



مجلة  
تبيك  
للملوم التربوية والاجتماعية

مجلة دورية نصف سنوية محكمة

تصدر عن مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية

العدد: ١ / ٢٠٢١م

برعاية مؤسسة تعليم بلا حدود/مداد



## مجلة تبيان للعلوم التربوية والاجتماعية

رئيس التحرير

الدكتور فواز العواد

هيئة التحرير

الدكتورة سهاد الملي

الدكتور عبد المهيمن ديرشوي

الدكتورة سهام عبد العزيز

الدكتور عمر شحادي

المشرف العلمي

محمد مصطفى

المشرف الإداري

عثمان عوض

الرقم التسلسلي المعياري الدولي

ISSN: 2757-9891

موقع المجلة

<https://tibyanjournal.com>

مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية

مؤسسة بحثية تختص بالدراسات والبحوث

التربوية، وتهتم باحتياجات المجتمع السوري

سواء في داخل سورية أم في بلدان اللجوء،

ويتبع المركز إلى مؤسسة تعليم بلا حدود/مداد،

وله استقلاله العلمي، وهيكلته الإدارية الخاصة

به، وهو متخصص في الدراسات والبحوث

العلمية، والاستشارات الاجتماعية والتنمية،

وقضايا التعافي المجتمعي المرتبطة بالتربية

والتعليم.

## المحتويات

مشكلة الاعتراف بالشهادات التعليمية في

المناطق المحررة، دراسة في التاريخ الراهن،

2016- 2013

د. عبد الرحمن الحاج

دور التكنولوجيا المساعدة في تعليم الطلاب

ذوي الإعاقة في بيئات الطوارئ والحروب،

(الحالة السورية أنموذجاً)

د. سهاد الملي

استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في ضوء

مفاهيم الصحة النفسية

د. فواز العواد

أثر الصحة والمرونة النفسية على تقبل التعلم

عن بعد تحت وطأة وباء كورونا وظروفه في

الشمال السوري

د. عمر شحادي-أنجيلا كوستر-مأمون عرابي

التعليم في بيئة الطوارئ السورية، دراسة

تاريخية توظيفية في مرحلتي التعليم ما قبل

الجامعي والجامعي في مناطق المعارضة وتركيا

د. عماد كنعان

مدى استجابة المجتمع الدولي لمبدأ الحماية

الدولية لتعليم الأطفال السوريين خلال النزاع

طارق السيد

استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم  
في ضوء مفاهيم الصحة النفسية

---

الدكتور فواز العواد

أستاذ مساعد في العلوم التربوية والنفسية  
مدير مركز مداد للدراسات والبحوث التربوية

**المخلص:**

قام الباحث بدراسة استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من خلال مؤشرات الصحة النفسية التي يقرها علماء النفس. لمعرفة مدى إسهام أدعية الاستعاذات النبوية في كافة مجالات الحياة، في تحسين الصحة النفسية للفرد المسلم. وقد هدف الباحث أيضاً إلى التوصل إلى نموذج متكامل لكل المخاطر والعوائق التي تعترض الإنسان المؤمن في حياته وآخرته، من خلال استقراء استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم كافة. واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي. كما توصل الباحث إلى أنّ الدعاء هو مخ العبادة كما أخبر نبينا الكريم عليه الصلاة والسلام، لما له من دور كبير في تحقيق التوازن النفسي للشخصية الإنسانية. كما بلغ عدد استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم ١٠٦ استعاذات غير مكررة، وشملت ثمانية مجالات، قام الباحث بتصنيف هذه الاستعاذات وتبويبها ضمن هذه المجالات.

**الكلمات المفتاحية:** الدعاء، التدين والصحة النفسية، علم النفس الديني، الصحة النفسية، التربية

الدينية

## **Ruh Sađlıđı Kavramları Işıđında Peygamberin (sav) İstiâzeleri**

### **Özet:**

Arařtırmacı, psikologların kabul ettiđi ruh sađlıđı göstergelerine uygun olarak, Müslüman bireyin ruh sađlıđını iyileřtirmesi konusunda peygamberin istiaze (sıđınma) dualarının hayatın her alanına ne ölçüde katkıda bulunduđunu anlamak üzere Peygamberimizin (sav) istiâzelerini incelemiřtir. Arařtırmacı aynı zamanda, Peygamber'in (sav) tüm istiâzelerini gözden geçirerek inananları hayatında rahatsız eden tüm tehlike ve engellerin entegre bir modelini bulmayı amaçlamıřtır. Arařtırmacı açıklayıcı analitik yaklařımı benimsemiřtir. **Arařtırmacı** ayrıca insan kiřiliđinin psikolojik dengesini sađlamadaki büyük rolü nedeniyle duanın gerçekten ibadetin beyni olduđu sonucuna varmıřtır. Peygamberimizden gelen istiâze sayısı, tekrarsız 106'e ulařmıř, sekiz alanı içermiř ve arařtırmacı bunları kendi içinde sınıflandırarak bölümlere ayırmıřtır.

## **Prophet's deprecating Prayers in the light of mental hygiene concepts**

### **Abstract**

The researcher, in his approach to expose the effect of the prophet's prayers on all aspects of life and the betterment of the Muslim's psychology, has studied such prayers in relation to the signs of mental hygiene acknowledged by psychologists.

The Researcher, moreover, aimed at attaining an integrated paradigm of threats and obstacles facing the believer's living by means of deducting all the prophet's prayers related. To achieve such a goal the researcher has taken up the analytical method.

He has ended up with a result that says praying is verily the essence of worship depending on the role it plays in the psychological balance of the individual.

It is worth noting that the prayers have been as many as 106 unrepeated ones covering eight fields and categorized by the researcher accordingly.

**Key words:** prayers, religiosity and mental hygiene, religious psychology, mental hygiene, religious upbringing.

## ١-مقدمة:

تعد الصحة النفسية من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير والتأثر والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم. (منظمة الصحة العالمية، ٣٠ مارس، ٢٠١٨). ويذكر " وولف" (Wulff,1997:244) أن التوجه الديني الداخلي يرتبط ارتباطاً موجباً بالرضا عن الحياة، والتوافق النفسي، وضبط النفس، والجوانب الإيجابية للشخصية، وتقدير الذات، والهدف من الحياة. ويعد الالتزام الديني أحد المتغيرات الأساسية في بناء شخصية الإنسان بناءً قيمياً وإيمانياً، إذ يحيطهم بسياج عظيم من الرعاية النفسية، والحماية من التعرض للأزمات والاضطرابات النفسية والعقلية، حيث توفر كل أسباب التكيف والتوافق والتفاعل الإيجابي مع المجتمع، لينطلق نحو العمل والإنتاج والبناء، وتحقيق النفع له ولمجتمعه. (فاطمة محمد صالح، ٢٠٠٧، ٣٢٩) ويمثل الدعاء الذي هو مخ العبادة كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم ركيزة أساسية في الدين الصحيح، وسمة للملتزمين دينياً، فهو يجسد العجز البشري، والافتقار إلى خالق هذا الكون، فلذلك يعد الدعاء والتضرع والاستعاذة بالله مؤشراً هاماً على أن الإنسان يستند في وجوده في هذه الحياة على قوة مطلقة مدبرة وحكيمة قريبة منه، فهو باعتماده عليها يواجه الصعاب، ويتخلص من القلق والخوف وضغوطات الحياة بإرادة وعزيمة وطاقرة روحية، مما يسهم بزيادة صحته النفسية وإيجابيته في الحياة، وقدرته على تحمل الضغوط والمشاكل المختلفة في زمن يعد القلق هو سمته الرئيسية.

## ٢-مشكلة البحث:

خلال النمو الإنساني يتفاعل الإنسان مع محيطه الاجتماعي ويحاول أن يحقق مزيداً من التكيف والتوافق مع بيئته التي يعيش فيها، ويضع لنفسه أهدافاً يسعى لتحقيقها، إلا أن عدداً كبيراً من الناس عبر مراحل نموهم هذه، وخلال سعيهم لإثبات ذاتهم، يعانون كثيراً من المشكلات النفسية الناتجة عن تفاعلهم مع المدرسة والأسرة والمجتمع، مما يشعرهم أحياناً بغربتهم ويدفعهم للإحباط والعزلة. كما يعاني الإنسان المعاصر من كثرة ضغوط الحياة، والقلق من المستقبل والاكئاب وخواء الروح وانعدام الإيجابية، مما يتسبب بانتحار مئات الآلاف سنوياً حول العالم. ووفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩، ٢ أيلول): هناك ما يقارب ٨٠٠٠٠٠ شخصاً يلقي حتفه كل عام بسبب الانتحار، ومقابل كل حالة انتحار هناك الكثير من الناس الذين يحاولون الانتحار كل عام، وتمثل محاولة الانتحار السابقة أهم عامل خطر لعموم السكان. حيث يعد الانتحار ثالث سبب للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٩ عاماً. ومن هنا يعد اللجوء إلى الله جل وعلا وطلب العون منه قوة روحية، وطاقرة إيجابية تساعده على تحسين صحته

النفسية ليتمكن من مواجهة ضغوطات الحياة، وتقوي شعوره بالأمان والمساندة. وقد شكلت الأدعية النبوية عموماً واستعاذات النبي صلى الله عليه وسلم خصوصاً زاداً للمؤمنين على مر العصور، يرددونها بكل أوقاتهم، متضرعين خابتين مستمدين العون من خالق الكون، ومن بيده الخير كله، وهو الوحيد الذي يملك أن يصرف عنهم كل أنواع الآلام التي تطالهم في معركة الحياة، وهو القادر على حفظهم مما يهددهم.

وفي هذا البحث سيقوم الباحث بدراسة فاعلية الالتجاء إلى الله وعلى الأخص استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم على الصحة النفسية من خلال مؤشرات التي يقرها علماء النفس، وذلك بهدف معرفة مدى إسهام أدعية الاستعاذات النبوية في تحسين الصحة النفسية للفرد المسلم، وزيادة توافقه النفسي واتزانه الانفعالي.

### ٣-أهداف البحث:

- ١- استقراء استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم الواردة في كتب السنة النبوية كافة.
- ٢- دراسة وتحليل استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في ضوء مؤشرات الصحة النفسية.
- ٣- توضيح أن التعبد لله من خلال ممارسة الأدعية والاستعاذات، يحقق نمواً إيجابياً للشخصية ويزيد من صحتها النفسية.
- ٤- التوصل إلى نموذج متكامل لكل المخاطر والعوائق التي تعترض الإنسان المؤمن في حياته وآخريته، من خلال استقراء استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم كافة.

### ٤-حدود البحث:

سيقوم الباحث بجمع كافة الأحاديث النبوية المثبتة في كتب السنة مطلقاً، والتي تشمل على أدعية بلفظ الاستعاذة بكافة صيغها. وذلك من خلال استخدام برنامج المكتبة الشاملة وغيرها، والتي توفر بحثاً مسحياً لكافة كتب الأحاديث النبوية مما لم يحكم عليها علماء الحديث بالوضع أو الضعف الشديد.

### ٥-نهج البحث:

سيعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، إذ سيقوم باستقراء الاستعاذات النبوية الواردة في كتب الصحاح والسنن، ثم يقوم بتصنيفها إلى مجالات متنوعة، ثم يقوم بتحليلها تحليلاً تطبيقياً في ضوء مؤشرات الصحة النفسية.

## ٦-مصطلحات البحث

١- استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم: هي الأدعية التي وردت في السنة النبوية الصحيحة وتضمنت لفظ التعوذ، والاستعاذة هي الالتجاء إلى الله والالتصاق بجانبه من شر كل شر، والعيادة تكون لدفع الشر.

٢- الصحة النفسية: يُعرّفها حامد زهران بأنها "حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع البيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام" (حامد زهران، ١٩٩٧، ٩).

ويعرفها فرج طه (٢٠٠٠، ٣٠٩): بأنها خلو الفرد من الانحرافات والاضطرابات والأمراض النفسية الواضحة، علاوة على قدرة الفرد على التوافق والنجاح في علاقته مع الآخرين، والتحقيق البناء لذاته في عمله وإنتاجه، يضاف إلى ذلك مقدرة الفرد على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط والحرمان دون أن يختل ميزانه.

٣- مؤشرات الصحة النفسية: هي مجموعة من الخصائص والسمات التي تعبر عن حالة الصحة النفسية للإنسان، ويمثل وجودها دلالة على جانب من الصحة النفسية، وغياب أحدها دلالة على نقص في الصحة النفسية.

## ٧-خطة البحث: شملت خطة البحث مايلي:

١- مقدمة

٢- مشكلة البحث

٣- أهداف البحث

٤- حدود البحث

٥- منهج البحث

٦- الدراسات السابقة

٧- مصطلحات البحث

٨- الإطار المفاهيمي والإجراءات التطبيقية: وتشتمل على مبحثين وخاتمة:

٨،١-المبحث الأول: أدعية النبي صلى الله عليه وسلم ومؤشرات الصحة النفسية ويشتمل على عدة

مطالب:

المطلب الأول: مفهوم الدعاء والاستعاذة

المطلب الثاني: الدعاء من المنظور النفسي

المطلب الثالث: مفهوم الصحة النفسية

المطلب الرابع: العلاقة بين التدين والصحة النفسية

٨,٢-المبحث الثاني: أدعية الاستعاذة في ضوء مؤشرات الصحة النفسية:

المطلب الأول: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الإيماني والتعبدي

المطلب الثاني: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال العقلي

المطلب الثالث: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الجسمي

المطلب الرابع: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الانفعالي

المطلب الخامس: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الاجتماعي

المطلب السادس: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الاقتصادي

المطلب السابع: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال البيئي

المطلب الثامن: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال السلوكي والأخلاقي

المطلب التاسع: دراسة تحليلية لاستعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في ضوء مؤشرات الصحة

النفسية

٨,٣-الخاتمة: وتتضمن النتائج والتوصيات

٩-المصادر والمراجع



المبحث الأول: أدعية النبي صلى الله عليه وسلم؛ المفهوم والتأثير

المطلب الأول: مفهوم الدعاء والاستعاذة:

الدعاء لغة: الطلب والابتهال: يُقال: دعوتُ الله أدعوه دعاءً؛ ابتهلت إليه بالسؤال ورغبت فيما عنده من الخير (المصباح المنير، المجلد ٤، ١٩٤٤) ودعا الله: طلب منه الخير ورجاه منه، ودعا لفلان: طلب الخير له، ودعا على فلان: طلب له الشر (المعجم الوسيط، المجلد ٢٦٨، ١).  
الدعاء اصطلاحاً: سؤال العبد ربه على وجه الابتهال، وقد يطلق على التقديس والتحميد ونحوهما

(القاموس الفقهي، ١٩٨٨، ١٣١).

وأما الاستعاذة لغةً فهي الالتجاء، وقد عاذ به يعوذ: لاذ به، ولجأ إليه، واعتصم به، وعدت بفلان واستعدت به: أي لجأت إليه. ولا يختلف معناها اصطلاحاً عن المعنى اللغوي، فقد عرفها البيجوري من الشافعية بأنها: الاستجارة إلى ذي منعة على جهة الاعتصام به من المكروه. وقول القائل: أعوذ بالله.. خبرٌ لفظاً دعاءً معنًى. لكن عند الإطلاق، ولا سيما عند تلاوة القرآن أو الصلاة تنصرف إلى قول: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) وما بمنزلتها. (الموسوعة الفقهية الكويتية، الجزء ٥، ٤)

المطلب الثاني: الدعاء من المنظور النفسي:

الدعاء ومنه الاستعاذة رباط فكري وعاطفي مع خالق الكون وموجده، وهو مفهوم ديني في جوهره، وليس بديلاً للجهد والتفكير والتخطيط البشري، ولا يشبه التكاليف المدرسية التي يترتب على إنجازها مكافأة يومية مباشرة للتلميذ، فالنتائج المادية للدعاء بيد الله زماناً وكماً وكيفاً. والدعاء وفق التصور الإسلامي ليس القصد منه الحصول على استجابة فورية، بل هو عبادة يظهر فيها العبد افتقاره واضطراره لخالقه سبحانه وتعالى، مع تسليمه أن الله رحيم يختار له ما يصلحه وما هو خير له في دنياه وآخرته. فالدعاء كعبادة غاياته تحقيق العبودية واستلهاام الإمداد والعون من الخالق، حيث يلهج اللسان بالدعاء، فيشعر العبد أن الله قريب منه يسمعه ويعلم حاله واحتياجاته ومعاناته وآلامه، فتستقر نفسه، ويرتاح قلبه، وتزداد مناعته النفسية، ودافعيته للحياة والعمل والإنجاز، مستغلاً ما وهبه الله له من استعدادات وإمكانات ليحقق ذاته وفق رسالته في هذه الحياة. وهنا تتحقق الصحة النفسية التي هي أساس الحياة وسعادتها. وفي هذا السياق يؤكد الدكتور سعيد اسماعيل علي (١٩٩٣، ٩٩): لو أخذ الدعاء كعبادة التي تصل الإنسان بالله - ودُرسَ دراسة تحليلية واعية، لاستقصاء أغراضه، واستكشاف مردوداته النفسية والاجتماعية، والوقوف على آثاره التغييرية والتكاملية في النفس البشرية، لما ترك الدعاء مؤمناً بالله، ولما أورد ملحد شبهة عليه، فالنفس البشرية ذات الأبعاد المختلفة والأعماق والأغوار المعقدة الغامضة، لا يمكن ملؤها بالحاجات المادية وحدها، مهما يغالي الإنسان في الإشباع المادي، ويتمادي في توفير

الحاجات والمطالب الحسيّة، والإنسان بطبيعة تكوينه، وحقيقة وجوده، يتعرّض في حياته لمشاكل ونكبات وآلام وإحساس بالخيبة، وقصور عن الأهداف، فليس كل شيء في هذه الحياة يتحقق للإنسان كما يريد، ولا كل شيء يجري وفق مشيئته، وبذا تبقى الحاجة قائمة، والرغبة غير مشبعة، والشعور بالحاجة متعاضماً في نفس الإنسان، والتوتر مستمراً بين ذاته، وبين الواقع المحيط به. وفي هذا المعنى يذكر الفيلسوف والطبيب الفرنسي ألكسيس كارل في كتابه الدعاء (١٩٨٤،٥٦): أنّ تأثير الدعاء يمكن أن يقارن بشكل من الأشكال بتأثير الغدد الصماء ذات الإفراز الداخلي كالغدة الدرقية والكظرية. إنها تقوم على نوع من التحول الذهني والعضوي، هذا التحول يتقدم يوماً بعد يوم حتى يمكن القول بأنّ شعلة وهاجة تتأجج في أعماق الوعي الإنساني، فيرى الإنسان في ضوئها نفسه على حقيقتها، فيكتشف أنانيته وجشعه، كما يطلع أيضاً على خطأ الأحكام التي يصدرها مدفوعاً بعجرفته وتغطرسه، مما يحدو به للانكباب على القيام بواجبه الخلقي، إنه يحاول أن يكسب الخشوع النفسي، وهكذا تنفتح أمامه مملكة النعمة الإلهية. وهكذا شيئاً فشيئاً يصبح عنده نوع من الطمأنينة الباطنية، ونوع من الانسجام في النشاطات العصبية والأخلاقية. والإنسان بدعائه ووقوفه بين يدي الله، يعاهده على الصدق في الاستقامة، والالتزام بالسلوك الخير، والإقلاع عن الجرائم والآثام، فهو بهذه الوقفة التي تكون فيها النفس في حالة صحو وجداني، واستعداد للتلقّي والقبول الإيجابي الخيّر الذي يردّه بعبارات الدعاء، إنما يشهد على نفسه، ويحاول الانسحاب من عبثيته، وإعادة تنظيم ذاته، وبناء شخصيته، بالعمل على ردّها عن طغيانها، وصدّ خروجها عن الحدّ الطبيعي الذي تبثلى به وبذلك يعمل على حذف التعديّ والطغيان، ويتجه نحو طلب الكمال والاستقامة، والسعي تجاه السمو الأخلاقي، الذي يستوحيه من فيوضات الخير والكمال الإلهي، فيحقق بهذا الاتجاه الذي يصدر عن رغبة، وتوجّه صادق، اتزان القوى النفسية، وتنظيم سير حركتها. (محمود البستاني، ١٩٨٨،٥٦)

### المطلب الثالث: مفهوم الصحة النفسية:

يشير عدنان السبيعي (١٩٨٤: ٧٢٩): إلى أن الصحة النفسية مثلها مثل الصحة الجسدية وتتطلب مثل شروطها: ١- توافق الوظائف النفسية- الجسدية وانسجامها مع بعضها. ٢- مقاومة الصعوبات النفسية الداخلية والجسدية الخارجية. ٣- الإحساس بالقدرة النفسية الجسدية والعافية والشعور بالسعادة. وقد ذكر حامد زهران (١٩٩٧،٩): أن الصحة النفسية تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية الوثيقة الصلة بتكوين ونمو شخصية الفرد، والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي والجنوح والانحرافات الجنسية وغيرها، كذلك فإن الصحة النفسية هي ضبط السلوك وتوجيهه وتقويمه بهدف تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق النفسي.

ويرى رياض سعد (١٨٤، ٢٠٠٤) أن الصحة النفسية من المنظور الإسلامي لها مفهومها الخاص: هي قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، وإخلاص العبودية لله تعالى، بالمحبة والطاعة والدعاء والخوف والرجاء والتوكل مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها من خلال أداء التكليف التي شرعها الله، كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها فيسلك فيها السلوك المفيد والبناء بالنسبة له، ولمجتمعه، وبما يساعده على مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه بطريقة إيجابية دون خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ويؤكد محمد عثمان نجاتي أن الصحة النفسية هي حالة توازن، والتوازن كما جاء في القرآن الكريم، أن الله خلق الإنسان من جسم وروح، وأودع في كل منهما حاجاته التي تحفظه وتحميه وتنميته، ودعا الإنسان إلى تحقيق التوازن بين حاجاتهما، وهبه العقل ليميز بين الخير والشر. وفي هذا الصدد اتفق نجاتي مع الإمام الغزالي وابن قيم الجوزية: بأن الفرد السوي المتمتع بالصحة النفسية صاحب قلب سليم، قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والروح، وقادر على إشباع حاجاته باعتدال في حدود ما أمر الله، أمّا الفرد غير السوي فهو مخذول القلب، أو قاسي القلب، يقهر حاجات روحه باتباع الهوى، ويقهر حاجات جسمه بالرهبانية". (عصام الصفدي وآخرون، ٢٠٠١، ٥٤)

وأما بالنسبة لمؤشرات الصحة النفسية، فترى هانم بنت حامد ياركندي (٢٠٠٠، ٣٦-٤٢) أنها تتمثل في خمس مكونات للنفس الإنسانية في شمول وتكامل، مستمدة من القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف بما يلي:

- ١- التكوين الروحي: وهي صلة العبد بربه، والتي يحفظ سموه وكماله واستقامته، وتتضمن الإيمان بالله، والقبول بقضائه وقدره، وأداء العبادات مع الإحساس الدائم بالقرب من الله.
- ٢- التكوين الجسمي: ويتضمن سلامة الجسم من الأمراض، إشباع الحاجات الجسمية الفطرية، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الجنس، والحاجة إلى النشاط والراحة، والحاجة إلى الإخراج، وممارسة الرياضة وخاصة أنواعها التي تقوي الجسم: كالرمي، والفروسية، والسباحة.
- ٣- التكوين العقلي: ويشمل الوظائف العقلية مثل: الذكاء العام والقدرات الخاصة والعمليات العقلية: كالإدراك والحفظ والتذكر والتخيل.. الخ. والمقصود به الاهتمام بسلامة العقل، وحفظه من الأمور التي قد تدهوره وبالتالي تسبب له اختلالاً في الصحة العقلية.
- ٤- التكوين الانفعالي: يتضمن أساليب النشاط المتعلقة بالانفعالات المختلفة، مثل: الحب والكره والخوف والغضب، والبهجة والسرور.. الخ، وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي أو عدمه.

٥- التكوين الاجتماعي: يتمثل هذا الجانب بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة والمجتمع، والمعايير الاجتماعية والاتجاهات والقيادة والتبعية والعلاقات الاجتماعية بالآخرين. وسيعتمد الباحث على المفهوم السابق والذي يتسق مع اتجاه أنصار الاتجاه الإنساني والوجودي. وينظر هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية على أنها تبدو في مجموعها شروطاً تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية، كما يتسق مع الرؤية الإسلامية في نظرتها للغاية التي خلق الله الإنسان لأجلها. ولكن سيقوم الباحث بتقسيم الاستعدادات النبوية وتبويبها في الصحة النفسية من خلال ثمانية مجالات وهي: المجال الإيماني والتعبدي - المجال العقلي- المجال الانفعالي- المجال الاجتماعي- المجال الجسمي- المجال الاقتصادي - المجال الأخلاقي- المجال البيئي.

#### المطلب الرابع: العلاقة بين التدين والصحة النفسية:

ظهر مؤخراً اتجاه حديث بين علماء النفس والمعالجين النفسيين يدعو إلى تبني وجهة نظر الدين أو على الأقل وجهة نظر قريبة من وجهة نظر الدين في طبيعة الإنسان، وأسباب انحرافه وأساليب علاجه، إن هذه الاتجاهات لبعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية، وترى أن الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في هذا العصر الحديث الذي يغلب عليه الاهتمام بالحياة المادية، ويسوده التنافس الشديد من أجل الكسب المادي، والذي يفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي، مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر، وجعله نهياً للقلق، وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية (محمد عثمان نجاتي، ٢٠٠١، ٢٦٨). كما يرى عالم النفس ألبورت (Allport) أن الدين يُحصن الفرد ضد التعرض للقلق والشك والبؤس، فهو أيضاً يمدّه بالعزم الذي يمكنه في كل مرحلة من مراحل نموه: لأنه يربط نفسه ربطاً ذا معنى ومغزى بكلية الوجود (Allport: 1960: 51). ويؤكد أ بكر عبد البنات آدم في دراسته علم النفس الديني وعلاقته بالطواهر السيكولوجية (٢٠١١، ٣٢): أن الدين يلعب دوراً مهماً في صياغة حياة الفرد والجماعة، لأنه مصدر سعادة الإنسان، إذا ما اقترن ذلك بالإيمان والبعد عن المكاره، كما هو الذي يعطي الثقة بالنفس والاطمئنان والتكيف مع الظروف الاجتماعية لقوله تعالى: ﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد: ٢٨). فإذا ضاقت الدنيا بإنسان وتعذرت عليه وسائل الرزق واستبد به الفقر وتراكمت مشاكله الاجتماعية والمادية فإن إيمانه الحقيقي وعقيدته القوية تحول دون انهياره، فالمنطق الديني يخاطب الإنسان في روحه ووجدانه حتى لا يقع في المحرمات، فالقيم الروحية والأخلاقية تهدي الفرد إلى السلوك السوي وتجنبه الوقوع في المكروه، فيشعر الفرد بالأمن والتوازن بين جانبي الحياة (المادية والروحية). ويذكر أحمد عبد الخالق (أحمد عبد

الخالق وآخرون، ٢٠٢٠، ٥٠): فيما يختص التدين (Religiosity) فقد شهدت العقود القليلة الأخيرة، نمواً كبيراً، وزيادة سريعة، في الدراسة السيكولوجية للتدين، وكشفت دراسات كثيرة عن علاقات إيجابية بين التدين وكل من الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة. وفي هذا السياق نشرت حديثاً مجلة الدين والصحة الأمريكية وهي مجلة دولية تأسست منذ عام ١٩٦١ مختصة بالأبحاث التي لها علاقة بالروحانيات والأديان وعلم النفس، نشرت دراسة بعنوان استخدام الصلاة في التعامل مع الألم، دراسة منهجية قام بها الباحثان (Marta Illueca & Benjamin R. Doolittle.2020) حيث توصلا من خلال مراجعة ٤١١ دراسة تؤكد تأثير الصلاة (الدعاء لله) الفعال على الحالة النفسية للمرضى المتدينين الذين يخضعون للعمليات الجراحية أو إجراء مؤلم من خلال تخفيف الألم عليهم. وقد سبق مؤكداً هذا المعنى ألكسيس كارل في كتابه الدعاء (٦٤، ١٩٨٤-٧٤): أن للدعاء قوة سريعة في الشفاء حتى يمكن تشبيهها بسرعة الانفجار، وإن كثيراً من المرضى تم لهم بفعل العاطفة الصادقة وعن طريق الدعاء، تم لهم الشفاء من أمراض خطيرة ومستعصية كالسرطان وغيره. وبالْحَقِيقَةُ فإن العامل الروحاني تبدي كدافع يعتمل في أعماق طبيعتنا الإنسانية، وكحيوية تأسيسية لا بد منها، هذه التنوعات الروحانية للدعاء كانت ترتبط دائماً بنشاطات أساسية للناس، كالاتجاه نحو الأخلاقية والسجايا الحسنة، وفي بعض الأحيان تتوجه نحو الإحساس بالجمال، ومن المؤسف حقاً أن هذا العامل الهام في توجيه الذوات الإنسانية توجيهاً خلقياً وروحياً، أفسح له المجال الآن لأن يضمر ويتلاشى بدون أن نوليه الرعاية الكافية. وإنا لنتعرض لخطر محقق ورهيب، إذا سمحنا لنشاط بناء كالارتباط بالله عن طريق المحبة والتراحم، أن يموت في داخلنا، سواء على صعيد وظائف الأعضاء، أو على المستوى الذهني والروحي.

#### المبحث الثاني: أدعية الاستعاذة في ضوء مؤشرات الصحة النفسية:

كما سبق فقد ذكر الباحث أنه سيقوم باستقراء أحاديث استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في مظانها من الكتب الصحاح والسنن، لجمع كافة الأحاديث الشريفة التي تضمنت استعاذة منه صلى الله عليه وسلم أو علمها أحداً من أصحابه. ومن ثم سيقوم الباحث بتصنيف الاستعاذات ضمن مجالات الصحة النفسية الثمانية، وفق الآتي:

**المطلب الأول: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الإيماني والتعبدي: وهي الاستعاذات التي تخص صلة العبد بربه، وتتضمن الإيمان بالله، والقبول بقضائه وقدره، وأداء العبادات مع الإحساس الدائم بالقرب من الله. وتنقسم هذه الاستعاذات إلى مجموعتين:**

المجموعة الأولى: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم مما ينافي مقتضى العقيدة الإسلامية

والإيمان بها:

١ - استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من عذاب الله وغضبه وسخطه:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم فقال: "أَيُّهَا النَّاسُ، اتَّقُوا هَذَا الشَّرْكَ، فَإِنَّهُ أَحْفَى مِنْ دَبِيبِ النَّمْلِ". فقال له من شاء الله أن يقول وكيف نتقيه وهو أحفى من دبيب النمل يا رسول الله؟ قال: " قُولُوا: اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ نُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا نَعْلَمُهُ، وَنَسْتَعْفِرُكَ لِمَا لَا نَعْلَمُ". (أخرجه أحمد، رقم: ١٩٦٢٢)

- عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِعِزَّتِكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْ تَضِلَّنِي، أَنْتَ الْحَيُّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْجِنُّ وَالْإِنْسُ يَمُوتُونَ". (أخرجه البخاري، رقم: ٦٩٤٨)

- عن عوف بن مالك رضي الله عنه قال: " قُمْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَدَأَ فَاَسْتَاكَ وَتَوَضَّأَ ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى فَبَدَأَ فَاَسْتَفْتَحَ مِنَ الْبَقَرَةِ لَا يَمُرُّ بِأَيَّةِ رَحْمَةٍ إِلَّا وَقَفَ وَسَأَلَ وَلَا يَمُرُّ بِأَيَّةِ عَذَابٍ إِلَّا وَقَفَ يَتَعَوَّذُ " (أخرجه النسائي، رقم: ١١٣٢)

- عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اللَّهُمَّ رَبِّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَرَبِّ إِسْرَافِيلَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ حَرِّ النَّارِ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ". (أخرجه أحمد، رقم: ٤٣٦٩)

- عن عائشة رضي الله عنها قالت: طَلَبْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ فِي فِرَاشِي فَلَمَّ أُصِبُهُ فَضَرَبْتُ بِيَدِي عَلَى رَأْسِ الْفِرَاشِ فَوَقَعَتْ يَدِي عَلَى أَحْمَصِ قَدَمَيْهِ فَإِذَا هُوَ سَاجِدٌ يَقُولُ: "أَعُوذُ بِعَفْوِكَ مِنْ عِقَابِكَ وَأَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ" (أخرجه مسلم، رقم: ٤٨٦)

- عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تصلي فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: "عليك من الدعاء بالكوامل الجوامع"، فلما انصرفت سألته عن ذلك فقال قولي: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ وَأَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ وَأَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرٍ مَا سَأَلْتُكَ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَكَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ مُحَمَّدٌ وَأَسْأَلُكَ مَا قَضَيْتَ لِي مِنْ أَمْرٍ أَنْ تَجْعَلَ عَاقِبَتَهُ رَشَدًا" (أخرجه الحاكم، رقم: ١٩١٤)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا كان في سفر وَأَسْحَرَ، يقول: "سَمِعَ سَامِعٌ بِحَمْدِ اللَّهِ وَحُسْنِ بِلَائِهِ عَلَيْنَا، رَبَّنَا صَاحِبِنَا وَأَفْضَلُ عَلَيْنَا، عَائِدًا بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ". (أخرجه مسلم، رقم: ٢٧١٨)

٢- استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من المخاوف الغيبية كالسحر والعين والجن والشياطين ووسوستها ومن فتن الدجال:

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل الخلاء قال: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ" (أخرجه البخاري، رقم: ١٤٢)

- عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل المسجد قال: «أعوذ بالله العظيم، وبوجهه الكريم، وسلطانه القديم، من الشيطان الرجيم» قال: قد قلت؟ قال: نعم، قال: فإذا قال ذلك قال الشيطان: حُفِظَ مِنِّي سَائِرَ الْيَوْمِ» (أخرجه أبو داود، رقم: ٤٦٦)

- عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل في الصلاة يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَهَمَزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ». (أخرجه الحاكم، رقم: ٧٤٩)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن أبا بكر الصديق رضي الله عنه قال: يا رسول الله مرني بكلمات أقولهن إذا أصبحت وإذا أمسيت قال: "قُلْ: اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه، قَالَ: قُلْهَا إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ وَإِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ" (أخرجه الترمذي، رقم ١١٠٥).

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: مَنْ قَالَ حِينَ يُمْسِي: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تَضُرَّهُ حَيَّةٌ إِلَى الصَّبَاحِ. (أخرجه ابن حبان، رقم: ١٠٢٢)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إِذَا سَمِعْتُمْ صِيَاحَ الدِّيَكَةِ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ، فَإِنَّهَا رَأَتْ مَلَكًا، وَإِذَا سَمِعْتُمْ نَهْيَ الْجِمَارِ، فَتَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِنَّهُ رَأَى شَيْطَانًا". (أخرجه أحمد، رقم: ١٤٣٢٢)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ مَنْ خَلَقَ كَذَا مَنْ خَلَقَ كَذَا حَتَّى يَقُولَ مَنْ خَلَقَ رَبِّكَ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيُنْتِهِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٣١٠٢)

- عن عقبة بن عامر الجهني رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال له: "يَا ابْنَ عَبَّاسٍ أَلَا أُخْبِرُكَ بِأَفْضَلِ مَا تَعُوذُ بِهِ الْمُعَوِّذُونَ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ". (أخرجه أحمد، رقم: ١٧٣٣٦)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِذَا تَشَهَّدَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ". (أخرجه مسلم، رقم: ٥٨٩)

- عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعُوذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَيَقُولُ: "إِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ يُعُوذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ". (أخرجه البخاري، رقم: ٣١٩١)

### ٣ - استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من فتن الدنيا:

- عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يدعو في الصلاة: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ" (أخرجه البخاري، رقم: ٧٩٨)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان "يَتَعَوَّذُ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرْكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٢٣٣٦).

- عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يدعو بهؤلاء الكلمات: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ وَفِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَشَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ قَلْبِي بِمَاءِ التَّلَجِ وَالْبَرْدِ وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ وَبَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٢٣٤٤)



- عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: كان من دُعَاءِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ) (أخرجه مسلم، رقم: ٢٧٣٩)

#### ٤ - استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من المعاصي والآثام وعمل الجوارح:

- عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال: أمرنا صلى الله عليه وسلم أن نقول إذا أصبحنا وإذا أمسينا وإذا اضطجعنا على فرشنا: "اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَالْمَلَائِكَةُ يَشْهَدُونَ أَنَّكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَإِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ أَنْفُسِنَا وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَشَرِّهِ وَأَنْ نَقْتَرِفَ سُوءًا عَلَى أَنْفُسِنَا أَوْ نَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٥٠٨٣)

- عن شداد بن أوس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: سيد الاستغفار أن تقول: "اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ قَالَ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِفًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يَمْسِيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِفٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ" (أخرجه البخاري، رقم: ٥٩٤٧)

- عن شكّل بن حميد رضي الله عنه قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم فقلت يا رسول الله علمني تعوذاً أتعوذ به قال: فأخذ بكتفي فقال: "قُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِيَّ". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٥١)

#### ٥ - استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من أنواع من الميئات المؤلمة على النفس الإنسانية:

- عن أبي اليسر السلمي رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَدْمِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّرْدِي، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْغَرَقِ، وَالْحَرِيقِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ فِي سَبِيلِكَ مُدْبِرًا، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ لَدِيغًا". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٥٣).

#### ٦ - استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم من سكرات الموت ومن عذاب القبر:

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا تشهد أحدكم فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ، يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ". (أخرجه مسلم، رقم: ٥٨٩).

- عن عبد الله بن القاسم قال حدثني جارة للنبي صلى الله عليه وسلم أنها كانت تسمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عند طلوع الفجر: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ ". (أخرجه أحمد، رقم: ٢٢٣٨٢).

- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: حدثنا زيد بن ثابت قال: " بينما النبي صلى الله عليه وسلم في حائط لبنى النجار، على بغلة له ونحن معه إذ حادت به فكادت تلقيه وإذا أقبر ستة أو خمسة أو أربعة، فقال: «من يعرف أصحاب هذه الأقبر». فقال رجل أنا. قال: «فمتى مات هؤلاء». قال: ماتوا في الإشراف. فقال: «إن هذه الأمة تبلى في قبورها فلولا أن لا تدافنوا لدعوت الله أن يسمعكم من عذاب القبر الذي أسمع منه». ثم أقبل علينا بوجهه، فقال: «تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ النَّارِ». قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ النَّارِ فَقَالَ: «تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ». قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ. قَالَ: «تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ». قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ. قَالَ: «تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ فِتْنَةِ الدَّجَالِ». قَالُوا: نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ فِتْنَةِ الدَّجَالِ. (أخرجه مسلم، رقم: ٢٨٦٧)

#### المجموعة الثانية: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في مجال العبادات:

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ قَوْلٍ لَا يَسْمَعُ، وَعَمَلٍ لَا يَرْفَعُ، وَقَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَعِلْمٍ لَا يَنْفَعُ ". (أخرجه أحمد، رقم: ١٣٦٩٩). وفي رواية أبي داود: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ صَلَاةٍ لَا تَنْفَعُ ". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٤٩)

#### المطلب الثاني: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال العقلي:

وهي الاستعاذات التي تشمل الوظائف العقلية مثل: القدرات الخاصة والعمليات العقلية: كالإدراك والحفظ والتذكر والتخيل... الخ. والمقصود به الاهتمام بسلامة العقل، وحفظه من الأمور التي قد تدهوره وبالتالي تسبب له اختلالاً في الصحة العقلية.

- عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أنه كان يعلم بنيه هؤلاء الكلمات كما يعلم المکتب الغلمان، وَيَقُولُ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَعَوَّذُ بِهِنَّ دُبْرَ الصَّلَاةِ: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَرْدَالِ الْعُمَرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَعَذَابِ الْقَبْرِ ". (أخرجه البخاري، رقم: ٢٦٧٦)

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول في دعائه: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ". (أخرجه الحاكم، رقم: ١٩٤٤)  
المطلب الثالث: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الجسمي:

وتتضمن سلامة الجسم من الأمراض، إشباع الحاجات الجسمية الفطرية، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الجنس، والحاجة إلى النشاط والراحة، وكذا ما يحتاجه الجسم من ألبسة.

- عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اسْتَجَدَّ تَوْبًا سَمَّاهُ بِاسْمِهِ إِمَّا قَمِيصًا أَوْ عِمَامَةً ثُمَّ يَقُولُ: "اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ كَسَوْتَنِيهِ أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا صُنِعَ لَهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا صُنِعَ لَهُ". (أخرجه الترمذي، رقم: ١٧٦٧)

- عن عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه أنه شكى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً يجده في جسده منذ أسلم فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ، مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ". (أخرجه مسلم، رقم: ٢٢٠٢)

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٥٤). وفي رواية الحاكم: (وأعوذ بك من الصمم والبكم والجنون والبرص والجذام وسَيِّئِ الْأَسْقَامِ) (أخرجه الحاكم، رقم: ١٩٤٤)

- عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قال: لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُ هَوْلًا الدَّعَوَاتِ حِينَ يَمْسِي وَحِينَ يُصْبِحُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَأَمِنْ رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي". (أخرجه أبو داود، رقم: ٥٠٧٤).

المطلب الرابع: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الانفعالي:

وتتضمن أساليب النشاط المتعلقة بالانفعالات المختلفة، مثل: الكره والخوف والغضب.. الخ، وما يرتبط بذلك من ثبات إنفعالي أو عدمه.

- عن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال: كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَبَانِ فَأَحَدُهُمَا أَحْمَرٌ وَجْهُهُ وَأَنْتَفَخَتْ أُوْدَاجُهُ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنِّي لِأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ". (أخرجه البخاري، رقم: ٣١٠٨).

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله صلى الله عليه وسلم كلما نزل فكنيت أسمعته يُكثِرُ أن يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٦٠٠٢).

- عن أم المؤمنين عائشة رضی الله عنها أَنَّهَا سُئِلَتْ: مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ؟ وَبِمَ كَانَ يَسْتَفْتَحُ؟ قَالَتْ: كَانَ يُكَبِّرُ عَشْرًا، وَيَسْبِحُ عَشْرًا، وَيُهْلِلُ عَشْرًا، وَيَسْتَغْفِرُ عَشْرًا، وَيَقُولُ: "اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي" عَشْرًا، وَيَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الضِّيقِ يَوْمَ الْحِسَابِ" عَشْرًا. وفي رواية: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ضِيقِ الدُّنْيَا وَضِيقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ" عَشْرًا. (رواه الإمام أحمد، رقم: ٢٥١٠٢).

#### المطلب الخامس: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الاجتماعي :

وتتمثل بالعلاقات الاجتماعية للشخص في الأسرة والمجتمع، والمعايير الاجتماعية، والاتجاهات والتبعية والقيادة.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول إذا أوى إلى فراشه: "اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى مُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ وَأَغْنِنِي مِنَ الْفَقْرِ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٥٠٥١).

- عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا كلمات نقولهن عند النوم من الفزع: " بِسْمِ اللَّهِ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٣٨٩٣).

- عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إِذَا تَزَوَّجَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً أَوْ اشْتَرَى خَادِمًا، فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَمِنْ شَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَإِذَا اشْتَرَى بَعِيرًا فَلْيَأْخُذْ بِذِرْوَةِ سَنَامِهِ وَلْيَقُلْ مِثْلَ ذَلِكَ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٢١٦٠).

- عن صهيب رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم لم ير قرية يريد دخولها إلا قال حين يراها: "اللهم ربَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظْلَلْنَ، وَرَبَّ الْأَرْضِينَ وَمَا أَقْلَلْنَ، وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضَلَّنَ، وَرَبَّ الرِّيَّاحِ وَمَا ذَرَيْنِ، فَإِنَّا نَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ الْقَرْيَةِ وَخَيْرَ أَهْلِهَا، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ أَهْلِهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا". (أخرجه الحاكم، رقم: ٢٤٨٨)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بِيَسِّ الضَّجِيعِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بِسِّتِ الْبِطَانَةِ" (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٤٧)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ الْمَقَامِ، فَإِنَّ جَارَ الْبَادِيَةِ يَتَحَوَّلُ عَنْكَ". (أخرجه النسائي، رقم: ٥٥٠٢)

- عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ يَوْمِ السُّوءِ، وَمِنْ لَيْلَةِ السُّوءِ، وَمِنْ سَاعَةِ السُّوءِ، وَمِنْ صَاحِبِ السُّوءِ، وَمِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ الْمَقَامَةِ". (أخرجه الطبراني، رقم: ٨١٠)

- عن عبد الله بن عمرو بن العاص أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يدعو بهؤلاء الكلمات " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الْعُدُوِّ وَشِمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ". (أخرجه النسائي، رقم: ٥٤٧٥)

**المطلب السادس: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الاقتصادي:**

وتشمل الفقر والدين وعدم توفر مقومات الحياة المعيشية، وكل ما يتعلق بالبيع والشراء.

- عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إِذَا تَزَوَّجَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً أَوْ اشْتَرَى خَادِمًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَمِنْ شَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَإِذَا اشْتَرَى بَعِيرًا فَلْيَأْخُذْ بِذُرْوَةِ سَنَامِهِ وَلْيَقُلْ مِثْلَ ذَلِكَ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٢١٦٠).

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كنت أخدم رسول الله صلى الله عليه وسلم كلما نزل فكنت أسمعه يُكثِرُ أن يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٦٠٠٢).

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بِيَسِّ الضَّجِيعِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بِسِّتِ الْبِطَانَةِ". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٤٧).

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالذَّلَّةِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلَمَ أَوْ أُظْلَمَ". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٤٤)

المطلب السابع: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال البيئي:

وتشمل ما يحيط بالإنسان من الطبيعة التي خلقها الله تعالى بطقسها وظواهرها وسمائها وكواكبها:

- عن خالد بن الوليد رضي الله عنه قال: كنت أفزع بالليل، فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم، فقلت: إني أفزع بالليل فأخذ سيفي، فلا ألقى شيئاً إلا ضربته بسيفي، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ألا أعلمك كَلِمَاتٍ عَلَّمَنِي الرُّوحُ الْأَمِينُ؟" فقلت: بلى. فقال:

"أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يَجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا نَزَلَ مِنَ السَّمَاءِ، وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ" فقالها، فذهبت عنه". (أخرجه الطبراني، رقم: ٥٥٧٣)

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "الرِّيحُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ؛ فَرَوْحُ اللَّهِ تَأْتِي بِالرَّحْمَةِ وَتَأْتِي بِالْعَذَابِ فَإِذَا رَأَيْتُمُوهَا فَلَا تَسُبُّوهَا وَسَلُّوا اللَّهَ خَيْرَهَا وَأَسْتَعِذُوا بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهَا". (أخرجه أحمد، رقم: ٧٦١٩)

- عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أنها قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا عصفت الريح قال: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا فِيهَا وَخَيْرَ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا أُرْسِلَتْ بِهِ". (أخرجه مسلم، رقم: ٨٩٩)

- عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم نظر إلى القمر فقال: "يَا عَائِشَةُ اسْتَعِيزِي بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ هَذَا فَإِنَّ هَذَا الْغَاسِقُ إِذَا وَقَبَ". (أخرجه أحمد، رقم: ٢٥٧٥٢).

- عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كَانَ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ كَبَّرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالْتَّقْوَى وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى، اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ". وَإِذَا رَجَعَ قَالَهُنَّ. وَزَادَ فِيهِنَّ: "أَيُّونَ تَأْتِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا حَامِدُونَ". (أخرجه مسلم، رقم: ١٣٤٢).

- عن خولة بنت حكيم السلمية رضي الله عنها أنها سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا نزل أحدكم منزلاً فليقل أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ فَإِنَّهُ لَا يُضُرُّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَجِلَ مِنْهُ". (أخرجه مسلم، رقم: ٢٧٠٨).

**المطلب التاسع: استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال السلوكي والأخلاقي:**  
وتتضمن الأفعال والصفات غير اللائقة والتي ينبذها أصحاب المروءة والخلق الكريم، وذلك وفق المنظور الإسلامي:

- عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أنه كان يعلم بنيه هؤلاء الكلمات كما يعلم المکتب الغلمان، ويقول: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَعَوَّذُ بِهِنَّ دُبْرَ الصَّلَاةِ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَرْدَلِ الْعُمَرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَعَذَابِ الْقَبْرِ". (أخرجه البخاري، رقم: ٢٦٧٦).

- عن قطبة بن مالك رضي الله عنه قال كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ، وَالْأَعْمَالِ، وَالْأَهْوَاءِ". (أخرجه الترمذي، رقم: ٣٥٩١).

- عن زيد بن أرقم رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ، اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّاهَا، أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا". (أخرجه مسلم، رقم: ٢٧٢٢).

- عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَرْجَسَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَافَرَ يَتَعَوَّذُ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ، وَكَأَبَةِ الْمُتَقَلِّبِ، وَالْحَوْرِ بَعْدَ الْكُورِ، وَدَعْوَةِ الْمَظْلُومِ، وَسُوءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَالْمَالِ. (أخرجه مسلم، رقم: ١٣٤٣).

- عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: مَا خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا قَالَ: "اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضِلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزِلَّ، أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ، أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٥٠٩٤).

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدْعُو يَقُولُ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّقَاقِ، وَالنَّفَاقِ، وَسُوءِ الْأَخْلَاقِ". (أخرجه أبو داود، رقم: 1546).

يبين الجدول الأول: تحليل الاستعاذات النبوية في المجال الإيماني والتعبدية

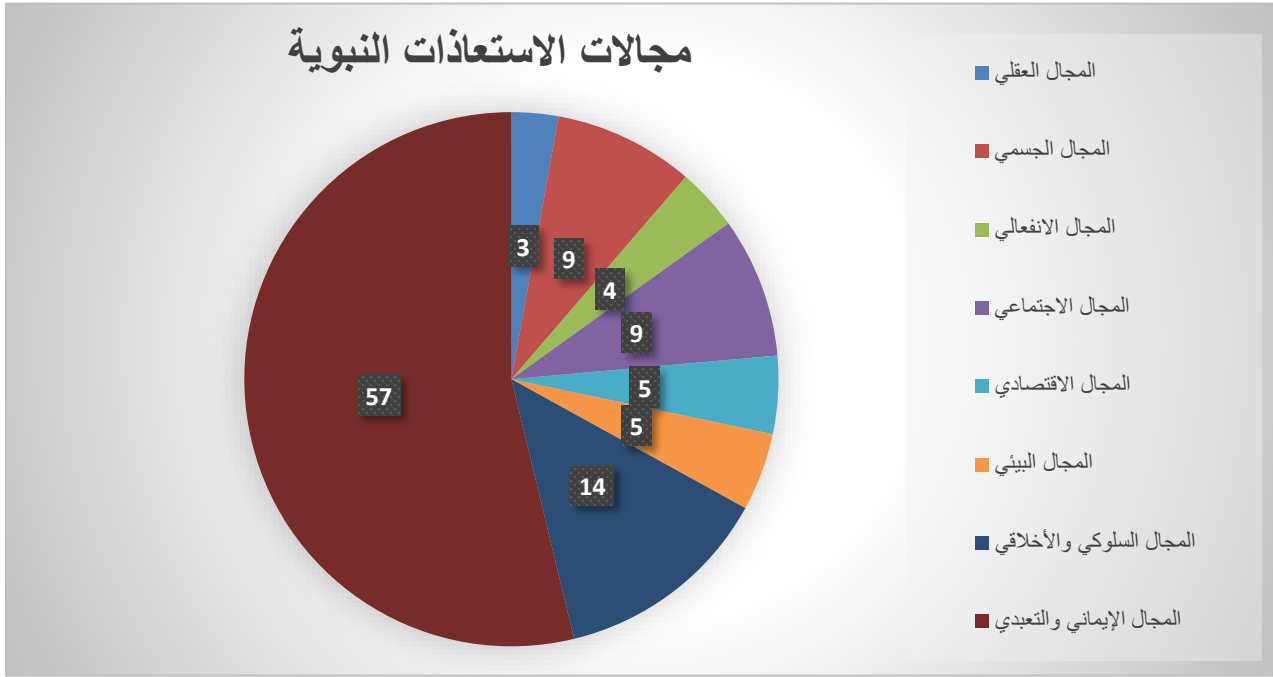
المجال الإيماني والتعبدية	مضمون الاستعاذة
استعاذات النبي من عذاب الله وغضبه	١-الشرك بالله ٢-الضلالة ٣-عذاب الله ٤-حر النار ٥-عقاب الله ٦-سخط الله ٧-الاستعاذة بالله من الله ٨-من شر ما استعاذ منه النبي عليه الصلاة والسلام ٩-ضيق يوم القيامة
استعاذات النبي من المخاوف الغيبية	١-الخبث والخبائث ٢-الشیطان الرجيم ٣-همز الشيطان ونفخه ونفته ٤-شر الشيطان وشركه ٥-شر ما خلق ٦-النفاثات في العقد ٧-حاسد إذا حسد ٨-الوسواس الخناس ٩-فتنة المسيح الدجال ١٠-هامة ١١-عين لامة
استعاذات النبي من فتن الدنيا	١-فتنة المحيا والممات ٢-جهد البلاء ٣-درك الشقاء ٤-سوء القضاء ٥-شماتة الأعداء ٦-شر فتنة الغنى ٧-شر فتنة الفقر ٨-الفتن ما ظهر منها وما بطن ٩-سوء المنقلب في المال الأهل ١٠-زوال نعمتك ١١-تَحَوَّلِ عَافِيَتِكَ ١٢- وَفُجَاءَةَ نِقْمَتِكَ ١٣-وَجَمِيعِ سَخَطِكَ
استعاذات النبي من المعاصي والآثام	١-شرور أنفسنا ٢-سيئات أعمالنا ٣-نقترف سوءا على أنفسنا أو نجره على مسلم ٤-شر ما صنعت ٥-شر سمعي ٦-شر بصري ٧-شر لساني ٨-شر قلبي ٩-شر مني
استعاذات النبي من أنواع من الميئات المؤلمة	١-من الهدم ٢-التردي ٣-الغرق ٤-الحريق ٥-يتخبطني الشيطان عند الموت ٦-أموت في سبيلك مدبرا ٧-أموت لديغا
استعاذات النبي من سكرات الموت وعذاب القبر	١-عذاب القبر ٢-فتنة الممات ٣-فتنة القبر
استعاذات النبي في مجال العبادات	١- قول لا يسمع ٢- عمل لا يرفع ٣- قلب لا يخشع ٤- علم لا ينفع ٥- صلاة لا تنفع



يبين الجدول الثاني: تحليل الاستعدادات النبوية في المجال الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والبيئي والاقتصادي

نوع المجال	مضمون الاستعدادة
المجال العقلي	١- أرذل العمر ٢- الهرم ٣- الجنون
المجال الجسمي	١- من شره (الكساء) وشر ما صنع له ٢- من شر ما أجد وأحاذر (الألم) ٣- البرص ٤- البيكم ٥- الجذام ٦- سيئ الأسقام ٧- الصمم ٨- الأدوية ٩- أن أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي
المجال الانفعالي	١- الهم ٢- الحزن ٣- العجز ٤- ضيق الدنيا
المجال الاجتماعي	١- من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته ٢- شر عباده ٣- شرها ومن شر ما جبلتها عليه (للزوجة) ٤- شر هذه القرية (مكان الإقامة) وشر أهلها وشر ما فيها ٥- الخيانة ٦- جار السوء في دار المقام ٧- صاحب السوء ٨- غلبة العدو ٩- شماتة الأعداء
المجال الاقتصادي	١- الذلة ٢- غلبة الدين ٣- الجوع ٤- الفقر ٥- القلة
المجال البيئي	١- من شر ما نزل من السماء وما يعرج فيها ٢- فتن الليل والنهار ٣- أعوذ بك من شرها (الريح) وشر ما فيها وشر ما أرسلت به ٤- الغاسق إذا وقب (القمر) ٥- وعشاء السفر
المجال السلوكي والأخلاقي	١- أعوذ بك من الجبن ٢- البخل ٣- منكرات الأخلاق والأعمال والأهواء ٤- كآبة المنظر ٥- الكسل ٦- وَالْحَوْرُ بَعْدَ الْكَوْرِ ٧- دعوة المظلوم ٨- أَضِلُّ أَوْ أُضَلُّ ٩- أَزِلُّ أَوْ أُزَلُّ ١٠- أَظْلِمُ أَوْ أُظْلَمَ ١١- أَجْهَلُ أَوْ يُجْهَلُ عَلَيَّ ١٢- الشقاق ١٣- النفاق ١٤- سوء الأخلاق

شكل يبين توزيع الاستعدادات النبوية في المجالات الثمانية حسب عدد المفردات الواردة في كتب السنة النبوية ومجموعها (١٠٦) استعادة غير مكررة



المطلب التاسع: تحليل مفردات استعدادات النبي صلى الله عليه وسلم في ضوء مؤشرات الصحة

النفسية:

تبع الإسلام في تربية الإنسان منهجاً تربوياً هادفاً يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في شخصية الإنسان مما يؤدي إلى تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. ولما كان معظم الناس يميلون إلى الانشغال بتحصيل السعادة العاجلة في هذه الحياة الدنيا، ويغفلون عن العمل لتحصيل السعادة الآجلة في الحياة الآخرة، كان الإنسان في حاجة إلى منهج تربوي خاص يتضمن ثلاثة أساليب من التربية: الأسلوب الأول: يعنى بتقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله، وتقواه، وأداء العبادات المختلفة. الأسلوب الثاني: يعنى بالسيطرة على الجانب البدني في الإنسان، وذلك بالتحكم في الدوافع والانفعالات، والتغلب على أهواء النفس وشهواتها. الأسلوب الثالث: يعنى بتعليم الإنسان مجموعة من الخصال والعادات الضرورية لنضجه الانفعالي والاجتماعي، ولنمو شخصيته، وإعدادة لتحمل مسؤولياته في الحياة، وللقيام بدوره في تقدم المجتمع وعمارة الأرض بحيوية وفعالية، ولتهيئته لكي يحيا حياة سوية تتحقق فيها الصحة النفسية. (اشتياق سعيد، ٢٠١٨).

وفي ضوء ذلك يؤكد الباحث أن استعدادات النبي صلى الله عليه وسلم تضمنت ما ينشط التحفيز الذاتي للإنسان ليصل إلى الصحة النفسية في كافة المجالات. والأدعية ليست كلمات يرددها المؤمن بلسانه

بل انفعالات نفسية وإدراكات معرفية لها تأثيرها العميق على سلوكه ونشاطاته. ولنتأكد من هذه الفرضية سوف يعرض الباحث أهم مؤشرات الصحة النفسية التي يتناولها علماء الصحة النفسية على اختلاف نظرياتهم التي حاولت أن تصوغ الصورة المثالية للإنسان السوي.

-مؤشرات الشخصية السوية: لكي يصل الإنسان إلى الشخصية السوية لابد أن تتوفر فيه شروط معينة، ولقد وضع بعض الباحثين عدداً من الصفات اعتبروها محددة للسلوك السوي، ومؤشرات للصحة النفسية، انظر في: (عبد المطلب القريطي، ١٩٩٥) (محمد شحاتة ربيع، ٢٠٠٠) (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٧) (عبد السلام عبدالغفار، ٢٠٠١) (محمود السيد أبو النيل، ٢٠١٤) (رشاد علي عبد العزيز موسى، ٢٠٠٠) وتتمثل فيما يأتي:

١- الفاعلية: الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات، والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط. فالشخص السوي هنا لديه إمكانية للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها من خلال استراتيجيات خاصة.

وفقاً للإسلام فإنّ الفاعلية والإيجابية تعد سمة المسلم وروحه، فلا يمكن له أن يحقق مراد الله منه في الحياة من إقامة الشريعة وعمارة الأرض إلا بالفاعلية المتوقدة والإيجابية المرتفعة، لأنّ مناط التغيير في حياة الإنسان وفي حياة المجتمع يعتمد على الفاعلية في قلوب المؤمنين. يقول سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد، الآية ١١) ويقول: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكْ مَغْيِرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (الأنفال، الآية ٥٣)، ويقول: ﴿وَأَنَّ لِسَانَ الْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجِزَاءَ الْأَوْفَى﴾ (النجم، الآيات ٤١، ٤٢، ٤٣) وإسلامنا الحنيف يدعونا للنشاط والحيوية وحب العمل يقول تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (الجمعة، الآية ١٠)، وفي هذا المعنى الكريم يقول رسولنا العظيم صلى الله عليه وسلم: "لأن يأخذ أحدكم حبله ثم يأتي الجبل فيأتي بحزمة من حطب على ظهره فيبيعها، فيكف الله بها وجهه، خير له من أن يسأل الناس، أعطوه أو منعوه" (رواه البخاري، رقم: 1471) ولو رجعنا للنظر في استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ". نجد أنه عليه الصلاة والسلام في هذا الدعاء يعلمنا أن نطلب من الله أن نتخلص من صفات السلبية واليأس والخمول، فالهم والحزن يعينان حالة الإنسان الذي يشعر لضغوط نفسية هائلة تمنعه من الإنطلاق والفاعلية. والعجز تقابله المقدر، والكسل يقابله النشاط، والجبن تقابله الشجاعة، والبخل يقابله الكرم والعطاء، وتخلص الإنسان من هذه الصفات وانتقاله إلى نقيضها تؤدي به إلى الشخصية الفاعلة والإيجابية في المجتمع والحياة، كمؤشر على الصحة

النفسية والشخصية السوية التي يريد منا الإسلام أن نكون عليها. ولا أدلّ على ذلك من قوله صلى الله عليه وسلم: "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها، فليغرسها" (أخرجه أحمد، رقم: ١٨٣). فلا سلبية ولا كسل، بل فاعلية وإنتاج مهما كانت الضغوط والتحديات، فالمسلم مطالب بالسعي وتجاوز الظروف الصعبة. وقد أكدّ النبي صلى الله عليه وسلم هذا المعنى باستعاذته من: "الْحَوْرُ بَعْدَ الْكُورِ"، والتي تعني النقصان بعد الزيادة والمعصية بعد الطاعة والشر بعد الخير، وهذا مؤشر على انتكاسة في الشخصية وتردي في العزيمة، وفشل بعد نجاح.

٢- الكفاءة: الشخص السوي يستخدم طاقاته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من أن يعرف المحاولات غير الفعالة، والأهداف التي يمكن بلوغها، وهو في هذه الأحوال يتقبل الإحباط وضياع الأهداف ويعيد توجيه طاقاته. وفي هذا المعنى نجد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان: " يَتَعَوَّذُ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرْكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ". وهي استعاذات نبوية المراد منها طلب المسلم من ربه ألا يصاب بالإحباط ممّا يصيبه في حياته الدنيا، فجهد البلاء: هو كل ما أصاب المرء من شدة ومشقة، وما لا طاقة له به، فيدخل في ذلك: كل الموانع والعوائق في طريق الحياة وعمارتها مما لا يتحمّله الإنسان لأنه غير قادر على تجاوزها لعجزه أو قلة حيلته، أو لأسباب خارجة عنه تتعلق بظروف تحيط به لا تمكنه من الوصول إلى غاياته وأهدافه. وكذا معنى درك الشقاء، والذي يناقض السعادة والهناء والاستقرار والأمان. وتأتي استعاذته عليه الصلاة والسلام من سوء القضاء وتعني: أن يحميك الله من اتخاذ القرارات والأقضية الخاطئة التي تضرك في أمر دينك ودنياك. وأمّا شماتة الأعداء هي ألا يجعلك محلّ شماتة وسخرية لهم، لأنّ ذلك يحبط الإنسان ويمنعه من الانطلاق بعد الكبوة، وتترك شماتة الناس بالشخص أثراً نفسياً سلبياً حيث تفقده ثقته بنفسه وتشعره بعدم كفاءته على الإنجاز والنجاح. ولا شك ونحن أمام حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو الذي أوتي جوامع الكلم بهذه الاستعاذات القصيرة يعلم المسلم أنّ هناك ابتلاءات في الدنيا ومواقف محبطة وظروف معيقة للنجاح والإنجاز، فليس أمامه إلا أن يستعيز بالله منها، وإن أدركها فلا بد أن يصبر عليها ويتجاوزها.

٣- المرونة والقدرة على الاستفادة من الخبرة: الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق، فظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الإنسان إلى أن يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، فالمرونة تعد من أول مستلزمات الإنسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية والعكس صحيح، أي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق وفي هذا السياق نجد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ"، والعلم النافع هو العلم الذي يتجدد بتجدد ظروف الحياة، ويستفيد من تجاربها، فيراعي الزمان والمكان والإنسان فينتفع به صاحبه وينتفع به الناس.

فإن كان العلم الذي يحمله الإنسان لا يناسب ظروف الحياة ولا احتياج الوقت المعاش، ولم يق صاحبه من تكرار الفشل والأخطاء، فلن يجني منه ثماراً لنفسه ولا لغيره، لذا كانت الاستعاذة النبوية من حال إنسان لا يطور نفسه ولا إمكاناته ليتابع مسيرة الحياة وعمارة الأرض كما أمر الله وأراد؛ فيصبح المرء المتصلب بسلوكه وعلمه، الراض للتطوير والتعديل، عبئاً على المجتمع، عديم النفع، مما يعني تراجع صحته النفسية وفق هذا المؤشر الهام في السلوك الإنساني.

٤- القدرة على التواصل الاجتماعي: تقوم حياة الإنسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعياً يشارك في ذلك إلى أقصى حد وتتميز علاقاته الاجتماعية بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته. ويرى موراي (moriey) أن الفرد يستمد إحساسه بإنسانيته من خلال اتصاله بالآخرين، فهو يحتاج إليهم ليعزز استمراره في الوجود، ويدخل في علاقات شخصية من أجل إثراء كيانه، فوجوده ضروري في وسط (مادي واجتماعي وحضاري) فهو لا يستطيع أن يكون في عزلة عن الآخرين، فحرمانه من الحديث مع الآخرين ومشاركتهم في الحياة يؤدي إلى تجريده من إنسانيته، وليتحقق له الشعور بالرضا والأمن والحب والصدقة إلا من خلال الانتماء للجماعة، فهو بحاجة إلى احترام الذات والتقدير والحب والنجاح، وهي حاجات تؤدي أدواراً مهمة في تكوين الجماعات وبقائها عن طريق التفاعل بين أفراد الجماعة الواحدة أو بين الجماعات المختلفة. (عماد المرشدي، ٢٠١١) يعد التواصل الاجتماعي ركناً أساسياً في المجتمع المسلم، فالعبادات في الإسلام تحمل بعداً اجتماعياً من إقامة صلاة الجماعة وفريضة الزكاة وحج البيت وصدقة الفطر وغيرها من التشريعات كلها تحقق مقصداً مطلوباً من تواصل المسلمين فيما بينهم ومع غيرهم لما فيه خير مجتمعاتهم بالتكافل والتراحم والتزاور والتآزر. والمسلم الذي ينفرد بنفسه وينعزل يخالف روح الإسلام وتشريعاته، بل هو غنيمة للشيطان كما قال صلى الله عليه وسلم: " ما من ثلاثة في قرية ولا بدوٍ لا تقامُ فيهمُ الصلاةُ إلا قد استحوذَ عليهمُ الشيطانُ، عليك بالجماعةِ فإنما يأكلُ الذئبُ من الغنمِ القاصيةُ". (أخرجه أبو داود، رقم: 547) وبما أن المسلم مطالب بالتواصل الاجتماعي، وصلة الأرحام، وعيادة المريض، وتفقد الجيران، والسعي في قضاء حوائج الناس، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وغير ذلك من السلوكيات الإسلامية الاجتماعية، فإنه معرض لمشاكل وعوائق كثيرة أثناء اختلاطه بالبشر، إذ فيهم الأمين وفيهم الخائن، وفيهم الصادق وفيهم الكاذب، وتترك التجارب السلبية لبعض الناس أثناء مخالطتهم بالمجتمع أثراً نفسياً يؤثر على قدرتهم على التواصل الفعال، وعلى الإيجابية في المجتمع الذي يعيشون فيه، مقدمين لسوء الظن بالناس لما مرّ عليهم من تجارب فاشلة. وبالرجوع إلى استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم حيث كان يقول: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بَسَسَ الصَّجِيعُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بَسَسَتِ الْبِطَانَةَ" (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٤٧).

وكان يقول: " تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ الْمَقَامِ، فَإِنَّ جَارَ الْبَادِيَةِ يَحْوُلُ عَنْكَ ". (أخرجه النسائي، رقم: ٥٥٠٢)، كما كان من دعائه صلى الله عليه وسلم: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ يَوْمِ السُّوءِ، وَمِنْ لَيْلَةِ السُّوءِ، وَمِنْ سَاعَةِ السُّوءِ، وَمِنْ صَاحِبِ السُّوءِ، وَمِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ الْمَقَامَةِ". (أخرجه الطبراني، رقم: ٨١٠). نجد في هذه الاستعاذات التركيز على ثلاث أنواع من العلاقات والمواقف الاجتماعية التي تقلق الإنسان وتمنعه من الاستقرار والسعادة وهم:

١- جار السوء ٢- صاحب السوء ٣- الخيانة. فالمسلم يستعيز بالله أن يتعرض للخيانة من الأصدقاء والأقارب والجيران والشركاء، وكذلك من الجار والصاحب الذي يطاله منه الأذى والسوء، لأن ذلك كله مدعاة لانتفاء السعادة والاستقرار، ويسبب آلاماً نفسية تمنع صاحبها من التواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين.

٥- تقدير الذات والإحساس الواضح بالهوية: الشخص السوي المتوافق يتصف بتقدير ذاته إيجابياً ويدرك قيمتها ويشعر بالاطمئنان ويعترف بجوانب ضعفه ويحاول تقويتها. وفي هذا السياق يرى كارل روجرز أن عدم التطابق بين الذات والخبرة هو السبب في كل مشكلات التوافق لدى البشر، ومن هنا فإن إزالة عدم التطابق يقود إلى حل المشكلات، وعندما يوجد عدم التطابق بين الذات والخبرة فإن الشخص يكون غير متوافق أو يكون معرضاً للقلق والتهديد ومن ثم فإنه يسلك سلوكاً دفاعياً، ويشعر الفرد بالقلق عندما يستشعر الخبرة على أساس أنها غير متسقة مع بنية الذات لديه أو تحقيق الذات ( محمد حسن غانم، ٢٠١، ٦٨ ) كما ينقل المرشدي (٢٠١١) عن كارل روجرز قوله: ( يبدو لي من خلال تتبعي لخبرة مرضى كثيرين في سياق العلاقة العلاجية التي نسعى إلى خلقها، ان كل مريض لديه المشكلة نفسها فتحت مستوى الموقف المشكل الذي يشكو منه الفرد أي وراء الصعوبات أو المشكلات المتعلقة بدراسته أو زوجته أو عمله، أو سلوكه الشاذ أو الذي لا يملك حياله قدرة على ضبطه أو بمشاعره الباعثة على الخوف تكمن نزعة رئيسة إلى البحث عن الهوية ، فيبدو أن في القاع من البناء النفسي للمريض تبرز تساؤلات مثل : من أنا حقيقة ؟ كيف أستطيع التوصل إلى هذه الذات الحقيقية التي تكمن وراء كل سلوكي الذي يطفو على السطح؟ ولذلك فإن إدراك الفرد لنفسه يعد أمراً في غاية الأهمية، إذ يساعده ذلك على أن يمضي في طريق الحياة بخطى واضحة المعالم فلا يتخبط ولا يتيه. فالهوية تعني إحساس الفرد بمكانته بالعالم والمعنى الذي يحصل عليه الشخص لنفسه من المحتوى الواسع للحياة ولاشك أن المسلم يدرك ذاته، ويعرف هويته، من خلال قراءته للقرآن الكريم يعلم أن الله أنعم عليه بالإيجاد من العدم، وكرمه، وهده، وسخر له مافي الأرض جميعاً وأعلى من إنسانيته، وهده سبل الرشاد، وجعل المقياس للتفاضل بين البشر، ليس على حسب شكلهم ومالههم وعرقهم، بل على ما أساس التقوى، فيشمر المسلم عن ساعد الجد، مستجيباً

لأمر الله له وفي ذلك فليتنافس المتنافسون، فيتحقق له الشعور بالعزة والافتخار بعبوديته لله الواحد القهار، كما يدرك في الوقت نفسه مواطن ضعفه وتقصيره، فيسعى جاهداً إلى مجاهدة نفسه ليرتقي في سلم العبودية، ويتشرف بحمل رسالة المسلم في الحياة بعمارة الأرض بالخير والسلام. وبالرجوع إلى استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم نجد أنه يقول: "اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزِلَّ، أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ، أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ". (أخرجه أبو داود، رقم: ٥٠٩٤) فيعلمنا رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام أن نستعيز من الضلال والزلل والجهل سواء مع أنفسنا أو أن نمارسها مع الآخرين، وهذه الثلاثة تعبر عن حالة من التيه الذي يصيب الإنسان في حياته، حيث يصيبها الجهل والضلال وتقع بالزلل، فتتحرف عن غايتها في الوجود، وتقترب الآثام أو ترتكب الحماقات، لأنها ضلت الطريق، ونسيت المهمة والغاية، وفي حالة التيه هذه ينتكس المسلم ويهوي في مدارك الشقاء والفشل في أمور حياته وآخريته على حد سواء. ولأهمية إدراك المسلم رسالته وهويته في الحياة التزم النبي صلى الله عليه وسلم بهذه الاستعاذات، كما تروي أم سلمة رضي الله عنها: مَا خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا قَالَ: "اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ، أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزِلَّ، أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ، أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ".

٦- التناسب: التناسب يعني عدم المبالغة خاصة في المجال الانفعالي، فالسوي يشعر بالسرور والفرح والأسى والحزن والدهشة وكل الانفعالات الأخرى، لكنه يعبر عنها بقدر مناسب للمثيرات التي أثارها، ولذلك نقول إن هناك تناسباً بين السلوك السوي والموقف الذي يصدر فيه السلوك، أما السلوك غير السوي فيتضمن مبالغة في الانفعال تزيد عما يتطلبه الموقف. فالمسلم يتعلم في مدرسة الإسلام كيف يضبط انفعالاته، ومتى يغضب، ومتى يكظم غيظه، فهو مطالب بالتوسط والاعتدال، وكل ما زاد عن حده انقلب إلى ضده. والإنسان يملك طاقات وانفعالات وجوارح زوده الله بها ليؤدي وظيفته في الحياة، بدون تعد أو تقصير أو إهمال. وبالرجوع إلى استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم علمنا أن نقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِّي". (أخرجه أبو داود، رقم: ١٥٥١)، فهذه جوارح الإنسان يمكن أن تساعد على وظيفة الحياة ورسالته فيها، ولكن عندما تنحرف الفطرة، ويستحوذ الشيطان على قلب الإنسان فإنه يزيغ ويتجاوز الحد، فنجد في سلوكه وانفعالاته مالا يتناسب مع الموقف الاجتماعي أو الأخلاقي. وهنا كان تعليم نبينا عليه الصلاة والسلام لنا أن نحذر من طيش الجوارح، السمع والبصر واللسان والقلب وكلها تعبر عن انفعالات مختلفة في النفس الإنسانية والجوارح مظهر لها، فمن أسر سريرة ألبسه الله رداءها.

٧- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه: إن العمل بالنسبة للأفراد مصدر من مصادر الأمن الاجتماعي، حيث يشعر الفرد بكيانه ووجوده داخل مجتمعه من خلال مايقوم به من عمل، كما أن العمل

يمثل مصدراً من مصادر الأمن المعيشي من خلال ما يتقاضاه من المال مقابل ما يقوم به من مهام وظيفية، كما أن العمل يعد مصدراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته. وقد أكدت الدراسات أن فشل الإنسان في العمل يؤدي إلى اضطراب الاتزان الانفعالي. إن العمل في الإسلام يُمثّل أحد أهمّ معايير التقييم المجتمعي للأفراد؛ فإن كان الفرد عاملاً مُنتجاً دَلَّ ذلك على ثقافته ووعيه، وإن كان متعطلاً عاجزاً دَلَّ على قلة وعيه، حتى أن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- كان إذا رأى غلاماً فأعجبه سأل: هل له حرفة؟ فإن قيل: لا، قال: سقط من عيني. (محمد الكتاني، ٢٠١٦، ٢٠). ففي العمل يتحقق الأمن الاجتماعي بين الناس مما يؤدي إلى التوازن النفسي في المجتمع المسلم على مستوى الفرد والجماعة. وبالرجوع إلى استعدادات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الاقتصادي، نجد قدسية العمل في الإسلام وأنه يمثل ركناً في الحياة وعمارتها. فقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نستعيد من: ١- الذلة ٢- غلبة الدين ٣- الجوع ٤- الفقر ٥- القلة ٦- العجز ٧- الكسل، وكلها عوامل لهدم الأفراد والمجتمعات، فالمجتمعات الفقيرة تعيش الذلة والقلة وتعتمد في شؤون حياتها على غيرها فتتقاد لغيرها وتفقد احترامها وعزتها واستقلاليتها، وهنا ندرك خطورة الذي استعاذ منه صلى الله عليه وسلم. فالمسلم الحقيقي لا يعرف السلبية والكسل والعجز، بل هو مؤمن قوي وهو أحب إلى الله من المؤمن الضعيف، كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم. فمن ترك الإنتاجية والعمل تصيبه الذلة وهي عكس العزة، وتعني حالة من الانكسار والإحباط. والسلبية يوسم بها تارك العمل، ومن هنا يركز علماء الصحة النفسية على اعتبار العمل مؤشراً حقيقياً على الصحة النفسية للفرد، وهذا يتسق تماماً مع المفهوم الإسلامي للعمل وغاياته، ويتسق تماماً مع الاستعدادات الواردة في السنة النبوية والتي أوردناها سابقاً في البحث.

٨- الشعور بالأمن: فالأمن عكس القلق، وهو زوال كل المنغصات الداخلية والمهددات الخارجية لدى الفرد، وبالتالي يشعر براحة البال والاستقرار، فالشخص السوي قادر على التعامل مع مصادر التوتر بشكل فعال يعيد إليه أمنه وتوازنه بسرعة. فالشعور بالأمن والطمأنينة أحد أهم العناصر الأساسية في استكمال الصحة النفسية للإنسان. ويستمد الأمن النفسي في الإسلام معناه ومضمونه من أساسيات الدين فالإيمان بالله واليوم الآخر والحساب والقضاء والقدر والنظر إلى الدنيا على أنها زائلة، كل هذه الثوابت التي يؤمن بها الإنسان المسلم تؤدي إلى أمنه النفسي وصلته بالاتزان والطمأنينة وتحرره من الاضطراب والقلق وتقوده إلى راحة البال فلا يرتاب ولا يشك فيه مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وما جعله الله إلا بشراً لكم ولتطمئن قلوبكم﴾ (آل عمران، الآية ٢٦)، وبالرجوع إلى استعدادات النبي صلى الله عليه وسلم نجد أن طلب الحماية من المخاطر والتهديدات المحيطة بالإنسان تشكل محورياً أساسياً لأهميتها في توازن الإنسان المسلم الذي يعيش في دوار عالم متقلب، ومخاطر لا يدرك حجمها ومصدرها، ولا أدلّ على ذلك من تعليم الله



لنا قراءة المعوذتين (الفلق والناس) أطراف الليل والنهار، لندرك ضعف الإنسان في حياة على كوكب لم يؤت الإنسان من علمها إلا القليل. وقد جمعت سابقا ما استعاذ منه النبي صلى الله عليه وسلم في مجال المؤثرات الغيبية التي لا يراها الإنسان، وفي مجال البيئة الطبيعية المحيطة بالإنسان، وفي مجال أنواع الميتات المؤلمة، وفي المجال العقلي وفي المجال الجسمي: وهي كالتالي: من شر ما نزل من السماء وما يعرج فيها - فتن الليل والنهار - أعوذ بك من شرها (الريح) وشر ما فيها وشر ما أرسلت به. الغاسق إذا وقب (القمر) - وعشاء السفر. - الخبث والخبائث - الشيطان الرجيم - همز الشيطان ونفخه ونفته - شر الشيطان وشركه - شر ما خلق - النفاثات في العقد - حاسد إذا حسد - الوسواس الخناس - فتنة المسيح الدجال - هامة - عين لامة - الهدم - التردى - الغرق - الحريق - يتخبطني الشيطان عند الموت - أموت في سبيلك مدبراً - أموت لديغا - أرذل العمر - الهرم - الجنون - البرص - البكم - الجذام - سيئ الأستقام - الصمم - الأدوية. وبالنظر في مجموع هذه الأمور التي استعاذ منها النبي صلى الله عليه وسلم ندرك تماماً حجم المخاطر التي تحيط بهذا الإنسان الضعيف، وكما التهديدات التي يمكن أن تغير مسار حياته أو تنهيتها أو تلقيه آلاماً بلا حدود، ولذلك علمنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم أن هناك مخاطر متوقعة في كل الاتجاهات والمجالات، ومنها داخل جسد الإنسان، ومنها حوله في الطبيعة المحيطة به أو في السماء، ولكننا مطالبون بالاستعاذة منها واستمداد اللطف والأمان ممن بيده ملكوت السموات والأرض، وبيده الخير كله، فعندما يلجأ المسلم إلى الله متيقناً بقربه ولطفه ورحمته طالباً الحفظ، ينشرح صدره وتقوى عزمته، ويشعر بأنه يأوي إلى ماوى منيع يقيه التقلبات والمخاطر، ممّا يعلم وممّا لا يعلم.

وفي هذا السياق تشير تبليغ حالات الانتحار وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية حول العالم —: ٨٠٠٠٠٠ شخص سنوياً (مرجع سابق) أي أكثر من أولئك الذين تتسبب أمراض الملاريا أو سرطان الثدي أو الحروب والقتل بوفاتهم، ممّا يعد دليلاً على تأثير القلق والخوف والأمراض على الإنسان المقطوع عن الصلة بالله سبحانه وتعالى، فلا يجد ملاذاً إلا بإنهاء الحياة ليستريح حسب زعمه. أما المؤمن فكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له". (أخرجه مسلم، رقم: 2999) وفي هذا المعنى يذكر ألكسيس كارل عن قوة تأثير الدعاء (١٩٨٤،٥٧): "كما يقوم عنده (للداعي) نوع من الانسجام في النشاطات العصبية والأخلاقية، ونوع من التجلد الكبير لتحمل الفقر، وعدم استسلام للهواجس المريية، وتتولد عنده قدرة روحية لا تتركه يتضعع أو يضعف أمام فقدانه لأحد من ذوي قرباه، ولا يهون أمام الألم والمرض والموت".

٩- حسن الخلق ودلائل الخلق الرفيع: كالأدب والالتزام، وطلب الحلال، واجتناب الحرام وبشاشة الوجه، وبذل المعروف وكف الأذى، وإرضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، والكرم، وحسن الجوار، وقول الخير، وبر الوالدين، والحياء والصلاح، والصدق والبر، والوقار والصبر، والشكر والرضا، والحلم والعفة، والشفقة. إذ يعد السلوك الأخلاقي الذي يتناول أدبيات اجتماعية للتعامل مع الآخرين مؤشراً على الشخصية السوية المتمتع بالصحة النفسية. إن الأخلاق أهم عنصر في تكوين الفرد المثالي والأسرة السليمة، والمجتمع الراقى والدولة المتقدمة، ومن أجل ذلك حرص الإسلام أشد الحرص على إعداد المجتمع وتهذيبه، فالأخلاق الفاضلة هي التي تعصم هذه المجتمعات من الانحلال وتصون الحضارة والمدنية من الضياع ومن دونها لا تنهض الأمم ولا تقوى إلا بها. (حسن الوزني، ٢٠١٤)

ولو رجعنا إلى استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال السلوكي والأخلاقي نجد أنه علمنا أن نستعيد من: ١- الجبن ٢- البخل ٣- منكرات الأخلاق والأعمال والأهواء ٤- كآبة المنظر ٥- الكسل ٦- دعوة المظلوم ٧- سوء الأخلاق ٨- أضلُّ أو أُضِلَّ ٩- أزلُّ أو أُزِلَّ ١٠- أظلم أو أُظلم ١١- أجهل أو يُجهل عليّ ١٢- الشقاق ١٣- النفاق. وكل هذه السلوكيات السلبية تجعل من الإنسان عدواً للمجتمع والحياة، فالظلم والإضلال والشقاق والنفاق والأهواء وسوء الأخلاق تدمر الإنسان والأسرة والمجتمع. ومن يتصف بهذه الأوصاف يكون أقرب للسيكوباتية التي تعني موت الضمير، وهي حالة مرضية تشكل خطورة على المجتمع وأمنه. لذلك علمنا النبي صلى الله عليه وسلم أن نستعيد من هذه السلوكيات السلبية لننعم بحياة طيبة مصبوغة بالأخلاق والقيم التي تحقق الاستقرار للأسرة والمجتمع. وفي هذا المعنى يذكر ألكسيس كارل (١٩٨٤:٤٥): وحين يغدو الدعاء عادة، يصبح ذا أثر قوي على الطباع، من أجل ذلك ينبغي أن نواظب على الدعاء، وهذا نفسه ما دعا إليه (إبيكتيت) الذي كان يقول: فكر بالله أكثر مما تتنفس، فمن غير المعقول أن ندعو في الصباح لنكمل بقية نهارنا بأعمال بربرية قائمة على التعدييات وانتهاك الحقوق.

١٠- الإيمان بالله والالتزام بالشريعة: لأن مقتضى الإيمان بالله أن يثمر عبودية حقة، وسلوك قويم، وانقياد وتسليم لأحكام الشريعة، فالإيمان ما وقر في القلب وصدق العمل. وقد أورد القرآن الكريم صفات المؤمنين، مثل الآيات من ٦٣ الى الآية ٧٧ من سورة الفرقان التي وصفت عباد الرحمن، وغيرها من المواضع في القرآن الكريم والأحاديث في السنة النبوية. فعدم الإيمان بالله، وعدم الالتزام بتعاليم الإسلام تؤدي إلى حياة تملؤها الأكدار والتعاسة والتخبط. والباحث إذ يضيف الإيمان بالله والسعي لرضاه وتطبيق أوامره كمؤشر على الصحة النفسية من المنظور الإسلامي، لأن السعادة والتي هي سمة الصحة النفسية وعنوانها - وفقاً للقرآن الكريم- مرتبطة بالهداية والإيمان بالله. قال الله تعالى: ﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا. (طه، الآية ١٢٣-١٢٤). كما يعقب

سيد قطب رحمه الله في ظلال القرآن (الجزء ٤٨٨، ٤) على قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾. (النحل، الآية ٩٧): "إنَّ العمل الصالح مع الإيمان جزاؤه حياة طيبة في هذه الأرض. لا يهم أن تكون ناعمة رغدة ثرية بالمال، فقد تكون به وقد لا يكون معها. وفي الحياة أشياء كثيرة غير المال الكثير تطيب بها الحياة في حدود الكفاية: فيها الاتصال بالله والثقة به والاطمئنان إلى رعايته وستره ورضاه. وفيها الصحة والهدوء والرضى والبركة، وسكن البيوت ومودات القلوب. وفيها الفرح بالعمل الصالح وآثاره في الضمير وآثاره في الحياة. وليس المال إلا عنصراً واحداً يكفي منه القليل، حين يتصل القلب بما هو أعظم وأزكى وأبقى عند الله". ويؤكد هذا المعنى ألكسيس كارل (١٩٨٤، ٨٦): "إنَّ الإنسان بحاجة ماسة لوجود الله، أكثر من حاجته لاستنشاق الأكسجين للمحافظة على جذوة الحياة، والدعاء معراج روعي للإنسان نحو الله، وهو ضرورة لا يستغنى عنها لرفي الإنسان، وتساميه نحو الأمتل والأفضل". ومن هنا علينا ألا ننظر إلى الدعاء كعمل لا يقوم به إلا ضعاف العقول والمتسولون أو الجبناء. ولو رجعنا إلى استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم في المجال الإيماني والتعبدي لوجدنا أنها كانت الأكثر أهمية في أولويات دعائه عليه الصلاة والسلام، فهو صلى الله عليه وسلم دائم الاستعاذة من سخط الله ومن عذاب الله وعقابه أو من اقتراف الذنوب والمعاصي الموصلة لذلك. فقد استعاذ النبي صلى الله عليه وسلم من: ١- الشرك بالله ٢- الضلالة ٣- عذاب الله ٤- حر النار ٥- عقاب الله ٦- سخط الله ٧- الاستعاذة بالله من الله ٨- ضيق يوم القيامة أعوذ بك من قول لا يسمع ٩- عمل لا يرفع ١٠- قلب لا يخشع ١١- علم لا ينفع ١٢- صلاة لا تنفع.... وغيرها من الاستعاذات التي تربي فينا الحرص على التمسك بعقيدة الإيمان بالله، والحرص على السعي لمرضاة الله، والتمسك بأوامر الله وتشريعاته. فالمؤمن الذي يعيش في الدنيا متيقناً أنَّها دار ممر وامتحان، يعيش فيها وفق مراد الله الذي خلقه وأوجده ولا يتعدى حدوده، فلا يظلم نفسه ولا يظلم غيره، ويكون الأنموذج النبوي بشخصه صلى الله عليه وسلم والذي وصفه الله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ﴾. (القلم، الآية ٤) هو مثال الإنسان الكامل، المتمتع بالصحة النفسية، والمتمتع بالحياة الطيبة، فيسعى للاقتداء به والاهتداء بسنته، فلا يضل ولا يشقى في كافة مجالات الحياة النفسية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية.

### المبحث الثالث: النتائج والتوصيات

- ١- من خلال دراستنا التحليلية للاستعاذات النبوية في ضوء مفاهيم الصحة النفسية، قد توضَّح لنا كم أنَّها تلعب دوراً هاماً في تحسين الصحة النفسية.
- ٢- التدين في المفهوم الإسلامي يؤدي إلى الصحة النفسية، وهو جزء منها ولا يمكن أن يفصله عن مكونات الشخصية السوية.

٣- بلغ عدد استعاذات النبي صلى الله عليه وسلم ١٠٦ استعاذة غير مكررة، وشملت ثمانية مجالات، قام الباحث بتصنيفها وتبويبها ضمنها.

٤- أن الدعاء كحالة صفاء والتجاء ومناجاة لله وتأمل، له من دور كبير في تحسين التوازن النفسي للشخصية الإنسانية.

٥- الدعاء هو عبادة وعلاج نفسي في آن واحد، لما له من ثمرات في الجانبين كما وضعنا ذلك. التوصيات:

- إجراء دراسات ميدانية حول فاعلية الدعاء في علاج القلق والاكتئاب.
- إجراء دراسات نفسية أعمق حول أسرار الدعاء بشكل عام، وتأثيراته على النفس الإنسانية.
- تصميم برامج إرشاد نفسي ديني قائم على استخدام الأدعية كوسيلة علاجية فاعلة.

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- ١- القرآن الكريم
- ٢- إبراهيم أنيس وآخرون (٢٠٠٤)، المعجم الوسيط، ط ٤، الناشر: مجمع اللغة العربية - مكتبة الشروق الدولية.
- ٣- أبكر عبد البنات آدم (٢٠١١)، علم النفس الديني وعلاقته بالظواهر السيكلوجية، بحث منشور في مجلة جامعة بحري للآداب والعلوم السودانية، العدد الأول.
- ٤- ابن حنبل، أحمد بن حنبل، (١٩٩٩)، المسند، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط ٢، مؤسسة الرسالة.
- ٥- ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، (د.ت)، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار الفكر.
- ٦- أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، (د.ت)، سنن أبي داود، بيروت، دار الكتاب العربي.
- ٧- أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، أبو العباس (المتوفى: نحو ٧٧٠هـ)، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، ط ٢، تحقيق: د. عبد العظيم الشناوي، دار المعارف.
- ٨- أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٢٠)، معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات السعودية، مجلة علم النفس، العدد (١٢٤).  
[https://www.researchgate.net/publication/339253058\\_mdlat\\_alsadt\\_wlaqtha\\_balhyat\\_al\\_tybt\\_waltdyn\\_ldy\\_ynt\\_mn\\_tlab\\_aljamat\\_alswdyt](https://www.researchgate.net/publication/339253058_mdlat_alsadt_wlaqtha_balhyat_al_tybt_waltdyn_ldy_ynt_mn_tlab_aljamat_alswdyt)
- ٩- اشتياق قائد (٢٠١٨)، منهج الإسلام في تحقيق الصحة النفسية، مقال منشور على الانترنت: [www.shms.sa/authoring/56386-view](http://www.shms.sa/authoring/56386-view) -منهج-الإسلام-في-تحقيق-الصحة-النفسية/view
- ١٠- ألكسيس كارل (١٩٨٤)، الدعاء، كتاب مترجم، بيروت، دار المرتضى
- ١١- البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة الجعفي، (د.ت)، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، ط ١، دار طوق النجاة
- ١٢- الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي السلمي، (د.ت)، الجامع الصحيح سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون، بيروت، دار إحياء التراث العربي.
- ١٣- الحاكم، أبو عبد الله محمد بن عبد الله النيسابوري، (١٩٩٠)، المستدرک على الصحيحين، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، ط ١، بيروت، دار الكتب العلمية.

- ١٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- ١٥- حسن الوزني (٢٠١٤)، الأخلاق في الإسلام وأثرها في إصلاح الفرد والمجتمع، مقال منشور في الانترنت: <http://www.arabvoice.com/45771/>
- ١٦- سعد رياض (٢٠٠٤): علم النفس في القرآن الكريم. القاهرة: مؤسسة إقراء للنشر والتوزيع.
- ١٧- سعدي أبو حبيب (١٩٨٨)، القاموس الفقهي لغة واصطلاحاً، ط ٢، دمشق، دار الفكر.
- ١٨- سيد قطب (٢٠٠٣)، في ظلال القرآن، ط ٣٢، القاهرة، دار الشروق.
- ١٩- شاد علي عبد العزيز موسى (٢٠٠٠)، الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٢٠- عبد السلام عبد الغفار (٢٠٠١)، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر.
- ٢١- عبد المطلب أمين القريطي (١٩٩٥)، مدخل إلى الصحة النفسية، القاهرة، المكتب العربي.
- ٢٢- عدنان السبيعي (١٩٨٥)، سيكولوجية الأمومة، ط ١، الشركة المتحدة للتوزيع.
- ٢٣- عماد المرشدي (٢٠١١): تطور فهم الهوية عند المراهقين وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي، بحث منشور على شبكة الإنترنت، شوهده بتاريخ ١٥ أيلول ٢٠٢٠.
- [http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/service\\_showarticle.aspx?fid=11&pubid=1668](http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/service_showarticle.aspx?fid=11&pubid=1668)
- ٢٤- فاطمة محمد صالح (٢٠٠٧)، الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية، بحث منشور في مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الإنسانية المجلد (14 العدد 4).
- ٢٥- فرج عبد القادر طه (٢٠٠٠): الشخصية ومبادئ علم النفس، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر.
- ٢٦- محمد حسن غانم (٢٠٠٧): اتجاهات حديثة في العلاج النفسي، دار الكتب، تم الرجوع من نسخة الكتاب الإلكتروني على شبكة الانترنت، <http://wahetelkoto.com/book/211600055268258>
- ٢٧- محمد شحاتة ربيع (٢٠٠٠)، أصول الصحة النفسية، ط ٢، مصر، مؤسسة نبيل للطباعة.
- ٢٨- محمد عبد الحي الكتاني (٢٠١٦): نظام الحكومة النبوية: المسمى التراتيب الإدارية، تحقيق د. عبد الله الخالدي، ط ١، دار الأرقام بن أبي الأرقام - بيروت / لبنان
- ٢٩- محمد عثمان نجاتي (٢٠٠١)، القرآن وعلم النفس، بيروت، ط ٧، دار الشروق.
- ٣٠- محمود البستاني (١٩٨٨)، دراسات في علم النفس الإسلامي، بيروت: دار البلاغة للطباعة والنشر.
- ٣١- محمود السيد أبو النيل (٢٠١٤)، الصحة النفسية، مطبوعات جامعة عين الشمس، القاهرة

٣٢- مروان أبو حويج، عصام الصفدي (٢٠٠١)، المدخل إلى الصحة النفسية، ط ٢، عمان، دار المسيرة.

٣٣- مسلم، أبو الحسين، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري (د.ت)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، المشهور بصحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، د.ط، بيروت، دار إحياء التراث العربي.

٣٤- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨، ١٨ مارس): الصحة النفسية، تعزيز استجابتنا، شوهده بتاريخ: ١٥ شباط ٢٠٢٠، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

٣٥- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩، ٢ أيلول): الانتحار، شوهده بتاريخ ١٥ شباط ٢٠٢٠، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

٣٦- النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، (١٩٨٦)، المجتبى من السنن - سنن النسائي، تحقيق عبد الفتاح أبو غدة، ط ٢، حلب، مكتب المطبوعات السالمية

٣٧- وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية (١٩٨٦)، الموسوعة الفقهية الكويتية، ط ٢، الكويت، ذات السلاسل.

ثانياً: مراجع باللغة الانجليزية

- 1- **Allport, Gordon (1960).** The Individual and his Religion, New York: The McMillian company.
- 2- **Illueca, M., Doolittle, B.R.** The Use of Prayer in the Management of Pain: A Systematic Review. J Relig Health (2020). <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00967-8>
- 3- **Wulff, D. M. (1997).** Psychology of religion: Classic and contemporary (2nd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.