح/ ١٦٨٨) كتاب الحدود، باب قطع السارق الشريف وغيره والنهي عن الشفاعة في الحدود.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه ، (٣/ ١٦٦٦) (ح/ ٢١٠٧) كتاب اللباس و الزينة باب تحريم تصوير صورة الحيوان واتخاذ ما فيه صورة غير ممتهنة بالفرش ونحوه وأن الملائكة عليهم السلام لا يدخلون بيتاً فيه صورة و لا كلب.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (٥/ ٢٢٦٣) (ح/ ٥٧٤٩) كتاب الأدب باب الصبر على الأذى.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: "فإن الغضب و الحمية تحمل المرء على فعل ما يضره وترك ما ينفعه ، وهذا من الجهل الذي هو عمل بخلاف العلم ، حتى يقدم المرء على فعل ما يعلم أنه يضره وترك ما يعلم أنه ينفعه.."[1] .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى في آثار الغضب: "ويترتب على الغضب تغير الظاهر و الباطن ، كتغير اللون والرعدة في الأطراف وخروج الأفعال من غير ترتيب واستحالة الخلقة حتى لو رأى الغضبان نفسه في حال غضبه لكان غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته، هذا كله في الظاهر، وأما الباطن فقبحه أشد من الظاهر، لأنه يولد الحقد في القلب و الحسد وإضمار السوء على اختلاف أنواعه بل أولى شيء يقبح منه باطنه وتغير ظاهره ثمرة تغير باطنه وهذا كله أثره في الجسد، وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتم والفحش الذي يستحي منه العاقل ويندم قائله عند سكون الغضب ويظهر أثر الغضب أيضا في الفعل بالضرب أو القتل، وإن فات ذلك بهرب المغضوب عليه رجع إلى نفسه فيمزق ثوبه ويلطم خده، وربما سقط صريعا، وربما أغمي عليه وربما كسر الآنية وضرب من ليس له في ذلك جريمة، ومن تأمل هذه المفاسد عرف مقدار ما اشتملت عليه هذه الكلمة اللطيفة من قوله صلى الله عليه وسلم (لا تغضب) من الحكمة واستجلاب المصلحة في درء المفسدة مما يتعذر إحصاؤه والوقوف على نهايته وهذا كله في الغضب الدنيوي لا الغضب الديني "[2].

(١) الإيمان الأوسط (ص/ ٨٦).

(٢) فتح الباري لابن حجر (١٠/ ٥٢١).

وقد أثنى الله عز وجل على من كظم غيظه بقوله: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس[١]"، وفي السنة النبوية الشريفة أحاديث فيها النهي عن الغضب، والحث على كظم الغيظ، والدلالة على ما يعين العبد على التخلص من الغضب.

- عن سليمان بن صرد قال: استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسب صاحبه، مغضباً قد احمر وجهه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي صلى الله عليه وسلم؟ فقال: إني لست بمجنون[٢].

قال النووي رحمه الله تعالى: "وأما قول هذا الرجل الذي اشتد غضبه (هل ترى بي من جنون) فهو كلام من لم يفقه في دين الله تعالى ولم يتهذب بأنوار الشريعة المكرمة ، وتوهم أن الاستعاذة مختصة بالمجنون، ولم يعلم أن الغضب من نزغات الشيطان، ولهذا يخرج به الإنسان عن اعتدال حاله ويتكلم بالباطل ويفعل المذموم وينوي الحقد والبغض وغير ذلك من القبائح المترتبة على الغضب"[٣].

قال رحمه الله : "ويحتمل أن هذا القائل (هل ترى بي من جنون) كان من المنافقين أو من جفاة الأعراب والله أعلم"[٤].

وقال التبريزي في مشكاة المصابيح: "وأخلق بهذا المأمور أن يكون كافرا أو منافقا ، أو كان غلب عليه الغضب حتى أخرجه عن الاعتدال بحيث زجر

---

(١) سورة آل عمران ١٣٤.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١٥/ ٣٤٢) (ح/ ٦١١٥)كتاب الأدب باب الحذر من الغضب.

(٣) المنهاج، شرح النووي على مسلم (١٦/ ١٦٣).

(٤) المنهاج (١٦/ ١٦٣).

الناصح الذي دله على ما يزيل عنه ما كان به من وهج الغضب بهذا الجواب السيئ، وقيل إنه من جفاة الأعراب وظن أنه لا يستعيذ من الشيطان إلا من به جنون..."[١].

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، فقال: لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب[٢] .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى : "قال الخطابي معنى قوله: (لا تغضب) اجتنب أسباب الغضب، ولا تتعرض لما يجلبه، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمر طبيعي لا يزول من الجبلة ، وقال غيره: ما كان من قبيل الطبع الحيواني لا يمكن دفعه فلا يدخل في النهي لأنه من تكليف المحال وما كان من قبيل ما يكتسب بالرياضة فهو المراد ، وقيل معناه لا تغضب لأن أعظم ما ينشأ عنه الغضب الكبر لكونه يقع عند مخالفة أمر يريده فيحمله الكبر على الغضب فالذي يتواضع حتى يذهب عنه عزة النفس يسلم من شر الغضب، وقيل معناه لا تفعل ما يأمرك به الغضب"[٣] .

- وفي الحديث: إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه وإلا فليضطجع[٤] .

قال ابن رجب رحمه الله تعالى: "وقيل إن المعنى في هذا أن القائم متهيئ للانتقام والجالس دونه في ذلك والمضطجع أبعد عنه"[٥] .

---

(١) مشكاة المصابيح وشرحه (٨/ ٣٥٦).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (١٥/ ٣٤٣) (ح/ ٦١١٦).

(٣) فتح الباري (١٠/ ٥٢٠) .

(٤) أخرجه أبو داود (ح/ ٤٧٨٢) (٢/ ٦٦٤) كتاب الآداب، باب ما يقال عند الغضب.

(٥) جامع العلوم والحكم.

– وقوله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"(١).

– وقوله صلى الله عليه وسلم: "من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في أي الحور شاء"(٢).

– قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس: إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة(٣) .

– وفي الحديث: "وأسألك كلمة الحق في الرضى و الغضب"(٤) .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى: "ويعين على ترك الغضب استحضار ما جاء في كظم الغيظ من الفضل ، وما جاء في عاقبة ثمرة الغضب من الوعيد، وأن يستعيذ من الشيطان كما تقدم في حديث سليمان بن صرد ، وأن يتوضأ كما تقدمت الإشارة إليه في حديث عطية، والله أعلم"(٥).

المطلب الخامس: الشره العصبي

ويقصد به ما يصيب الإنسان من الشره لأكل الطعام، بحيث يأكل كميات كبيرة جداً من الطعام تفوق حاجته بأضعاف مضاعفة.

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (١٥/ ٣٤١) (ح/ ٦١١٤) ومسلم في صحيحه (٤/ ٢٠١٤) (ح/ ٢٦٠٩)كتاب البر والصة والآداب، باب فضل من يمسك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه (٢/ ٦٦٢) كتاب الآداب باب ما يقال عند الغضب(ح/ ٤٧٧٧) وابن ماجه في سننه (ح/ ٤١٨٦) (٢/ ١٤٠٠).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه ((١/ ٤٦) (ح/ ١٧) كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم وشرائع الدين و الدعاء إليه و السؤال عنه وحفظه وتبليغه من لم يبلغه.

(٤) أخرجه النسائي في سننه (٣/ ٥٤) (ح/ ١٣٠٥) .

(٥) فتح الباري (١٠ / ٥٢١).

وهو السبب الأساسي للسمنة التي انتشرت في الآونة الأخيرة، وقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم أن انتشارها من علامات الساعة، فقال عليه الصلاة والسلام: "إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤتمنون ويشهدون ولا يستشهدون وينذرون ولا يفون ويظهر فيهم السمن"(١) .

ولعل هذا الأمر قد يسميه البعض بداء العصر لانتشاره الواسع في عصرنا هذا.

ومن نظر في السنة النبوية الشريفة يجد فيها منهاجاً نبوياً قويماً ونبراساً منيراً من سار عليه كفاه الله شر هذا الداء، وذلك يتجلى في أقواله عليه الصلاة والسلام في الحث على عدم التوسع بالأكل، بل حث على قلته بقدر الحاجة، والتدرج في هذا الأمر لمن لم يكتف بالقليل، حيث وضع حداً لمن أراد الاستزادة من أكل الطعام.

وكذلك نجد المنهاج في سنته العملية عليه الصلاة والسلام كما سيأتي إن شاء الله.

ما ورد من أقواله عليه الصلاة والسلام في الحث على عدم الإكثار من الطعام:

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء"(٢).

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب ما يحذر من زهرة الدنيا والتنافس فيها (١٦/ ٢٣٣)، (ح/ ٦٤٢٨)، ومسلم في صحيحه، كتاب فضائل الصحابة رضي الله عنهم، باب فضل الصحابة ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم (٤/ ١٩٦٤) (ح/ ٢٥٣٥).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معى واحد(١٣/ ٤٥٦) (ح/ ٥٣٩٣)، ومسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء (٣/ ١٦٣١) (ح/ ٢٠٦٠) .

– وقال شعبة: عن واقد بن محمد عن نافع قال: كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه، فأدخلت رجلا يأكل معه فأكل كثيرا فقال: يا نافع لا تدخل هذا علي سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء(١).

– وقال صلى الله عليه وسلم: " ما ملأ آدمي وعاءً شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه"(٢) .

قال الحافظ ابن عبد البر رحمه الله تعالى: " وقد كانت العرب تمتدح بقلة الأكل وذلك معروف في أشعارها فكيف بأهل الإيمان، وأما من عظمت الدنيا في عينه من كافر وسفيه فإنما همته في شبع بطنه ولذة فرجه، وأخبر النبي صلى الله عليه و سلم أن المؤمن حق المؤمن شأنه يأكل في معى واحد وهذا مجاز دال على المدح في القليل من الأكل والقناعة فيه والاكتفاء به"(٣).

قال الحافظ ابن رجب رحمه الله: " والمراد أن المؤمن يأكل بآداب الشرع فيأكل في معي واحد والكافر يأكل بمقتضي الشهوة والشرة والنهم فيأكل في سبعة أمعاء"(٤).

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب ما يحذر من زهرة الدنيا والتنافس فيها (١٦/ ٢٣٣)، (ح/ ٦٤٢٨)، ومسلم في صحيحه، كتاب فضائل الصحابة رضي الله عنهم، باب فضل الصحابة ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم (٤/ ١٩٦٤) (ح/ ٢٥٣٥).
اخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأطعمة باب المؤمن يأكل في معى واحد(١٣/ ٤٥٦) (ح/ ٥٣٩٣)، ومسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء (٣/ ١٦٣١) (ح/ ٢٠٦٠) .

(٢) أخرجه الترمذي في سننه (٥٩٠/٤) (ح/ ٢٣٨٠) كتاب الزهد باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، وابن ماجه في سننه (٢/ ١١١١) (ح/ ٣٣٤٩) كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع .
وأخرجه النسائي في السنن الكبرى كتاب آداب الأكل، باب ذكر القدر الذي يستحب للإنسان من الأكل (١٧٧/٤) (ح/ ٦٧٦٨).

(٣) الاستذكار (٨/ ٣٤٧).

(٤) جامع العلوم والحكم (١/ ٤٢٨).

- عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: "طعام الاثنين كافي الثلاثة وطعام الثلاثة كافي الأربعة"(١).

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى: " ونقل عن إسحاق بن راهويه عن جرير قال: معنى الحديث أن الطعام الذي يشبع الواحد يكفي قوت الاثنين، ويشبع الاثنين قوت الأربعة، وقال المهلب: المراد بهذه الأحاديث الحض على المكارم والتقنع بالكفاية"(٢).

ما ورد في السنة النبوية من الحد الأعلى لأكل الطعام:

عن مقدام بن معدي كرب قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول: "ما ملأ آدمي شرا من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لنفسه"(٣).

وتأمل رعاك الله قوله صلى الله عليه وسلم: "بحسب ابن آدم أكلات"، وفي لفظ: "لقيمات"، وانظر إلى أثرها في نفس سامعها وقاريها، وكيف أنها تشعر أن الأكلات قلة قليلة يأكلها العبد فيكتفي بها، وليس كما يقوم به كثير من الناس من

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الإثنين (١٣/ ٤٥٤) (ح/ ٥٣٩٢)، ومسلم في صحيحه كتاب الأشربة، باب إكرام الضيف وفضل إيثاره، (٣/ ١٦٢٣) (ح/ ٢٠٥٨).

(٢) فتح الباري (٩/ ٥٣٥).

(٣) أخرجه الترمذي في سننه (٥٩٠/٤) (ح/ ٢٣٨٠) كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، وابن ماجه في سننه (٢/ ١١١١) (ح/ ٣٣٤٩) كتاب الأطعمة باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع .
أخرجه النسائي في السنن الكبرى، كتاب آداب الأكل، باب ذكر القدر الذي يستحب للإنسان من الأكل (١٧٧/٤) (ح/ ٦٧٦٨).

كثرة الأكل لمجرد حصول لذة اللسان والفم، والله المستعان، وانظر إلى قوله بعدها: "يقمن صلبه"، وأن المقصود من أكل اللقيمات أنهن "يقمن صلبه" فحسب.

ما جاء في السنة النبوية عن كمية أكله عليه الصلاة والسلام وزهده في الطعام:

- عن عائشة رضي الله عنها قالت: ما شبع آل محمد صلى الله عليه وسلم منذ قدم المدينة من طعام بر ثلاث ليال تباعاً حتى قبض(١).

- عن عائشة رضي الله عنها قالت: إن كنا آل محمد صلى الله عليه وسلم لنمكث شهرا ما نستوقد بنار إن هو إلا التمر والماء(٢).

- وعن أنس رضي الله عنه قال: أتي رسول الله صلى الله عليه وسلم بتمر، فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يقسمه وهو محتفز يأكل منه أكلا ذريعا وفي رواية زهير أكلا حثيثا(٣).

ومعنى محتفز: "أي مستعجل مستوفز غير متمكن، والاحتفاز والاستيفاز واحد، والرجل يحتفز في جلوسه كأنه يثور إلى القيام واحتفز للأمر إذا انتصب للأمر وتشمر"(٤).

قال النووي رحمه الله تعالى: " ومحتفز هو بالزاى أى مستعجل مستوفز غير متمكن فى جلوسه، وهو بمعنى قوله مقعيا، وهو أيضا معنى قوله صلى

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب كيف كان عيش النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه وتخليهم من الدنيا (١٣/ ٤٩٠) (ح/ ٥٤١٦)، ومسلم في صحيحه، كتاب الرقائق (٤/ ٢٢٨١) (ح/ ٢٩٧٠).

(٢) أخرجه مسلم (٤/ ٢٢٨٢) (ح/ ٢٩٧٢) كتاب الزهد والرقائق.

(٣) أخرجه مسلم، كتاب الأشربة، باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده (٣/ ١٦١٦) (ح/ ٢٠٤٤).

(٤) تفسير غريب ما في الصحيحين (ص/ ١١٦).

الله عليه وسلم فى الحديث الآخر فى صحيح البخارى وغيره: لا آكل متكئا؛على ما فسره الإمام الخطابى.."[1].

ثم قال رحمه الله: "ومعناه لا آكل أكل من يريد الاستكثار من الطعام، ويقعد له متمكنا، بل أقعد مستوفزا، وآكل قليلا، وقوله: أكلا ذريعا وحثيثا هما بمعنى، أى مستعجلا صلى الله عليه و سلم لاستيفازه لشغل آخر، فأسرع في الأكل، وكان استعجاله ليقضى حاجته منه ويرد الجوعة ثم يذهب فى ذلك الشغل"[2] .

مسألة: هل يلزم من ذلك تحريم الشبع؟

لا يلزم مما سبق تحريم الشبع، قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى في شرحه لحديث أبي هريرة وفيه: " لا والذي بعثك بالحق ما أجد له مسلكا"[3]:

---

(١) المنهاج (١٣/ ٢٢٧).

(٢) المنهاج (١٣/ ٢٢٧).

(٣) لفظه: أن أبا هريرة كان يقول: أالله الذي لا إله إلا هو إن كنت لأعتمد بكبدي على الأرض من الجوع وإن كنت لأشد الحجر على بطني من الجوع ولقد قعدت يوما على طريقهم الذي يخرجون منه فمر أبو بكر فسألته عن آية من كتاب الله ما سألته إلا ليشبعني فمر ولم يفعل، ثم مر بي عمر فسألته عن آية من كتاب الله ما سألته إلا ليشبعني فمر فلم يفعل، ثم مر بي أبو القاسم صلى الله عليه وسلم فتبسم حين رآني وعرف ما في نفسي وما في وجهي ثم قال يا أبا هر قلت: لبيك يا رسول الله قال الحق ومضى فتبعته فدخل فاستأذن فأذن لي فدخل فوجد لبنا في قدح فقال: من أين هذا اللبن قالوا: أهداه لك فلان أو فلانة قال: أبا هر قلت: لبيك يا رسول الله قال: الحق إلى أهل الصفة فادعهم لي قال: وأهل الصفة أضياف الإسلام لا يأوون إلى أهل ولا مال ولا على أحد إذا أتته صدقة بعث بها إليهم ولم يتناول منها شيئا وإذا أتته هدية أرسل إليهم وأصاب منها وأشركهم فيها فساءني ذلك فقلت: وما هذا اللبن في أهل الصفة كنت أحق أنا أن أصيب من هذا اللبن شربة أتقوى بها فإذا جاء أمرني فكنت أنا أعطيهم وما عسى أن يبلغني من هذا اللبن ولم يكن من طاعة الله وطاعة رسوله صلى الله عليه وسلم =

" وفيه جواز الشبع ولو بلغ أقصى غايته أخذا من قول أبي هريرة " لا أجد له مسلكا " وتقرير النبي صلى الله عليه وسلم على ذلك خلافا لمن قال بتحريمه، وإذا كان ذلك في اللبن مع رقته ونفوذه فكيف بما فوقه من الأغذية الكثيفة"(١).

وقال رحمه الله تعالى: "ويمكن الجمع بأن يحمل الزجر على من يتخذ الشبع عادة لما يترتب على ذلك من الكسل عن العبادة وغيرها ، ويحمل الجواز على من وقع له ذلك نادرا ولا سيما بعد شدة جوع واستبعاد حصول شيء بعده عن قرب"(٢).

فائدة لطيفة تلخص المراد:

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: " فصل في هديه صلى الله عليه وسلم في الاحتماء من التخم والزيادة في الأكل على قدر الحاجة والقانون الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب"(٣).

=بد فأتيتهم فدعوتهم فأقبلوا فاستأذنوا فأذن لهم وأخذوا مجالسهم من البيت قال: يا أبا هر قلت: لبيك يا رسول الله قال: خذ فأعطهم قال: فأخذت القدح فجعلت أعطيه الرجل فيشرب حتى يروى ثم يرد علي القدح فأعطيه الرجل فيشرب حتى يروى ثم يرد علي القدح فيشرب حتى يروى ثم يرد علي القدح حتى انتهيت إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقد روي القوم كلهم فأخذ القدح فوضعه على يده فنظر إلي فتبسم فقال: أبا هر قلت: لبيك يا رسول الله قال: بقيت أنا وأنت قلت: صدقت يا رسول الله قال: اقعد فاشرب فقعدت فشربت فقال: اشرب فشربت فما زال يقول: اشرب حتى قلت لا والذي بعثك بالحق ما أجد له مسلكا قال: فأرني فأعطيته القدح فحمد الله وسمى وشرب الفضلة، رواه البخاري رحمه الله في صحيحه، كتاب الرقاق، باب كيف كان عيش النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه وتخليهم من الدنيا، (١٦/ ٢٦٧) (ح/ ٦٤٥٢)

(١) فتح الباري (١٨/ ٢٧٢).

(٢) فتح الباري (١٨/ ٢٧٢).

(٣) زاد المعاد (٤/ ١٦).

ثم قال رحمه الله: "الأمراض نوعان: أمراض مادية؛ تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية؛ وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة.

فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلا في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

ومراتب الغذاء ثلاثة: أحدها مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، والثالثة مرتبة الفضلة، فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس؛ وعرض له الكرب والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب وكسل الجوارح عن الطاعات وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن.

هذا إذا كان دائما أو أكثريا، وأما إذا كان في الأحيان فلا بأس به، فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي صلى الله عليه وسلم من اللبن حتى قال: "والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا"، وأكل الصحابة بحضرته مرارا حتى شبعوا، والشبع المفرط يضعف القوى والبدن وإن أخصبه وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته"[1].

(١) زاد المعاد (٤/ ١٦).

المطلب السادس : الحسد

معنى الحسد وبيان نوعيه:

والحسد نوعان، محمود ومذموم، ولكل منهما معنى مختلف عن الآخر.

قال القرطبي رحمه الله تعالى: " الحسد نوعان: مذموم ومحمود، فالمذموم أن تتمنى زوال نعمة الله عن أخيك المسلم، وسواء تمنيت مع ذلك أن تعود إليك أو لا، وهذا النوع الذي ذمه الله تعالى في كتابه بقوله: (أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله) وإنما كان مذموما لأن فيه تسفيه الحق سبحانه، وأنه أنعم على من لا يستحق.

وأما المحمود فهو ما جاء في صحيح الحديث من قوله عليه السلام: (لا حسد إلا في اثنين رجل آتاه الله القرآن فهو يقوم به آناء الليل وآناء النهار ورجل آتاه الله مالا فهو ينفقه آناء الليل وآناء النهار)، وهذا الحسد معناه الغبطة، وكذلك ترجم عليه البخاري: (باب الاغتباط في العلم والحكمة)، وحقيقتها: أن تتمنى أن يكون لك ما لأخيك المسلم من الخير والنعمة ولا يزول عنه خيره، وقد يجوز أن يسمى هذا منافسة، ومنه قوله تعالى: (وفي ذلك فليتنافس المتنافسون)"[(١)].

وقال النووي رحمه الله في رياض الصالحين: "باب تحريم الحسد، وهو تمني زوال النعمة عن صاحبها، سواء كانت نعمة دين أو دنيا، قال الله تعالى: (أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله)[(٢)]"[(٣)] .

الحسد من الأمراض النفسية:

والحسد من الأمراض النفسية والعياذ بالله، وهي ضرر للحاسد والمحسود.

---

(١) تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن (٢/ ٧١).

(٢) سورة النساء آية ٥٤.

(٣) شرح رياض الصالحين (٤/ ١٧٧).

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "والحسد خلق نفس ذميمة وضيعة ساقطة ليس فيها حرص على الخير، فلعجزها ومهانتها تحسد من يكسب الخير والمحامد ويفوز بها دونها، وتتمنى أن لو فاته كسبها حتى يساويها في العدم، كما قال تعالى : (ودوا لو تكفرون كما كفروا فتكونون سواء)، وقال تعالى : (ود كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد إيمانكم كفارا حسداً من عند أنفسهم من بعد ما تبين لهم الحق)، فالحسود عدو النعمة متمن زوالها عن المحسود كما زالت عنه هو"(١) .

"والحاسد في الغالب مريض النفس يكره وصول نعم الله تعالى إلى عباده ففي نفسه شح بالنعم ، فتراه يغتاظ إذا أسبغ الله نعمة من نعمه على أحد من خلقه مع أن هذه النعمة التي أنعم الله بها على فلان لا تنقص من نعم الله عليه شيئاً ، لكنه الشح بالفضائل، ومع ذلك تراه لا يسعى لتحصيل مثل هذه النعمة بل يطلب زوالها من صاحبها فحسب ، وقد يكون عند الحاسد من النعم أضعاف ما عند المحسود لكنه يضيق بهذه النعم وكأن نعم الله على عباده تسحب من رصيده هو من النعم"(٢).

والحسد من كبائر الذنوب ومن سمات اليهود والعياذ بالله، كما قال الله تعالى عنهم: "ود كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد إيمانكم كفارا حسدا من عند أنفسهم"(٣)، وقال تعالى: "أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله"(٤)(٥).

---

(١) كتاب الروح (ص/ ٢٥٢).
(٢) داء الحسد وأثره على طلبة العلم (ص/ ٥).
(٣) سورة البقرة ١٠٩.
(٤) سورة النساء ٥٤.
(٥) شرح رياض الصالحين (٤/ ١٧٧).

الفرق بين الحسد والعين:

تقدم معنى الحسد وهو تمني زوال النعمة عن الغير.

أما العين فهي كما قال ابن الجوزي رحمه الله : " العين نظر باستحسان يشوبه شيء من الحسد، ويكون الناظر خبيث الطبع كذوات السموم، فيؤثر في المنظور إليه، ولولا هذا لكان كل عاشق يصيب معشوقه بالعين، يقال: عنت الرجل إذا أصبته بعينك فهو معين ومعيون والفاعل عائن"(١).

قال ابن القيم رحمه الله تعالى: " فكل عائن حاسد وليس كل حاسد عائنا فلما كان الحاسد أعم من العائن كانت الاستعاذة منه استعاذة من العائن وهي سهام تخرج من نفس الحاسد والعائن نحو المحسود والمعين تصيبه تارة وتخطئه تارة، فإن صادفته مكشوفا لا وقاية عليه أثرت فيه ولا بد وإن صادفته حذرا شاكي السلاح لا منفذ فيه للسهام لم تؤثر فيه وربما ردت السهام على صاحبها وهذا بمثابة الرمي الحسي سواء، فهذا من النفوس والأرواح وذلك من الأجسام والأشباح وأصله من إعجاب العائن بالشيء ثم تتبعه كيفية نفسه الخبيثة ثم تستعين على تنفيذ سمها بنظرة إلى المعين وقد يعين الرجل نفسه وقد يعين بغير إرادته بل بطبعه وهذا أردأ ما يكون من النوع الإنساني، وقد قال أصحابنا وغيرهم من الفقهاء : إن من عرف بذلك حبسه الإمام وأجرى له ما ينفق عليه إلى الموت وهذا هو الصواب قطعا"(٢) .

وقال رحمه الله: "والمقصود أن العائن حاسد خاص وهو أضر من الحاسد، ولهذا والله أعلم إنما جاء في السورة ذكر الحاسد دون العائن لأنه أعم فكل عائن حاسد ولا بد وليس كل حاسد عائنا، فإذا استعاذ من شر الحسد دخل فيه العين

---

(١) كشف المشكل من حديث الصحيحين (١/ ٥٨٢).

(٢) زاد المعاد (٤/ ١٤٩).

وهذا من شمول القرآن الكريم وإعجازه وبلاغته، وأصل الحسد هو بغض نعمة الله على المحسود وتمني زوالها"[١].

الفرق بين الحسد والغبطة:

والحسد ليس كله ذميم، وإنما منه نوع محمود وهو الغبطة كما سبقت الإشارة إليه، وليس فيه تمنٍ لزوال النعمة عن عباد الله، وإنما هو أن يتمنى العبد أن له مثل ما لأخيه من النعمة، ومنه قوله صلى الله عليه وسلم :"لا حسد إلا في اثنتين رجل آتاه الله مالا فسلط على هلكته في الحق ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها"[٢] .

قال السيوطي رحمه الله تعالى: " لا حسد، هو حقيقي ومجازي، فالحقيقي بمعنى زوال النعمة عن صاحبها، وهذا حرام بالإجماع والنصوص، وأما المجازي فهو الغبطة، وهو أن يتمنى مثل النعمة التي على غيره من غير زوال عن صاحبها، فإن كانت من أمر الدنيا فهي مباحة، وإن كانت طاعة فهي مستحبة، والمراد بالحديث لا غبطة محبوبة إلا في هاتين الخصلتين وما في معناهما"[٣].

العين حق، وأمرها ثابت شرعاً وقدراً:

أما ثبوتها في الواقع المحسوس فأمره أظهر من أن يذكر، وأما النصوص فمنها:

---

(١) بدائع الفوائد (٢/ ٤٥٨).

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب العلم، باب الاغتباط في العلم والحكمة وقال عمر: تفقهوا قبل أن تسودوا، (١/ ٧٨) (ح/ ٧٤)، ومسلم في صحيحه (١/ ٥٥٩) (ح/ ٨١٦). كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضل من يقوم بالقرآن ويعلمه وفضل من تعلم حكمة من فقه أو غيره فعمل بها و علمها.

(٣) الديباج على مسلم بن الحجاج (٢/ ٤٠٧).

- عن ابن عباس قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: "لو كان شيء سابق القدر لسبقته العين وإذا استغسلتم فاغسلوا"(١).

- عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "العين حق"(٢).

- عن أسماء بنت عميس رضي الله عنها قالت : يا رسول الله إن ولد جعفر تسرع إليهم العين أفأسترقي لهم؟ فقال: نعم، فإن لو كان شيء سابق القدر لسبقته العين(٣) .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى: "قوله: (باب العين حق): أي الإصابة بالعين شيء ثابت موجود، أو هو من جملة ما تحقق كونه، قال المازري: أخذ الجمهور بظاهر الحديث، وأنكره طوائف المبتدعة لغير معنى، لأن كل شيء ليس محالا في نفسه ولا يؤدي إلى قلب حقيقة ولا إفساد دليل، فهو من متجاوزات العقول، فإذا أخبر الشرع بوقوعه لم يكن لإنكاره معنى، وهل من فرق بين إنكارهم هذا وإنكارهم ما يخبر به من أمور الآخرة؟"(٤).

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله تعالى: "وإنما جرى الحديث مجرى المبالغة في إثبات العين لا أنه يمكن أن يرد القدر شيء إذ القدر عبارة عن سابق علم الله، وهو لا راد لأمره، أشار إلى ذلك القرطبي. وحاصله لو فرض أن شيئا له قوة بحيث يسبق القدر لكان العين. لكنها لا تسبق، فكيف غيرها؟"(٥).

---

(١) رواه الترمذي في سننه (٤/ ٣٩٧) (ح/ ٢٠٦٢) كتاب الطب، باب أن العين حق والغسل لها قال الشيخ الألباني : صحيح.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه باب العين حق.

(٣) أخرجه الترمذي في سننه (٤/ ٣٩٥) (ح/ ٢٠٥٩) كتاب الطب، باب الرقية من العين.

(٤) فتح الباري(١٠/ ٢٠٣).

(٥) فتح الباري (١٠/ ٢٠٤).

ما ورد في النهي عن الحسد:

- ومنه حديث أنس أن النبي صلى الله عليه و سلم قال: " إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث ولا تحسسوا ولا تجسسوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تباغضوا وكونوا عباد الله إخوانا"(١).

- وقوله صلى الله عليه و سلم: "دب إليكم داء الأمم الحسد والبغضاء، هي الحالقة، لا أقول تحلق الشعر، ولكن تحلق الدين، والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أفلا أنبئكم بما يثبت ذاكم لكم؟ أفشوا السلام بينكم(٢).

- وعن ضمرة بن ثعلبة قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : "لا يزال الناس بخير ما لم يتحاسدوا"(٣) .

- وفي الحديث المشهور عن الرجل الذي شهد له النبي صلى الله عليه وسلم بالجنة، فتبعه عبد الله بن عمرو بن العاص ليرى عمله، فرأى أعماله وسأله فقال الرجل: " ما هو إلا ما رأيت غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشا ولا أحسد أحدا على خير أعطاه الله إياه"(٤)، وفيه فضيلة الرجل في بعده عن حسد الناس.

الاستعاذة من الحسد:

وقد علمنا الله عز وجل الاستعاذة به من الحسد، قال تعالى: "قل أعوذ برب الفلق. من شر ما خلق. ومن شر غاسق إذا وقب. ومن شر النفاثات في العقد. ومن شر حاسد إذا حسد"(٥) .

---

(١) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب ما ينهى عن التحاسد والتدابر (١٥/ ٢٧٦) (ح/ ٦٠٦٤)، ومسلم في صحيحه (٤/ ١٩٨٣) (ح/ ٢٥٥٩) كتاب البر و الصلة والآداب، باب تحريم التحاسد والتباغض و التدابر.
(٢) رواه الترمذي في سننه كتاب صفة القيامة والرقائق والورع(٤/ ٦٦٤) (ح/ ٢٥١٠).
(٣) رواه الطبراني في المعجم الكبير (٨/ ٣٠٩) .
(٤) رواه الإمام أحمد في مسنده (٣/ ١٦٦) (ح/ ١٢٧٢٠).
(٥) سورة الفلق ١ – ٥.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم يعوذ الحسن والحسين ويقول: إن أباكما كان يعوذ بها إسماعيل وإسحاق أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة"(١) .

قوله: "ومن كل عين لامة"، قال المباركفوري رحمه الله: " أي من عين تصيب بسوء"(٢)، ولفظ "لامة": أي : "ذات لمم ، وهو كل ما يلم بالإنسان من خبل وجنون ونحوهما"(٣) .

ما ورد في علاج الداء بعد وقوعه:

وفي السنة النبوية علاج لمن أصيب بالحسد والعياذ بالله، وهو أنه إن اتهم أحداً معيناً أنه أصابه بعينه أخذ وضوءه كما سيأتي، وإلا اكتفى بالرقية .

- عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف قال: مر عامر بن ربيعة بسهل بن حنيف وهو يغتسل، فقال: لم أر كاليوم! ولا جلد مخبأة! فما لبث أن لبط به، فأتي به النبي صلى الله عليه وسلم، فقيل له: أدرك سهلا صريعا، قال: "من تتهمون به؟" قالوا: عامر بن ربيعة، قال: "علام يقتل أحدكم أخاه؟ إذا رأى أحدكم من أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة"، ثم دعا بماء فأمر عامرا أن يتوضأ، فغسل وجهه ويديه إلى المرفقين وركبتيه وداخله إزاره، وأمره أن يصب عليه.

قال سفيان: قال معمر عن الزهري: وأمره أن يكفأ الإناء من خلفه(٤).

- وعن عائشة رضى الله عنها قالت: "كان يؤمر العائن فيتوضأ ثم يغتسل منه المعين"(٥) .

---

(١) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأنبياء، باب باب قول الله تعالى { واتخذ الله إبراهيم خليلا } (٨/ ٤٤٣) (ح/ ٣٣٧١).
(٢) تحفة الأحوذي (٦/ ١٨٤).
(٣) شرح السنة للبغوي (٥/ ٢٢٩).
(٤) رواه النسائي في الكبرى، كتاب، الطب ،باب العين، (٤/ ٣٨٠) (ح/ ٧٦١٦) ، ابن ماجه في سننه، كتاب الطب باب العين،(٢/ ١١٦٠) (ح/ ٣٥٠٩).
(٥) رواه أبو داود في سننه (١٠/٤) (ح/ ٣٨٨٢) كتاب الطب، باب ما جاء في العين.

- وفي الحديث الوارد في رقية جبريل عليه السلم، قال: "باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك باسم الله أرقيك"[١].

وسيأتي الكلام إن شاء الله تعالى عن التداوي بالرقى وما ورد فيها لاحقاً.

دفع شر الحاسد عن المحسود:

قال ابن القيم رحمه الله تعالى في بدائع الفوائد[٢]: " ويندفع شر الحاسد عن المحسود بعشرة أسباب"، ثم ذكرها بتوسع، فلعلي أذكرها بشيء من الاختصار:

١. التعوذ بالله تعالى من شره واللجوء والتحصن به واللجوء إليه.

٢. تقوى الله وحفظه عند أمره ونهيه، فمن اتقى الله تولى الله حفظه ولم يكله إلى غيره، قال تعالى: "وإن تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئا"[٣]، وقال النبي صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس رضي الله عنهما: "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك"، فمن حفظ الله حفظه الله ووجده أمامه أينما توجه، ومن كان الله حافظه وأمامه فممن يخاف؟ ولمن يحذر؟

٣. الصبر على عدوه وأن لا يقاتله ولا يشكوه ولا يحدث نفسه بأذاه أصلاً، فما نصر على حاسده وعدوه بمثل الصبر عليه والتوكل على الله.

٤. التوكل على الله فمن يتوكل على الله فهو حسبه، والتوكل من أقوى الأسباب التي يدفع بها العبد ما لا يطيق من أذى الخلق وظلمهم وعدوانهم وهو من أقوى الأسباب في ذلك، فإن الله حسبه أي كافيه ومن كان الله كافيه وواقيه فلا مطمع فيه لعدوه.

---

(١) رواه مسلم في صحيحه، كتاب السلام ،باب الطب والمرض والرقى (٤/ ١٧١٨) (ح/ ٢١٨٦).

(٢) (٢/ ٤٦٣).

(٣) سورة آل عمران ١٢٠.

٥. فراغ القلب من الاشتغال به والفكر فيه وأن يقصد أن يمحوه من باله كلما خطر له فلا يلتفت إليه ولا يخافه ولا يملأ قلبه بالفكر فيه وهذا من أنفع الأدوية وأقوى الأسباب المعينة على اندفاع شره.

٦. الإقبال على الله والإخلاص له وجعل محبته وترضيه والإنابة إليه في محل خواطر نفسه وأمانيها فلا يجعل القلب معمورا بذكر حاسده.

٧. تجريد التوبة إلى الله من الذنوب التي سلطت عليه أعداءه فإن الله تعالى يقول: "وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم"(١)، وقال للصحابة وهم خير الناس بعد الأنبياء: "أولما أصابتكم مصيبة قد أصبتم مثلها قلتم أنى هذا قل هو من عند أنفسكم"(٢) فما سلط على العبد من يؤذيه إلا بذنب.

٨. الصدقة والإحسان ما أمكنه فإن لذلك تأثيرا عجيبا في دفع البلاء ودفع العين وشر الحاسد، ولو لم يكن في هذا إلا تجارب الأمم قديما وحديثا لكفى به فما يكاد العين والحسد والأذى يتسلط على محسن متصدق وإن أصابه شيء من ذلك كان معاملا فيه باللطف والمعونة والتأييد وكانت له فيه العاقبة الحميدة.

٩. السبب التاسع وهو من أصعب الأسباب على النفس وأشقها عليها ولا يوفق له إلا من عظم حظه من الله وهو إطفاء نار الحاسد والباغي والمؤذي بالإحسان إليه، فكلما ازداد أذى وشرا وبغيا وحسدا ازددت إليه إحسانا وله نصيحة وعليه شفقة، قال تعالى: "ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم . وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم . وأما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم"(٣).

---

(١) الشورى ٣٠.

(٢) آل عمران ١٦٥.

(٣) فصلت ٣٤ – ٣٦.

١٠. السبب العاشر وهو الجامع لذلك كله وعليه مدار هذه الأسباب وهو تجريد التوحيد والترحل بالفكر في الأسباب إلى المسبب العزيز الحكيم، فإذا جرد العبد التوحيد فقد خرج من قلبه خوف ما سواه وكان عدوه أهون عليه من أن يخافه مع الله تعالى بل يفرد الله بالمخافة.

عدم إبداء النعمة للحاسد:

قال ابن الجوزي رحمه الله في صيد الخاطر: "ينبغي لمن تظاهرت نعم الله عز وجل عليه أن يظهر منها ما يبين أثرها، ولا يكشف جملتها، وهذا من أعظم لذات الدنيا التي يأمر الحزم بتركها، فإن العين حق، وإني تفقدت النعم فرأيت إظهارها حلواً عند النفس، إلا أنها إن أظهرت لودود لم يؤمن تشعث باطنه بالغيظ ، وإن أظهرت لعدو فالظاهر إصابته بالعين لموضع الحسد ، إلا أنني رأيت شر الحسود كاللازم ، فإنه في حال البلاء يتشفى ، وفي حال النعم يصيب بالعين"(١).

وقال رحمه الله: "فإن أردت العيش فأبعد عن الحسود لأنه يرى نعمتك فربما أصابها بالعين، فإن اضطررت إلى مخالطته فلا تفش له سرك ولا تشاوره، ولا يغرنك تملقه لك ، ولا ما يظهره من الدين والتعبد ، فإن الحسد يغلب الدين"(٢).

قال ابن القيم رحمه الله : "وليس للمحسود أسلم من إخفاء نعمته عن الحاسد، وأن لا يقصد إظهارها له، وقد قال يعقوب ليوسف: (لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيداً إن الشيطان للإنسان عدو مبين)"(٣)(٤) .

---

(١) صيد الخاطر (ص/ ١٢٤).

(٢) صيد الخاطر (ص/ ٤٠٩).

(٣) يوسف ٥.

(٤) بدائع الفوائد (٣/ ٥٢٠).

علاج الحاسد نفسه:

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "فمن وجد في نفسه حسداً لغيره فعليه أن يستعمل معه التقوى والصبر، فيكره ذلك من نفسه، وكثير من الناس الذين عندهم دين لا يعتدون على المحسود، فلا يعينون من ظلمه، ولكنهم أيضاً لا يقومون بما يجب من حقه، بل إذا ذمه أحد لم يوافقوه على ذمه ولا يذكرون محامده، وكذلك لو مدحه أحد لسكتوا، وهؤلاء مدينون في ترك المأمور في حقه مفرطون في ذلك، لا معتدون عليه، وجزاؤهم أنهم يبخسون حقوقهم فلا ينصفون أيضاً في مواضع، ولا ينصرون على من ظلمهم كما لم ينصروا هذا المحسود، وأما من اعتدى بقول أو فعل فذلك يعاقَب"[1].

(١) مجموع الفتاوى (١٠/ ١٢٥).

المبحث الثاني
طرق الوقاية والعلاج للأدواء النفسية
في ضوء الأحاديث النبوية

وفي هذا المبحث أقول مستعينةً بالله تعالى وحده:

إن السنة النبوية قد تناولت بفضل الله سبحانه وتعالى أموراً وقائية وعلاجية للأمراض النفسية، وفي المبحث السابق تم استعراض كثير منها في الأحاديث التي سقتها في كل باب، وها هنا ألخص ما سبق بشيء من الترتيب ثم أزيد عليه ما شاء الله:

أولاً: الوقاية:

من الأمور الواردة في السنة النبوية والتي تقي من الأمراض النفسية:

١ الاستعاذة بالله تعالى:

والاستعاذة بالله تكون من كل شر وسوء، فمثلاً في باب الحزن والاكتئاب كما مر في المبحث السابق كانت الوقاية بالاستعاذة بالله تعالى من الحزن ومن الكآبة ومن أسبابهما، وذلك في قوله صلى الله عليه وسلم: " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن"(١)، واستعاذته صلى الله عليه وسلم من "كآبة المنظر"(٢) كما في حديث السفر.

٢ دعاء الله تعالى أن يجنبنا الأدواء والأسقام:

ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: "اللهم جنبني منكرات الأخلاق والأهواء والأسواء والأدواء"(٣).

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب العلم، باب الحيس، (١٣/ ٥٠٤) (ح/ ٥٤٢٥).

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه ، كتاب الحج، باب ما يقول إذا ركب إلى سفر الحج وغيره (ح/ ١٣٤٢).

(٣) رواه ابن حبان في صحيحه (٣/ ٢٤٠٩ (ح/ ٩٦٠).

٣ التحصن بالأذكار:

وفي السنة النبوية أحاديث عدة صحيحة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فيها أذكار يتحصن بها العبد من كل الشرور – بما فيها الأمراض النفسية وغيرها – من ذلك.

– فمن ذلك: قوله صلى الله عليه وسلم: " من قال: بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات لم تصبه فجأة بلاء حتى يصبح، ومن قالها حين يصبح ثلاث مرات لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسي"(١).

– وقوله صلى الله عليه وسلم في المعوذتين: " يا عقبة تعوذ بهما فما تعوذ متعوذ بمثلهما"(٢).

– وقوله صلى الله عليه وسلم: "من نزل منزلا ثم قال :أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك"(٣).

– وفي الحديث: " إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي لن يزال معك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح"(٤).

---

(١) رواه أبو دواد في سننه، كتاب الأدب، باب ما يقول إذا أصبح (٤/ ٤٨٤) (ح/ ٥٠٩٠)، والترمذي في سننه، كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى (٥/ ٤٦٥) (ح/ ٣٣٨٨)، وسنن ابن ماجه كتاب الدعاء، باب ما يدعو به الرجل إذا أصبح وإذا أمسى (٢/ ١٢٧٣) (ح/ ٣٨٦٩).

(٢) رواه أبو داود في سنن، كتاب الوتر، باب ما جاء في المعوذتين (١/ ٥٤٦)(ح/ ١٤٦٥).

(٣) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره (٤/ ٢٠٨٠)(ح/ ٢٧٠٨).

(٤) رواه البخاري في صحيحه، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، (٦/ ١٧) (ح/ ٢٣١١).

ثانياً: العلاج:

١- الحث على الصبر على البلاء، وذكر ما يعين عليه:

ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: "والصبر ضياء"[١] وقوله صلى الله عليه وسلم: "ومن يتصبر يصبره الله"[٢].

وقد مر بيان شيء مما في السنة مما يعين على الصبر، منه أن المؤمن يُبتلى على قدر دينه، وأنه إنما يكون للمؤمن كفارة، وأن أمر المؤمن كله له خير ونحو ذلك.

ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: " ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرا منها - إلا أخلف الله له خيرا منها"[٣]، وقوله صلى الله عليه وسلم: "ما من مسلم

---

(١) أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء (١/ ٢٠٣) (ح/ ٢٢٣)، ولفظ الحديث: الطهور شطر الإيمان والحمد لله تملأ الميزان وسبحان الله والحمد لله تملآن (أو تملأ) ما بين السماوات والأرض والصلاة نور والصدقة برهان والصبر ضياء والقرآن حجة لك أو عليك كل الناس يغدو فبايع نفسه فمعتقها أو موبقها.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة (٢/ ٥٣٤) (ح/ ١٤٠٠).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه (٢/ ٦٣١) (ح/ ٩١٨)، كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة ، ولفظه: عن أم سلمة أنها قالت : سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول: ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرا منها - إلا أخلف الله له خيرا منها.
قالت: فلما مات أبو سلمة قلت: أي المسلمين خير من أبي سلمة ؟ أول بيت هاجر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم إني قلتها فأخلف الله لي رسول الله صلى الله عليه وسلم .

يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيئاته كما تحط الشجرة ورقها "[١]، وقوله صلى الله عليه وسلم: " إن أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل، يبتلي العبد على حسب دينه فإن كان دينه صلبا اشتد بلاؤه وإن كان في دينه رقة ابتلي على حسب دينه فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض ما به خطيئة"[٢]، وقوله صلى الله عليه وسلم: " إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط"[٣].

٢- التوكل على الله تعالى وتفويض الأمور إليه:

وهو علاج للتشاؤم والقلق، وفيه قول رسول الله صلى الله عليه و سلم: "لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا"[٤]، وقوله صلى الله عليه وسلم في وصفه للسبعين ألفاً الذين

=قالت: أرسل إلي رسول الله صلى الله عليه و سلم حاطب بن أبي بلتعة يخطبني له فقلت: إن لي بنتا وأنا غيور فقال: أما ابنتها فندعو الله أن يغنيها عنها وأدعو الله أن يذهب بالغيرة.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب المرضى، باب أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأول فالأول (١٤/٢٤٥) (ح/٥٦٤٨) ولفظه: عن الحارث بن سويد عن عبد الله قال: دخلت على رسول الله صلى الله عليه و سلم وهو يوعك فقلت: يا رسول الله إنك لتوعك وعكا شديدا ؟ قال: (أجل إني أوعك كما يوعك رجلان منكم) . قلت: ذلك بأن لك أجرين ؟ قال: (أجل ذلك كذلك ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها سيآته كما تحط الشجرة ورقها).

(٢) أخرجه النسائي في السنن الكبرى، كتاب الطب، باب أي الناس أشد بلاء (٤/ ٣٥٢) (ح/ ٧٤٨١).

(٣) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب: ما جاء في الصبر على البلاء (٤/ ٦٠١) (ح/ ٢٣٩٦).

(٤) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الزهد، باب في التوكل على الله (٤/ ٥٧٣) (ح/ ٣٣٤٤)، وابن ماجه في سننه، كتاب الزهد (٢/ ١٣٩٤) (ح/ ٤١٦٤).

يدخلون الجنة بغير حساب ولا عذاب: "هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون"[١].

٣- حسن الظن بالله عز وجل:

وهو كذلك علاج للتشاؤم والقلق:

وفيه قول النبي صلى الله عليه و سلم قبل موته بثلاث: "لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن بالله الظن"[٢]، وفي الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء" سبق.

٤- النهي عن التطير:

وفيه قوله صلى الله عليه وسلم في وصفه للسبعين ألفاً الذين يدخلون الجنة بغير حساب ولا عذاب: "هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون"[٣]، وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا طيرة، وخيرها الفأل قالوا:

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب يدخل الجنة سبعون ألفا بغير حساب (١٤/ ٣٣٧) (ح/ ٥٧٠٥) ولفظه: عن "حصين عن عامر عن عمران بن حصين رضي الله عنهما قال: لا رقية إلا من عين أو حمة فذكرته لسعيد بن جبير فقال: حدثنا ابن عباس: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: عرضت علي الأمم فجعل النبي والنبيان يمرون معهم الرهط والنبي ليس معه أحد حتى رفع لي سواد عظيم قلت: ما هذا أمتي هذه قيل: بل هذا موسى وقومه قيل: انظر إلى الأفق فإذا سواد يملأ الأفق ثم قيل: لي انظر ها هنا وها هنا في آفاق السماء فإذا سواد قد ملأ الأفق قيل هذه أمتك ويدخل الجنة من هؤلاء سبعون ألفا بغير حساب ثم دخل ولم يبين لهم فأفاض القوم وقالوا: نحن الذين آمنا بالله واتبعنا رسوله فنحن هم أو أولادنا الذين ولدوا في الإسلام فإنا ولدنا في الجاهلية فبلغ النبي صلى الله عليه وسلم فخرج فقال: هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون فقال عكاشة بن محصن: أمنهم أنا يا رسول الله قال: نعم فقام آخر فقال: أمنهم أنا قال: سبقك بها عكاشة".

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٨/ ١٦٥) (ح/ ٧٤١٠) كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها، باب الأمر بحسن الظن بالله تعالى عند الموت.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب يدخل الجنة سبعون ألفا بغير حساب (١٤/ ٣٣٧) (ح/ ٥٧٠٥).

وما الفأل قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم"[١]، وقوله صلى الله عليه وسلم: "الطيرة شرك، الطيرة شرك –ثلاثا –، وما منا إلا، ولكن الله يذهبه بالتوكل"[٢].

٥- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم:

وهو حل لمشكلة الوسوسة، وهو علاج للغضب كذلك:

ففي الوسوسة قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يأتي الشيطان أحدكم فيقول: من خلق كذا من خلق كذا حتى يقول: من خلق ربك فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته"[٣]، وكذلك لما شكي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل الذي يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، فقال: "لا ينفتل أو لا ينصرف حتى يسمع صوتا أو يجد ريحا"[٤].

والاستعاذة علاج نافع للغضب، كما في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"[٥].

٧- كظم الغيظ ما استطاع العبد إلى ذلك سبيلاً:

وفيه قوله صلى الله عليه وسلم للرجل الذي قال له: أوصني، قال: "لا تغضب"[٦] ورددها مرارا، وقوله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٤/ ٤٠٦) (ح/ ٥٧٥٤) كتاب الطب، باب الطيرة، ومسلم في صحيحه كتاب السلام باب الطيرة والفأل ويكون فيه من الشؤم (١٧٤٥/٤) (ح/ ٢٢٢٣).

(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم (٨/ ١٢٥).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه (٨/ ٣٢٨) كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه (١/ ١٤٢) (ح/ ١٣٧) كتاب الوضوء، باب لا يتوضأ من الشك حتى يستيقن، ومسلم في صحيحه (١/ ٢٧٦) (ح/ ٣٦١) كتاب الحيض، باب الدليل على أن من تيقن الطهارة ثم شك في الحدث فله أن يصلي بطهارته تلك.

(٥) أخرجه البخاري في صحيحه (١٥/ ٣٤٢) (ح/ ٦١١٥).كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب المنهاج، شرح النووي على مسلم (١٦/ ١٦٣).

(٦) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (١٥/ ٣٤٣) (ح/ ٦١١٦).

إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"[١]، وقوله صلى الله عليه وسلم: "من كظم غيضا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في أي الحور شاء"[٢]، وقوله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس: "إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة"[٣] .

٨- الجلوس عند الغضب أو الاضطجاع:

وفيه قوله صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه وإلا فليضطجع"[٤] .

٩- الرقية الشرعية:

مشروعية الرقية:

وقد جاء في السنة النبوية بيان مشروعية الرقى والتداوي بها، ففي صحيح مسلم عن عوف بن مالك الأشجعي قال: كنا نرقي في الجاهلية فقلنا: يا رسول الله كيف ترى في ذلك ؟ فقال: اعرضوا علي رقاكم لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك[٥] .

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأدب باب الحذر من الغضب (١٥/ ٣٤١) (ح/ ٦١١٤) ومسلم في صحيحه (٤/ ٢٠١٤) (ح/ ٢٦٠٩) كتاب البر والصة والآداب، باب فضل من يمسك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه (٢/ ٦٦٢) كتاب الآداب، باب ما يقال عند الغضب(ح/ ٤٧٧٧) وابن ماجه في سننه (ح/ ٤١٨٦) (٢/ ١٤٠٠).

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه ((١/ ٤٦) (ح/ ١٧) كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم وشرائع الدين و الدعاء إليه و السؤال عنه وحفظه وتبليغه من لم يبلغه.

(٤) أخرجه أبو داود (ح/ ٤٧٨٢) (٢/ ٦٦٤) كتاب الآداب، باب ما يقال عند الغضب.

(٥) صحيح مسلم، كتاب السلام، باب لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك (٤/ ١٧٢٧) (ح/ ٢٢٠٠).

وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا رقية إلا من عين أو حمة"[١].

ومن الرقى عظيمة النفع الواردة في السنة النبوية: الرقية بسورة الفاتحة:

ففي حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناسا من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أتوا على حي من أحياء العرب فلم يقروهم فبينما هم كذلك إذ لدغ سيد أولئك فقالوا: هل معكم من دواء أو راق فقالوا: إنكم لم تقرونا ولا نفعل حتى تجعلوا لنا جعلا فجعلوا لهم قطيعا من الشاء فجعل يقرأ بأم القرآن ويجمع بزاقه ويتفل فبرأ فأتوا بالشاء فقالوا: لا نأخذه حتى نسأل النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه فضحك وقال: وما أدراك أنها رقية خذوها واضربوا لي بسهم[٢].

١٠- الدعاء للمريض عند زيارته:

عن ابن عباس عن النبى -صلى الله عليه وسلم- قال: « من عاد مريضا لم يحضر أجله فقال عنده سبع مرار: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عافاه الله من ذلك المرض ».[٣]

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب يدخل الجنة سبعون ألفا بغير حساب (١٤/ ٣٣٧) (ح/ ٥٧٠٥).

(٢) رواه البخاري في صحيحه كتاب الطب، باب الرقى بفاتحة الكتاب (١٤/ ٣٧٨)(ح/ ٥٧٣٦)، ومسلم في صحيحه كتاب السلام، باب جواز أخذ الأجرة على الرقية بالقرآن والأذكار (٢/ ١٧٢٧) (ح/ ٢٢٠١).

(٣) رواه أبو داود في سننه، كتاب الجنائز، باب الدعاء للمريض عند العيادة (١٥٥/٣) (ح/ ٣١٠٨)، والترمذي في سننه (٤/ ٤١٠) (٢٠٨٣)، والنسائي في سننه الكبرى كتاب عمل اليوم والليلة، موضع مجلس الإنسان من المريض عند الدعاء له (٦/ ٢٥٨) (ح/ ١٠٨٨٢).

وفي الحديث الوارد في رقية جبريل عليه السلام، قال: "باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك باسم الله أرقيك"[١].

١١- أخذ أثر العائن:

وفيه حديث أبي أمامة بن سهل بن حنيف قال: مر عامر بن ربيعة بسهل بن حنيف وهو يغتسل، فقال: لم أر كاليوم! ولا جلد مخبأة! فما لبث أن لبط به، فأتي به النبي صلى الله عليه وسلم، فقيل له: أدرك سهلا صريعا، قال: "من تتهمون به؟" قالوا: عامر بن ربيعة، قال: "علام يقتل أحدكم أخاه؟ إذا رأى أحدكم من أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة"، ثم دعا بماء فأمر عامرا أن يتوضأ، فغسل وجهه ويديه إلى المرفقين وركبتيه وداخله إزاره، وأمره أن يصب عليه.[٢]

قال سفيان: قال معمر عن الزهري: وأمره أن يكفأ الإناء من خلفه.

وعن عائشة رضى الله عنها قالت: "كان يؤمر العائن فيتوضأ ثم يغتسل منه المعين"[٣].

١١- الدعاء بالبركة إذا رأى العبد ما يعجبه من أخيه:

وفيه قوله صلى الله عليه وسلم: "علام يقتل أحدكم أخاه؟ إذا رأى أحدكم من أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة"[٤].

---

(١) رواه مسلم في صحيحه، كتاب السلام، باب الطب والمرض والرقى (٤/ ١٧١٨) (ح/ ٢١٨٦).

(٢) رواه النسائي في السنن الكبرى، كتاب الطب ،باب العين، (٤/ ٣٨٠) (ح/ ٧٦١٦) ، وابن ماجه في سننه، كتاب الطب، باب العين،(٢/ ١١٦٠) (ح/ ٣٥٠٩).

(٣) رواه أبو داود في سننه (١٠/٤) (ح/ ٣٨٨٢) كتاب الطب، باب ما جاء في العين.

(٤) رواه النسائي في السنن الكبرى، كتاب الطب ،باب العين، (٤/ ٣٨٠) (ح/ ٧٦١٦) ، ابن ماجه في سننه، كتاب الطب، باب العين،(٢/ ١١٦٠) (ح/ ٣٥٠٩)..

الخاتمة

وفي ختام هذا البحث أذكر بعض النتائج وبعض التوصيات ...

نتائج البحث:

مما توصلت إليه من هذا البحث:

١. أن في التمسك بالسنة النبوية وقاية للإنسان من كل شر من شرور الدنيا والآخرة.

٢. إعجاز السنة النبوية وأنها وحي من الله تعالى، ويتمثل ذلك في كيفية علاج المعين بأخذه من أثر العائن، وكم رأينا رأي العين من عافاه الله تعالى بسبب أخذه لأثر حاسده، وكذلك يظهر إعجاز السنة النبوية في تداوي الناس بالرقى الشرعية، وتعافيهم من كثير من الأمراض الحسية والنفسية باستعمالهم الرقى الشرعية من الكتاب والسنة.

٣. أن الخير كل الخير في التمسك بهدي النبي صلى الله عليه وسلم، في كل أمور العبد وشئونه، فلا سعادة في الدنيا ولا في الآخرة إلا في التمسك بهديه والعمل بسنته صلى الله عليه وسلم.

٤. أن التوحيد أعظم باب من أبواب الدين، حيث إن كثيراً من الأمراض النفسية يكون علاجها بتحقيق التوحيد والعناية بأبوابه وفروعه، وهذا يتبين في أن علاج القلق صدق التوكل على الله تعالى وحده وتفويض الأمور إليه، وعلاج التشاؤم بمعرفة خطورة الطيرة وكونها شركاً واللجوء إلى الله تعالى والاعتماد عليه والتوكل عليه وحده، وأن العلاج بالرقى الشرعية إنما يكون مع اعتماد القلب على الله تعالى، وكذلك من أسباب السلامة من الحاسدين تعلق القلب بالله تعالى بحيث لا يشتغل قلب المحسود بحاسده بل يعلق قلبه بالله تعالى وحده، وكل هذه الأمور وغيرها إنما تكون بمعرفة التوحيد والعمل به والسعي إلى تحقيقه.

التوصيات:

١. أوصي أولاً بالتمسك بالسنة النبوية الشريفة، علماً وعملاً ودعوةً إليها، والاشتغال بها عما سواها، فإن العبد لو أمضى عمره كله في البحث في الأحاديث النبوية والعمل بها والاشتغال بها عما سواها لكان عمره مباركاً وعمله خيّراً.

٢. أقترح أن يُكتب في مثل هذه الأبواب بحثاً موسعاً، فإن فيها فائدة لقلب الكاتب و القارئ بإذن الله بل ولمرضى المسلمين إن شاء الله تعالى، وفائدته لكاتبه وقارئه: أنه تناول في كثير من مباحثه ما يرقق القلوب ويعلقها بباريها، ويعظم شأن السنة في قلب من اطلع على هذه الأحاديث الشريفة، وفائدته لمرضى المسلمين في علاجهم بما ورد في سنة نبيهم صلى الله عليه وسلم وتخلصهم من الأمراض التي ابتلوا بها.

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يحفظنا وجميع المسلمين من الأمراض الحسية والنفسية وأن يشفي جميع مرضى المسلمين...

والحمد لله أولا وآخرا وظاهرا وباطنا وأصلي وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

المراجع:

١. الاستذكار، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر النمري، تحقيق : سالم محمد عطا ، محمد علي معوض، ط. دار الكتب العلمية – بيروت، الطبعة الأولى ، ١٤٢١ – ٢٠٠٠.

٢. إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية، بتعليق: الشيخ عبد العزيز بن باز، الشيخ محمد حامد الفقي، وعليها تخريجات الشيخ محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى بها أبو عبد الرحمن محمد بن عيادي خاطر، ط. دار الآثار الأولى ٢٠٠٥م.

٣. الإيمان الأوسط، شيخ الإسلام أحمد بن عبد الحليم بن تيمية، المحقق: محمود أبو سن، ط. دار طيبة للنشر – الرياض، الطبعة : الأولى ١٤٢٢هـ.

٤. بدائع الفوائد، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، تحقيق : هشام عبد العزيز عطا – عادل عبد الحميد العدوي – أشرف أحمد، ط. مكتبة نزار مصطفى الباز – مكة المكرمة، الطبعة الأولى ، ١٤١٦ – ١٩٩٦.

٥. تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي، محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري أبو العلا، ط. دار الكتب العلمية – بيروت.

٦. تطريز رياض الصالحين، للشيخ فيصل بن عبد العزيز آل مبارك (١٣١٣هـ ــ ١٣٧٦ هـ).

٧. التعريفات، علي بن محمد بن علي الجرجاني، تحقيق: إبراهيم الأبياري، ط. دار الكتاب العربي – بيروت، الطبعة الأولى ، ١٤٠٥.

٨. تفسير القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح القرطبي أبو عبد الله، ط. مطبعة دار الكتب والوثائق القومية بالقاهرة، الثانية ١٩٦٧م – ١٣٨٦ هـ.

٩. تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم، محمد بن أبي نصر فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد بن يصل الأزدي الحميدي، دار النشر: مكتبة السنة – القاهرة – مصر – ١٤١٥ – ١٩٩٥، الطبعة: الأولى، تحقيق: الدكتورة: زبيدة محمد سعيد عبد العزيز.
١٠. التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر النمري، ط. عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية – المغرب ، ١٣٨٧، تحقيق: مصطفى بن أحمد العلوي ، محمد عبد الكبير البكري.
١١. التوشيح شرح الجامع الصحيح، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي (المتوفى: ٩١١ هـ)، المحقق: رضوان جامع رضوان، ط. مكتبة الرشد – الرياض، الأولى، ١٤١٩ هـ – ١٩٩٨ م.
١٢. التوضيح لشرح الجامع الصحيح، ابن الملقن سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري (المتوفى: ٨٠٤هـ)، المحقق: دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، دار النوادر، دمشق – سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ – ٢٠٠٨ م.
١٣. التيسير بشرح الجامع الصغير، الحافظ زين الدين عبد الرؤوف المناوي، ط. مكتبة الإمام الشافعي – الرياض – ١٤٠٨هـ – ١٩٨٨م، الثالثة.
١٤. جامع العلوم والحكم، أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد بن رجب الحنبلي، ط. دار المعرفة – بيروت، الطبعة الأولى ، ١٤٠٨ه.
١٥. الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي (الداء والدواء)، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله المعروف بابن قيم الجوزية، ط. دار الكتب العلمية – بيروت.
١٦. داء الحسد وأثره على طلبة العلم، هاني بن الشيخ بن جمعة بن سهل، السودان – أم درمان.

١٧. الديباج على مسلم، الحافظ عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي ٨٤٩ – ٩١١ هـ، حقق أصله وعلق عليه: أبو اسحاق الحويني ، ط. دار ابن عفان.
١٨. الديباج على مسلم، الحافظ عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي ٨٤٩ – ٩١١ هـ، حقق أصله، وعلق عليه: أبو اسحاق الحويني، ط. دار ابن عفان.
١٩. زاد المعاد في هدي خير العباد، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، تحقيق: شعيب الأرناؤوط – عبد القادر الأرناؤوط، ط.مؤسسة الرسالة – مكتبة المنار الإسلامية – بيروت – الكويت، الطبعة الرابعة عشرة ، ١٤٠٧ – ١٩٨٦.
٢٠. السلسلة الصحيحة، محمد ناصر الدين الألباني، ط. مكتبة المعارف– الرياض.
٢١. السلسلة الصحيحة، محمد ناصر الدين الألباني، ط. مكتبة المعارف – الرياض.
٢٢. شرح السنة، الحسين بن مسعود البغوي، تحقيق : شعيب الأرناؤوط – محمد زهير الشاويش، ط. المكتب الإسلامي– دمشق– بيروت – ١٤٠٣هـ – ١٩٨٣م، الطبعة : الثانية.
٢٣. سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، ط. دار الكتب الفكر – بيروت.
٢٤. سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، ط. دار الكتاب العربي، بيروت – لبنان.
٢٥. سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، تحقيق أحمد شاكر، ومذيلة بأحكام الألباني، ط. دار إحياء التراث العربي – بيروت.

٢٦. سنن النسائي الكبرى، أحمد بن شعيب النسائي، ط. دار الكتب العلمية – بيروت، لبنان، الأولى ١٤١١هـ – ١٩٩١م.
٢٧. شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسمى بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي (٧٤٣هـ)، المحقق: د. عبد الحميد هنداوي، ط. مكتبة نزار مصطفى الباز (مكة المكرمة – الرياض)، الأولى، ١٤١٧ هـ – ١٩٩٧ م.
٢٨. شرح رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين صلى الله عليه وسلم، أبو زكريا يحيى بن شرف النووي، شرحه: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، ومحمد بن صالح العثيمين، خرج أحاديثه وعلق عليه أبو يعقوب نشأت المصري، ط. دار ابن الجوزي، الأولى ١٤٢٧هـ ت ٢٠٠٦م.
٢٩. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي، تحقيق : شعيب الأرناؤوط ، الناشر : مؤسسة الرسالة – بيروت، الطبعة الثانية ، ١٤١٤ – ١٩٩٣.
٣٠. صحيح البخاري، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة الجعفي البخاري، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر، ط. دار طوق النجاة، الأولى ١٤٢٢هـ.
٣١. صحيح مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، ط. دار إحياء التراث العربي – بيروت، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي.
٣٢. صيد الخاطر، أبو الفرج عبد الرحمن بن الجوزي القرشي البغدادي، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه بشير محمد عيون، ط. مكتبة دار البيان، بيروت – دمشق، الأولى ١٤٢٤هـ – ٢٠٠٣م.

٣٣. الفتاوى الكبرى، لشيخ الإسلام أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني أبو العباس، تحقيق : حسنين محمد مخلوف، ط. دار المعرفة – بيروت، الطبعة الأولى ، ١٣٨٦.
٣٤. فتح الباري، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (المتوفى : ٨٥٢هـ)، تحقيق: عبد العزيز بن عبد الله بن باز ومحب الدين الخطيب، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وذكر أطرافها : محمد فؤاد عبد الباقي، ط. دار الفكر.
٣٥. كشف المشكل من حديث الصحيحين، أبو الفرج عبد الرحمن ابن الجوزي، تحقيق : علي حسين البواب، ط. دار النشر / دار الوطن – الرياض – ١٤١٨هـ – ١٩٩٧م.
٣٦. الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، محمد بن يوسف بن علي بن سعيد، شمس الدين الكرماني (المتوفى: ٧٨٦هـ)، ط. دار إحياء التراث العربي، بيروت – لبنان، الثانية: ١٤٠١هـ – ١٩٨١م.
٣٧. لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري، ط. دار صادر – بيروت، الطبعة الأولى.
٣٨. مسند أبي يعلى الموصلي، أحمد بن علي بن المثنى أبو يعلى الموصلي التميمي، تحقيق : حسين سليم أسد، ط. دار المأمون للتراث – دمشق، الطبعة الأولى ، ١٤٠٤ – ١٩٨٤.
٣٩. مسند الإمام أحمد بن حنبل، أحمد بن حنبل أبو عبد الله الشيباني، الأحاديث مذيلة بأحكام شعيب الأرناؤوط عليها، ط. مؤسسة قرطبة – القاهرة.
٤٠. مشكاة المصابيح، ولي الدين أبو عبد الله محمد بن عبد الله الخطيب العمري التبريزي، مع شرحه مرعاة المفاتيح، أبو الحسن عبيد الله بن العلامة محمد عبد السلام المباركفوري حفظه الله.

٤١. المعجم الكبير، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم الطبراني، تحقيق : حمدي بن عبدالمجيد السلفي، ط. مكتبة العلوم والحكم – الموصل، الطبعة الثانية ، ١٤٠٤ – ١٩٨٣.

٤٢. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، ط. دار إحياء التراث العربي – بيروت، الطبعة الطبعة الثانية ، ١٣٩٢.

٤٣. نظرة المنهج الإسلامي للتوتر والقلق لدى الإنسان، سعد شاكر شبلي، مقال علمي منشور في مركز الدر المنثور للبحوث والدراسات.

٤٤. هل أنت قلق؟ د. دلال الردعان، استشارية نفسية ، مقال منشور في أكاديمية علم النفس.

* * *