

## حفظ الصّحة النفسيّة في ضوء أحاديث الصّبر النبويّة

الاسم واللقب: عبد الكريم حامدي

الرتبة العلميّة: أستاذ

المؤسسة: كلية العلوم الإسلاميّة، جامعة باتنة ١

رقم الهاتف: ٠٥٥٠٨٩٣٤٨٣

البريد الإلكتروني: abdelkrim\_2007@yahoo.fr

الحمد لله والصلاة والسّلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد: خلق الله تعالى الإنسان ونفخ فيه من روحه، وركّب فيه نفسا قابلة للانفعال والإحساس مع ما يصيها، تصمد أحيانا أمامها وتغلّب الصبر على الجزع، وتلقت أحيانا من السيطرة فتصاب بالحرز والأسى واليأس، وقد أرشدت السنّة النبويّة إلى ما يعزّز الصّحة النفسيّة ويحافظ على توازنها أمام انفعالاتها، فأمرت بكظم الغيظ والصبر على المصائب، وتغليب الأمل والرجاء على اليأس والقنوط.

من هنا تأتي هذه المداخلة بعنوان: (الصّحة النفسيّة في ضوء أحاديث الصّبر النبويّة)، حيث تتناول علاقة الأحاديث النبويّة الواردة في الصبر وأثرها على الصّحة النفسيّة حسب الإشكالية المحورية الآتية: ما أثر أحاديث الصّبر النبويّة على الصّحة النفسيّة؟ ومنها تتفرّع الأسئلة الفرعية الآتية:

أولا- ما حقيقة الصّحة النفسيّة؟ وما مدى عناية السنّة النبويّة بها؟

ثانيا- ما حقيقة الصبر؟ وما أثره على الصّحة النفسيّة من خلال ما جاء في الحديث النبوي؟

وبناء عليه، تصاغ المداخلة حسب المطالب الآتية:

المطلب الأول: تعريف الصّحة النفسيّة وعناية السنّة النبويّة بها.

المطلب الثاني: أحاديث الصّبر وأثرها على الصّحة النفسيّة.

## المطلب الأول: تعريف الصّحة النفسية ومظاهر عناية السنّة النبوية بها

في هذا المطلب سأحدث عن حقيقة الصحة النفسية، ومدى عناية السنّة النبوية بها من خلال جملة من المظاهر.

### الفرع الأول: مفهوم الصّحة النفسيّة

الصحة النفسية مركّب من جزئين، الصّحة والنفوس، فلا بد من تعريفهما لمعرفة حقيقتها.

#### أولاً/ تعريف الصّحة:

الصّحة مأخوذة من "صحّ: الصّاد والحاء أصل، يدلُّ على البراءة من المرض والعيب، وعلى الاستواء من ذلك، والصّحّة: ذهاب السُّقم"<sup>(١)</sup>، وعُرِّفت بأنها "حالة أو ملكة بها تصدر الأفعال عن موضعها سليمة."<sup>(٢)</sup> والصّحة: "خلاف السّقم"<sup>(٣)</sup>، و"الصّحة في البدن حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطّبيعي"<sup>(٤)</sup> خلاصة معنى الصّحة أنّها السّلامة من المرض والبراءة من العيبين، بحيث تكون النفس في حالة استواء وعافية.

#### ثانياً/ تعريف النّفس

عُرِّفت بقولهم: "النفس هي الجوهر البخاري اللّطيف الحامل لقوّة الحياة والحسّ والحركة الإرادية"<sup>(٥)</sup>، و"النفس الروح، يقال: خرجت نفسه أي روحه"<sup>(٦)</sup>، و"النفس: أنثى إن أريد بها الرّوح، قال تعالى: {خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ} [النساء: ١]، وإن أريد الشّخص فمدكّر، وجمع النّفس أنفس ونفوس، مثل: فلس وأفلس وفلوس"<sup>(٧)</sup>.

#### ثالثاً/ علاقة النفس بالروح:

من العلماء من سوّى بين النفس والروح، ومنهم من فرّق بينهما، وهو الصحيح، قال ابن الأنباري: "من اللغويين من سوّى بين النفس والروح، وقال: هما شيء واحد، إلا أنّ النفس مؤنثة والرّوح مذكرة، وقال غيره: الرّوح الذي به الحياة، والنفس: التي بها العقل، فإذا نام النائم قبض الله نفسه، ولم يقبض روحه، ولا تقبض الروح إلا عند الموت، قال: وسميت النفس نفساً؛ لتولّد النّفس منها واتصاله بها، كما سمّوا الرّوح روحاً؛ لأن الرّوح موجود به"<sup>(٨)</sup>.

لما يحسّ من البدن يبقى بعد الموت دراكاً، وعليه جمهور الصحابة والتابعين، وبه نطقت الآيات والسّنن، قال ابن لقمان: والذي يرجح هو أن الإنسان له نفسان نفس حيوانية ونفس روحانية، فالنفس الحيوانية لا تفارقه إلا بالموت، والنفس الروحانية التي هي من أمر الله فيما يفهم ويعقل فيتوجه لها الخطاب، وهي التي تفارق الإنسان عند النوم، وإليه الإشارة بقوله تعالى: {اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى} [الزمر: ٤٢]، ثم إنه تعالى إذا أراد الحياة للنائم ردّ عليه روحه فاستيقظ، وإذا قضى عليه بالموت أمسك عنه روحه فيموت، وهو معنى قوله: {فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى}، وأما النفس الحيوانية فلا تفارق الإنسان بالنوم، ولهذا يتحرّك النائم، وإذا مات فارقه جميع ذلك. وعن ابن عباس: إن في ابن آدم نفساً وروحاً نسبتها إليه بينهما مثل شعاع الشمس، فالنفس التي بها العقل والتّمييز، والروح التي بها النّفس والحياة، فيتوفيان عند الموت، ويتوفى النفس وحدها عند النوم." (٩)

**رابعاً/ تعريف الصّحة النّفسية كمركب:** الصّحة النّفسية كمركب تعرف بناء على تعريف الجزئين، هي سلامة الجوهر اللطيف الذي أودع الله فيه مظاهر الحياة من الأسقام والأمراض والبراءة من العيوب.

#### خامساً/ تعريف الصّحة النّفسية اصطلاحاً:

**١- تعريف علماء النفس:** عرّف بتعارف مختلفة أقتصر على ما يلي:

**الصّحة النفسية:** "هي التوافق التام أو الكامل بين الوظائف النّفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النّفسية العادية التي تطرا عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسّعادة والكفاية" (١٠)

ومعنى التوافق التام بين الوظائف المختلفة هو خلوّ المرء من النزاع الداخلي وما يترتب على ذلك من توتر نفسي، بحيث يشعر المرء بالرّاحة والسّكينة والطمأنينة.

وعرّف أيضاً بأنّها: " مجموع الشروط اللازم توفّرها حتى يتم التكيّف بين المرء نفسه وبين العالم الخارجي تكيّفًا يؤدّي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسّعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد" (١١)

وهذا التعريف أضاف إلى التعريف السّابق القدرة على التكيّف مع النفس ومع العالم الخارجي للفرد، ومن ثمّ يمكن صياغة تعريف مركّب منهما ومختصر.

وعرّفت كذلك بأنها: "التوافق التام بين الوظائف النفسية، والتكّيف مع النفس ومع العالم الخارجي للفرد بحيث يشعر المرء بالسعادة والكفاية، ويكون قادرا على علاج ما يصاد ذلك".

ومن هذا التعريف نستنتج أن معيار الصحة النفسية عند علماء النفس شيان، هما:

- التوافق الداخلي بين الوظائف النفسية والخلق من النزاع الداخلي.
- التكّيف التام بين الفرد ونفسه ومع العالم المحيط به.

## ٢- الصحة النفسية من منظور إسلامي

هي: "حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالرّضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه والناس"<sup>(١٢)</sup> وهذا تعريف منقول عن مرسى كمال إبراهيم.

**أ- شرح التعريف:** فالصحة النفسية هي الحال التي يشعر فيها الإنسان بالسكينة والطمأنينة وراحة البال، سواء مع الله تعالى، أو مع نفسه أو مع الناس. فإذا اجتمعت هذه المحدّات الثلاثة في الشعور الباطني للإنسان عُدّ صحيح النفس، معافي من أمراضها وعيوبها. وإذا كانت الصحة الجسدية هي السلامة من الأمراض العضوية الظاهرة المحسوسة، فإن الصحة النفسية في المقابل هي السلامة والعافية من الأمراض الباطنية التي تنعّص حياة الإنسان، كالقلق، والاضطراب، والجزع، والسخط، والشك، وغير ذلك ممّا يفقد الإنسان توازنه واستقراره النفسي.

**ب- معيار الصحة النفسية:** من خلال التعريف السابق، فإن معيار الصحة النفسية هو حسن الخلق مع الله ومع النفس ومع المجتمع. وبهذا المعيار يمكن الحكم على النفس بصحتها من عدمها، فإذا اتصفت بالصبر مثلا كانت صحيحة، في حين إذا اتصفت بالجزع كانت عليلة وسقيمة.

**ج- علامات الصحة النفسية:** للصحة النفسية أمارات داخلية وأخرى خارجية. أما الباطنية فهي الشعور بالطمأنينة والرّضا والارتياح، وأما الخارجية فيظهر ذلك جليًا من خلال تصرّفات صاحبها وتفكيره وأقواله وأفعاله وسلوكه بحيث يغلب عليها الاعتدال والأتزان وعدم الانحراف.

## ٣- المقارنة بين تعريف علماء النفس والتعريف الإسلامي:

عبّر التعريف الإسلامي عن التوافق والتكّيف المذكور عند علماء النفس بحسن الخلق، وهي عبارة جامعة تدلّ على رضا النفس وثباتها وسكينتها وطمأنينتها.

اتفقت التعاريف بأن التكيف أو حسن الخلق يكون مع النفس ومع المحيط الخارجي، وانفرد التعريف الإسلامي بإضافة حسن الخلق مع الله تعالى.

وهذه الإضافة ركن أساسي في التعريف يضاف لبيان أن الصحة النفسية لا تتحقق إلا في ظل الإيمان والتوحيد والعبودية لله رب العالمين، فهي مصدر السعادة والكفاية والتوافق النفسي المذكور عند علماء النفس.

### الفرع الثاني: عناية السنة النبوية بالصحة النفسية

تعدّ السنة النبوية مصدرا أصيلا من مصادر معرفة النفس الإنسانية،<sup>(١٣)</sup> وقد سبقت علماء نفس الغرب بقرون<sup>(١٤)</sup> في حفظ الصحة النفسية من خلال التوجيهات الكثيرة التي تدعو إلى العناية بتطهير النفس وتزكيته وإصلاحها؛ للوصول إلى السلامة من الأمراض النفسية، وتحقيق التوافق والاتزان والتكيف مع العالم الخارجي، وتجنب الصراع النفسي والانفعالات المؤذية إلى الاضطرابات، وبذلك يتحقق الأمن والسعادة النفسية.

ومن مظاهر عناية السنة النبوية بالصحة النفسية مايلي:

#### أولا/ دعائم الصحة النفسية في الحديث النبوي:

هناك دعامتان تحققان الصحة النفسية، وتعتمد عليهما مقومات الشخصية السوية، هما: الجانب العقلي وما يختص به من قدرات عقلية وذكاء وفطنة، والجانب الوجداني الروحي وما يختص به من مشاعر وعواطف وغرائز وانفعالات. وبقدر نضج هاتين الدعامتين وتوازنها يتحقق التوافق السوي، والصحة النفسية. وقد عبّرت السنة النبوية عن الدعامتين<sup>(١٥)</sup> بقول الرسول الله -صلى الله عليه وسلم- للأشج أشج عبد القيس: [إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة]،<sup>(١٦)</sup> ويقصد بالحلم العقل، وبالأناة التثبت وضبط الانفعالات والعواطف وترك العجلة.<sup>(١٧)</sup>، كما أشار الرسول -صلى الله عليه وسلم- إلى الجانب الوجداني، فقال: [ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب].<sup>(١٨)</sup>

#### ثانيا/ أسباب الصحة النفسية في الحديث النبوي:

جاءت تعاليم السنة النبوية مرشدة إلى العناية بالصحة النفسية القائمة على التوازن والتوافق بين مكوناتها من غير اضطراب ولا صراع يعود عليها بالضرر، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: [من أصبح منكم

آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا<sup>(١٩)</sup>، ففي الحديث إشارة إلى أسباب للطمأنينة والسعادة النفسية<sup>(٢٠)</sup> وهي: الشعور بالأمن، وهذا يتضمن الأمن الروحي، والأمن النفسي، والأمن الاجتماعي، والخلو من الأمراض النفسية، والشعور بالعافية في الجسم المتعلق بالصحة الجسدية، والحصول على الغذاء اليومي الكافي لها. فحصول النفس على هذه الأنواع من الأمن كفيل بتحقيق صحتها النفسية وعافيتها.

### ثالثاً/ مظاهر الصحة النفسية في الحديث النبوي:

للصحة النفسية مظاهر جاءت في الحديث النبوي، هي: (٢١)

١- **المظهر الروحي:** ويتعلق خاصة بالإيمان بالله تعالى، وأنه الخالق الرازق، المعطي المانع، النافع الضار، وغير ذلك من الإيمان بصفات الكمال والجمال والجلال. ومن أثر هذا الإيمان أنه يثمر في النفس الشعور بالراحة والسكينة والطمأنينة، قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)} [الرعد: ٢٨]، وقال: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ} [الفتح: ٤]،

كما يتعلق بالإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، حلوه ومره، وأن ما أصاب المرء لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، ومن أثر ذلك ذهاب الحزن والغم والهَمّ والقلق، والصبر على البلاء والابتلاء ومصائب الدهر، والرضا والقناعة بما أعطى الله. وفي ذلك يقول الرسول-صلى الله عليه وسلم-: [ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس]<sup>(٢٢)</sup>، و"حقيقة الغنى غنى النفس، الذي استغنى صاحبه بالقليل وقنع به، ولم يحرص على الزيادة فيه، ولا ألح في الطلب، فكأنه غنى واجد أبداً، وغنى النفس هو باب الرضا بقضاء الله تعالى والتسليم لأمره"<sup>(٢٣)</sup> وقال: [لا تنظروا إلى من هو فوقكم وانظروا إلى من هو أسفل منكم فهو أجدر أن لا تردوا نعمة الله]<sup>(٢٤)</sup>، وقال: [ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس]<sup>(٢٥)</sup>

ب- **المظهر النفسي:** ويتعلق بتزكيتها وإصلاحها؛ لتحقيق التوازن بين غرائزها فلا يطغى جانب على آخر، وكذا التوافق بين انفعالاتها دون إفراط ولا تفريط، لذا أوصى الرسول-صلى الله عليه وسلم- بالأناة وعدم العجلة، والثبات عند المصيبة، فقال: [ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب]<sup>(٢٦)</sup> والصرعة: "الذي يصرع الناس ويكثر منه ذلك، فأراد عليه السلام أن الذي يقوى على ملك نفسه عند الغضب ويردّها عنه هو القوى الشديد والنهاية في الشدة؛ لغلبتها هواه المردي الذي زينه له

الشیطان المغوي، فدل هذا أن مجاهدة النفس أشدّ من مجاهدة العدو؛ لأن النبي عليه السلام جعل للذي يملك نفسه عند الغضب من القوة والشدة ما ليس للذي يغلب الناس ويصرعهم" (٢٧)

**ج-المظهر العقلي:** من أهم مظاهر الصحّة النفسية صحّة العقل وسلامته في النظر والتفكير، فهو الذي يسوس النفس ويقودها نحو الخير ويدفع عنها الشرّ والضّرّ، فالنفس السليمة في العقل السليم؛ لذا جاءت تعاليم الإسلام بحفظ العقل من كلّ ما يعطله عن وظائفه.

**د-المظهر الجسمي:** من مظاهر الصحّة النفسية سلامة الأبدان والأجسام؛ إذ هي أوعية النفوس والعقول؛ لذا كان حفظ الجسم بالغذاء والدواء والرّاحة سببا في سلامة النفس من الوهن والضعف الذي يعود عليها بالقلق والاضطراب، وكان من دعاء الرسول-صلى الله عليه وسلم-: [اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري] (٢٨)

**هـ-المظهر الاجتماعي:** ولما كان الإنسان اجتماعيا بالطبع، كان لا بد على النفس من الانسجام مع العالم الخارجي والتكيّف مع متطلباته ومتغيراته، فالاجتماع يحقّق ما للنفس من رغبات في الحياة لا تكتمل إلا بالمخالطة والمعاشرة، كالمعاشرة الزوجية، والحياة الأسرية، والصداقة مع الآخرين لتحقيق التعاون فيما تعجز عنه النفس في الوصول إليه. كما أن الاجتماع هو الذي يحقّق للنفس التوازن في السلوك والانضباط في المعاملة، بخلاف العزلة والوحدة، وفي ذلك يقول الرسول-صلى الله عليه وسلم: [عليكم بالجماعة وإياكم والفرقة فإن الشيطان مع الواحد، وهو من الاثنين أبعد، من أراد ببوحه الجنة فيلزم الجماعة، من سرتة حسنته وساءتة سيئته، فذلك المؤمن]، (٢٩) وقال: [فعليكم بالجماعة فإنما يأكل الذئب القاصية] (٣٠) والقاصية: "أي الشاة البعيدة عن الأغنام لبعدها عن راعيها" (٣١)

**٤-أثر المجاهدة في الصحّة النفسية:** من أجل تحقيق مظاهر الصحّة النفسية السّابقة الذكر، جاءت تعاليم السنّة النبوية ناظرة إلى النفس ومداركها في اعتدال واتزان، (٣٢) فلم تلغ المشاعر والعواطف والشّهوات في النفس، بل هدّبتها ونظمتها لتعود بالصحّة عليها، ولم تمنع الغضب كلّية وإنما أمرت بكظمه، ولم تمنع الطمع وإنما نحت عن الشره، ولم تمنع من الحزن والبكاء على فقد المحبوبات، وإنما هدّبت ذلك فنهت عن شقّ الجيوب ولطم الخدود والنياحة. وهذا ما أرشدت إليه السنّة النبوية عن طريق الرياضة النفسية، أو مجاهدة النفس؛ (٣٣) لتعديل سلوك النفس للوصول إلى توازن انفعالاتها حتى لا تخرج عن التحكّم والسيطرة، قال رسول الله-صلى الله عليه وسلم-: [ألا أخبركم بالمؤمن: من أمنه

الناس على أموالهم وأنفسهم، والمسلم من سلم الناس من لسانه ويده، والمجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله، والمهاجر من هجر الخطايا والذنوب]،<sup>(٣٤)</sup> ففي الحديث إرشاد وتوجيه إلى ما يحقق الصحة النفسية في العلاقات الثلاث: مع الله تعالى، ومع الناس ومع المجتمع، وذلك هو الهدف من الرياضة النفسية والمجاهدة.

وفي أثر الرياضة في تربية النفس يميّز ابن القيم بين نوعين من النفوس، فيقول: "الناس على قسمين: قسم ظفرت به نفسه فملكته وأهلكته، وصار طوعا لها تحت أوامرها، وقسم ظفروا بنفوسهم فقهروها فصارت طوعا لهم منقادة لأوامرهم"،<sup>(٣٥)</sup> ويبيّن ابن القيم ما لرياضة النفوس من أثر في الصحة النفسية فيقول: "رياضة النفس بالتعليم والتأديب والتعويد على الفرح والسرور، والصبر والشكر، والإقدام، والشجاعة، والعفو والإحسان، وفعل الخيرات... فلا تزال النفس تتراض شيئا فشيئا حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة، وملكات ثابتة"<sup>(٣٦)</sup>

### المطلب الثاني: أحاديث الصبر وأثرها على الصحة النفسية

في هذا المطلب سأحدث عن حقيقة الصبر وأقسامه، وأثره في ضبط انفعالات النفس، وتهذيب سلوكها من خلال ما ورد في الحديث النبوي.

#### الفرع الأول: تعريف الصبر

أولا/ الصبر في اللغة: الصبر معناه الحبس، ومنه: "صبرت نفسي على كذا: حبستها، وإنه ليصبرني عن حاجتي، أي يجبسنى"<sup>(٣٧)</sup> والصبر: "حبس النفس عن الجزع، وقد صبر فلان عند المصيبة يصبر صبيرا، وصبرته أنا: حبسته"<sup>(٣٨)</sup>، "وصبر الانسان وغيره على القتل، أن يجبس ويرمى حتى يموت"<sup>(٣٩)</sup> من هذه التعاريف يكون الصبر معناه الحبس، وإضافته إلى النفس معناه حبسها وكفها عن الجزع.

ثانيا/ الصبر في الاصطلاح: عرّفه ابن القيم بقوله: "الصبر حبس النفس عن الجزع، واللسان عن التشكي والتسخط، والجوارح عن لطم الخدود وشقّ الجيوب ونحوها".<sup>(٤٠)</sup>

شرح التعريف: جاء في الشرح عن ابن القيم: "الصبر خلق فاضل من خلاق النفس تمتنع به من فعل ما لا يحسن ولا يجمل، وهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها وقوام أمرها، فالصبر أن يتلقى العبد البلاء بصدر واسع، لا يتلقاه بالضيق والتسخط والشكوى"<sup>(٤١)</sup>



من خلال هذا التعريف وشرحه يتبين أن الصبر ملكة نفسية تحبس النفس عما يصيبها من الأقدار والمصائب، فتتلقى ذلك بالقبول والرضا دون السخط والجزع.

### الفرع الثاني: أقسام الصبر

ينقسم الصبر إلى أقسام باعتبارات مختلفة:

أولا/ ينقسم باعتبار محلّه إلى قسمين: صبر بدني، وصبر نفسي، فمن الأول الصبر على الأعمال الشاقّة البدنية، وعلى آلام الأمراض والجراحات والبرد والحرق، ومن الثاني كصبر النفس على فعل ما لا يحسن فعله شرعا ولا عقلا، وكذا صبرها عن محبوبها إذا مُنعت منه وحيل بينها وبينه.

ثانيا/ وينقسم باعتبار متعلّقه إلى ثلاثة أقسام: صبر على الأوامر حتى يؤدّيها، وعلى المناهي حتى يجتنبها، وعلى الأقدار والأقضية حتى لا يتسخطها.

ثالثا/ وينقسم الصبر باعتبار حكمه إلى الأحكام الخمسة: وأكتفي بذكر الصبر الواجب لتعلّقه بالموضوع، كالصبر على اجتناب المنهيات، والصبر على أداء الواجبات، والصبر على المصائب التي لا صنع للعبد فيها، كالأمراض والفقر وغيرها. (٤٢)

من هذا التقسيم يتبين المراد بالصبر في الصحة النفسية، وهو الصبر النفسي المتعلق بالأقدار التي لا اختيار فيها للإنسان، كالأمراض، والمصائب، وفقد الأحباب، وغيرها فتتقبّلها النفس بالقبول والرضا دون الجزع والسخط، وهو من أقسام الصبر الواجب، وهذه هو مجال البحث في الصحة النفسية.

### الفرع الثالث: فضيلة الصبر ومنزلة الصابرين في الحديث النبوي

للصبر قيمة نفسية وفضيلة أخلاقية في المنظور الشرعي، دلّ على ذلك الدعوة إليه في القرآن، حيث ذكر في القرآن في أكثر من سبعين موضعا، مبيّنا فضل الصابرين وجزاءهم. (٤٣) وأكّدت السنّة النبوية ما جاء في القرآن، ويكفي ما أخبر به الرسول -صلى الله عليه وسلم- أن الصبر جامع لكل خير، فمن أُعطيهِ أُعطي خيرا كثيرا، وهذا لا يكون إلا للمؤمن، ففي الحديث: [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]، (٤٤) وقال: [من يتصبر يُصبره الله، وما أعطي أحد عطاء هو خير وأوسع من الصبر]، (٤٥) وقال: [إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وإنّ الله إذا أحبّ قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط]، (٤٦) وقال: [واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع

العسر يسرا] (٤٧) ففي هذه الأحاديث بيان لفضيلة الصبر وأنه خير كله؛ لما له من أثر كبير في صحّة النفس وسلامتها من الآلام والأحزان واليأس، وغير ذلك من الانفعالات.

كما بيّن العلماء قيمة الصبر ومنزلة الصّابرين من عبودية الله ربّ العالمين، بل هو أكد المنازل في طريق الجنة، (٤٨) وأن الإيمان نصفان، نصف صبر ونصف شكر، وأن الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، فلا إيمان لمن لا صبر له، كما أنه لا جسد لمن لا رأس له. (٤٩)

### الفرع الرابع: أثر الصبر على الصحّة النفسية

ركّب الله تعالى في النفس البشرية العديد من الغرائز والأحاسيس، (٥٠) فنتج عنها مجموعة من الاضطرابات الانفعالية، "وهي التغيرات غير المحدودة التي تؤدي إلى الانحراف عن السواء في السلوك، أو الاستجابة الدالة على عدم الاتزان الانفعالي إزاء المواقف والأحداث التي يصادفها الفرد" (٥١)

وما ركّب في النفس من غرائز وانفعالات قد تكون محمودة أو مذمومة، كأنفعال الغضب فهو محمود إذا أدى إلى دفع العدوان على النفس، وهو مذموم إذا أدى إلى ظلم الغير، وكغريزة الميل للأكل والشرب، فهي محمودة للحفاظ على صحّة الجسم، وهي مذمومة إذا تجاوزت الحدّ المعقول إلى الشره، وكغريزة الحب، وغيرها.

ومن الملاحظ أن النفس تتأثر سلّبا بما يحيط بها من أحداث ووقائع، كالموت، وفقد الأحباب، والمرض، والفقر، وخسارة المال، وأذى الناس، فيظهر ذلك من خلال انفعالاتها، وينعكس على تصرفاتها ووجدانها، مثل: الجزع، والسخط، والخوف، والحزن، والقلق، واليأس، والقنوط، والكآبة، والغضب، وغير ذلك من الانفعالات السلبية التي تعود بالصبر على الصحّة النفسية. وكذلك فإن النفس تتأثر إيجابا بما تحقّقه في الحياة من نجاح، أو تفوّق، أو غنى، أو ربح، أو السّلامة من الأمراض، أو الزواج، أو الحصول على الولد، فيظهر ذلك على سلوكها ومشاعرها، كالفرح، والسّرور، والرّضا، والشكر، واعتدال المزاج.

فهذه الطبيعة المزوجة في النفس تلقي بظلالها على الصحّة النفسية وتتأثر بها سلّبا وإيجابا، نفعا وضررا، صحّة وسقما؛ لذا تأتي أهمية الصبر في ضبط انفعالات النفس وردود أفعالها، وتوجيهها التّوجيه الحسن؛ "فالصبر هو القوّة على مقاومة الآلام والأهوال وغيرها، فهو شامل للصبر على كلّ شدة ومصيبة". (٥٢) وهو السبيل الوحيد لوقاية الصحّة التّفسية قبل الوقوع في الأزمت والاضطرابات السلوكية، كالغضب إذا لم ينضبط قد يؤدّي إلى القتل، وكفقدان المحبوب إذا لم ينضبط قد يؤدّي إلى اليأس والقنوط، ثم الكفر كما

جاء في القرآن الكريم: {وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧)} [يوسف: ٨٧]

### الفرع الخامس: الصبر على المصائب في الحديث النبوي

لما كان الصبر على المصائب القدرية، وكذا الصبر على أذى الغير من أهم أنواع الصبر في حياة النفس، جاءت الأحاديث النبوية ترشد إلى التحلي به حفاظا على الصحة النفسية من الاضطراب، وفقدان الاتزان في المشاعر والانفعالات مما يترتب عليه سوء التصرف في الأقوال والأفعال والمواقف.

١- **الصبر عند الموت:** المصائب كثيرة ومتنوعة، منها ما يكون في النفس، ومنها ما يكون في الأولاد، أو في الزوجات، أو في المال، وغير ذلك، إلا أن أكثرها شدة على النفس هي مصيبة الموت؛ لذا سماها القرآن مصيبة دون غيرها من المصائب: {فَأَصَابَتْكُم مَّصِيبَةُ الْمَوْتِ} [المائدة: ١٠٦]، وهي من المصائب القدرية التي كتبه الله على عباده التي لا يمكن ردها، أو ينفلت منها العباد، أو دفعها بأي وسيلة كانت، بخلاف المصائب الأخرى.

ولمصيبة الموت آثار انفعالية على النفس، كالخزن، والبكاء، والحسرة، والأسف على مافات، وغير ذلك؛ لذا جاءت الأحاديث ترشد المصاب إلى التزود بالصبر؛ لتسليته والتخفيف من آثارها، وقد مرّ النبي - صلى الله عليه وسلم - بامرأة تبكي عند قبر فقال: [اتقي الله واصبري]، قالت: إليك عني، فإنك لم تصب بمصيبي ولم تعرفه، فقيل لها: إنه النبي - صلى الله عليه وسلم - فأنت باب النبي - صلى الله عليه وسلم - فلم تجد عنده بوابين، فقالت: لم أعرفك، فقال: [إنما الصبر عند الصدمة الأولى]،<sup>(٥٣)</sup> أي أن فائدة الصبر وأثره على النفس عند حلول المصيبة.

٢- **الصبر على البلاء:** البلاء من المصائب القدرية التي يتلى بها الإنسان، ويمتحن بها إيمانه وصبره، ويكون في النفس، والمال، والولد، والزوجة، والصديق، والقريب، والجار، الى غير ذلك من أنواع البلاء في هذه الحياة الذي يؤدي بالنفس إلى عدم تحملها، فتثور وتهيج منفعة بما أصابها، مما يسبب لها المزيد من الأحزان، والهموم. ولا علاج أنجع للبلاء كالصبر والتحمل، وفي ذلك جاء الحديث: [ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقى الله وما عليه خطيئة]،<sup>(٥٤)</sup> أي أن البلاء ملازم للمرء ولا مفر منه إلى الموت والفراق، ودواؤه الصبر والتحمل والرضا بقضاء الله وقدره. وبذلك تتحقق سكينه النفس وطمأنينتها. وفي الحديث أيضا: [إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن

رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط]،<sup>(٥٥)</sup> ففيه بشارة بالجزاء الحسن ومحبة الله تعالى للمبتلين إن صبروا ورضوا، ولهم السخط إن سخطوا على قدر الله وقضائه.

**٣- الصبر على المرض:** من المصائب التي عمّت بها البلوى النفوس الأمراض القدرية التي يبتلي الله بها عباده ويمتحنهم على قدر إيمانهم وصبرهم، وقد يمرّ المرض على النفس خفيفا فلا تتألم، وتشكو، وقد يكون ثقيلًا عليها فينتابها الجزع، والألم، والحزن، وتكثر من الأنين والشكوى، فتزداد مصيبتها وتتضاعف؛ لذا جاءت الأحاديث النبوية ترشد المرضى إلى التحلي بالصبر، فهو أنفع دواء لتسكين النفس وتهدئتها، قال- صلى الله عليه وسلم-: [إن الله قال: إذا ابتليت عبدي بحبيتيه فصبر عوضته منهما الجنة، يريد عينيه]،<sup>(٥٦)</sup> وقال: [يقول الله عزّ و جل: يا بن آدم إذا أخذت كرميتك فصبرت واحتسبت عند الصدمة الأولى لم أرض لك بثواب دون الجنة] <sup>(٥٧)</sup>

ولما كانت الأمراض من أكثر البلايا التي تعترض النفوس، كان لا بد من حسن التعامل معها، وذلك أن يعلم المريض أن ما أصابه قدر من الله تعالى فلا يجزع، بل يتحتّم عليه الصبر، وأن المرض ابتلاء واختبار من الله تعالى؛ ليميز الصابر المحتسب من الجزع، وأن يستشعر المريض عظم الأجر مع الصبر، فلا يضجر ولا يقلق، وأن يسارع إلى العلاج والدواء مع الاعتقاد أن الشافي هو الله تعالى، وأن يحسن المريض الظن بالله تعالى، ويفتح باب الرجاء والأمل في الشفاء. <sup>(٥٨)</sup>

**٤- الصبر على الأذى:** لما كان المرء اجتماعيا بالطبع، يعيش مع غيره فيخالطهم في معاشهم وحياتهم ولا يفارقهم، كان لا بد من أن يتعرّض على أذاهم بالقول أو بالفعل، كما قال تعالى: {وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْخُلَطَاءِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَا هُمْ} [ص: ٢٤]، وقد يكون الأذى على النفس أو المال أو الولد أو غير ذلك. ومن الطبيعي أن تتفعل النفس من هذا الأذى، ويظهر ذلك في سلوكها القولي والفعلي، كالغضب، وحمرة الوجه، ورفع الصوت، وغير ذلك من الانفعالات التي قد تؤدّي إلى عواقب خطيرة. لذلك جاءت الأحاديث تأمر بالصبر على الأذى؛ لتخفيف وطأتها على النفس، فعن عبد الله، قال: قسم النبي -صلى الله عليه وسلم- قسما فقال رجل: إن هذه لقسمة ما أريد بها وجه الله، فأخبرت النبي -صلى الله عليه وسلم- فغضب حتى رأيت الغضب في وجهه وقال: [يرحم الله موسى لقد أودى بأكثر من هذا فصبر]،<sup>(٥٩)</sup> وقال-صلى الله عليه وسلم- لعقبة بن عامر: [يا عقبة صلّ من قطعك، وأعط من حرمك، وأعرض عن ظلمك]،<sup>(٦٠)</sup> وقال: [المسلم إذا كان مخالطا الناس ويصبر على أذاهم خير من المسلم الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم] <sup>(٦١)</sup> فالنفس المطمئنة الصابرة على أذى الغير خير من الشاكية الثائرة عليه.

## الفرع السادس: الانفعالات المنافية للصبر

الانفعالات هي المشاعر والأحاسيس التي تتأثر بها النفس عند المصيبة، أو ردود الفعل التي تظهر منها في السلوك عند الأذى، وهي تدلّ على فقدان الاتزان النفسي بسبب غياب الصبر.

ومن أهم الطرق في بناء الشخصية السويّة وحفظ الصحة النفسية مجاهدة النفس للوصول إلى حالة الثبات والتوازن الانفعالي بحيث يتحكّم المرء في مزاجه وأحاسيسه وردود أفعاله، كأنفعال الغضب، والحزن، والهلع، والجزع، وغيرها.

فالثبات الانفعالي علامة قوية على صحّة نفسية جيّدة تظهر وقت التعامل مع الضغوط النفسية والأزمات. (٦٢)

وأغلب الانفعالات التي عمّت بها البلوى النفوس هي:

**١- انفعال الغضب:** الناس في قوّة الغضب على درجات ثلاث: إفراط، وتفريط، واعتدال. فالإفراط فيه غير محمود؛ لأنه يُخرج العقل والدين عن سياستهما، فلا يبقى للإنسان نظر، ولا فكر، ولا اختيار. والتفريط فيه مذموم أيضاً؛ لأنه يترك النفس بلا حميّة ولا غيرة؛ لذا ينبغي أن يطلب الوسط بين الطرفين. (٦٣)

ومن مظاهر الغضب احمرار الوجه، وارتجاف الأطراف، واضطراب الحركات، وقد ترافقه أفعال مذمومة، كالسبّ والشتم ورفع الصوت، والقتل، وغيرها من التصرفات التي يفقد معها المرء الاتزان الانفعالي، "فالغضب ريح عاصف تهدم بنيان الصحة النفسية، وتهدم عرش الشخصية السوية، فكلما زادت ثقة الإنسان بنفسه تعزّزت صحّته النفسية، وشعر بالراحة والطمأنينة والاستقرار". (٦٤)

ولا سبيل إلى علاج الغضب إلاّ بالتحكّم فيه عن طريق اتباع السنّة النبوية حيث بيّنت خطورة الغضب وطريقة التعامل معه، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لأصحابه: [فما تعدّون الصّرعّة فيكم؟] قال: قلنا الذي لا يصرعه الرجال، قال: [ليس بذلك ولكنّه الذي يملك نفسه عند الغضب]، (٦٥) وقال: [إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع]، (٦٦) وعن أبي هريرة، رضي الله عنه، أن رجلا قال للنبي -صلى الله عليه وسلم- أوصني قال: [لا تغضب]، [لا تغضب]. (٦٧) وقال: [من كظم غيظا وهو قادر على أن ينقّذه، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في أيّ الحور شاء] (٦٨) فهذه الأحاديث تبين أثر كظم الغيظ على سلامة النفس وعافيتها وصحّتها.

٢- **انفعال الحزن:** "قال المناوي: الحزن الغمّ الحاصل لوقوع مكروه، أو فوات محبوب في الماضي، وبيضاؤه الفرح. وقال الراغب: الحزن خشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم." (٦٩)

والحزن له أثر بالغ على الصحّة الجسدية، كظهور القرحة المعدية، وسوء العضم، وآلام القولون، ووجع المفاصل، والصداع والأرق. (٧٠) كما أن له أثر على الصحّة النفسية، حيث يزداد همّ المصاب به، فيقلّ تفكيره، وتدبيره، وينقطع عن الناس، ويترك عمله، فتزداد عزلته.

وقد جاء في الحديث ما يخفّف من آثار الحزن ويهدئ المصاب به، وهو الرضاء بالقضاء والقدر، قال- صلى الله عليه وسلم-: [اعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك]، (٧١) وكذا الاستعانة بالدعاء؛ لتخفيف الحزن كما كان صلى الله عليه يدعو فبقول: [اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن]، (٧٢) وأن الصبر على المصيبة مكفّر للذنوب والخطايا: [ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب، ولا هم، ولا حزن، ولا أذى، ولا غمّ حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها]، (٧٣) "والسيطرة على الحزن ليس معناه عدم البكاء وعدم الشّعور بالحزن، بل إن هذا أمر فطري وطبيعي، وإنما المقصود ترك المبالغة"، (٧٤) جاء في الحديث: [ألا تسمعون، إن الله لا يعذب بدمع العين ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا - وأشار إلى لسانه - أو يرحم]، (٧٥)

٣- **انفعال الخوف:** يعرف الخوف بأنه: "حالة من الاضطراب الذي يشمل الفرد فيفقد القدرة على التفكير والسيطرة على النفس" (٧٦) وهو أمر طبيعي وهام؛ لأنه يعين صاحبه على دفع الضرر المحدق به، مثل: الخوف، من المرض، والفقر، (٧٧) والرسوب في الامتحان، وغيرها من أسباب الخوف، لكن إذا زاد عن الحدّ المعقول فإنه ينقلب إلى انفعال مذموم يضرّ بالتفكير، ويهيج العقل والنفس، ويخلّ بالتوازن النفسي، فيصبح مرضا نفسيًا. وقد يكون الخوف من أشياء وهمية واعتقادات خرافية تسيطر على النفس، وتؤثر على صحتها، كالخوف من الظلام، والطيرة، والسحر، وغير ذلك. وقد علّمنا النبي- صلى الله عليه وسلم- الدعاء عند الخوف، فكان إذا خاف قوما قال: [اللهم إنا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم]، (٧٨) وقال- صلى الله عليه وسلم-: [إن من عباد الله لأناس ما هم بأنبياء ولا شهداء يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى]، قالوا: يا رسول الله تخبرنا من هم، قال: [هم قوم تحابوا بروح الله على غير أرحام بينهم ولا أموال يتعاطونها، فوالله إن وجوههم لنور، وإنهم على نور لا يخافون إذا خاف الناس، ولا يحزنون إذا حزن الناس] (٧٩)

٤\_ **انفعال اليأس:** "اليأس أو الإيأس هو انقطاع الرجاء"،<sup>(٨٠)</sup>، وسببه أحد أمرين: إما فوات أمر مرغوب ومحبوب، كفوات الزواج، أو حصول أمر مخوف ومرهوب، كالمرض. واليأس انفعال نفسي يؤدي إلى عدم استقرار النفس وأمنها، فيقل نشاطها الفكري وعطاؤها العملي، وتسيطر عليها الهواجس والفواجع والوساوس.<sup>(٨١)</sup> ولا علاج لليأس إلا بدفع أسبابه أولاً، والعمل على تحقيق ما أخفق المرء فيه، كإعادة الامتحان أملاً في النجاح، والبحث عن العمل أملاً في الحصول على أجر كاف، والبحث عن امرأة أملاً في الزواج، فإن لم يحقق المرء مرغوبه، أو فقد مرغوبه إلى الأبد فعليه بالصبر، فإنه خير دواء لقطع اليأس والتخفيف من لوعته وغلوائه.

واليأس يتنافى مع حسن الظن بالله تعالى، والتوكل عليه، ورجاء رحمته، جاء في الحديث: [لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله عز وجل]،<sup>(٨٢)</sup> قال البيهقي رحمه الله: "وأفضل الرجاء ما تولد من مجاهدة النفس ومجانبة الهوى".<sup>(٨٣)</sup> قال-صلى الله عليه وسلم-: [عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له]،<sup>(٨٤)</sup> فالصبر هو مفتاح الفرج، وهو المخرج من أزمات النفس، وهو السبيل إلى علاج اضطراباتها وانفعالاتها.

**الخاتمة:** من خلال هذا العرض يمكن الوصول إلى النتائج الآتية:

-الصحة النفسية هي: "حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه والناس"

- عناية السنة النبوية بالصحة النفسية جلي من خلال اهتمامها بالمظهر الروحي، والنفسي، والعقلي، والجسمي، والاجتماعي.

- حقيقة الانفعالات هي المشاعر والأحاسيس التي تتأثر بها النفس عند المصيبة، أو ردود الفعل التي تظهر منها في السلوك عند الأذى، وهي تدل على فقدان الاتزان النفسي بسبب غياب الإيمان، أو ضعفه، أو تخلف الصبر.

- أهم الانفعالات الضارة بالصحة النفسية هي: الحزن، والخوف، واليأس، والمرض، والغضب.

- علاج الانفعالات النفسية لا يكون إلا بتحقيق الإيمان بالله تعالى وبالقضاء والقدر، والتحلي بالصبر الجميل على المصائب والبلاء والأمراض وغيرها لتحقيق الصحة النفسية.

- للرياضة النفسية أو المجاهدة أثر فعال في تحقيق الاتزان النفسي، وعلاج الاضطرابات المختلفة.

## فهرس الإحالات

- ١ - معجم مقاييس اللغة: أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، المحقق: عبد السلام محمد هارون، الناشر: دار الفكر، ط/ ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م (٢٨١/٣)
- ٢ - التعريفات: علي بن محمد بن علي الجرجاني، دار الكتاب العربي - بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ١٤٠٥هـ (ص: ١٧٣)
- ٣ - الصحاح في اللغة: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، دار العلم للملايين بيروت، لبنان، ط٤/١٤م ٧هـ - ١٩٨٧م، (١/ ٣٨٠)
- ٤ - المصباح المنير في غريب الشرح الكبير: أحمد بن محمد بن علي الفيومي، المكتبة العلمية، بيروت، (دت)، (٥/ ١٦٠)
- ٥ - القاموس المحيط: محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط٨/١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م، (ص: ٧٤٥)
- ٦ - مختار الصحاح: محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، تحقيق: محمود خاطر، الناشر: مكتبة لبنان ناشرون - بيروت، ط، ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م (ص: ٦٨٨)
- ٧ - المصباح المنير في غريب الشرح الكبير: مرجع سابق، (٩/ ٤١٤)



- ٨ - تاج العروس من جواهر القاموس: محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى الزبيدي، تحقيق: مجموعة من المحققين، الناشر: دار الهداية، (١٦ / ٥٦١)
- ٩ - كتاب الكليات: أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، دار النشر: مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م، (ص: ١٤٤٧)
- ١٠ - أسس الصحة النفسية، عبد العزيز القوصي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، ط ١ / ١٣٧١ هـ - ١٩٥٢ م، ص: ٦
- ١١ - أسس الصحة النفسية، عبد العزيز القوصي، المرجع نفسه، ص: ٦
- ١٢ - الدين والصحة النفسية، أزد علي إسماعيل، العهد العالمي للفكر الإسلامي، ط ١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م، ص: ٤٤
- ١٣ - مقصد حفظ الصحة النفسية من خلال السنة النبوية، الطاهر براخية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة ١، المجلد ٨، العدد ١، عام ٢٠٢٣ م، ص: ٦٤٢
- ١٤ - الحديث النبوي كبرنامج إرشادي علاجي مؤثر في الصحة النفسية، فضيلة محمد مصطفى صوفية، مجلة قيس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأسمرية، زيلتن، ليبيا، المجلد ٥، العدد ٢، تاريخ: ٣١ ديسمبر ٢٠٢١ م، ص: ١١٥
- ١٥ - السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، هناء يحيى أبو شبة، مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك الأردن، ١٧، ١٨ أبريل، ٢٠٠٧ م، ص: ٤
- ١٦ - أخرجه مسلم، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله، (٣٥/١)، رقم: ١٧
- ١٧ - ينظر: شرح النووي على صحيح مسلم، أبو زكريا يحيى بن شرف النووي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط ٢ / ١٣٩٢ هـ (٨٧/١)
- ١٨ - أخرجه البخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه (٢٠/١)، رقم: ٥٢، مسلم، كتب المساقاة، باب أخذ الحلال وترك الشبهات (٥٠/٥)، رقم: ١٥٩٩
- ١٩ - أخرجه الترمذي، أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، (١٦٧/٤)، رقم: ٢٣٤٦، وابن ماجه، كتاب الزهد، باب الفناعة (٥٧٧/٥)، رقم: ٤١٤١، وابن حبان، ذكر الإخبار عن طيب الله جل وعلا عيشه في هذه الدنيا (٤٤٥ / ٢)، وحسنه الألباني عند الترمذي.
- ٢٠ - الحديث النبوي كبرنامج إرشادي علاجي مؤثر في الصحة النفسية، المرجع السابق، ص: ١٢٢
- ٢١ - الحديث النبوي كبرنامج إرشادي علاجي مؤثر في الصحة النفسية، فضيلة محمد مصطفى صوفية، المرجع نفسه، ص: ١١٥
- ٢٢ - أخرجه البخاري، كتاب الرقائق، باب الغنى غنى النفس (٩٥/٨)، رقم: ٦٤٤٦، ومسلم، كتاب الزكاة، باب ليس الغنى عن كثير العرض (١٠٠/٣)، رقم: ١٠٥١
- ٢٣ - شرح ابن بطلال على صحيح البخاري، ابن بطلال علي بن خلف، دار النشر: مكتبة الرشد، الرياض، السعودية، ط ٢ / ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م، (٢١٩/١٩)
- ٢٤ - أخرجه مسلم، كتاب الزهد والرفائق، (٢١٣/٨)، رقم: ٢٩٦٣
- ٢٥ - أخرجه الترمذي، أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب من اتقى المحارم فهو أعبد الناس (١٤٠/٤)، رقم: ٢٣٠٥، وأحمد في المسند، مسند أبي هريرة رضي الله عنه (٤٥٨/١٣)، رقم: ٨٠٩٥، وحسنه الألباني عند الترمذي.
- ٢٦ - أخرجه البخاري، كتاب الادب، باب الحذر من الغضب (٢٨/٨)، رقم: ٦١١٤، ومسلم، كتاب البر والصلة والأدب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب (٣٠/٨)، رقم: ٢٦٠٩
- ٢٧ - شرح ابن بطلال على صحيح البخاري، مصدر سابق (٢٩٦/٩)
- ٢٨ - أخرجه أبو داود، أول كتاب الأدب، أبواب النوم، باب ما يقول إذا أصبح (٢٠٤/٥)، رقم: ٥٠٩٠، والنسائي في السنن الكبرى، كتاب عمل اليوم والليلة (٥ / ٩)، رقم: ٩٧٦٦، وأحمد في المسند، أول مسند البصريين، حديث أبي بكر نفع بن الحارث بن كلدة (٧٤/٣٤)، رقم: ٢٠٤٣٠، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن.

- ٢٩ - أخرجه الترمذي، أبواب الفتن عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في لزوم الجماعة (٣٨/٤)، وأحمد، مسند الأنصار، أحاديث رجال من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم (٢٢٠/٣٨)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح.
- ٣٠ - أخرجه أبو داود، كتاب الصلاة، باب في التشديد في ترك الجماعة (٢٦٤/١)، رقم: ٥٤٧، والنسائي، كتاب الإمامة، باب التشديد في ترك الجماعة (١٠٦/٢)، رقم: ٨٤٧، وأحمد، مسند الأنصار، حديث معاذ بن جبل (٣٥٨/٣٦) رقم: ٢٢٠٢٩، وحسنه الألباني عند النسائي.
- ٣١ - عون المعبود شرح سنن أبي داود، أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي، دار النشر: المكتبة السلفية، المدينة المنورة، ط ١٣٨٨/٢ هـ، ١٩٦٨ م،
- ٣٢ - الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، شروق جميل عبد السميع الزعتري، رسالة ماجستير - مخطوط -، جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا، فلسطين، ١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧ م، ص: ٧٩
- ٣٣ - المرجع نفسه، ص: ٩٥
- ٣٤ - أخرجه أحمد في المسند، مسند الأنصار، مسند فضالة بن عبيد الأنصاري (٣٨١/٣٩)، رقم: ٢٣٩٥٨، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح، والحاكم في المستدرک (٥٤/١)، رقم: ٢٤، وابن حبان في صحيحه، ذكر البيان بان كل هجرة ليس فيها التحول من دار الكفر إلى دار المسلمين (٢٠٣/١١) رقم: ٤٨٦٢
- ٣٥ - إغائة اللفهان من مصاديد الشيطان: ابن قيم الجوزية، مكتبة الصفا، القاهرة، مصر، ط ١٤٢٢/١ هـ - ٢٠٠١ م، ص: ٨٦
- ٣٦ - إغائة اللفهان، المرجع نفسه، ص: ٨٦
- ٣٧ - أساس البلاغة، أبو القاسم محمود بن عمرو الزمخشري، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١٤١٩ هـ - ١٠٩٨ م (٢٥٤/١)
- ٣٨ - الصحاح في اللغة، مرجع سابق (٣٨٧/١)
- ٣٩ - القاموس المحيط، مصدر سابق (٥٤١/١)
- ٤٠ - ينظر: عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، ابن قيم الجوزية، دار عالم الفوائد، (دت)، ص: ١٥
- ٤١ - ينظر: المصدر نفسه، ص: ١٩-٢١
- ٤٢ - ينظر: المصدر نفسه، ص: ٣٥-٥٤
- ٤٣ - ينظر: إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، دار الغد الجديد، القاهرة، مصر، ط ١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م، (٧٣/٤)
- ٤٤ - أخرجه مسلم، كتب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير (٢٢٧/٨)، رقم: ٢٩٩٩
- ٤٥ - أخرجه البخاري، كتب الزكاة، باب الاستغفار من المسألة (١٢٢/٢)، رقم: ١٤٦٩، ومسلم، كتاب الزكاة، باب فضل التعفف والصبر (١٠٢/٣)، رقم: ١٠٥٣
- ٤٦ - أخرجه الترمذي، أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في الصبر على البلاء (٢٠٢/٤)، رقم: ٢٣٩٦، وابن ماجه، كتب الفتن، باب الصبر على البلاء (٤٩٨/٥)، رقم: ٤٠٣١، والحديث حسنه الترمذي.
- ٤٧ - أخرجه أحمد، من مسند بني هاشم، مسند عبد الله بن العباس (١٨/٥)، قال شعيب الأرنؤوط: صحيح
- ٤٨ - ينظر: تهذيب مدارج السالكين، ابن قيم الجوزية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الناشر: دار النشر لجامعات، مصر، ط ٢٠١٠ م، ص: ٣٢١
- ٤٩ - ينظر: المصدر نفسه، ص: ٣١٦-٣١٨
- ٥٠ - ينظر: الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد بلالي، مذكر ماجستير، مخطوط، كلية العلوم الإسلامي، جامعة الجزائر، سنة: ٢٠١٠ -
- ٥١ - المنهج النبوي في التعامل مع الانفعالات والاضطرابات النفسية، عبد الرحمن معاشي، مجلة المنتقى للبحوث والدراسات، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة ١، العدد ١، المجلد ١، جوان ٢٠٢٠ م، ص: ٥
- ٥٢ - الصبر في ضوء السنة النبوية، أحمد محمد سحول، حولية كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، الإسكندرية، مصر، المجلد، ٢٥، (دت)، ص: ٤٢١
- ٥٣ - أخرجه البخاري، كتاب الجنائز، باب زيارة القبور (٧٩/٢)، رقم: ١٢٨٣، ومسلم، كتاب الجنائز، باب في الصبر على المصيبة عند الصدمة الأولى (٤٠/٣) ن رقم: ٩٢٦

٥٤ - أخرجه الترمذي، أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في الصبر على البلاء (٤/٢٠٤)، رقم: ٢٣٩٩، وقال / هذا حديث حسن صحيح، وابن حبان في صحيحه، ذكر البيان بأن البلايا بالمرء قد تحط خطاياها به (٧/١٨٧)، والحاكم في المستدرک، (٤/٣٥٠)، وقال: هذا حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه.

٥٥ - سبق تخريجه

٥٦ - أخرجه البخاري، كتاب المرضى، باب فضل من ذهب بصره (٧/١١٦)، رقم: ٥٦٥٣

٥٧ - أخرجه أحمد في المسند، مسند الأنصار، حديث أبي أمامة الباهلي عن النبي صلى الله عليه وسلم (٣٦/٥٦١)، رقم: ٢٢٢٢٨

٥٨ - ينظر: حديث: [عجبا لأمر المؤمن]، دراسة حديثة دعوية موضوعية، فالخ بن محمد بن فالح الصغير، دار ابن الأثير، العراق، ١٤٢٤هـ، ص: ٥١

٥٩ - أخرجه البخاري، كتاب أحاديث الأنبياء صلوات الله عليهم، (٤/١٥٧)، رقم: ٣٤٠٥، ومسلم كتاب الزكاة، باب إعطاء المؤلف قلوبهم (٣/١٠٩)، رقم: ١٠٦٢

٦٠ - أخرجه أحمد، مسند الشاميين، حديث عقبة بن عامر الجهني (٢٨/٥٦٩)، رقم: ١٧٣٣٤، قال شعيب الأرنؤوط: حديث حسن.

٦١ - أخرجه الترمذي، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم (٤/٢٧٨)، رقم: ٢٥٠٧، وابن ماجه، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء (٥/٤٩٩)، رقم: ٤٠٣٢، وأحمد، مسند عبد الله بن عمر (٩/٦٤)، رقم: ٥٠٢٢، والحديث صححه الألباني عند الترمذي.

٦٢ - ينظر: حديث: [عجبا لأمر المؤمن]، دراسة حديثة دعوية موضوعية، فالخ بن محمد بن فالح الصغير، دار ابن الأثير، العراق، ١٤٢٤هـ، ص: ٥١

٦٣ - ينظر: الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، مرجع سابق، ص: ٩٤

٦٤ - ينظر: مقصد حفظ الصحة النفسية من خلال السنة النبوية، مرجع سابق، ص: ٦٥٣

٦٥ - أخرجه مسلم، كتاب البر والصلوة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب (٨/٣٠)، رقم: ٢٦٠٨

٦٦ - أخرجه أبو داود، أول كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب (٥/٩٢)، رقم: ٤٧٨٣، وابن حبان في صحيحه، ذكر الأمر بالجلوس لمن غضب وهو قائم والاضطجاع إذا جالسا (١٢/٥٠١)، قال شعيب الأرنؤوط: حديث صحيح.

٦٧ - أخرجه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب (٨/٢٨)، رقم: ٦١١٦

٦٨ - أخرجه أبو داود، أول كتاب الأدب، باب من كظم غيظا، (٥/٩٠)، رقم: ٤٧٧٨، والترمذي، أبواب البر والصلوة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب في كظم الغيظ (٣/٥٤٧)، رقم: ٢٠٢١، وابن ماجه، كتاب الزهد، باب الحلم (٥/٦٠٢)، رقم: ٤١٨٦، قال الترمذي: حسن غريب.

٦٩ - ينظر: تاج العروس من جواهر القاموس (٤١١/٣٤)

٧٠ - ينظر: الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، مرجع سابق، ص: ١٢٣

٧١ - أخرجه أبو داود، أول كتاب السنة، باب في القدر (٥١:٥)، رقم: ٤٦٩٩، وابن ماجه، المقدمة، باب قبي القدر (١/١٠٠)، رقم: ٧٧، وأحمد، مسند الأمصار، حديث زيد بن ثابت الأنصاري عن النبي صلى الله عليه وسلم (٣٥/٤٦٥)، رقم: ٢١٥٨٩، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده قوي.

٧٢ - أخرجه البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب من غزا بصبي للخدمة (٤/٣٦)، رقم: ١٥

٧٣ - أخرجه البخاري، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض (٧/١١٤)، رقم: ٥٦٤٢

٧٤ - السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، مرجع سابق، ص: ٢٨

٧٥ - أخرجه البخاري، كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض (٢/٨٤)، رقم: ١٣٠٤، ومسلم، كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت (٣/٤٠)، رقم: ٩٢٤

٧٦ - ينظر: المنهج النبوي في التعامل مع الانفعالات والاضطرابات النفسية، -بتصرف- مرجع سابق، ص: ٦

٧٧ - ينظر: المنهج النبوي في التعامل مع الانفعالات والاضطرابات النفسية، -بتصرف- مرجع سابق، ص: ٦

- ٧٨ - أخرجه أبو داود، كتاب الصلاة، باب ما يقول الرجل إذا خاف قوماً (١٢٦/٢)، رقم: ١٥٣٧، وأحمد، أول مسند الكوفيين، حديث أبي موسى الأشعري (٤٩٤/٣٢)، رقم: ١٩٧٢٠، قال شعيب الأرنؤوط: حديث حسن.
- ٧٩ - أخرجه أبو داود، كتاب الإجازة، باب في الرهن (٥١٣/٣)، رقم: ٣٥٢٧، والنسائي في السنن الكبرى، قوله تعالى: ﴿لَا إِنْ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (١٠ / ١٢٤)، رقم: ١١١٧٢
- ٨٠ - أنيس الفقهاء في تعريفات الألفاظ المتداولة بين الفقهاء، قاسم بن عبد الله بن أمير علي القونوي، دار الكتب العلمية، ط: ٢٠٠٤م - ١٤٢٤هـ، (١٤/١)
- ٨١ - ينظر: مقصد حفظ السنة النبوية من خلال السنة النبوية، مرجع سابق، ص: ٦٥٤
- ٨٢ - أخرجه مسلم، كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها، باب الأمر بحسن الظن بالله تعالى عند الموت (١٦٥/٨)، رقم: ٢٨٧٧
- ٨٣ - شعب الإيمان، أبو بكر البيهقي، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض، ط/ ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م، (٣٢٠/٢)
- ٨٤ - أخرجه مسلم، كتاب الزهد والرفائق، باب المؤمن أمره كله خير (٢٢٧/٨)، رقم: ٢٩٩٩

## أهم المصادر والمراجع

- إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، دار الغد الجديد، القاهرة، مصر، ط ١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م، (٧٣/٤)
- إغاثة اللفغان من مصادب الشيطان: ابن قيم الجوزية، مكتبة الصفا، القاهرة، مصر، ط ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م، ص: ٨٦
- أسس الصحة النفسية، عبد العزيز القوصي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، ط ١٣٧١هـ - ١٩٥٢م، ص: ٦
- أنيس الفقهاء في تعريفات الألفاظ المتداولة بين الفقهاء، قاسم بن عبد الله بن أمير علي القونوي، دار الكتب العلمية، ط: ٢٠٠٤م - ١٤٢٤هـ، (١٤/١)
- تهذيب مدارج السالكين، ابن قيم الجوزية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الناشر: دار النشر لجامعات، مصر، ط ٢٠١٠م، ص: ٣٢١
- تاج العروس من جواهر القاموس: محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى الزبيدي، تحقيق: مجموعة من المحققين، الناشر: دار الهداية، (١٦ / ٥٦١)
- التعريفات: علي بن محمد بن علي الجرجاني، دار الكتاب العربي - بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ١٤٠٥هـ (ص: ١٧٣)
- حديث: [عجبا لأمر المؤمن]، دراسة حديثة دعوية موضوعية، فالح بن محمد بن فالح الصغير، دار ابن الأثير، العراق، ١٤٢٤هـ، ص: ٥١
- الحديث النبوي كبرنامج إرشادي علاجي مؤثر في الصحة النفسية، فضيلة محمد مصطفى صوفية، مجلة قيس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الأسمرية، زيلتن، ليبيا، المجلد ٥، العدد ٢، تاريخ: ٣١ ديسمبر ٢٠٢١م، ص: ١١٥
- الدين والصحة النفسية، أزد علي إسماعيل، العهد العالمي للفكر الإسلامي، ط ١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م، ص: ٤٤
- السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، هناء يحيى أبو شبة، مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك الأردن، ١٧، ١٨ أبريل، ٢٠٠٧م، ص: ٤
- شرح النووي على صحيح مسلم، أبو زكريا يحيى بن شرف النووي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط ١٣٩٢هـ (٨٧/١)
- شرح ابن بطلان على صحيح البخاري، ابن بطلان علي بن خلف، دار النشر: مكتبة الرشد، الرياض، السعودية، ط ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م، (٢١٩/١٩)
- شعب الإيمان، أبو بكر البيهقي، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض، ط/ ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م، (٣٢٠/٢)
- الصبر في ضوء السنة النبوية، أحمد محمد سحول، حولية كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، الإسكندرية، مصر، المجلد، ٢٥، (دت)، ص: ٤٢١
- الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، شروق جميل عبد السمیع الزعترى، رسالة ماجستير - مخطوط -، جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا، فلسطين، ١٤٣٩هـ - ٢٠١٧م، ص: ٧٩
- الصحاح في اللغة: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، دار العلم للملايين بيروت، لبنان، ط ١٤٠٤هـ - ١٩٨٧م، (١ / ٣٨٠)

- عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، ابن قيم الجوزية، دار عالم الفوائد، (دت)، ص: ١٥
- عون المعبود شرح سنن أبي داود، أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي، دار النشر: المكتبة السلفية، المدينة المنورة، ط ١٣٨٨/٢ هـ، ١٩٦٨ م
- القاموس المحيط: محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط ١٤٢٦/٨ هـ - ٢٠٠٥ م، (ص: ٧٤٥)
- كتاب الكلبيات: أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني الكفومي، تحقيق: عدنان درويش - محمد المصري، دار النشر: مؤسسة الرسالة - بيروت - لبنان، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م، (ص: ١٤٤٧)
- معجم مقاييس اللغة: أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، المحقق: عبد السلام محمد هارون، الناشر: دار الفكر، ط / ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م
- المصباح المنير في غريب الشرح الكبير: أحمد بن محمد بن علي الفيومي، المكتبة العلمية، بيروت، (دت)، (١٦٠ / ٥)
- مختار الصحاح: محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي، تحقيق: محمود خاطر، الناشر: مكتبة لبنان ناشرون - بيروت، ط، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م (ص: ٦٨٨)
- مقصد حفظ الصحة النفسية من خلال السنة النبوية، الطاهر براخلية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة ١، المجلد ٨، العدد ١، عام ٢٠٢٣ م، ص: ٦٤٢
- المنهج النبوي في التعامل مع الانفعالات والاضطرابات النفسية، عبد الرحمن معاشي، مجلة المنتقى للبحوث والدراسات، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة ١، العدد ١، المجلد ١، جوان ٢٠٢٠ م، ص: ٥
- الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد بلالي، مذكر ماجستير، مخطوط، كلية العلوم الإسلامي، جامعة الجزائر، سنة: ٢٠١٠ - ٢٠١١ م، ص: ١٣٠