



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v6i1.2164>

## أثر الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي في الوقاية من الضغوط النفسية في الأوساط المهنية، دراسة تحليلية

### The Effect of Adhering and Putting Islam Teaching into Practice on the of Prevention of Life Events; A Descriptive Analytic Study

Muhammad Gabr Al-Said Abdu-Allah Gameel<sup>(1)</sup>.

محمد جبر السيد عبد الله جميل<sup>(1)</sup> \* جامعة المدينة العالمية، فرع القاهرة ، (مصر)،  
muhammad.gabr@mediu.my

تاريخ الاستلام: 2022/05/20؛ تاريخ القبول: 2022/06/08؛ تاريخ النشر: 2022/06/30

#### ملخص:

استهدفت الدراسة الحالية بيان أثر الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي في الوقاية من الضغوط النفسية في الوسط المهني. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. واستندت - في إطار ذلك - إلى الأسلوب الاستقرائي. تمثلت أداة الدراسة في مسح الأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة. وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج أبرزها أنه لا سبيل إلى المواجهة الفعالة للضغوط النفسية إلا بالالتزام بتعاليم الدين الإسلامي. فللصلاة والزكاة والصوم والحج وسائر العبادات من تلاوة للقرآن والأدعية والأذكار والاستغفار والصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - والأعمال الصالحة لها أثرها الكبير في إزالة الضغوط النفسية وتحسين الصحة النفسية للفرد وتعزيز قدرة الجهاز النفسي على مواجهة الأزمات والاثار الناجمة عن الجوانح المختلفة كجائحة كورونا وغيرها. وأوصت الدراسة تبصير الأفراد بضرورة المحافظة على إقامة شعائر الدين الإسلامي لأنها السبيل إلى الوقاية من الضغوط النفسية والسبيل إلى فلاحهم وسعادتهم في الدنيا والآخرة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، تعاليم الدين الإسلامي.

#### Abstract:

The study aimed at investigating the effect of putting Islam Teachings into practice on the prevention of life events;. The study used the descriptive analytic methodology to reach the targets in question. To gather the required data, a review of literature was administered. The study came to the

\* المؤلف المرسل: محمد جبر السيد عبد الله جميل ، البريد الإلكتروني: muhammad.gabr@mediu.my

conclusions that practicing Islam teachings us the only way to prevent life events and to attain mental hygiene. The study recommended that the society, individuals as well as groups, ought to be aware that putting Islam rituals and observances into practice is the key to protect them from life events and to effectively cope with stress especially that associated with serious pandemic diseases such as that of COVID – 19. .

**Keywords** Life Events, Islam Teachings.

### 1. مقدمة :

إن الحمد لله، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده، ورسوله.

(يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون) (سورة آل عمران، الآية 102).

(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) (سورة النساء، الآية 1).

(يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما) (سورة الأحزاب، الآية 70).

### أما بعد (1):

فتعد الضغوط النفسية "من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة. وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر. لذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس" (أبيو، 2019، ص 26). "ويعد موضوع الضغط النفسي Stress من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة... وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية إضافة إلى تأثيره على إنتاجيتهم" (أبيو، 2019، ص 26).

وقد تفاقمت حدة الضغوط النفسية مع تفشي وباء كورونا في الآونة الأخيرة. وباتت تشكل تهديدا حقيقيا لصحتهم النفسية والبدنية لا سيما في الأوساط البدنية. لذا كان من الأهمية بمكان التفكير في كيفية مواجهتها والحد منها. من هنا انبرت الدراسة الحالية لبيان أثر التمسك بتعاليم الإسلام في الوقاية من الضغوط النفسية في الأوساط المهنية وخصوصا في ظل جائحة كورونا.

### مشكلة الدراسة

يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما أثر التمسك بتعاليم الدين الإسلامي في الوقاية من الضغوط النفسية في الأوساط المهنية، ما الأدلة على ذلك؟

### هدف الدراسة

بناء على التساؤلات السابقة، يتمثل هدف الدراسة في بيان أثر التمسك بتعاليم الدين الإسلامي في الوقاية من الضغوط النفسية في الأوساط المهنية، وبيان الأدلة على ذلك.

### أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما:

الجانب الأول: الأهمية النظرية: تتجلى الأهمية النظرية للدراسة في أنها تحاول استكمال الجهود العلمية التي انصبحت على مجال الوقاية من الضغوط النفسية، وذلك في محاولة لإثراء ما كتب في هذا الخصوص.

الجانب الثاني: الأهمية التطبيقية: تتجلى الأهمية التطبيقية للدراسة في أنها تساهم في تبصير الأوساط المهنية بطرق الوقاية من الضغوط النفسية من منظور الشريعة الإسلامية.

### منهج الدراسة

تستند الدراسة إلى المنهج الوصفي. وتستند في إطار ذلك إلى الأسلوب التحليلي. حيث يجري نجلية أثر التمسك بتعاليم الشريعة الإسلامية في الوقاية من الضغوط النفسية في الوسط المهني، وذلك من واقع الأدبيات التي تناولت هذه المسألة بالعرض والتحليل.

### مصطلح الدراسة

الضغوط النفسية:

يُعرّف الضغط النفسي Stress بأنه: "حالة يعانها الفرد حين يُواجه بمطلب مُلحّ فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد" (قنديل، 1989، ص256). ويشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية سواء على بكليته أو على جزء منه. وبدرجة تُوجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، فإنّ ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. وللضغوط النفسية أثارها على الجهاز النفسي والبدني للفرد " (قنديل، 1989، ص256). "ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة. فقد ترجع لمتغيرات بيئية. كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله. وإذا ترتب على الضغوط النفسية أذى حقيقي للفرد، فإنّ الفرد يصبح مُحَبَطًا، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد، فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد" (قنديل، 1989، ص256).

خطة الدراسة

تتألف الدراسة من مقدمة، واثناعشر مطلبًا وخاتمة، وفهرس كالاتي:

المقدمة: تتناول مشكلة الدراسة، وأهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، ومنهج الدراسة، ومصطلح الدراسة، وخطة الدراسة.

المطلب الأول: يستعرض أثر الإيمان بالله تعالى على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الثاني: يستعرض أثر التمسك بالتوحيد ومجانبة الشرك والبدع والابتعاد عن المعاصي على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الثالث: يتناول أثر إقامة الصلاة على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الرابع: يتناول أثر إيتاء الزكاة والصدقة على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الخامس: يتناول أثر المحافظة على الصيام على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب السادس: يتناول أثر المتابعة بين الحج والعمرة على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب السابع: يتناول أثر المداومة على تلاوة القرآن على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الثامن: يتناول أثر المداومة على الذكر على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب التاسع: يتناول أثر المداومة على الاستغفار على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب العاشر: يتناول أثر المداومة على الدعاء على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الحادي عشر: يتناول أثر المداومة على الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

المطلب الثاني عشر: أثر الحرص على الأعمال الصالحة على الوقاية من الضغوط النفسية، والأدلة على ذلك.

الخاتمة: تتناول نتائج الدراسة، وتوصياتها.

الفهرس: يتضمن قائمة بالمراجع التي استندت إليها الدراسة.

ويجري تفصيل ذلك كالاتي:

### 1. أثر الإيمان بالله تعالى:

لا ريب أن الإيمان بالله تعالى - كما جاء به الإسلام - هو السبيل إلى السعادة في الدار الدنيا والآخرة. فالفطرة البشرية لا تستقيم إلا مع الإيمان بالله تعالى. قال الله تعالى: (فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ، لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ، ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) (سورة الروم، الآية 30). ومن ثم فلا سعادة مع الكفر لأنه يتصادم

مع هذه الفطرة. فالكفر هو مصدر الشقاء والتعاسة وإن أبدى الكفرة خلاف ذلك إنما هو من قبيل الخداع. فالكفرة في جوهرهم تعساء أشقياء. وهم يحاولون التغلب على هذه التعاسة التي تطاردهم بالغرق في الملذات تارة، وبتعاطي الكحوليات والمواد المخدرة تارة. ويدلل على ذلك قوله تعالى: (والذين كفروا يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام والنار مثوى لهم) (سورة محمد، الآية 12). كما يدل على ذلك الحديث الذي رواه نافع، قال: كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين، فأدخلت رجلاً يأكل معه، فأكل كثيراً فقال: يا نافع لا تدخل هذا عليّ سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: "المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء"<sup>(2)</sup>. كما تؤكد ذلك الإحصاءات والتقارير والدراسات التي تشير إلى أن الدول الكافرة هي الأكثر استهلاكاً للمواد الغذائية والكحوليات والمواد المخدرة في العالم.

فالإيمان هو مفتاح النفس الإنسانية، وهو ترياق الآمها. ولا سبيل إلى التغلب على ما تعانيه من ضغوط إلا به. ويستدل على ذلك بالأدلة الآتية:

**الدليل الأول:** قال تعالى: (ولو أنهم أقاموا التوراة والإنجيل وما أنزل إليهم من ربهم لأكلوا من فوقهم ومن تحب أرجلهم منهم أمة مقتصدَةٌ وكثيرٌ منهم ساء ما يعملون) (سورة المائدة، الآية 66). قال الطبري - رحمه الله تعالى -: "لو أنهم عملوا بما أنزل إليهم مما جاءهم به محمد - صلى الله عليه وسلم - لأنزلنا عليهم المطرَ فلأنبتَ الثمر ... يقول: لأُنبتَ لهم من الأرض من رزقي ما يغنيهم" (الطبري، 2000، ج 10، ص 664). "والمعنى لو سَعنا عليهم في أرزاقهم ولأكلوا أكلاً متواصلاً، وذكُرَ فوقَ وتحتَ للمبالغة فيما يفتحُ عليهم من الدنيا، ونظير هذه الآية (ومن يتق الله يجعل لهم مخرجاً ويرزقهُ من حيث لا يحتسب) (سورة الطلاق، من الآيتين 2-3) ... فجعل تعالى الثقى من أسباب الرزق ... ووعد بالمزيد لمن شكر فقال: (لئن شكرتم لأزيدنكم) (سورة إبراهيم، من الآية 7)" (القرطبي، 1964، ج 6، ص 241). ويقول الفخر الرازي - رحمه الله: "واعلم أنه تعالى لما بيّن لهم في الآية الأولى أنهم لو آمنوا لفازوا بسعادات الآخرة، بيّن في هذه الآية أيضاً أنهم لو آمنوا لفازوا بسعادات الدنيا ووجدوا طبيباتها وخيراتها" (الفخر الرازي، 2000، ج 11، ص 298).

**الدليل الثاني:** قوله تعالى: (ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركاتٍ من السماء والأرض ولكن كذبوا فأخذناهم بما كانوا يكسبون) (سورة الأعراف، الآية 98). قال البغوي - رحمه الله -: "ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركاتٍ من السماء

(والأرض)؛ يعني المطر من السماء والنبات من الأرض. وأصلُّ البركة المواظبة على الشيء، أي: تابعنا عليهم المطرَ والنبات ورفعنا عنهم القحط والجذب. (ولكن كذبوا فأخذناهم بما كانوا يكسبون) من الأعمال الخبيثة" (البغوي، 2000، ج2، ص317). ويقول الفخر الرازي - رحمه الله-: "اعلم أنه تعالى لما بيّن في الآية الأولى أنّ الذين عصَوْا وتمردوا أخذهم الله بغتَةً، بيّن في هذه الآية أنهم لو أطاعوا لفتح الله عليهم أبواب الخيرات ... ولكن كذبوا ... فأخذناهم بالجدوبة والقحط بما كانوا يكسبون من الكفر والمعصية" (الفخر الرازي، 2000، ج14، ص322).

**الدليل الثالث:** قال تعالى: (وضربَ اللهُ مثلاً قريةً كانت آمنةً مطمئنةً يأتيها رزقها رغداً من كلِّ مكانٍ فكفرتْ بأنهم اللهُ فأذاقها اللهُ لباسَ الجوعِ والخوفِ بما كانوا يصنعون) (سورة النحل، الآية 112). قال الرازي - رحمه الله - في معرض تفسيره لهذه الآية: "اعلم أنه تعالى لما هدّد الكفار بالوعيد الشديد في الآخرة، هدّدهم أيضا بأفات الدنيا وهو الوقوع في الخوف والجوع كما ذكره في هذه الآية" (الفخر الرازي، 2000، ج20، ص278).

**الدليل الرابع:** قوله تعالى: (لقد كان لسبأٍ في مسكنهم آيةٌ، جنتان عن يمينٍ وشمالٍ، كلوا من رزق ربكم واشكروا له بلدةً طيبةً وربُّ غفور \* فأعرضوا فأرسلنا عليهم سيلاً العرِمِ وبدّلناهم بجنتهم جنتين ذواتي أُكلٍ خَمِطٍ وشيءٍ من سدرٍ قليل \* ذلك جزيناهم بما كفروا وهل نُجازي إلا الكُفُور) (سورة سبأ، الآيات 15-17). يقول الفخر الرازي - رحمه الله - في تفسير هذه الآية: "لما بيّن اللهُ حال الشاكرين لنِعَمه بذكر داودَ وسليمان بيّن حال الكافرين بأنعمِهِ، بحكاية أهلِ سبأٍ ... وقوله: (آية)؛ أي: من فضل ربهم، ثم بيّنَها بذكر بدله بقوله: جنتان عن يمين وشمال ... قوله: كلوا من رزق ربكم إشارة إلى تكميل النعم عليهم حيث لم يمنعهم من أكل ثمارها خوفٌ ولا مرض. وقوله: واشكروا له بيانٌ أيضاً لكمال النعمة، فإنَّ الشكر لا يُطلب إلا على النعمة المعتبرة. ثم لما بيّن حالهم في مساكنهم وبساتينهم وأكلهم أتمَّ بيان النعمة بأن بيّن أن لا غائلة<sup>(3)</sup> عليه ولا تبعة في المال في الدنيا، فقال: بلدةً طيبةً أي: ظاهرة عن المؤذيات لا حية فيها ولا عقرب ولا وباء ولا وحم، وقال: وربُّ غفورٌ أي: لا عقاب عليه ولا عذاب في الآخرة، فعند هذا بان كمال النعمة حيث كانت لذة حالية خالية عن المفسد المالية. ثم إنه تعالى لما بيّن ما كان من جانبه ذكراً ما كان من جانبهم فقال: (فأعرضوا فأرسلنا عليهم سيلاً العرِمِ وبدّلناهم بجنتهم جنتين ذواتي أُكلٍ خَمِطٍ وشيءٍ من سدرٍ قليل

(؛ فبينَ كمالِ ظلمهم بالإعراض بعد إبانة الآية ... ثم بينَ كيفية الانتقام منهم ... ثم بينَ الله أن ذلك كان مُجازاة لهم على كُفرائهم" (الفخر الرازي، 2000، ج35، ص ص300-301).

من الأدلة السابقة يتضح أنه لا سبيل إلى التغلب على الهموم والكروب وما يعانیه المرء من ضغوط نفسية إلا بالإيمان بالله عز وجل، وإخلاص العمل له تعالى.

## 2. أثر الالتزام بالتوحيد والتبرؤ من الشرك والبدع والابتعاد عن المعاصي:

التوحيد هو إفراد الله تعالى بالعبودية ونقيضه الشرك. ولا يستقيم قلب المرء إلا بالتوحيد. فمنه وحده تعالى تستمد السعادة ومنه وحده تعالى تستمد القدرة على مواجهة ما يكتنف المرء من هموم وغموم. ومتى أشرك المرء مع الله أحدا، وكله الله إلى شركه. فالله تعالى أغنى الأغنياء عن الشرك. فيسودّ القلب، وتجتمع عليه الكروب، وتضعف مقاومته لضغوط الحياة، فيسقط فريسة للأمراض والاضطرابات النفسية.

وهذه أيضا حال من يستحدثون أمورا ليست من الدين. فهو يعبدون الله على طريقتهم لا على طريقة رسول الله صلى الله عليه وسلم. ولا يستقيم القلب إلا على طريقة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

كما أنّ هذه حال العُصاة الغارقون في الشهوات المحرّمة. فمصدر قوة القلب هو الالتزام بالطاعات وتجنب المحرمات.

إذن فالتوحيد وهجر البدع والمعاصي من الأسباب التي تؤدي إلى تقوية القلب. ومتى قوّي القلب، تعززت مقاومته للضغوط النفسية. ويستدل على ذلك بالآتي:

**الدليل الأول:** قال الله تعالى: (الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون) (سورة الأنعام، الآية 82). فالخازن - رحمه الله - في تفسيره لهذه الآية: "المعنى: إنّ الذين يحصل لهم الأمن ... هم الذين آمنوا يعني آمنوا به وحده ولم يشركوا به شيئا، ولم يلبسوا إيمانهم بظلم يعني ولم يخلطوا إيمانهم بشرك" (الخازن، 1995، ج2، ص130). **الدليل الثاني:** قوله تعالى: (وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم وليمكّننّ لهم دينهم الذي ارتضى لهم وليبديّنهم من بعد خوفهم أمنا يعبدنني لا يشركون بي شيئا ومن كفر بعد ذلك فأولئك هم الفاسقون) (سورة النور، الآية 55). قال البيهقي - رحمه الله - في تفسيره: " (وعد الله الذين



أمنوا منكم وعملوا الصالحات لِيَسْتَخْلِفَهُمْ فِي الْأَرْضِ) ... يعني والله ليستخلفهم أي لِيُورَثَهُمْ أرض الكفار من العرب والعجم، فيجعلهم ملوكها وساستها وسُكَّانها ... (كما استخلف الذين من قبلهم)؛ أي: بني إسرائيل حيث أهلك الجبابرة بمصر والشام وأورثهم أرضهم وديارهم، (وَلِيَمَكِّنَ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ)؛ أي: اختار، قال ابن عباس: يوسِّعُ لهم في البلاد حتى يُمَلِّكُوها وَيُظَهِّرَ دِينَهُمْ عَلَى سَائِرِ الْأديانِ ... (وَلِيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونِي لَا يَشْرِكُونَ بِي شَيْئًا) ... آمنين، لا يشركون بي شيئاً، فأنجز الله وعده، وأظهر دينه ونصر أوليائه، وأبدلهم بعد الخوف أمناً وبَسْطاً في الأرض" (البعوي، 2000، ج2، ص425).

**الدليل الثالث:** قال تعالى: (وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَاهُمْ مَاءً غَدَقًا) (سورة الجن، الآية 16). قال الطبري - رحمه الله - في تفسيره: "يقول تعالى ذكره: وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامَ هؤُلاءِ الْقَاسِطُونَ<sup>(4)</sup> عَلَى طَرِيقَةِ الْحَقِّ وَالْإِسْتِقَامَةِ (لَأَسْقِينَاهُمْ مَاءً غَدَقًا) يَقُولُ: لَوْ سَعْنَا عَلَيْهِمْ فِي الرِّزْقِ، وَبَسَطْنَاهُمْ فِي الدُّنْيَا" (الطبري، 2001، ج33، ص663). وقال الفخر الرازي - رحمه الله -: "إنما ذكر الماء كناية عن طيب العيش وكثرة المنافع" (الفخر الرازي، 2000، ج20، ص673).

من ذلك يتبين أثر التوحيد والاستقامة على أمر الدين بهجر البدع وترك المعاصي على توفير العيش الكريم، والحياة الطيبة، وهذا بدوره يحقق للمرء السعادة، ويعزز من مناعته النفسية لمواجهة ضغوط الحياة المختلفة ومنها الضغوط المهنية.

### 3. أثر إقام الصلاة والمحافظة عليها:

الصلاة لها أثرا كبيرا في تعزيز قدرة الشخص على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها.

فيما يدخل العبد إلى الصلاة، فإنه يفرغ قلبه من الاشتغال بالدنيا وهمومها، وهذا بدوره يخلصه من الشحنات السلبية الناجمة عن هذه الهموم والضغوط. كما أنه يُحيي قلبه بانقطاعه لله تعالى في الصلاة. وهذا يحصن قلبه ويجعله أكثر صموداً أمام الضغوط النفسية. هذا فضلا عن أن الصلاة تزيل أثر الذنوب عن القلب. مما يقوي من مناعته. فالصلاة مُكفِّرة للذنوب. والذنوب تفسد القلب وتقلل من مقاومته للضغوط. ويستدل على أثر الصلاة في وقاية الشخص من الضغوط النفسية بالعديد من الأدلة منها - على سبيل المثال لا الحصر - الآتي:

أولاً: الأدلة من الكتاب:

**الدليل الأول:** قال تعالى: (واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين\* الذين يظنون أنهم مُلاقوا ربهم وأنهم إليه راجعون) (سورة البقرة، الآية 45). قال ابن كثير - رحمه الله - في تفسيره لهذه الآية: "يقول تعالى أمراً عبديه فيما يؤملون من خير الدنيا والآخرة بالاستعانة بالصبر، والصلاة" (ابن كثير، 1999، ط2، ج1، ص251). "والمراد بالصبر الكف عن المعاصي ... وأما قوله: (الصلاة)؛ فإن الصلاة من أكبر العون على الثبات في الأمر" (ابن كثير، 1999، ط2، ج1، ص ص 251-252).

**الدليل الثاني:** قال تعالى: (وأقم الصلاة طرقي النهار وركعاً من الليل، إن الحسنات يذهبن السيئات) (سورة هود، الآية 114). قال القرطبي - رحمه الله -: "قوله تعالى: (وأقم الصلاة طرقي النهار)؛ لم يختلف أحدٌ من أهل التأويل في أن الصلاة في هذه الآية يُراد بها الصلوات المفروضة، وخصّها بالذكر لأنها ثمانية الإيمان، وإليها يُنزع في النواصب<sup>(5)</sup>، وكان النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا حزبه<sup>(6)</sup> أمرٌ فرغ إلى الصلاة" (القرطبي، 1964، ج9، ص109). و"قوله تعالى: (إن الحسنات يذهبن السيئات) ذهب جمهور المتأولين من الصحابة والتابعين - رضي الله عنهم أجمعين - إلى أن الحسنات هاهنا هي الصلوات الخمس" (القرطبي، 1964، ج9، ص110). وفي ذلك دلالة على أن "الإجابة إلى طاعة الله والعمل بما يرضيه، يُذهب آثار معصية الله، ويكفر الذنوب" (الطبري، 2001، ج15، ص509).

ثانياً: الأدلة من السنة:

**الدليل الأول:** عن أبي هريرة، أنه سمع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "أرايتم لو أن"

هَرَّأَ بَابٍ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ: ذَبَكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ"<sup>(7)</sup>. قالوا: لا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: "فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا"<sup>(8)</sup> (9). قال ابن بطال - رحمه الله -: "في حديث أبي هريرة بيان أن صفائر الذنوب يغفرها بمحافظته على الصلوات؛ لأنه شبهة الصفائر بالدرن، والدرن ما لم يبلغ مبلغ الجراح" (ابن بطال، 2003، ج2، ص157). قال القسطلاني - رحمه الله -: "فشبهت الصلاة بالنهر لأنها تنقي صاحبها من درن الذنوب كما يُنقى النهر البدن من الأوساخ التي تعلق به بالاعتسال فيه. وشبهه قُرب

تعاطي الصلوات وسهولته بكون النهر قريبا من مجاورته على باب داره، وشبّه أداؤها كل يوم خمس مرات بالاعتسال المتعدد كذلك، وشبّهت الذنوب بالأدران للتأذي بمرسيتها وشبّهت محو السيئات عن المكلف بنقاء البدن وصفائه" (القسطلاني، 1914، ج1، ص484). فالصلاة سبب لانسراح الصدر لأنها سبيل إلى محو الذنوب. ومتى انشرح الصدر، تمكن المرء من التعامل مع ضغوط الحياة على نحو إيجابي، بل والإفادة من هذه الضغوط في تنمية قدراته وملكاته. وهذا ما تؤكد إحدى الدراسات حيث تشير "إلى أنه ليس ضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية، بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته، وإلى السرعة في الإنجاز والأداء" (العبد الله، 2014، ص14).

**الدليل الثاني:** عن حذيفة قال: "كان النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا حزبه أمرٌ صلى" (10). قال النووي - رحمه الله -: "قوله: (كان إذا حزبه أمرٌ)؛ ... أي: نابه وألم به أمرٌ شديد" (النووي، 1972، ج17، ص48)؛ أي: أنه - صلى الله عليه وسلم - إذا نزل به أمرٌ مهمٌّ أو أصابه غمٌّ فزع إلى الصلاة لأنَّ الدخول فيها هو الراحة من تعب الدنيا وهمومها (الصديقي العظيم آبادي، 1995، ج4، ص142).

**الدليل الثالث:** عن سالم بن أبي الجعد قال: سمعتُ رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "يا بلال! أقيم الصلاة أرخنا بها" (11)؛ "أي: تستريح بأدائها من شغل القلب بها. وقيل: كان اشتغاله بالصلاة راحةً له. فإنه كان يعدُّ غيرها من الأعمال الدنيوية تعباً فكان يستريح بالصلاة لما فيها من مُناجاة الله تعالى، ولهذا قال وجُعِلت قُرّة عيني في الصلاة" (12) وما أقرب الراحة من قُرّة العين" (الصديقي العظيم آبادي، 1995، ج13، ص225).

**الدليل الرابع:** عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال: قال رسوله الله - صلى الله عليه وسلم -: "حُبب إليَّ من الدنيا النساءُ والطيبُ، وجُعِلَ قُرّة عيني في الصلاة" (13). قال السندي - رحمه الله -: "قوله: (قُرّة عيني في الصلاة)؛ إشارة إلى أن تلك المحبة غير ما نَعقله عن كمال المُناجاة مع الربِّ تبارك وتعالى بل هو مع تلك المحبة منقطع إليه تعالى حتى أنه بمناجاته تَقَرُّ عيناه وليس له قَريرة العين فيما سواه. فمحبته الحقيقية ليست إلا لخالقه تبارك وتعالى" (السندي، 1986، ج7، ص62). وقوله صلى الله عليه وسلم: "وجُعِلَ قُرّة عيني في الصلاة" فيه دليل على أن الصلاة مصدر الفرح والسرور وسبب لزوال الهم والحزن وضيق الصدر.

## 4. أثر إيتاء الزكاة والصدقة:

الزكاة الواجبة وصدقة التطوع ذات أثر كبير في التخلص من الضغوط النفسية. فهما سبيل إلى تكفير الذنوب، وتزكية النفس وتطهيرها من الآثام. وهذا يعزز من قدرتها على مقاومة الضغوط وتحمل الصدمات. ويستدل على ذلك بالعديد من الأدلة كآلاتي:

أولاً: الأدلة من الكتاب:

**الدليل الأول:** قال تعالى: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) (سورة التوبة، الآية 103). قال الشوكاني – رحمه الله -: "معنى التطهير: إذهابُ ما يتعلق بهم من أثر الذنوب، ومعنى التزكية: المبالغة في التطهير" (الشوكاني، 1994، ج 2، ص 445).

**الدليل الثاني:** قال الله تعالى: (لن تنالوا البرَّ حتى تنفقوا مما تُحِبُّونَ، وما تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ) (سورة آل عمران، الآية 92). قال البغوي – رحمه الله -: "قال عطاء: لن تنالوا البرَّ؛ أي شَرَفُ الدِّينِ والتقوى حتى تتصدقوا وأنتم أصْحَاءُ أَشِحَاءَ" (14) (البغوي، 2000، ج 1، ص 468).

ثانياً: الدليل من السنة:

عن أبي هريرة عن النبي – صلى الله عليه وسلم – قال: "مَثَلُ الْمُنْفِقِ وَالْمُتَّصِقِ، كَمَثَلِ رَجُلٍ عَلَيْهِ جُبَّتَانِ (15) أَوْ جُنَّتَانِ (16)، مِنْ لَدُنْ (17) تُدَيِّمُهُمَا (18) إِلَى تَرَاقِيمِهِمَا (19)، فَإِذَا أَرَادَ الْمُنْفِقُ – وَقَالَ الْآخَرُ: فَإِذَا أَرَادَ الْمُتَّصِقُ – أَنْ يَتَّصِقَ سَبَّغَتْ عَلَيْهِ (20) أَوْ مَرَّتْ، وَإِذَا أَرَادَ الْبَخِيلُ أَنْ يُنْفِقَ، قَلَصَتْ عَلَيْهِ (21) وَأَخَذَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَوْضِعَهَا، حَتَّى تُجِنَّ بِنَانَهُ (22) وَتَعْفُوَ أَثَرَهُ (23)" قال: فقال أبو هريرة: فقال: "يُوسِعُهَا فَلَا تَتَّسِعُ" (24). قال النووي – رحمه الله- في معرض شرحه لهذا الحديث -: "هو تمثيلٌ لنماء المال بالصدقة والإنفاق والبخل بضد ذلك. وقيل لكثرة الجود والبخل، وأنَّ المُعْطِي إذا أعطى انبسطت يدها بالعطاء، وتعود ذلك. وإذا أمسك صار ذلك عادة له. وقيل: ضَرِبَ الْمَثَلُ بِهِمَا لِأَنَّ الْمُنْفِقَ يَسْتَرِهُ اللَّهُ تَعَالَى بِنَفَقَتِهِ وَيَسْتَرِ عَوْرَاتِهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ كَسْتَرِ هَذِهِ الْجَنَّةِ لِإِسْهَابِهَا وَالْبَخِيلُ كَمَنْ لَبَسَ جَبَّةً إِلَى تُدَيِّمِهِ فَيَبْقَى مَكشُوفًا بِأَدْيِ الْعَوْرَةِ مَفْتَضِحًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ" (النووي، 1972، ج 7، ص 109). وفي ذلك دليل على أنَّ المتصدق تحوطه عناية الله وحفظه فيسلم من ضغوط الحياة والآمها.

## 5. أثر المحافظة على الصيام:

يعد الصوم من أهم السبل لتعزيز الجهاز النفسي وتدعيم مقاومته للأزمات والضغوط. وذلك لأنه يربي الإنسان على الصبر وكسر الشهوات وتحمل المشاق والصعاب. وهذا يدرّبه على مواجهة المواقف المحبطة والتعامل معها بإيجابية. ويستدل على ذلك بالآتي:

أولاً: الدليل من الكتاب:

قال الله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا كُتِبَ عليكم الصيامُ كما كُتِبَ على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) (سورة البقرة، الآية 183). قال البغوي - رحمه الله -: " (لعلكم تتقون)؛ يعني: بالصوم، لأنَّ الصَوْمَ وَصَلَةٌ إلى التقوى، لِما فيه من قَهْرِ النَّفْسِ، وكَسْرِ الشهوات" (البغوي، 2000، ج1، ص314). وهذا يدعم مقاومة المرء للمواقف الضاغطة.

ثانياً: الدليل من السنة:

عن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "صَوْمُ شهر الصَّبْرِ، وثلاثة أيامٍ من كلِّ شهرٍ يُدْهِبُ بَوَاحِرَ الصَّدْرِ" (25) " (26). قال السندي - رحمه الله -: " وَحَرَ الصَّدْرِ: غَشَّه أو وساوسه، أوالجفدُ، أوالغَيْظُ، أو العداوة، أو أشدُّ الغَيْظِ" (السندي، د. ت، ج5، ص346). وفي هذا دلالة على أن الصيام يُذهب الهموم والغموم، ويزيل ما ينجم عن ذلك من ضغوط نفسية.

## 6. أثر المتابعة بين الحج والعمرة:

يعد الحج والعمرة ركيزة أساسية في التعامل مع الضغوط النفسية. فهما وسيلة لمغفرة الذنوب وتكفير السيئات، وتطهير القلب من الدنَس الذي علق به من آثار هذه الذنوب وهذه السيئات. مما يعزز من قدرته على تحمل المواقف المحبطة ومقاومة الضغوط. هذا فضلا عن أنهما وسيلة لتغيير المكان والشخوص، وكسر الرتابة. مما يزيد من حيوية الشخص، ويقوي من مناعته النفسية. ويستدل على أثر الحج في الوقاية من الضغوط النفسية بالأدلة الآتية:

أولاً: الدليل من الكتاب:

قال الله تعالى: (الحجُّ أشهرُ معلوماتٍ فمن فرَضَ فَمِنْهُنَّ الْحَجُّ فلا رَفَثٌ ولا فسوق ولا جدال في الحجِّ، وما تفعلوا من خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللهُ، وتزودوا فإنَّ خَيْرَ الزادِ التقوى، واتقون يا أولي الألباب) (سورة البقرة، الآية 197). قال الفخر الرازي - رحمه الله -: "فقلوه: (فلا رَفَثٌ)<sup>(27)</sup>؛ إشارة إلى قهر الشهوانية، وقلوه: (ولا فسوق<sup>(28)</sup>)؛ إشارة إلى قهر القوة الغضبية التي توجب التمرد والغضب، وقلوه: (لا جدال)؛ إشارة إلى القوة الوهمية التي تحمل الإنسان على الجدال ... الباعثة على متازعة الناس ومماراتهم، والمخاصمة معهم في كل شيء. فلما كان منشأ الشر محصوراً في هذه الأمور الثلاثة لا جَرَمَ قال: (فلا رَفَثٌ، ولا فسوق، ولا جدال في الحج)؛ أي: فمن قصد معرفة الله ومحبته والاطلاع على نور جلاله، والانخراط في سلك الخواص من عباده، فلا يكونُ فيه هذه الأمور" (الفخر الرازي، 2000، ج 5، ص 319). وقال: "لَمَّا ثَبَتَ أَنَّ خَيْرَ الزادِ التقوى، فاشتغلوا بتقوى الله يا أولي الألباب، يعني إن كنتم من أرباب الألباب الذين يعلمون حقائق الأمور وَجَبَ عليكم بحكم عقليكم ولِبُكْمِكم أن تستغلوا بتحصيل هذا الزاد لما فيه كثرة المنافع" (الفخر الرازي، 2000، ج 5، ص 321).

### ثانياً: الأدلة من السنة:

**الدليل الأول:** عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: سمعتُ النبي - صلى الله عليه

وسلم -

يقول: (مَنْ حَجَّ لَهِ فَلَهِ يَرْفُثُ، وَلَمْ يَفْسُقْ، رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ)<sup>(29)</sup>. قال القسطلاني - رحمه الله -: " (فلم يَرْفُثُ)؛ أي: الجَمَاعُ أو الفُحْشُ في القول أو خِطَابِ الرَّجُلِ المَرَأَةَ فيما يتعلق بالجَمَاعِ. وقال الأزهري: كلمة جامعة لكل ما يُريده الرجل من المرأ. (ولم يَفْسُقْ)؛ لم يأت بسينة ولا معصية. (رَجَعَ)؛ أي: من ذنوبه (كيوم وَلَدَتْهُ أُمُّهُ)؛ أي: رجع مُشَابِهاً لِنَفْسِهِ في أنه يَخْرُجُ بلا ذنب كما خَرَجَ بالولادة وهو يشمل الصغائر والكبائر والتبِعَاتِ ... فالحج المبرور يُسْفِطُ إثم المخالفة" (القسطلاني، 1914، ج 3، ص 97).

**الدليل الثاني:** عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صلى

الله عليه وسلم -: "تابعوا بين الحجِّ والعُمرة، فإنهما ينفيان الفقرَ والذنوبَ كما ينفي الكِبَرُ<sup>(30)</sup> حَبَثُ<sup>(31)</sup> الحديدِ"<sup>(32)</sup>. قال السندي - رحمه الله -: " (تابعوا بين الحجِّ والعُمرة)؛ أي: اجعلوا أحدهما تابعا للآخر واقعا على غَيبِهِ، أي: إذا حججتم فاعتمروا وإذا اعتمرتم فحجُّوا ... والكِبَرُ ... كِبَرِ الحَدَادِ المَبْنِيِّ من الطين، وقيل زِقُّ يُنْفَخُ به النار والظاهر ها هنا نَفْسُ النار

على الأول ونفخها على الثاني، والخَبَثُ ... هو الوَسِخُ والرديءُ الخبيثُ" (السندي، 1986، ج5، ص115).

إذن فالحج والعمرة سبيل إلى تحرير الشخص من رِيقَةِ الذنوب والخطايا. مما يعيد للقلب صفاته ونقائه ويجعله أكثر قدرة على التبصر بحقيقة الضغوط التي تواجهه، وكيفية تسخيرها في تنمية الذات وتطويرها.

#### 7. أثر المداومة على تلاوة القرآن:

تعد تلاوة القرآن من أهم السبل في مواجهة الضغوط النفسية. فتلاوة القرآن بخشوع، والاشتغال بتدبر معانيه ينفذ عن المؤمن الغبار الذي تخلفه الهموم والكروب. فتتنزل السكينة والطمأنينة ويوزل القلق والتوتر الناجمان عن الضغوط النفسية. فبإبرأ هذا القلب المكروب بإذنه تعالى وتتعزيز قدرته على التعامل مع نوائب الحياة على نحو إيجابي. ويستدل على ذلك بالآتي:

#### أولاً: الأدلة من الكتاب:

**الدليل الأول:** قال الله تعالى: (وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ، وَلَا يَزِيدُ الظالمينَ إِلَّا خَسَارًا) (سورة الإسراء، الآية 82). قال الفخر الرازي - رحمه الله -: "فجميع القرآن شفاءً للمؤمنين. واعلم أنّ القرآنَ شفاءً من الأمراض الروحانية، وشفاءً أيضاً من الأمراض الجسمانية. أما كونه شفاءً من الأمراض الروحانية فظاهر، وذلك لأن الأمراض الروحانية نوعان: الاعتقادات الباطلة، والأخلاق المذمومة ... وأما كونه شفاءً من الأمراض الجسمانية فلأنّ التبرُّك بقراءته يدفع كثيراً من الأمراض" (الفخر الرازي، 2000، ج21، ص390). وقال ابن كثير - رحمه الله -: "يقول تعالى مُخِيراً عن كتابه الذي أنزله على رسوله محمد - صلى الله عليه وسلم - وهو القرآن الذي لا يأتيه الباطلُ من بين يديه ولا من خلفه تنزيلٌ من حكيم حميد، إنه شفاءٌ ورحمةٌ للمؤمنين؛ أي: يُذهب ما في القلب من أمراض من شك، ونفاقٍ، وشِرْكٍ، وزِنَعٍ، ومَيْلٍ، فالقرآن يشفي من ذلك كله، وهو أيضاً رحمةٌ يَحْصُلُ فيها الإيمان والحكمة وطلب الخير والرغبة فيه، وليس هذا إلا لمن آمن به، وصَدَّقَهُ واتبَعَهُ، فإنه يكون شفاءً في حقه ورحمه، وأما الكافرُ الظالم نفسهُ بذلك، فلا يزيد سماعه القرآن إلا بُعْداً وكُفْراً، والأفة من الكافر لا من القرآن" (ابن كثير، 1999، ط1، ج5، ص103).

**الدليل الثاني:** قوله تعالى: (قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عى أولئك يُنادون من مكان بعيد) (سورة فصلت، الآية 44). قال القرطبي - رحمه الله -: قوله تعالى: (قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء): أعلم الله أن القرآن هدى وشفاء لكل من آمن به من الشك والريب والأوجاع" (القرطبي، 1964، ج 15، ص 369).

### ثانيا: الأدلة من السنة:

**الدليل الأول:** عن البراء بن عازب - رضي الله عنه - قال: كان رجلاً يقرأ سورة الكهف وعنده قرص مربوط بشطنتين<sup>(33)</sup>، فتغشته سحابة<sup>(34)</sup> فجعلت تدور وتدنو، وجعل قرصه ينفر<sup>(35)</sup> منها، فلما أصبح أتى النبي - صلى الله عليه وسلم - فذكر ذلك له، فقال: تلك السكينة<sup>(36)</sup> نزلت للقرآن<sup>(37)</sup>. وهذا فيه دليل على تنزل الطمأنينة والرحمة والملائكة عند تلاوة القرآن (النووي، 1972، ج 6، ص 81).

**الدليل الثاني:** عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله، يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السكينة، وعشيتهم الرحمة، وحفَّتهم الملائكة، وذكَّرتهم الله فيمن عنده"<sup>(38)</sup>. قال النووي - رحمه الله - "المراد بالسكينة هنا الرحمة ... وقيل الطمأنينة والوقار هو أحسن. وفي هذا دليل لفضل الاجتماع على تلاوة القرآن في المسجد" (النووي، 1972، ج 17، ص 21).

### 8. أثر المداومة على ذكر الله تعالى:

الاشتغال بذكر الله تعالى أحد أهم السبل لطمأنينة القلب. ومتى اطمئن القلب زال عنه القلق والتوتر الناجم عن الضغوط النفسية التي يواجهها الشخص في حياته. هذا فضلا عن أن الذكر مكفر للسينات. ومن ثم فهو يزيل الأدران التي تضعف القلب وتقوض من قدرته على مقاومة الوسواس والهواجس والضغوط الحياتية. ويستدل على ذلك بالعديد من الأدلة كالاتي:

### أولا: الأدلة من الكتاب:

**الدليل الأول:** قال تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (سورة الرعد، الآية 28). قال القرطبي - رحمه الله - في تفسيره: "أي وهو تطمئن قلوبهم على الدوام بذكر الله بألسنتهم" (القرطبي، 1964، ج 9، ص 315). وقال ابن كثير -



رحمه الله :- "أي تطيب وتركن إلى جانب الله وتَسْكُنْ عند ذكره" (ابن كثير، 1999، ط2، ج4، ص455).

**الدليل الثاني:** قال تعالى: (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون \* فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين \* واعبد ربك حتى يأتيك اليقين) (سورة الحجر، الآيات 97-99). يقول الطبري - رحمه الله :- "يقول تعالى ذكره لنبيه محمد - صلى الله عليه وسلم :- ولقد نعلم يا محمد أنك يضيق صدرك بما يقول هؤلاء المشركون من قومك من تكذيبهم إياك، واستهزائهم بك، وبما جتتهم به، وأن ذلك يُخرجك (فسبح بحمد ربك) يقول: فافزع فيما نابك من أمر تكرهه منهم إلى الشكر لله والثناء عليه والصلاة، يكفك الله من ذلك ما أهمك" (الطبري، 2000، ج17، ص159).

**الدليل الثالث:** قوله تعالى: (فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى \* ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى) (سورة طه، الآيات 133-134). قال القرطبي - رحمه الله :- "قال ابن عباس: ضَمِنَ اللهُ تعالى لمن قرأ القرآن وَعَمِلَ به إلا يضل في الدنيا ولا يشقى في الآخرة ... (وَمَنْ أَعْرَضَ عن ذِكْرِي)؛ أي: ديني، وتلاوة كتابي، والعمل بما فيه (فإنَّ له معيشة ضنكا)؛ أي: عَيْشًا ضَيِّقًا ... والمُعْرَضُ عن الدين مُسْتَوِلٍ عليه الحرص الذي لا يزال يطمخ به إلى الازدياد من الدنيا، مُسَلِّطٌ عليه الشُّحُّ، الذي يَقْبِضُ يَدَهُ عن الإنفاق، فَعَيْشُهُ ضَنْكٌ، وحاله مُظْلَمَةٌ، كما قال بعضهم: لا يُعْرَضُ أحدٌ عن ذِكْرِ رَبِّهِ إلا أَظْلَمَ عليه وقتُهُ وَتَشَوَّشَ عليه رِزْقُهُ، وكان في عَيْشَةِ ضَنْكٍ" (القرطبي، 1964، ج11، ص 258-259). وقال ابن عباس، قوله: (ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا) يقول: كل مالٍ أعطيته عبدا من عبادي قلَّ أو كَثُرَ، لا يتقيني فيه، لآخر فيه، وهو الضنك في المعيشة" (الطبري، 2001، ج18، ص392). "ذلك لأنَّ المسلم لتوكُّله على الله يعيش في الدنيا طيبا كما قال: (فلنحييته حياة طيبة) (سورة النحل، من الآية 97)، والكافر بالله يكون حريصا على الدنيا طالبا للزيادة أبدا فعيشته ضنك، وحالته مظلمة" (الفخر الرازي، 2000، ج22، ص111).

### ثانيا: الأدلة من السنة:

**الدليل الأول:** عن أبي بُرْدَةَ، عن أبي موسى - رضي الله عنه- قال: قال النبي - صلى الله عليه وسلم :- "مَثَلُ الذي يَدُكُرُ رَبَّهُ والذي لا يَدُكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الحَيِّ والمَيِّتِ" (39). قال القسطلاني

– رحمه الله:- " (مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ) ... شَبَّهَ الذَّاكِرَ بِالْحَيِّ الَّذِي يُرَيِّنُ ظَاهِرَهُ  
بنور الحياة وإشراقها فيه وبالتصرف التام فيما يريده، وباطنه بنور العلم والفهم والإدراك  
كذلك الذَّاكِرَ مُزَيَّنَ ظَاهِرَهُ بنور العلم والطاعة وباطنه بنور العلم والمعرفة. فقلبه مستقر في  
حظيرة القُدُس<sup>(40)</sup>، وَسِرَّهُ فِي مُخْدَع<sup>(41)</sup> الوَصْلِ، وغير الذَّاكِرَ عاطل ظاهره وباطنه"  
(القسطلاني، 1914، ج9، ص231).

**الدليل الثاني:** عن أبي هريرة – رضي الله عنه – أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
– قال: "مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، حُطَّتْ خَطَايَاهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ  
الْبَحْرِ"<sup>(42)</sup>. التسبيح "معناه تنزيه الله عما لا يليق به من كل نقص ... " (القسطلاني، 1914،  
ج9، ص230). قال القسطلاني – رحمه الله:- " (مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ)؛ أَي: سُبْحَانَ  
اللَّهِ مَتَلْبَسًا بِحَمْدِي لَهُ مِنْ أَجْلِ تَوْفِيقِهِ لِي لِلتَّسْبِيحِ، (فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ)؛ مَتَفَرِّقَةً بَعْضُهَا أَوَّلَ  
النَّهَارِ وَبَعْضُهَا آخِرَهُ أَوْ مَتَوَالِيَةً وَهُوَ أَفْضَلُ فِي أَوَّلِهِ (حُطَّتْ خَطَايَاهُ) الَّتِي بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ، (وَإِنْ  
كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ)؛ وَهَذَا وَأَمْثَالُهُ نَحْوُ مَا طَلَّعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ كُنَايَاتٌ عَبَّرَ بِهَا عَنِ الْكَثْرَةِ"  
(القسطلاني، 1914، ج9، ص230). فهذه الخطايا بمثابة الأحمال التي ينوء القلب عن  
حملها، وقد ينهار تحت وطأتها. ولذا متى رفعت عنه هذه الأحمال، استعاد عافيته واشتدت  
صلابته وتعزز صموده أمام الضغوط.

### 9. أثر المداومة على الاستغفار:

المداومة على الاستغفار لها أثرها الكبير في التخلص من الضغوط النفسية. فغالبية  
الضغوط النفسية ترجع إلى ما يعانیه المرء من ضيق في العيش وما يحيق به من أمراض  
ومصائب في بدنه أو أهله أو ماله. وقد يكون هذا الضيق وهذا النَّصَب عقاباً من الله تعالى لما  
يقارفه من ذنوب وآثام. ومتى اشتغل العبد بالاستغفار، كان ذلك سبيلاً إلى مغفرة الذنوب  
وتكفير السيئات واستمطار رحمة الله واستنزال الرزق وانفتاح أبواب الخيرات. وهذا بدوره  
يعزز من شعور الشخص بالأمن والطمأنينة والتخفف من الضغوط. ويستدل على ذلك  
بالعديد من الأدلة كالاتي:

**أولاً: الأدلة من الكتاب: الدليل الأول:** قوله تعالى حكاية عن نبي الله هود عليه السلام:  
(ويا قوم استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يُرسل السماء عليكم مدراراً وَبِزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا  
تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ) (سورة هود، الآية 52). يقول الطبري – في تفسيره:- "يقول: فإنكم إن آمنتم

بالله وتبتن من كُفركم به، أرسل قَطْرًا السماء عليكم يدرّ لكم الغيث<sup>(43)</sup> في وقت حاجتكم إليه، وتحيا بلادكم من الجُدْب<sup>(44)</sup> والقحْط<sup>(45)</sup>" (الطبري، 2000، ج15، ص358). وقال القرطبي – رحمه الله -: "قال الرَّجَّاجُ: المعنى يَزِدُّكُمْ قُوَّةً فِي النَّعَمِ" (القرطبي، 1968، ج9، ص51). و"في هذه الآية ... دليل على أَنَّ الاستغفار يُسْتَزَلُّ به الرزقُ والأمطار" (القرطبي، 1968، ج18، ص302).

**الدليل الثاني:** قوله تعالى: (فقلْتُ استغفروا رَبَّكُمْ إِنَّه كَانَ غَفَّارًا \* يرسل السماء عليكم مدرارًا \* ويُمِدِّدكم بأموالٍ وبنينَ ويجعل لكم جناتٍ ويجعل لكم أنهارًا) (سورة نوح، الآيات 10-12). قال الطبري – رحمه الله -: "قوله: (فقلْتُ استغفروا رَبَّكُمْ إِنَّه كَانَ غَفَّارًا) ... سلوا ربكم غفران ذنوبكم، وتوبوا إليه من كفركم، وعبادة ما سواه من الآلهة، ووحده، وأخلصوا له العبادة، يغفر لكم، إِنَّه كَانَ غَفَّارًا لذنوب من أناب إليه، وتاب إليه من ذنوبه. وقوله: (يرسل السماء عليكم مدرارًا)؛ يقول: يسقيكم ربكم إن تُبْتَم ووحّدتموه، وأخلصتم له العبادة الغَيْثَ، فيرسل به السماء عليكم مدرارًا متابعًا. وقوله: (ويُمِدِّدكم بأموالٍ وبنينَ)؛ يقول: ويُعطكم مع ذلك ربكم أموالًا وبنين، فيكثرها عندكم ويزيد فيما عندكم منها. (ويجعل لكم جناتٍ)؛ يقول: يرزقكم بساتين. (ويجعل لكم أنهارًا)؛ تسقون منها جناتكم ومزارعكم" (الطبري، 2000، ج33، ص633)؛ والمعنى: "هَلِّمُوا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ، فَإِنَّ فِيهَا دَرَكَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ" (الطبري، 2000، ج33، ص634). ويقول الفخر الرازي – رحمه الله -: "واعلم أن الاشتغال بالطاعة سبب لانفتاح أبواب الخيرات، ويدل عليه وجوه أحدها: أَنَّ الكفر سببُ لخراب العالم على ما قال في كفر النصارى: (تكادُ السماواتُ يَتَفَطَّرُنَّ منه وتَدشِقُ الأرضُ وتَخْرُ الجبالُ هَدًّا أَنْ دَعَوْا للرحمن ولدا) (سورة مريم، الآيتان 90-91)، فَلَمَّا كَانَ الكُفْرُ سببًا لخرابِ العالم، وَجَبَ أَنْ يَكُونَ الإِيْمَانُ سببًا لعمارة العالم، وثانيتها: الآياتُ منها هذه الآية، ومنها قوله: (ولو أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ) (سورة الأعراف، الآية 96)، (ولو أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ وَمَا أَنْزَلْنَا إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ لَأَكْلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَمَنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ مِنْهُمْ) (سورة المائدة، الآية 66)، (وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَاهُمْ مَاءً غَدَقًا) (سورة الجن، الآية 16)، (ومن يتق الله يجعل لهم مخرجًا ويرزقهُ من حيث لا يحتسب) (سورة الطلاق، من الآيتين 2-3)، (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ) (سورة طه، من الآية 132)، وثالثها: أَنه تعالى قال: (وما خَلَقْتُ الْجِنَّ

والإنسَ إلا ليعبدون) (سورة الذاريات، الآية 56)، فإذا اشتغلوا بتحصيل المقصود، حصل ما يُحتاجُ إليه في الدنيا على سبيل التبعية ... واعلم أن الخَلْقَ مجبولون على محبة الخيرات العاجلة، ولذلك قال تعالى: (وأخرى تُحِبُّونها نصرٌ من الله وَفَتْحٌ قَرِيبٌ) (سورة الصف، من الآية 13)، فلا جَرَمَ أَعَلَمَهُمُ اللهُ تعالى هاهنا أَنَّ إيمانَهُمُ بالله يجمعُ لهم مع الحظِّ الوافرِ في الآخرة الخِصْبَ والغنى في الدنيا والأشياء التي وَعَدَهُم من منافع الدنيا" (الفخر الرازي، 2000، ج20، ص ص 652-653).

### ثانياً: الدليل من السنة:

عن زيد مولى النبي صلى الله عليه وسلم: أنه سمع رسول الله – صلى الله عليه وسلم – يقول: "مَنْ قال: أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ، غُفِرَ لَهُ وَإِنْ كانَ قَرًّا مِنَ الرَّحْفِ (46) " (47). قال بدر الدين العيني – رحمه الله -: "قوله: (وَإِنْ كانَ قَرًّا مِنَ الرَّحْفِ)؛ أي: من الجهاد ولقاء العدو في الحرب، والرَّحْفُ: الجيشُ يَرْحَفُونَ إلى العدو؛ أي: يمشون، يُقال: رَحَفَ إِلَيْهِ رَحْفًا إذا مشى نحوه. وقد عُدَّ الفِرارُ من الزحف من الكبائر، فإذا غُفِرَ لصاحب الكبيرة بقول هذا الدعاء، فلصاحب الصغيرة أولى وأجدر" (بدر الدين العيني، 1999، ج5، ص429).

من ذلك يتضح أن الاستغفار مدخل لغفران الذنوب وتكفير الخطايا، واستنزال رحمة الله تعالى. ويترتب على ذلك شعور الفرد بالطمأنينة وزوال مشاعر القلق الناجمة عن الضغوط.

### 10. أثر المداومة على الدعاء:

الدعاء من أهم السبل للتخفيف من الضغوط النفسية. فالله تعالى أمرنا بالدعاء في كل أحوالنا وهو على الإجابة قدير. قال تعالى: (وقال ربُّكُمْ ادعوني أستجب بكم، إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عن عبادتي سيدخلون جهنمَ داخرين) (سورة غافر، الآية 60). فالدعاء سبيل إلى استنزال رحمة الله تعالى وإزالة الهموم والكروب. ويستدل على ذلك بالآتي:

أولاً: الدليل من الكتاب: قال تعالى: (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذا دَعاهُ وَيَكْشِفُ السوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفاءَ الأَرْضِ أءلهُ معَ اللهُ قليلاً ما تذكرون) (سورة النمل، الآية 62). قال القرطبي – في تفسيره لهذه الآية -: "ضَمِنَ اللهُ تعالى إجابةَ الْمُضْطَرِّ إِذا دَعاهُ، وأخبرَ بذلك عن نَفْسِهِ،

والسبب في ذلك أنَّ الضرورة إليه باللَّجَاءِ (48) ينشأ عن الإخلاص، وقَطَعَ القلب عما سواه، وللإخلاص عنده سبحانه موقعٌ وِذْمَةٌ، وُجِدَ من مؤمن أو كافرٍ، طانعٍ أو فاجرٍ" (القرطبي، 1964، ج13، ص223).

### ثانياً: الأدلة من السنة:

**الدليل الأول:** عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: كان النبيُّ - صلى الله عليه وسلم - يدعو عند الكرب (49) يقول: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ السموات والأرضي، وربُّ العرش العظيم" (50). قال النووي - رحمه الله - عند تعرضه لهذا الحديث: "هو حديثٌ جليلٌ ينبغي الاعتناء به، والإكثار منه عند الكرب، والأمور العظيمة. قال الطبري: كان السلف يدعون به ويُسمونه دعاء الكرب. فإن قيل هذا ذكر وليس فيه دعاء فجوابه من وجهين مشهورين أحدهما أنَّ هذا الذِّكْرَ يَسْتَفْتَحُ به الدعاء ثم يدعو بما شاء، والثاني: جوابُ سُفيان بن عُيينة فقال: أما عَلِمْتَ قوله تعالى مَنْ شَغَلَهُ ذِكْرِي عن مسألتي أعطيتها أفضلَ ما أُعطي السائلين" (النووي، 1972، ج17، ص48)..

**الدليل الثاني:** عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما أصاب أحداً قط همٌّ، ولا حَزَنٌ، فقال: اللهمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وابن عبدك، وابنُ أُمَّتِكَ، ناصيتي (51) بيدك، عَدَلٌ في قضاؤك، ماضي في حُكْمِكَ، أسألك بكلِّ اسمٍ هو لك، سَمَّيتَ به نفسك، أو عَلِمْتَهُ أحداً من خَلْقِكَ، أو أنزلتَهُ في كتابك، ، أو استأثرتَ به في عِلْمِ الغيبِ عندك، أن تجعل القرآنَ ربيعَ قلبي، ونور صدري، وجِلاءَ حُزْني (52)، وذهب هبي، إلا أَذْهَبَ اللهُ هَمَّهُ وحُزْنَته، وأبدله مكانه فرجا. قال: فقل يا رسول الله ألا تتعلمها؟ فقال: بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها" (53). قال السندي - رحمه الله تعالى -: " (ربيع قلبي)؛ أي: مُتَنَزِّهُهُ، ومكان رَعِيهِ، وانتفاعه بأنواره وأزهاره، وأشجاره، وثماره ... (ونور صدري)؛ بأن يُشْرِقَ به صدري، فأميزَ حَقَّهُ من باطله، وحلاله من حرامه، (جِلاءً)؛ أي: إزالة حُزْني" (السندي، د. ت.، ج2، ص630).

**الدليل الثالث:** عن عبد الرحمن بن أبي بَكْرَةَ عن أبيه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: دعواتُ المكروب: "اللهمَّ رحمتك أرجو، فلا تَكَلِّني إلى نَفْسي (54) طَرْفَةَ عَيْنٍ، وأصلح لي شَأني كُلَّهُ، لا إله إلا أنت" (55). " (دعوات المكروب)؛ أي: المهموم والمغموم، (اللهمَّ

رحمتك أرجو؛ أي: لا أرجو إلا رحمتك، (فلا تكلني)؛ أي: لا تتركني، (إلى نفسي طرفة عين)؛ أي: أي لحظة ومُحَة، (وأصلح لي شأنِي)؛ أي: أمري، (كلّه)؛ لإفادة العموم" (الصديقي العظيم آبادي، 1995، ج13، ص294).

**الدليل الرابع:** عن أسماء بنت عُمَيْس قالت: قال لي رسولُ الله صلى الله عليه وسلم: "ألا أعلمك كلماتٍ تقولينَ عند الكَرْبِ - أو في الكَرْبِ-: الله، الله ربي لا أشرك به شيئاً" (56). "عند الكَرْبِ؛ أي: المِحْنة والمُشْقة"، (الصديقي العظيم آبادي، 1995، ج4، ص270). وقوله: (الله، الله ربي لا أشرك به شيئاً)؛ فيه دليل على أن توحيد الله تعالى وإفراده بالعبودية سبب لانسراح الصدر وزوال الكَرْبِ.

#### 11. أثر المداومة على الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم:

تعد المداومة على الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - (57) من الوسائل الضرورية للتخلص من الضغوط النفسية. فهي من المداخل الهامة لإجابة دعاء المكروبين. كما أن الاشتغال بها وملازمتها سبيل إلى رضا الله تعالى واستنزال رحمته وكشف الهموم والغموم. ويستدل على ذلك بالآتي:

#### أولاً: الدليل من الكتاب:

قال الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) (سورة الأحزاب، الآية 56). قال القرطبي - رحمه الله - في معرض تفسيره لهذه الآية: "قال سهل بن عبد الله: الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - أفضلُ العبادات لأن الله تعالى تولّاها وملائكته، ثم أمرَ بها المؤمنين، وسائر العبادات ليس كذلك. قال أبو سليمان الداراني: مَنْ أراد أن يسألَ الله حاجةً فليبدأ بالصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم، ثم يسألَ الله حاجته، ثم يختم بالصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - فإنَّ الله تعالى يقبلُ الصلاتين وهو أكرمُ من أن يردَّ ما بينهما. وروى سعيد بن المسيَّب عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال: الدعاءُ يُحجَّبُ دون السماءِ حتى يُصَلَّى على النبي صلى الله عليه وسلم، فإذا جاءت الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - رُفِعَ الدعاءُ" (القرطبي، 1964، ج14، ص335).

#### ثانياً: الدليل من السنة:

عن أَبِي بِن كَعْبٍ، عن أَبِيهِ، قال: كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلم إذا ذهبَ ثُلُثًا اللَّيْلِ قام فقال: "يا أيها الناسُ اذكروا اللهَ اذكروا اللهَ جاءتِ الراجفةُ<sup>(58)</sup> تتبَعُها الرادفةُ<sup>(59)</sup>، جاء الموتُ بما فيه، جاء الموتُ بما فيه"، قال أَبِي: قلتُ: يا رسولَ الله إني أُكثِرُ الصلاةَ عليك، فكم أجعلُ لك مِن صَلَاتِي؟ فقال: "ما شئتَ". قال: قلتُ: الرَّبُّع، قال: "ما شئتَ فَإِنْ زِدْتَ فهو خيرٌ لك". قلتُ: البَصْفَ، قال: "ما شئتَ فَإِنْ زِدْتَ فهو خيرٌ لك". قال: قلتُ: فالثُّلُثين، قال: "ما شئتَ فَإِنْ زِدْتَ فهو خيرٌ لك". قلتُ: أجعلُ لك صَلَاتِي كُلَّهَا؟ قال: "إِذَا تَكْفَى هَمَّكَ، وَيُعْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ"<sup>(60)</sup>. وقوله: "إِنِّي أُكثِرُ الصلاةَ عليك)؛ أي: أريدُ إكثارها ... (فكم أجعلُ لك مِن صَلَاتِي)؛ أي: بَدَلَ دعائِي الذي أدعو به لنفسي ... وقال المُنذري في (الترغيب) معناه أَكثِرُ الدعاءَ فكم أجعلُ لك مِن دعائِي صلاةَ عليك (قال ما شئتَ)؛ أي: اجعلُ مقدارَ مشيئتكَ (قلتُ الرَّبُّع) ... أي: أَجْعَلُ رُبْعَ أوقاتِ دعائِي لنفسي مصروفًا للصلاةِ عليك ... (قلتُ: أجعلُ لك صَلَاتِي كُلَّهَا)؛ أي: أَصْرِفُ بِصَلَاتِي عليك جميعَ الزمن الذي كنتُ أدعو فيه لِنَفْسِي (قال إِذَا) ... (تُكْفَى) ... (هَمَّكَ) ... والهِمُّ ما يَقْصِدُهُ الإنسانُ من أمرِ الدنيا والآخرةِ يعني إذا صَرَفْتَ جميعَ أزمانِ دعائك في الصلاةِ عَلَيَّ أُعْطِيتَ مَرَامَ الدنيا والآخرةِ" (المباركفوري، د. ت. ج 7، ص 130).

## 12. أثر المداومة على الأعمال الصالحة:

الأعمال الصالحة هي كل المأمورات التي ندب إليها الشارع الحكيم. ومن أمثلتها بر الوالدين، وصلة الأرحام، والإحسان إلى اليتامي، والأرامل، والمساكين، ، وحسن الجوار، وعبادة المرضى، وتحرير الأسرى، ومساعدة الغارمين. ويعد الاشتغال بالأعمال الصالحة أيضا أحد الوسائل الهامة في الوقاية من الضغوط النفسية. فهي أيضا وسيلة إلى مغفرة الذنوب وتطهير القلب من أدرانها. مما يساعد القلب على استعادة عافيته وقوته ويزيد من مناعته أمام الضغوط النفسية. ويستدل على ذلك بالآتي:

### أولا: الأدلة من الكتاب:

**الدليل الأول:** (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (سورة النحل، الآية 97). قال الطبري- رحمه الله- : "عن ابن عباس (فلنحيينه حياة طيبة)؛ قال: الرزق الطيب في الدنيا" (الطبري، 2000، ج 17، ص 390)، " (ولنجزينهم أجرهم)؛ أي: في الآخرة (بأحسن ما كانوا يعملون)" (القرطبي، 1968، ج 10، ص 174)؛ وقيل: "من عمل عملا صالحا وهو مؤمنٌ في فاقة<sup>(61)</sup> أو ميسرة،

فحياته طيبة، ومن أعرض عن ذكر الله، فلم يؤمن ولم يعمل صالحا، عيشته ضنكة لا خير فيها" (الطبري، 2000، ج 17، ص 291). يقول الفخر الرازي - رحمه الله -: "هذه الآية للوعد بالخيرات والمبالغة في تقرير الوعد من أعظم دلائل الكرم والرحمة" (الفخر الرازي، 2000، ج 20، ص 367).

**الدليل الثاني:** قال تعالى: (والذين آمنوا وعملوا الصالحات وآمنوا بما نزلَ على محمدٍ وهو الحقُّ من ربِّهم كَفَّرَ عنهم سيئاتهم وأصلَحَ بالهَمِّ) (سورة محمد، الآية 2)؛ "أي: سَتَرَ بإيمانهم وعملهم الصالح ما كان منهم من الكفر والمعاصي لرجوعهم عنها وتوبتهم، وأصلح بالهم)؛ أي حالهم وشأنهم بالتوفيق في أمور الدين وبالتسليط على الدنيا بما أعطاهم" (النسفي، 1998، ج 3، ص 321).

#### ثانياً: الدليل من السنة:

عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "مَنْ نَقَّسَ عن مؤمنٍ كُرْبَةً (62) من كُرْبِ الدنيا، نَقَّسَ الله عنه كُرْبَةً من كُرْبِ يومِ القيامة، وَمَنْ يَسَّرَ على مُعْسِرٍ (63)، يَسَّرَ الله عليه في الدنيا والآخرة، وَمَنْ سَتَرَ مسلماً، سَتَرَهُ اللهُ في الدنيا والآخرة، والله في عَوْنِ العبدِ ما كان العبدُ في عَوْنِ أخيه" (64). قال النووي - رحمه الله -: "فيه فضل قضاء حوائج المسلمين ونفعهم بما تيسر من عِلْمٍ أو مالٍ أو معاونةٍ أو إشارةٍ بمصلحةٍ أو نصيحةٍ وغير ذلك، وفضل السِّتْرِ على المسلمين" (النووي، 1972، ج 17، ص 21). وقضاء حوائج المسلمين في جوهره إسعادُ لهم، وإزالة لهمومهم وكروبهم. ومن أزال عن المسلمين الهموم والكروب، فكَّ اللهُ عنه همَّه، وكَّرهه.

#### الخاتمة

استهدفت الدراسة بيان أثر التمسك بتعاليم الدين الإسلامي في الوقاية من الضغوط النفسية في الأوساط المهنية، وبيان الأدلة على ذلك.

وأُسفرت الدراسة عن أن الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي يعد السبيل إلى مواجهة الضغوط النفسية والحيولة دون سقوط الفرد في براثنها. فالمحافظة على أداء العبادات من صلاة وزكاة وصوم وحج، وتلاوة القرآن والمحافظة على الأذكار، والإكثار من الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم، والاستغفار والدعاء، والمداومة على الأعمال الصالحة كالبر بالوالدين،



وصلة الأرحام، وعيادة المرضى، والإحسان إلى اليتامي والأرامل والمساكين وسائر أعمال البر لها أثرها الكبير على إزالة الضغوط النفسية، وتحسين الصحة النفسية، وتعزيز مناعة الجهاز النفسي في مواجهة الآثار الناجمة عن الأزمات والجوائح المختلفة كجائحة كورونا وغيرها.

وتوصي الدراسة بضرورة تبصير أفراد المجتمع بأثر الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي على الوقاية من الضغوط النفسية وحثهم على المحافظة على أداء شعائر الدين.

### الهوامش

- (1) الألباني، صحيح الترغيب، والترهيب، خطبة الحاجة التي كان رسول الله صلي الله عليه وسلم يعلمها أصحابه، ط1، ص3.
- (2) متفق عليه. رواه البخاري، وسلم في صحيحهما واللفظ للبخاري. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج7، كتاب: الأظعمة، باب: المؤمن يأكل في معي واحد، الحديث رقم (5393)، ص71، ومسلم، صحيح مسلم، د. ط.، ج3، كتاب: الأشربة، باب: المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء، الحديث رقم (2060)، ص1631.
- (3) الغائلة، والمغالة: الشَّرُّ، والغوائل: الدواهي. يراجع، الرازي، مختار الصحاح، ط5، ج1، باب الغين، ص232.
- (4) القاسطون: "هم الجائرون عن الإسلام وقصد السبيل". الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ط1، ج33، ص661.
- (5) النوائب: جمع نائبة، وهي ما ينوب الإنسان: أي: ما ينزل به من المهمات والحوادث. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج5، ص123.
- (6) حَزَبَهُ: أي: إذا نَزَلَ به مُهْمٌ أو أصابه غَمٌّ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج1، ص377.
- (7) الدَّرَنُ: الوَسَخُ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص115.

- (8) الخطايا: مفرد خطأ وهو الذنب والإثم. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 2، ص 44.
- (9) متفق عليه. أخرجه البخاري ومسلم في صحيحهما واللفظ للبخاري. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط 1، ج 1، كتاب: مواقيت الصلاة، باب: الصلوات الخمس كقارة، الحديث رقم (528)، ص 112، ومسلم، صحيح مسلم، د. ط.، ج 1، كتاب: المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل الصلوات الخمس، الحديث رقم (667)، ص 413.
- (10) رواه أبو داود، وحسنه الألباني، يراجع: أبو داود، سنن أبي داود، د. ط.، ج 2، كتاب: الصلاة، أبواب قيام الليل، الحديث رقم (1319)، ص 35، والألباني، صحيح أبي داود، ط 1، ج 5، ص 49.
- (11) رواه أبو داود، وصححه الألباني، يراجع: أبو داود، سنن أبي داود، د. ط.، ج 4، كتاب: الأدب، باب: في صلاة العتمة، الحديث رقم (4985)، ص 296.
- (12) قوله: "جُعِلَتْ فُرَّةٌ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ": أي: تُسَرُّهَا النَّفْسُ وَتَفْرَحُ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 4، ص 38.
- (13) رواه النسائي، وقال الألباني: حسن صحيح. يراجع: النسائي، سنن النسائي، ط 2، ج 7، كتاب: عشرة النساء، باب: حب النساء، الحديث رقم (3939)، ص 61، والألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ط 1، ج 7، الحديث رقم (3939)، ص 1643.
- (14) أَشْحَاءٌ: مفرد شَحِيحٌ والشحيل. والشُّحُّ: أشدُّ البخل. يُقَالُ: شَحَّ يَشْحُ شَحًّا: أي يبخل. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 2، ص 448.
- (15) جُبَّتَانٍ مفرد جُبَّةٌ وهي ضَرْبٌ من مُقَطَّعَاتِ الثِّيَابِ تُلْبَسُ وَالْجَمْعُ جُبَبٌ وَجِبَابٌ. يراجع: ابن منظور، لسان العرب، ط 3، ج 1، باب: الباء، فصل الجيم، ص 249.
- (16) جُنَّتَانٍ مفرد جُنَّةٌ، والجنة الوقاية. فجنتان أي وقايتان. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 1، ص 308.

17) لَدُنْ: ظرف مكان بمعنى عِنْد. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج4، ص246.

18) تُدَيِّمُهُمَا: أي: تُدَيِّمُهُمَا. فَالتُّدْيُ أو التُّدْيَةُ تصغير التُّدْي. ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج1، ص208.

19) تَرَاقِيهِمَا: التراقي مفرد تَرْقُوعَة، وَالتَّرْقُوعَة هي العَظْم الذي بين نُفْرَة النَّخْر والعاتق من الجانبين. والعاتق هو ما بين المَنكَب والعُنُق وهو موضع الرِّدَاء. يراجع: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط.، ج1، باب التاء والراء وما يثلهما، ص74.

20) (1) سَبَعَتْ عَلَيْهِ: أي: اتسعت ونمت وزادت. يقال: سَبَعَتْ النعمة؛ أي: اتسعت. وشيءٌ سَابِغٌ: أي: كاملٌ وافٍ. وأسبغ الله عليه النعمة: أتمها. وإسباغ الوُضوء: إتمامه. الرازي، مختار الصحاح، ط5، ج1، باب: السين، ص145.

21) قَلَصَتْ عَلَيْهِ: أي: انقبضت وانضمت وانزوت. قَلَصَ الشَّيْءُ وَقَلَصَ تَقْلِيصًا وَتَقَلَّصَ بمعنى انضم وانزوى. الرازي، مختار الصحاح، ط5، ج1، باب: القاف، ص259.

22) تُجَنَّ بِنَانَهُ: أي: تغطيه وتَسْتُرُهُ. وَالبِنَانُ: الأصابع، مفرد بِنَانَةٌ. ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج1، ص157، و ص308.

23) تَعْفُوْ أَثْرُهُ: أي تطمسه وتمحوه. فَالعَفْوُ: الطَّمْسُ وَالمَحْوُ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص365.

24) مسلم، صحيح مسلم، د. ط.، ج2، كتاب: الزكاة، باب: مَثَلُ المُنْفِقِ وَالبَخِيلِ، الحديث رقم (1021)، ص708.

25) وَحَرُّ الصَّدْرِ: الوَحْرُ: الغَيْشُ وَالوَسَاوِسُ. وَقيل: الحِقْدُ وَالعَيْظُ. وَقيل: العَدَاوَةُ. وَقيل: أَشَدُّ العُضْبِ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج5، ص260.

26) رواه أحمد وصححه الألباني. يراجع: أحمد، مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط1، ج38، الحديث رقم (23071)، ص168.

- (27) الرَّفَثُ: قال ابن الأثير: "قال الأزهري: الرَّفَثُ كلمة جامعة لكل ما يريد به الرجل من المرأة". يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص240.
- (28) الفُسُوقُ: الخروج عن الاستقامة، والجَوْرُ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص446.
- (29) البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج1، كتاب: الحج، باب: فضل الحج المبرور، الحديث رقم (1521)، ص133.
- (30) الكِبْرُ: كِبْرُ الحَدَا، وهو المَبْنِيُّ من الطين. وقيل: الزَّقُّ الذي يُنْفَخُ فيه النار. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج4، ص317.
- (31) الحَبْتُ: هو ما تُلقِيه النارُ مِنْ وَسَخِ الفِضَّةِ والنُّحاسِ، وغيرهما إذا أُذِيبا. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص5.
- (32) رواه النسائي، وصححه الألباني. يراجع، النسائي، سنن النسائي، ط2، ج5، كتاب: مناسك الحج، باب: فضل المتابعة بين الحج والعمرة، الحديث رقم (2630)، ص115، والألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ط1، ج3، الحديث رقم (1200)، ص199.
- (33) الشَّطْنَيْنِ مفرد شَطْنٌ، والشَّطْنُ: الحَبْلُ. وقيل: هو الطويل منه. وإنما شَدَّهُ بشَطْنَيْنِ لقوته وشَدَّتِهِ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج2، ص475.
- (34) تَغَشَّتْهُ سَحَابَةٌ: أي: عَطَّتْهُ. غَشَاهُ تَغْشِيَةً إذا غَطَّاه. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج3، ص369.
- (35) يَنْفِرُ: يَفِرُّ. يقال: نَفَرَ يَنْفِرُ نُفُورًا ونَفَارًا: إذا فَرَّ وذَهَبَ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج5، ص92.
- (36) السَّكِينَةُ: الوَقَارُ والسُّكُونُ. والتَّأْنِي وقيل: الرحمة. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج2، ص385-386.

(37) متفق عليه. أخرجه البخاري ومسلم في صحيحهما واللفظ لمسلم. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج4، كتاب: المناقب باب: علامات النبوة في الإسلام، الحديث رقم (3614)، ص201، ومسلم، صحيح مسلم، د. ط..، ج1، كتاب: صلاة المسافرين وقصرها، باب: تنزيل السكينة لقراءة القرآن، الحديث رقم (795)، ص547.

(38) رواه مسلم في صحيحه. يراجع: مسلم، صحيح مسلم، د. ط..، ج4، كتاب: الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب: فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، الحديث رقم (2699)، ص2074.

(39) رواه البخاري. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج8، كتاب: الدعوات، باب: فضل ذكر الله عز وجل، الحديث رقم (6407)، ص86.

(40) القُدْسُ هو الطَّهْرُ، والأَرْضُ الْمُقَدَّسَةُ: الْمُطَهَّرَةُ، وتَقَدَّسَ اللهُ تَزَرُّهُ، وهو القُدُّوس. يراجع: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط..، ج2، باب القاف والبدال وما يثلثهما، ص492.

(41) المُخْدَعُ: بَيَّتْ صَغِيرٌ يُحْرَزُ فِيهِ الشَّيْءُ مَأْخُوذٌ مِنْ أَخْدَعْتُ الشَّيْءَ إِذَا أَخْفَيْتُهُ. يراجع: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط..، ج1، باب الخاء والبدال وما يثلثهما، ص165.

(42) رواه البخاري. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج8، كتاب: الدعوات، باب: فضل التسبيح، الحديث رقم (6405)، ص86.

(43) يَدِرُّ لَكُمْ الْعَيْثُ أَي يُكْثِرُ لَكُمْ الْمَطْرَ. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط..، ج2، ص112، وج3، ص393.

(44) الْجَدْبُ: الأَرْضُ الَّتِي لَا نَبَاتَ بِهَا. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط..، ج1، ص243.

(45) الْقَحْطُ: احتباس المطر وانقطاعه. يقال: قَحَطَ الْمَطْرَ وَقَحَطَ إِذَا احْتَبَسَ وَانْقَطَعَ. وَأَقْحَطَ النَّاسُ إِذَا لَمْ يُمَطَّرُوا. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط..، ج4، ص17.

- (46) فَرَّ مِنَ الرَّحْفِ: أي فَرَّ من الجهاد ولقاء العدو في الحرب. والرَّحْفُ: الجيش يزحفون إلى العدو؛ أي: يمشون. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط..، ج2، ص 297.
- (47) رواه أبو داود، وصححه الألباني. يراجع، أبو داود، سنن أبي داود، د. ط..، ج2، كتاب: الصلاة، باب في الاستغفار، الحديث رقم (1517)، ص85، والألباني، صحيح أبي داود، ط1، ج5، الحديث رقم (1358)، ص248.
- (48) اللِّجَاءُ: الاستناد والاعتصام. يُقَالُ: لَجَأْتُ إِلَى فُلَانٍ وَعَنهُ وَالتَّجَأْتُ، وَتَلَجَّأْتُ إِذَا اسْتَدْتِ عَلَيْهِ وَاعْتَصَدْتَ بِهِ أَوْ عَدَلْتَ عَنْهُ إِلَى غَيْرِهِ. وَأَلْجَأَهُ إِلَى الشَّيْءِ: اضْطَرَّهُ إِلَيْهِ. وَأَلْجَأَهُ عَصَمَهُ. يراجع: ابن منظور، لسان العرب، ط3، ج1، باب: الهمزة، فصل: اللام، ص153.
- (49) الكَرْبُ: الهَمُّ. يُقَالُ: هُوَ رَحْلٌ مَكْرُوبٌ أَي: مهموم. يراجع: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط..، ج2، باب الكاف مع الراء وما يثلثهما، ص539.
- (50) متفق عليه. رواه البخاري ومسلم في صحيحهما واللفظ للبخاري. يراجع: البخاري، صحيح البخاري، ط1، ج8، كتاب: الدعوات، باب: الدعاء عند الكرب، الحديث رقم (6345)، ص75، ومسلم صحيح مسلم، د. ط..، ج4، كتاب: الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب دعاء الكرب، الحديث رقم (2730)، ص2092.
- (51) الناصية: مُقَدِّمُ الرَّأْسِ، والجمع نواصي. يراجع: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط..، ج2، باب النون والصاد وما يثلثهما، ص609.
- (52) جِلَاءٌ حُزْنِي: أي: انكشافه وزواله. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط..، ج1، ص290.
- (53) رواه أحمد، وصححه الألباني. يراجع: أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط1، ج6، الحديث رقم (3712)، ص246، والألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، د. ط..، ج1، ص383.

- (54) فلا تَكَلِّني إلى نَفْسي: أي: لا تَصْرِفْ أَمْرِي إليها. يقال: وَكَلْتُ أَمْرِي إلى فُلان: أي: أَلْجَأْتُهُ إليه واعتمدت فيه عليه. وَوَكَّلَهَا إلى الله أي صَرَفَ أَمْرَهَا إليه. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 5، ص 221.
- (55) رواه أبو داود، وقال الألباني: حسن الإسناد. يراجع، أبو داود، سنن أبي داود، د. ط.، ج 4، أبواب النوم، باب ما يقول إذا أصبح، الحديث رقم (5090)، ص 324، والألباني، صحيح الجامع الصغير وزياداته، د. ط.، ج 2، الحديث رقم (5700)، ص 994.
- (56) رواه أبو داود، وقال الألباني: إسناده صحيح. يراجع، أبو داود، سنن أبي داود، د. ط.، ج 2، كتاب: الصلاة، باب في الاستغفار، الحديث رقم (1525)، ص 87، والألباني، صحيح أبي داود، ط 1، ج 5، الحديث رقم (1364)، ص 255.
- (57) اختلفت الآثار في صفة الصلاة على النبي - صلى الله عليه وسلم - والفضل أن تقول: "اللهم صلِّ على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد. وبارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد". يراجع: القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ط 2، ج 14، ص 332-235.
- (58) الراجفة: النَّفْخَةُ الأولى التي يموتُ لها الخلائق. وأصل الرَّجْفِ : الحركة والاضطراب. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 2، ص 203.
- (59) الرادفة: النَّفْخَةُ الثانية التي يحيا لها الخلائق يوم القيامة. يراجع: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، ج 2، ص 203.
- (60) رواه الترمذي، وقال: "هذا حديثٌ حسن". يراجع: الترمذي، سنن الترمذي، ط 2، ج 4، أبواب صفة القيامة، والرفائق والورع، الحديث رقم (2457)، ص 636.
- (61) الفاقة: الْفَقْرُ والحاجة. يراجع، الرازي، مختار الصحاح، ط 5، ج 1، باب الفاء، ص 244.

(62) مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً أَيْ: فَرَّجَ عَنْهُ هَمَّهُ. يُقَالُ: نَفَسَ يُنْفَسُ تَنْفِيسًا وَنَفَسًا كَمَا يُقَالُ فَرَّجَ يُفَرِّجُ تَفْرِيجًا. وَالْكُرْبَةُ مَفْرَدُ الْكُرْبِ وَهِيَ الْهَيْمُ. يَرِاجِعُ: ابْنُ الْأَثِيرِ، النِّهَايَةُ فِي غَرِيبِ الْحَدِيثِ وَالْأَثَرِ، د. ط.، ج 5، ص 94، وَالْفَيُومِيُّ، الْمَصْبَاحُ الْمُنِيرُ فِي غَرِيبِ الشَّرْحِ الْكَبِيرِ، د. ط.، ج 2، بَابُ الْكَافِ مَعَ الرَّاءِ وَمَا يَثْلُثُهُمَا، ص 539.

(63) الْمُعْسِرُ هُوَ الَّذِي يَتَعَذَّرُ عَلَيْهِ تَسَدِيدَ دِينِهِ. يُقَالُ: تَعَسَّرَ وَاسْتَعْسَرَ أَي صَعِبَ وَاشْتَدَّ. وَعَسِيرَ الرَّجُلُ عَسْرًا وَعَسَارَةً أَي قَلَّ سَمَاحَتُهُ فِي الْأُمُورِ. الْفَيُومِيُّ، الْمَصْبَاحُ الْمُنِيرُ فِي غَرِيبِ الشَّرْحِ الْكَبِيرِ، د. ط.، ج 2، بَابُ الْعَيْنِ مَعَ السَّيْنِ وَمَا يَثْلُثُهُمَا، ص 409.

(64) رَوَاهُ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ. يَرِاجِعُ: مُسْلِمٌ، صَحِيحٌ مُسْلِمٌ، د. ط.، ج 4، كِتَابُ: الذِّكْرِ وَالِدَعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ، بَابُ: فَضْلِ الْجَمَاعَةِ عَلَى تَلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَعَلَى الذِّكْرِ، الْحَدِيثُ رَقْمَ (2699)، ص 2074.

#### مراجع الدراسة

- ابن الأثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد بن عبد الكريم الشيباني الجزري، المتوفى سنة (606هـ)، (1399هـ-1972م). النهاية في غريب الحديث والأثر، د. ط.، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الطناحي، بيروت، المكتبة العلمية.
- أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، المتوفى سنة (241هـ). (1995). مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط 1، تحقيق: أحمد محمد شاكر، القاهرة، دار الحديث.
- أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، المتوفى سنة (241هـ). (1421هـ - 2001م). مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط 1، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعادل مرشد وآخرون، بيروت، مؤسسة الرسالة.
- الألباني، محمد ناصر الدين، المتوفى سنة (1420هـ). (1415هـ-1995م). سلسلة الأحاديث الصحيحة، ط 1، الرياض، مكتبة المعارف.



- الألباني، محمد ناصر الدين، المتوفى سنة (1420هـ). (1421هـ-2000م). صحيح الترغيب والترهيب، خطبة الحاجة التي كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمها أصحابه، ط1، الرياض، مكتبة المعارف.
- الألباني، محمد ناصر الدين، المتوفى سنة (1420هـ-2000م). (د. ت.). صحيح الجامع الصغير وزياداته، د. ط، دمشق، المكتب الإسلامي.
- الألباني، محمد ناصر الدين، المتوفى سنة (1420هـ). (1423هـ-2002م). صحيح أبي داود، ط1، الكويت، مؤسسة غراس.
- أيبو، نائف علي، (2019). الضغوط النفسية، د. ط، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله، المتوفى سنة (256هـ)، (1422هـ). صحيح البخاري، ط1، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دمشق، دار طوق النجاة.
- بدر الدين العيني، أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي، المتوفى سنة (855هـ)، (1420هـ-1999م). شرح سنن أبي داود، ط1، تحقيق: أبو المنذر خالد بن إبراهيم المصري، الرياض، مكتبة الرشد.
- ابن بطلال، أبو الحسن علي بن خَلْف بن عبد الملك، المتوفى سنة (449هـ)، (1423هـ-2003م). شرح صحيح البخاري، ط2، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، السعودية، الرياض، مكتبة الرشد.
- البغوي، أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء الشافعي، المتوفى سنة (510هـ). (1420هـ-2000م). معالم التنزيل في تفسير القرآن، تحقيق: عبد الرازق المهدي، ط1، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- الترمذي، محمد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحّاك، المتوفى سنة (279هـ)، (1395هـ-1975م). سنن الترمذي، ط2، تحقيق: إبراهيم عطوة عوض، مصر، شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.

- الخازن، علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم بن عمر الشيعي أبو الحسن، المتوفي سنة (741هـ). (1415هـ- 1995م). لباب التأويل في معاني التنزيل، ط1، تحقيق: محمد علي شاهين، بيروت، دار الكتب العلمية.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السَّجِسْتَانِي، المتوفي سنة (275هـ). (د. ت). سُئِنَ أَبِي دَاوُدَ، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، د. ط، بيروت - صيدا، المكتبة العصرية.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السَّجِسْتَانِي، المتوفي سنة (275هـ). (د. ت). سُئِنَ أَبِي دَاوُدَ، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، د. ط، بيروت - صيدا، المكتبة العصرية.
- الرازي، زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي، المتوفي سنة (666هـ). (1419هـ- 1999م). مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، بيروت-صيدا، المكتبة العصرية-الدار النموذجية.
- السندي، محمد بن عبد الهادي التنوي أبو الحسن نور الدين، المتوفي سنة (1138هـ)، (1406هـ- 1986م). حاشية السندي على سنن النسائي، ط2، سوريا، حلب، مكتب المطبوعات الإسلامية.
- السندي، محمد بن عبد الهادي التنوي أبو الحسن نور الدين، المتوفي سنة (1138هـ)، (د. ت). حاشية السندي على مسند الإمام أحمد بن حنبل، د. ط، تحقيق: أبو معاذ طارق عوض الله، المدينة المنورة، دار المأثور للنشر والتوزيع.
- الشوكاني، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله، المتوفي سنة (1250هـ). (1414هـ- 1994م). فتح القدير، ط1، دمشق - بيروت، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب.
- الصديقي العظيم آبادي، محمد أشرف بن أمير بن علي بن حيدر أبو عبد الرحمن شرف الحق، المتوفي سنة (1329هـ). (1415هـ- 1995م). عون المعبود شرح سنن أبي داود، ط2، بيروت، دار الكتب العلمية.

- الطبري، محمد بر جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملبي، أبو جعفر، المتوفي سنة (310هـ).، (1420هـ-2000م). جامع البيان عن تأويل القرآن، ط1، تحقيق: أحمد محمد شاكر، بيروت، مؤسسة الرسالة.
- الطبري، محمد بر جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملبي، أبو جعفر، المتوفي سنة (310هـ).، (1422هـ-2001م). جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ط1، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر، القاهرة، دار هجر.
- العبد الله، فائزة غالي، (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الفخر الرازي، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي، المتوفي سنة (606هـ). (1420هـ-2000م). مفاتيح الغيب، ط3، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- الفيومي، أحمد بن محمد بن علي الحموي، المتوفي سنة (770هـ). (د.ت.). المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، د. ط، بيروت، المكتبة العلمية.
- القرطبي، أبو عبد الله، المتوفي سنة (671هـ). (1384هـ-1964م). الجامع لأحكام القرآن، ط2، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، القاهرة، دار الكتب المصرية.
- القسطلاني، أحمد بن محمد بن أبي بكر بن عبد الملك القُتَيْبِي المصري أبو العباس شهاب الدين، المتوفي سنة (923هـ). (1323هـ-1914م). إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، ط7، مصر، المطبعة الأميرية الكبرى.
- قنديل، شاكر عطية وطه، فرج عبد القادر، وأبو النيل، محمود السيد، ومحمد، حسين عبد القادر، وعبد الفتاح، مصطفى كامل، (1989). معجم علم النفس

- والتحليل النفسي، ط1، إشراف ومراجعة: فرج عبد القادر طه، بيروت، دار النهضة العربية، ص256.
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي البصري الدمشقي، المتوفي سنة (774هـ). (1419هـ). تفسير القرآن العظيم، ط1، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، بيروت، دار الكتب العلمية.
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر القرشي البصري الدمشقي، المتوفي سنة (774هـ). (1999). تفسير القرآن العظيم، ط2، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، القاهرة، دار طيبة.
- المباركفوري، أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المتوفي سنة (1353هـ)، (د.ت.). تحفة الأحمدي بشرح جامع الترمذي، د. ط.. بيروت، دار الكتب العلمية.
- مسلم، أبو الحسن بن الحجاج القشيري النيسابوري، المتوفي سنة (261هـ)، (د.ت.). صحيح مسلم، د. ط.. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- ابن منظور، جمال الدين أبو الفضل محمد بن مُكْرَم بن علي بن أحمد بن أبي القاسم بن حنيفة، المتوفي سنة (711هـ)، (1994). لسان العرب، ط3، بيروت، دار صادر.
- النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخُراساني، المتوفي سنة (303هـ)، (1406هـ - 1986م). سنن النسائي، ط2، تحقيق: عبد الفتاح أبو غُدَّة، حلب، مكتب المطبوعات الإسلامية.
- النسفي، أبو البركات عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين، المتوفي سنة (710هـ). (1419هـ - 1998م). مدارك التنزيل، وحقائق التأويل، ط1، تحقيق: يوسف علي بديوي، مراجعة وتقديم: محيي الدين ديب مستو، بيروت، دار الكلم الطيب.