مجلة الشهاب • المجلد: 12، العدد: 03 (2026م) • ص ص 255 – 282
(ISSN: 2477-9954, EISSN: 2602-5485)
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/391

التنمية الذاتية من خلال السيرة النبوية ـ التنمية النفسية أنموذجا

Self-Development through the Prophetic Biography: An Applied Study in Psychological Development

حنان عزاوي*
مخبر الدراسات المقاصدية وقضايا الاجتهاد والتجديد
جامعة محمد الأول (المغرب)
azzaouihananern@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2026-04-16	تاريخ القبول: 2026-09-14	تاريخ النشر: 2026-11-15

****

ملخص:

إن ما نعيشه في عصرنا هذا، من تغيرات وتسارع في الأحداث والمستجدات والانتظارات في عديد المجالات، يفرض على الأفراد تجددا مستمرا لمحاولة مجاراة كل ذلك، ما يجعل من التنمية الذاتية من متطلبات العصر بامتياز. فكان هذا البحث؛ الذي يهدف إلى إبراز الأبعاد التربوية في السيرة النبوية ويكشف عن إسهام المنهج النبوي في تحقيق التنمية الذاتية، مع اتخاذ التنمية النفسية أنموذجا تطبيقيا، وبعد استقراء عدة نصوص نبوية ومواقف ذات صلة في السيرة النبوية، وتحليلها في ضوء مفاهيم التنمية النفسية؛ تبيَّن أن رسول الله ﷺ لم يكتف بتوجيه السلوك الظاهر، بل ركَّز على تزكية الداخل الإنساني، وذلك عبر منظومة تربوية متكاملة، اعتمد فيها ﷺ عدة أسس ومرتكزات، وفعَّل عدة آليات تربوية، كل ذلك مكَّنه ﷺ من إعادة بناء الأفراد نفسيا في العديد من المواقف، ما يجعل من السيرة النبوية مرجعا أصيلا في مجال التنمية النفسية، وأنموذجا واقعيا قابلا للتفعيل في البرامج التربوية المعاصرة الساعية لبناء شخصية مسلمة متوازنة وفاعلة في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: التنمية الذاتية؛ التنمية النفسية؛ السيرة النبوية؛ آليات تربوية؛ الصحة النفسية.

Abstract:

The contemporary era is characterized by rapid changes, technological advancements, and shifting societal expectations, necessitating continuous personal development to navigate these transformations effectively. This study explores the educational dimensions of the Prophetic biography (Sīrah), with a particular focus on the Prophetic approach to personal and psychological development. By analyzing selected Prophetic texts and relevant episodes from the Sīrah through the lens of psychological development concepts, the study reveals that the Prophet Muhammad (PBUH) emphasized not only the guidance of outward behavior but also

* المؤلف المراسل.

the cultivation and purification of the inner self. His integrated educational system, grounded in core principles and implemented through diverse mechanisms, facilitated the psychological transformation of individuals in various contexts. The findings suggest that the Prophetic biography serves as an authentic reference and practical model for psychological development, and can be effectively integrated into contemporary educational programs aimed at nurturing balanced Muslim personalities capable of meaningful societal contribution.

Keywords: personal development; psychological development; Prophetic biography; educational mechanisms; psychological well-being.

1. مقدمة

يعد مفهوم التنمية الذاتية من المفاهيم التي لاقت انتشارا عالميا منذ القرن الماضي، ذلك لما لهذا المفهوم من بريق استطاع جذب اهتمام الأفراد في أنحاء المعمورة، خاصة بعد أن أخذ شكلا أكثر تنظيما ووضوحا مع تطور علم النفس الإنساني، ولما له من أثر مباشر في بناء الشخصية المتوازنة، وتحقيق الصحة النفسية، وجودة الحياة، حيث تعتبر هذه المطالب من أهم طموحات الأفراد في الوقت الراهن.

وقد تعدّدت المقاربات والنماذج النظرية التي حاولت الاعتناء بهذا الموضوع، غير أن كثيرًا منها ظلّ أسير الرؤية المادية أو الجزئية للإنسان، متغافلًا عن البعد الروحي والقيمي الذي يمثّل جوهر التوازن النفسي الحقيقي.

إن أهمية البناء الروحي في التنمية النفسية للإنسان، يجعل العمل على إيجاد مقاربات ونماذج تنطلق من الجمع بين النظر في مصادر المعرفة الإسلامية، والنظر إلى ما توصّلت إليه الأبحاث العلمية في مجال التنمية الذاتية عامة، والتنمية النفسية خاصة، أمرا ضروريا لحفظ هويتنا.

من هذا المنطلق، كانت فكرة هذا البحث، الذي حاولت فيه دراسة أساليب ومناهج التنمية النفسية من خلال بعض ما ورد في السيرة النبوية الشريفة.

إشكالية البحث:

تشهد المجتمعات المعاصرة تصاعدًا ملحوظًا في الاضطرابات النفسية ومظاهر القلق والفراغ القيمي، ما يُفسِّر كثرة الطروحات والبرامج الموجَّهة لتحقيق التنمية النفسية. ويُلاحظ أن هذه الطروحات غالبًا ما تنطلق من تصورات مادية لا تنسجم مع الرؤية الإسلامية للإنسان، ولا تراعي البعد الإيماني والروحي في تحقيق التوازن النفسي.

وفي ضوء ذلك، تتمحور إشكالية هذا البحث حول الإشكالية التالية: إلى أي مدى يُمكن اعتبار السيرة النبوية مصدرا من مصادر التنمية النفسية؟

الدراسات السابقة:

- "مقصد حفظ الصحة النفسية من خلال السيرة النبوية" لصاحبه الطاهر براخلية: ركزت هذه الدراسة على بيان مكانة السنة النبوية في مجال الدراسات النفسية، وفي حفظ مقصد حفظ

النفس، كما بينت الدراسة أهمية الصحة النفسية في الشريعة الإسلامية وأهم مؤشراتها من خلال السنة النبوية.

- "الصحة النفسية في السنة النبوية: أركان الإيمان والإسلام أنموذجاً" للباحث عبد الله بن مبارك آل مارق: هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور المنهج النبوي في وقاية النفس من الاضطرابات كالاكتئاب والأرق عبر تطبيق أركان الإيمان والإسلام كبرامج عملية للسعادة والطمأنينة.
- "المرونة النفسية في السنة النبوية" للدكتورة سندس العبيد (2025م): تناولت هذه الدراسة مفهوم المرونة في السنة كصلابة نفسية ناتجة عن قوة الإيمان، واستعرضت عواملها مثل القدرة على إدارة الانفعالات، والاحتفاظ بالمبادئ، وإقامة علاقات اجتماعية فعالة وفق المنهج النبوي.

أما عملي في هذا البحث، فهو النظر في السيرة النبوية من منظور مفاهيم التنمية النفسية، وذلك بالبحث عن مواقف نبوية تربوية، وتحليلها لاستخلاص منهج النبي ﷺ في التعامل مع مختلف الحالات النفسية فيها، لا من جانب رفع سقف التكاليف عند القدرة فقط، بل من جانب مراعاة الحال أيضا في حال الضعف، وهو ما لم أجده في الدراسات السابقة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف، من أبرزها:

- بيان مفهوم التنمية النفسية في ضوء السيرة النبوية، والكشف عن خصوصيته في المنظور الإسلامي.
- إبراز الأسس التربوية التي اعتمدها الرسول ﷺ في تزكية النفس وبناء الاتزان النفسي.
- تحليل نماذج تطبيقية من السيرة النبوية تُجسّد التنمية النفسية في بعدها العملي.
- الإسهام في بناء تصور إسلامي متكامل للتنمية النفسية يحقّق التوازن بين متطلبات الروح والجسد والعقل.

منهج البحث:

اعتمدت في هذا البحث منهجين من مناهج البحث العلمي، هما: المنهج الوصفي والمنهج التحليلي الاستنباطي، حيث قمت باستقراء نماذج من النصوص النبوية لإبراز المواقف التربوية الواردة في السيرة النبوية ذات الصلة بالتنمية النفسية، ثم تحليلها في ضوء المفاهيم المعاصرة للتنمية الذاتية والصحة النفسية.

بعد ذلك قمت بتوظيف أدوات التحليل النصّي والمقارنة المنهجية للكشف عن الأبعاد النفسية والتربوية في الخطاب النبوي، واستخلاص الأساليب التي اعتمدها الرسول ﷺ في تزكية النفس وبناء الاتزان النفسي.

2. تعريف بمصطلحات البحث

1.2. مفهوم التنمية الذاتية:

1.1.2. تعريف التنمية الذاتية لغة واصطلاحًا:

التنمية الذاتية مُركَّب إضافي مكون من كلمتين؛ تنمية وذاتية، وفيما يلي تعريف كل لفظ منهما:

التنمية لغة:

التنمية مصدر "نمى" وجذرها اللغوي هو (ن م ى)، و"النون والميم والحرف المعتل أصل واحد يدل على ارتفاع وزيادة...وتنمى الشيء: ارتفع من مكان إلى مكان "[1].

قال ابن منظور: " النَّماء: الزيادة...ونمى الحديث ينمي: ارتفع. ونميته: رفعته... والصحيح أن نميته رفعته على وجه الإصلاح. قال الأصمعي: يقال نميت حديث فلان، مخففا، إلى فلان أنميه نميا إذا بلغته على وجه الإصلاح وطلب الخير"[2]، " وكل شيء رفعته فقد نميته"[3].

انطلاقا من التعاريف السابقة نستخلص أن الجذر اللغوي (ن م ى) يدل على معان أساسية هي: الزيادة والارتفاع والإصلاح وطلب الخير.

الذاتية لغة:

ذاتية: اسم مؤنث منسوب إلى (ذات)، " وذات الشيء: حقيقته وخاصَّتُه"[4]، وفي تعريف آخر: "الذَّات: النَّفس...ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الاستنتاجية"[5]. فالذات هي الجانب المضمر في تكوين الإنسان، المسؤول عن تشكيل شخصيته والمتحكم في انفعالاته انطلاقا مما توفر له من معرفة.

2.1.2. مفهوم التنمية الذاتية في الفكر الإسلامي المعاصر:

يعتبر مصطلح التنمية الذاتية من المصطلحات الحديثة التي استعملت خلال القرن العشرين، ما جعل مساحة تحديد مفهومه قابلة للزيادة أو النقصان بحسب اختلاف الرؤى الثقافية والفكرية والمعرفية لرواده، وبحسب النتائج المراد بلوغها وتحقيقها.

فقد عرّفها الدكتور عبد الرحيم محمد قائلا "التنمية الذاتية تركز على اكتشاف قدرات ومهارات الإنسان، ثم تعظيم هذه القدرات والمهارات، من خلال التعليم والتدريب واستخدام التقنيات الحديثة في الرقي بمستوى الإنسان، بما يحقّق أهدافه سواء على المستوى الشخصي أو العملي"[6]. فهي إذن "علم يهتم بتطوير مستوى المهارات والقدرات الإنسانية والتي تشمل الطاقة البشرية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية"[7]، وذلك عن طريق "التحريك العلمي المخطط لمجموعة من السلوكيات من خلال

(1) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ج 5، ص479.

(2) ابن منظور، لسان العرب، ج 15، ص340-341.

(3) ابو عبيد القاسم بن سلام، غريب الحديث، ج3، ص341.

(4) ابن منظور، لسان العرب، ج4، ص340-341.

(5) جبران مسعود، معجم الرائد، ج7، ص 370، 371.

(6) عبد الرحيم محمد، تنمية الذات...بداية طريق النجاح، موقع com.dr-ama.www، (بتاريخ 16 أبريل 2026).

(7) مايكل يوسف سلوانس، المختصر في التنمية الذاتية، ص 5.

(عقيدة) معينة لتحقيق التغيير المستهدف بغية الانتقال من حالة غير مرغوب فيها إلى حالة مرغوب فيها"[1].

وفي محاولة لصياغة تعريف يمكن القول إن التنمية الذاتية هي عملية تقويمية شاملة لقدرات ومهارات الفرد تشمل تطوير الجانب العقلي، والجانب الروحي، والجانب النفسي، والجانب الاجتماعي، والجانب البدني، وتستهدف أن يكون الفرد راضيا عن ذاته ومحققا أهدافه الروحية والمعنوية والمادية.

3. مفهوم التنمية النفسية

1.3. النفس في التصور الإسلامي:

والنفس من المنظور الإسلامي لها دلالات متعددة؛ فنجد النفس بمعنى الروح[2] كما في قوله تعالى: ﴿أخرجوا أنفسكم﴾ (الأنعام، 94)، ونجد النفس بمعنى الذات في قوله تعالى: ﴿ويحذركم الله نفسه﴾ (آل عمران، 28)، "فنفسه: ذاته"[3].

وفي قوله تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾ (القصص، 33)، وردت النفس بمعنى الإنسان، فالمقصود هنا الرجلُ الذي قتله موسى عليه السلام في أرض مصر، وذات المعنى نجده في قوله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ (آل عمران، 185).

ومن دلالات النفس في القرآن الكريم أيضا؛ ذلك الجانب الداخلي للإنسان الذي يحمل صفات الخير والشر، كما في قوله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِيۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (يوسف، 53)، وقوله عز وجل: ﴿بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا﴾ (يوسف، 18و 83)، "فالنفس هنا، وفي مواضع أخرى كثيرة من القرآن، هي الإنسان العاقل، المكلف، وهي الإنسان الذي يتوقع منه الخير أو الشر، والهدى أو الضلال...يشخص القرآن الكريم النفس، ويجعلها الكائن الذي يمثل الإنسان أمام الله، بل وأمام المجتمع أيضا...إنها التركيبة التي تخلق في الإنسان ذاتية يعرف بها أنه ذلك الإنسان بأحاسيسه ووجدانه ومدركاته"[4].

فالنفس من المنظور الإسلامي هي محل التغيير، وهذا ما نلمسه في قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد، 12)، وفي قوله عز وجل ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۞ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا۞ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۞ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس، 7-10).

وهذين المنظورين الأخيرين هما محل اختبار الله للإنسان، حيث يبين الله تعالى أن كل نفس خلقها سبحانه تحمل صفات الخير والشر ﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾، وتملك مقومات الهدى والضلال ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۞ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾، وأن التغيير بين الصفات الإيجابية والسلبية للنفس هو أمر وُكِّل للإنسان وأُعطي مفاتيحه ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

---

(1) عبد الكريم بكار، مدخل إلى التنمية المتكاملة، ص9.

(2) يُنظر أبو القاسم الأصفهاني (ت 502هـ)، المفردات في غريب القرآن، ص 818.

(3) نفسه.

(4) عبد الكريم الخطيب، التفسير القرآني للقرآن، 24/1166-1167.

والنفس في الفكر الإسلامي هي "جوهر الإنسان، ومحرك أوجه نشاطه المختلفة؛ إدراكية، أو حركية، أو فكرية، أو انفعالية، أو أخلاقية"[1]، أي أنها محل تشكُّل المنطلقات الفكرية والحركية والانفعالية والأخلاقية للإنسان، فكل ما يصدر عنه ومنه، هو نتيجة لتلك النشاطات والتفاعلات الداخلية في أبعادها المختلفة، تظهر على شكل أثر قابل للملاحظة والقياس على أرض الواقع.

2.3. التنمية النفسية: المفهوم والأبعاد:

قال ﷺ: «ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب»[2]، والقلب هنا بمعنى النفس، فهذا الحديث يُظهر الأثر الكبير للنفس على الجسد، ويجعل صلاح الأثر دليلا على صلاح المؤثِّر، وصلاح الإنسان نتيجة لصلاح نفسه التي هي قلبه.

هذا الدور الكبير للنفس الإنسانية في وجود الإنسان، هو ما جعل حفظ الصحة النفسية مقدما على حفظ الصحة الجسدية عند علمائنا، فقد ورد عن ابن تيمية قوله: " ومصلحة القلب مقدمة على مصلحة البدن"[3]، ذلك لأن "أعمال الجوارح ناشئة من نبع نفس تحرك الجوارح؛ وحين تصلح النفس؛ تصبح الجوارح مستقيمة؛ وحين تفسد النفس تصير الجوارح غير مستقيمة"[4]. فحياة الإنسان في مختلف جوانبها مرتبطة بما يحمل في مكنوناته، وبالحالة التي هي عليها تلك المؤشرات النفسية الداخلية له، فهو إما في حاجة لعلاجها في حال ضعفها وقصورها " وهذا النوع من الطب واجب تعلمه على كل ذي لب، إذ لا يخلو قلب من القلوب عن أسقام لو أهملت تراكمت وترادفت العلل وتظاهرت فيحتاج العبد إلى تأنق في معرفة علمها وأسبابها ثم إلى تشمير في علاجها وإصلاحها"[5]، أو للارتقاء بها في سلم الكمالات البشرية قدر الجهد، وإلا كان التقصير في هذا الجانب من علامات النقص في الإنسان، كما قال المتنبي في ديوانه:

ولم أر في عيوب الناس شيئا ... كنقص القادرين على التمام[6].

فالتنمية النفسية إذن هي عملية تساعد الأفراد على الوصول إلى الصحة النفسية[7] التي هي من أهم متطلبات الوجود الإنساني، والتي تؤثّر على علاقة الإنسان بربه وبنفسه وبمحيطه، وعلى رؤيته للحياة، وتظهر في طريقة تعامله مع مشكلات الحياة وتحدياتها وضغوطاتها، وتخلق فيه الدافع والفاعلية للانخراط في حركتها، ليحقق ذاته ويستغل قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد.

أما أبعاد التنمية النفسية فهي:

---

(1) فرج عبد القادر طه، أصول علم النفس الحديث، ص24.

(2) أبو الحسين مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، كتاب البيوع، باب أخذ الحلال وترك الشبهات، حديث رقم 1599.

(3) أحمد بن تيمية، مجموع الفتاوى، 231/32.

(4) محمد متولي الشعراوي (ت 1418هـ)، تفسير الشعراوي – الخواطر، 7243/12.

(5) أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، إحياء علوم الدين، 49/3.

(6) إسماعيل بن عباد بن العباس، المشهور بالصاحب بن عباد (ت 385هـ)، الأمثال السائرة من شعر المتنبي، ص66.

(7) عرف الدكتور حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية بأنها: "حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام". يُنظر كتاب الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص9.

- البعد الإدراكي/المعرفي: والذي يتمثل في التعرف على ملامح وعلامات الصحة النفسية، ببناء الوعي وتصحيح التصورات والأفكار التي تحكم نظرة الإنسان إلى ذاته وإلى الواقع.
- البعد الوجداني: يرتكز هذا البعد على تشكيل وتنمية مشاعر إيجابية دافعة تجاه الصفات النفسية الإيجابية لتبنيها، وتكوين مشاعر سلبية تجاه الصفات النفسية السلبية مما يعين على النفور منها والابتعاد عنها.
- البعد السلوكي/الانفعالي: وهو النتيجة الظاهرة التي تتم من خلالها ترجمة البناء النفسي إلى ممارسات ظاهرة على أرض الواقع، سواء كان ذلك الأثر قولا أو فعلا أو موقفا، ذلك أن السلوك يُعدّ المعيار الواقعي لصدق التنمية النفسية وفاعليتها.

4. الأسس المنهجية للتنمية النفسية في السيرة النبوية

تعد السيرة النبوية الشريفة على صاحبها أفضل الصلاة وأزكى التسليم، منبعا غنيا وموردا فياضا للدروس والعبر، فالناظر إلى سيرة الرسول ﷺ يجدها حافلة بالأحداث والوقائع التي يُمكن من خلال تحليلها استخلاص الأسس المنهجية التي تعيننا كأفراد على الارتقاء بذواتنا في عدة جوانب.

ويعد الجانب النفسي من أهم الجوانب البانية لشخصية الإنسان، والتي تعينه على التواجد الفعال في مجريات الحياة، وتمنحه القدرة على مواصلة المسير فيها رغم ما تحمله من صعوبات ومعيقات وتحديات. وفيما يلي أهم الأسس المستخلصة من سيرة المصطفى ﷺ والتي تُعين في بناء النفس وتنميتها؛ وذلك من خلال بعض المواقف والأحداث الواردة في سيرته عليه السلام.

1.4. البعد الإيماني في بناء النفس و أثر العقيدة في الطمأنينة النفسية:

إن تحليل المراحل التي مرَّت بها الدعوة الإسلامية من خلال سيرة المصطفى ﷺ، يبين أن تثبيت العقيدة كان المرحلة الأولى في الدعوة إلى الله عز وجل، فمنذ بدايات الدعوة في مكة، ربّى النبي ﷺ أصحابه على ترسيخ التوحيد قبل أي تكليف تشريعي، لأن بناء الإيمان كان المدخل الأساس لتحرير النفوس من القلق والخوف والاضطراب، وتغيير نظرتها للحياة ولأحداثها ومآلاتها.

الإيمان بالله و أثره على التنمية النفسية:

أما الإيمان بالله عز وجل فيمنح للنفس الأمن والأمان، لأنها تطمئن لوجود قوة عليا تُسيِّر هذا الكون، وتمنح يقينا بأن كل ما يحدث في الكون لا يحدث عبثا، وإنما هو من تسيير عليم حكيم.

فالإيمان بالله عز وجل يعصم المسلم من التفكير الذي يرافق غيره ويُشتت فكره وقلبه، فهو يعلم من خلقه، ولِمَ خلقه، ويمتلك بذلك وضوح المصدر، ووضوح الغاية التي خُلق من أجلها، ما يمنحه الاستقرار النفسي الذي يفقده كثير غيره.

ويبرز هذا المعنى أيضا بجلاء في حادثة الهجرة، حين اختبأ النبي ﷺ وأبو بكر رضي الله عنه في الغار، وتكاثرت أسباب الخوف، وأحاطت بهم من كل مكان، يُعالج ﷺ الموقف بقوله لصاحبه: ﴿لا تحزن إن الله معنا﴾، فكانت هذه العبارة العقدية الموجزة كفيلة بإزالة القلق وبثّ السكينة في النفس، رغم اقتراب الخطر، قال تعالى: ﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾ (التوبة، 40). فاستشعار معية الله في الحياة يجعل كل صعب هيّن

ويمنح الثقة في أننا في رعاية قوي حليم، وهذا ما يؤكّده قول الله ﷻ: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (الأنعام، 83)، فربطت الآية الكريمة بصفة مباشرة الإيمان بالأمن.

الإيمان بالملائكة و أثره على التنمية النفسية:

ثاني ركن من أركان العقيدة الإسلامية والذي يساهم بشكل فعال في الطمأنينة والاستقرار النفسي هو الإيمان بالملائكة، ذلك أن "الإيمان بالملائكة متمم للإيمان بالله، أو هو من لوازمه، ويدلنا على جانب من جوانب الألوهية، ومن تام عظمة الله أن له جندا وموظفين يعملون بأمره"[1]، وعن أثر هذا الجانب من جوانب عظمة ألوهيته عز وجل في الطمأنينة النفسية، أن الإنسان يتيقَّن أن الله "قد نظم شؤون الكون، ووكَّل بعضها ملائكته، فأطاعوه، وعملوا بأمره...حتى أن من أعظم الملائكة منزلة، وأقواهم عند الله، من يستغفر للمؤمنين، وهم حملة العرش.

وهذا يزيد من عزة الإنسان وكرامته، ومعرفة منزلته عند الله، حتى سخَّر له الملائكة يحفظونه ويستغفرون له، ويطلبون له من ربه أن يحفظه من العذاب"[2].

فكيف لا تطمئن نفس من يعلم أن لله تعالى ملائكة تتعاقب عليه بالليل والنهار لتحفظه، قال تعالى: ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ﴾[3] (الرعد، 12)، وآخرون يستغفرون له: قال ﷻ: ﴿الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا﴾ (غافر، 6)، وفي هذه الآية "يخبر تعالى عن كمال لطفه تعالى بعباده المؤمنين، وما قيض لأسباب سعادتهم من الأسباب الخارجة عن قدرهم، من استغفار الملائكة المقربين لهم، ودعائهم لهم بما فيه صلاح دينهم وآخرتهم"[4].

الإيمان بالكتب المنزلة و أثره على التنمية النفسية:

لقد أمرنا الله عز وجل بالإيمان بكتبه المنزلة على أنبيائه عليهم السلام، وجعل ذلك ركنا من أركان الإيمان؛ قال تعالى: ﴿آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ﴾ (البقرة، 284)، وأخبرنا بأن مصدر هذا الكتاب هو الله عز وجل، وأنه قد فصَّل فيه من كل شيء ليكون لنا هدى ورحمة: ﴿مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَٰكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (يوسف، 111).

---

(1) عبد الرحمن النحلاوي، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، ص44.

(2) نفسه.

(3) ورد في تفسير الطبري قول قتادة ﷺ قوله في تفسير آية: ﴿له معقبات من بين يديه ومن خلفه﴾، "هذه ملائكة الليل يتعاقبون فيكم بالليل والنهار". يُنظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن، أبو جعفر محمد بن جرير الطبري (310 ه)، 459/13.

(4) عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت 1376ه)، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص732.

إن الإيمان بهذه الصفات الملازمة للقرآن الكريم يجعل المؤمن مطمئنا لوجود مرجع ثابت ودليل شامل، يرجع إليه كلما احتاج لذلك، فيبحث ويُنقِّب في ثناياه عما قد يُعينه ويدله على ما فيه صلاحه ومصلحته في كل أمر يعرض له، سواء من أمور دنياه أو من أمور آخرته.

الإيمان بالرسل و أثره على التنمية النفسية:

أما عن أثر الإيمان بالرسل في الطمأنينة النفسية، فيكون من جانب دراسة قصصهم وسيرهم بما تحمله من محطات حياتية تنتقل بين الإيجابية والسلبية، وبين الشدة والرخاء، وذلك يمنح الفرد قدرة على تقبل الأحداث والوقائع من منطلق أن كل ما يمر به من ضغوطات لا يُقارن بما مرَّ به خير البشر، فيتأسى بصبرهم وينهل من هديهم ويتَّبع مناهجهم في مواجهة ضغوطات الحياة. بذلك يصبح الإيمان بالرسل تجسيدا وتنزيلا لما يجب أن يكون عليه الإيمان على أرض الواقع، ونقلا للإيمان بالله من المستوى النظري إلى المستوى التطبيقي.

وهذا ما أكده ابن القيم، حين قال: " فأما طب القلوب، فمسلم إلى الرسل صلوات الله وسلامه عليهم، ولا سبيل إلى حصوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم، فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها، وفاطرها، وبأسمائه، وصفاته، وأفعاله، وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، متجنبة لمناهيه ومساخطه، ولا صحة لها ولا حياة البتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل وما يظن من حصول صحة القلب بدون اتباعهم، فغلط ممن يظن ذلك"[1].

الإيمان باليوم الآخر و أثره على التنمية النفسية:

ومن تجليات الطمأنينة النفسية التي يجلبها الإيمان باليوم الآخر؛ أن يكون سير المؤمن في الدنيا سير من يعلم وجهته، فلا تتجاذبه الطرق ولا تضيع حياته في التيه بين دروبها، بل يسير سير من يعلم من أين أتى وإلى أين يتجه.

كما أن المؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الحياة فانية، فلا يتعلَّق قلبه بها، ولا بما فيها، ولا بما يصيبه منها، فيرتاح قلبه ونفسه من ألم التعلق بالزائل، كما أنه يتقبل فكرة الموت التي ترعب كثيرا من الأمم غيره، فيراها مرحلة لها ما بعدها، وأن ما يليها أهم وأبقى، فلا يرتبط ذكرها بالخوف منها، بل بالتحفيز على العمل لما بعدها، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۖ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (آل عمران، 185).

الإيمان بالقدر خيره وشره و أثره على التنمية النفسية:

من صفات الإنسان أنه يفرح وينشرح صدره لكل خير يصيبه، ويضيق صدره وينقبض إذا أصابه ما يكدر عليه صفو حياته أو ما يسير عكس مراده، إلا المؤمن بالقضاء والقدر؛ فهو يواجه كل ما يصيبه،

(1) أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، 4/7-8.

خيرا كان أو شرا، بصبر جميل ورضا تام وإيمان قوي، مستندا في ذلك إلى قول الله عز وجل ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۞ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ (الحديد، 21-22)، وإلى قوله ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له»[1]، فيتقبَّل ما يمر به مهما كان وقعه عليه، فإذا فرح شكر، وإذا أصابه ما تكره نفسه، تقبَّله بنفس راضية، لكن دون أن يستسلم للهم والغم، بل يستعين على ما هو فيه بالدعاء والعمل الصالح، فقد ورد في حديث نبينا ﷺ قوله: «لا يرد القضاء إلا الدعاء، ولا يزيد في العمر إلا البر»[2].

2.4. أساسيات التوازن النفسي في المنهج النبوي:

1.2.4. التوازن بين الروح والجسد:

يُعد التوازن من أهم سمات الدين الإسلامي، حتى سُمِّي بدين الوسطية والاعتدال، فهو الدين الذي لم يعتبر الرهبانية التي هي صورة من صور تغليب الجانب الروحي على الجانب المادي للإنسان، درجة رفيعة في التمسك بالدين ومظهرا من مظاهر الارتقاء في التدين؛ بل اعتبرها مظهرا من مظاهر الغلو ونهى عنها، فنجد في المرويات عن الرهط الثلاث الذين سألوا عن عبادة الرسول ﷺ «فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا»[3]، وذكروا حالهم فيها، وما كانوا عليه من زيادة، ولما بلغ ذلك رسول الله ﷺ قالَ لهم: «أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وكَذَا؟! أَمَا واللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وأَتْقَاكُمْ له، لَكِنِّي أصُومُ وأُفْطِرُ، وأُصَلِّي وأَرْقُدُ، وأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فمَن رَغِبَ عن سُنَّتِي فليسَ مِنِّي»[4]، وفي هذا الحديث الشريف ما فيه من التقريع والشد على كل من اتخذ الغلو منهجا في عبادة الله عز وجل، فلا ينكر عليه السلام هذا الفعل فقط؛ بل يسحب صفة الانتساب له ﷺ لكل من سار على هذا الدرب، ذلك أن "النظام الروحي الإسلامي لا يطلب من الإنسان قتل الغرائز ومقاومة الدوافع والهروب من عالم الواقع المادي بدعوى العيش في مملكة السماء، وإنما يقوم بعملية تصفية، يوجه فيها الغرائز ويهذب في طريقها الدوافع في حدود خلقة الإنسان، وفي نطاق استعداداته وعدم تكليفه فوق ما يطيق"[5].

وفي حديث آخر عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه أنه قال: «دَخَلَ عَلَيَّ رَسولُ اللَّهِ ﷺ فَقالَ: ألَمْ أُخْبَرْ أنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وتَصُومُ النَّهَارَ قُلتُ: بَلَى، قالَ: فلا تَفْعَلْ، قُمْ ونَمْ، وصُمْ وأَفْطِرْ، فإنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ

(1) أبو الحسين مسلم بن الحجاج، ج8، ص227.

(2) محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الترغيب والترهيب، ج2، ص652.

(3) أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري (256 ه)، صحيح البخاري، باب الترغيب في النكاح-حديث: أنتم الذين قلتم كذا وكذا أما والله إني لأخشاكم لله، حديث رقم 5063. أورده مسلم (1401)، والنسائي (3217)، وأحمد (13534) بنحوه.

(4) نفسه.

(5) محسن عبد الحميد، منهج الإسلام في التغير والتنمية، ص138.

حَقًّا، وإنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»[1]، وكأن هذا الحديث دليل تطبيقي للصفة التي يجب أن يكون عليها توزيع الواجبات عند المسلم، والتي هي في الأصل تعداد لجوانب اكتساب الراحة والطمأنينة النفسية، ففي قوله ﷺ "قُم" و"صُم" تأكيد لحق الله عز وجل في العبادة، وهي أيضا تحقيق للسلامة النفسية النابعة من موافقة ميل النفس للعبادة، وارتياح قلب الفرد لأدائه واجباته الدينية، فالعبادات من أهم مصادر السعادة والراحة النفسية، وهذا ما أقره حتى غير المسلمين في دراسات علمية حديثة، وسبقهم في تأكيد ذلك قول رسول الله ﷺ: «أقِمِ الصلاةَ يا بلالُ! أَرِحْنا بها»[2].

وفي حديثه عليه السلام عن حق الجسد والعين تأكيد لأهمية العناية بهما وحسن رعايتهما، كما أن ذلك له دور أيضا في الراحة النفسية للإنسان؛ وإلا كيف لجسد منهك أو مريض أن يخشع في عبادته، أو يرتاح مع جليس، أو يستمتع بمحيطه...

أما قوله ﷺ "لزورك عليك حقا" ففيه إشارة لأهمية العناية بالجانب الاجتماعي لدى الأفراد، ذلك أن العلاقات الاجتماعية الطيبة تُكسِب القلب اطمئنانا وراحة، فالنفس تميل للشعور بأنها جزء من مجموعة وترتاح بهذا الإحساس.

وختم رسول الله ﷺ حديثه بالإشارة إلى حق الزوج، ذلك أن شعور الزوج أو الزوجة أن الطرف الآخر يحرص على أداء واجباته تجاهه وأن حقوقه لا تضيع في إطار هذه العلاقة السامية، يجعل تحقق مبدأ السكن مرتبطا بالسكينة النابعة من مشاعر المودة والرحمة أمرا لا شك فيه، قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم، 20).

بذلك، نجد هذا الحديث الشريف رغم قصره، جمع عدة مقومات من مقومات الاستقرار النفسي للإنسان، حيث جعل تحققه متعلقا بخلق التوازن بين أداء العبادات والعناية بالجسد، دون التفريط في جانب العلاقات الأسرية والاجتماعية، ما ينتج عنه إشباع لكل حاجات النفس ومتطلباتها، فيورث بذلك استقرارا نفسيا يبلغ به الفرد مرتبة الطمأنينة النفسية.

1.2.4. الاعتدال بين العبادة والعمل:

ومن مظاهر التوازن والصحة النفسية أيضا، الذي أشارت إليه السيرة النبوية؛ الاعتدال بين العبادة والعمل، فلا يشتغل الإنسان بالعبادة ويُهمل قوت أهله، قال ﷺ: «كفى بالمرء إثما أن يُضَيّعَ مَن يَقوت»[3].

(1) صحيح البخاري، باب حق الجسم في الصوم-حديث: يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟!، حديث رقم 1975.

(2) ابن حجر العسقلاني (ت 852هـ)، هداية الرواة إلى تخريج أحاديث المصابيح والمشكاة، باب القصد في العمل، من الحسان، حديث رقم 1209.

(3) أحمد بن محمد بن حنبل (241 هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله تعالى عنهما، حديث رقم 6496.

فكان الحثُّ على العمل والكسب من الأمور التي رغَّب فيها رسول الله ﷺ وأعلى شأنها، فنجد قوله عليه السلام: «وَالَّذِى نَفْسِى بِيَدِهِ لأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ فَيَحْتَطِبَ عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يأتي رَجُلاً فَيَسْأَلَهُ أَعْطَاهُ أَوْ مَنَعَهُ»[1]، وفيه إشارة إلى أن العمل والكسب يقي النفس من ذُلِّ السؤال الذي يُشعرها بالدونية والهوان على الناس، وهذا من أهم أسباب الأزمات والأمراض النفسية.

وفي مسألة الترغيب في العمل رُوي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ»[2]، قال الحافظ ابن حجر العسقلاني في شرح هذا الحديث: "وفيه الحضُّ على التعفُّفِ عن المسألة والتنزه عنها، ولو امتهن المرء نفسه في طلب الرزق وارتكب المشقة في ذلك، ولولا قبح المسألة في نظر الشرع لم يفضل ذلك عليها، وذلك لما يدخل على السائل من ذُلِّ السؤال، ومن ذُلِّ الرد إذا لم يعطَ"[3].

بل ونجد في أحاديث المصطفى ﷺ ما يدل على فضل من كان له زيادة في الرزق عن الحد الأدنى للرزق، الذي يستطيع الإنسان معه بلوغ القدرة على الصدقة، التي يتجاوز بها الإنسان مرتبة الإحسان إلى النفس بأن يقيها ذل المسألة، إلى مرتبة الإحسان إلى الغير، الذي يصاحبه شعور بالرضا والطمأنينة الناتج عن موافقة الشرع في مسألة الحث على الصدقة، واستشعار الأجر الثواب المصاحب لأداء الصدقات، وعن استشعار الراحة النفسية الناتجة عن تيقُّن الإنسان أنه كان سببا في إسعاد غيره أو فك كربته.

5. أساليب التنمية النفسية في السيرة النبوية

1.5. تنمية الطمأنينة والصلابة النفسية:

من بين أهم مصادر تنمية النفس البشرية، نجد سيرة الحبيب المصطفى ﷺ، فالدارس لسيرته عليه السلام يجد نفسه أمام مدرسة لتعليم الصبر والثبات النفسي، والتي يمكن من خلالها اكتساب مقومات ومناهج من أجل الارتقاء بالخصائص النفسية للإنسان وتنمية تلك الصفات الإيجابية فيها.

منذ بعثته ﷺ حاول مشركو قريش فتنته والتأثير عليه، فكما تلقى ﷺ أنواعا وأشكالا من الأذى النفسي والجسدي من قومه، تلقى أيضا عدة مغريات ليفتنوه بها عن مهمته، إلا أن ثباته النفسي كان أقوى من الاستجابة لذلك كله، والخضوع له، فكان عليه السلام يواصل دعوته غير متأثر بشيء مما عرضوا له من المغريات، أو مما تعرَّض له من الأذى.

من مظاهر صبره ﷺ على الأذى في مكة، في بدايات الدعوة؛ أنه كان ﷺ يتعرّض للسخرية والتكذيب، فوُصِف عليه السلام بالكاذب والساحر والمجنون، ومع ذلك لم ينفعل انفعالًا هدّامًا، بل استمر في الدعوة

(1) صحيح البخاري، باب الاستعفاف عن المسألة - حديث: والذي نفسي بيده لأن يأخذ أحدكم حبله فيحتطب، حديث رقم 1470.
(2) نفسه، باب كسب الرجل وعمله بيده - حديث: ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل يده، حديث رقم 2072.
(3) ابن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح البخاري، ج3، ص336.

والنصح، مما يعكس قدرة عالية على ضبط الانفعال وعدم السماح للأذى الخارجي بزحزحته ﷺ عن مهمته التي بُعث من أجلها.

ولم يركن ﷺ لقومه لما عرضوا عليه أصنافا من المغريات التي ينقاد لها الناس في العادة، حيث عرضوا عليه المال الكثير حتى يصبح أغناهم، فلم يركن عليه السلام، ثم عرضوا عليه منصب كبير القوم وقائدهم، ولم يستجب لذلك، فعرضوا عليه الملك، إلا أنه ثبت على رأيه ﷺ وعلى طريق دعوته، ثم أجابهم قائلا: «ما جئت بما جئتكم به أطلب أموالكم، ولا الشرف فيكم، ولا الملك عليكم، ولكن الله بعثني إليكم رسولا، وأنزل عليَّ كتابا، وأمرني أن أكون لكم بشيرا ونذيرا، فبلغتكم رسالات ربي، ونصحت لكم، فإن تقبلوا مني ما جئتكم به، فهو حظكم في الدنيا والآخرة، وإن تردوه علي أصبر لأمر الله حتى يحكم الله بيني وبينكم»[1]، فكان جوابه عليه السلام دليلا ودرسا في الصلابة النفسية والصبر لأمر الله تعالى، وهذا ما حاول ﷺ غرسه في نفوس صحابته رضي الله عنهم، وذلك عن طريق عدة أساليب يمكن استخلاصها من سيرته ﷺ في العديد من المواقف، منها:

غرس اليقين بوعد الله:

كان النبي ﷺ يربط أصحابه دائمًا بوعد الله ونصره، فيحول الألم إلى معنى، والخوف إلى رجاء، فنجده ﷺ يقول لخباب بن الأرت رضي الله عنه حين شكا إليه ما يلقون من الأذى: «والله لَيَتِمَّنَّ هذا الأمر، حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت، لا يخاف إلا الله، والذئب على غنمه، ولكنكم تستعجلون»[2]، وذلك بعد أن ذكر عليه السلام ما احتمله الذين من قبلهم من ألوان العذاب في سبيل رفع راية الدين، فذكره بذلك أن أصحاب الرسالة لابد أن يُحاربوا على ما جاؤوا به من الحق، وختم حديثه ﷺ إليه مذكّرًا إياه بسُنن النصر والتمكين، فربّى في صحابته بذلك الصبر الواعي لا الاستسلام السلبي؛ الصبر الذي يعتمد التفكُّر في سنن الله تعالى في خلقه، فكان أسلوبه ﷺ معتمدا على رفع الوعي في تحليل الأحداث، وعلى الربط بين المقدمات والنتائج، والأسباب والمآلات.

بثّ الطمأنينة في أوقات الخوف:

في أشدّ المواقف على المسلمين وأقواها أثرا على نفوسهم، كان ﷺ يصنع الأمن النفسي بكلمات موجزة لكنها عميقة الأثر، فنجده ﷺ في حادثة الغار مثلا، حيث تعددت أسباب الخوف، حوّل عليه السلام لحظة الرعب إلى لحظة سكينة ويقين، وهذا ما أشارت إليه الآية الكريمة: ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ﴾

(1) أبو محمد عبد الملك بن هشام (ت218هـ)، السيرة النبوية لابن هشام، 227/1.

(2) صحيح البخاري، باب من اختار الضرب والقتل والهوان على الكفر- حديث: قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له في الأرض فيجعل فيها، رقمه 6943.

(التوبة، 40)، فذكَّر بذلك صاحبه بمعية الله لهما، فوجَّه نظره إلى رب الأسباب لا إلى الأسباب، وأنه في حفظ المولى لا في حفظ الغار، ما حوَّل الخوف إلى أمن، والحزن إلى سكينة وطمأنينة.

المواساة الوجدانية والاحتواء النفسي:

مما لا تخطيئه العين ولا يتجاوزه الفهم عند دراسة السيرة النبوية الشريفة؛ أن رسول الله ﷺ لم يكن يعالج آلام أصحابه بالأوامر الجافة، بل بالمشاركة الوجدانية، فكان يربّت على القلوب المنكسرة ويواسيها ويحتويها، كما في قصة جابر بن عبد الله حينما استشهد أبوه يوم أُحُد، قال له ﷺ: "«يا جابر! ما لي أراك منكسرا؟» قال: يا رسول الله! استشهد أبي وترك عيالا ودينا، قال: «أفلا أبشرك بما لقي الله به أباك؟» قال: بلى يا رسول الله! قال: «ما كلم الله أحدا قط إلا من وراء حجاب، وكلم أباك كفاحا، فقال: يا عبدي! تَمنَّ علي أعطك، قال: يا رب! تحييني فأقتل فيك ثانية، فقال الرب تبارك وتعالى: إنه سبق مني أنهم إليها لا يرجعون، قال: يا رب! فأبلغ من ورائي، قال: فأنزل الله تعالى: ﴿ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله أمواتا بل أحياء عند ربهم يرزقون (169)﴾ [آل عمران: 169]»"[1].

في موقف كهذا، لم تكن ردة فعله ﷺ أن نهاه عن الانكسار بصيغة جافة، بل كان حديثه ﷺ دليلا على الاحتواء النفسي له، غنيا برسائل المواساة الوجدانية، مراعيا الحالة النفسية التي كان فيها جابر رضي الله عنه، فنقلها ﷺ من حالة الضعف والوهن الناتجين عن الحسرة والألم، إل القوة والصلابة الناتجين عن الفخر والاعتزاز، وذلك بأن وصف له ما يلقاه أبوه من أصناف النعم بعد استشهاده، ما أكسبه الطمأنينة وأشعره بالراحة النفسية.

وفي حديث آخر عن أنس رضي الله عنه أنه قال: "بلغ صفية أن حفصة قالت: بنت يهودي، فبكت فدخل عليها النبي ﷺ وهي تبكي، فقال: «ما يبكيك؟» فقالت: قالت لي حفصة: إني بنت يهودي، فقال النبي ﷺ: «وإنك لابنة نبي، وإن عمك لنبي، وإنك لتحت نبي، ففيم تفخر عليك؟»"[2]، فلم يطلب منها تجاوز الموقف، ولم ينكر عليها حزنها، بل استشعر ﷺ ألمها، بل حدَّثها بكلمات تلامس الوجدان وتقوي النفس، فنقلها من الإحساس بالنقص إلى ذروة القوة والفخر بأصولها وبحالها.

التربية على معنى الابتلاء:

ربّى النبي ﷺ أصحابه على أن الابتلاء سنة من سنن الله تعالى في خلقه، وأن الشدائد ليست علامة خذلان بل طريق تزكية، مما جنّبهم الانهيار النفسي عند المحن، وأكسبهم قدرة عالية على التحمّل والثبات. فأصبح بذلك التعامل مع الابتلاء على أنه فرصة لنيل الرحمات ومنحة ربانية، وهذا يؤكده قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝ الَّذِينَ إِذَا

(1) أبو عبد الله محمد يزيد ابن ماجه (273هـ)، جامع السنن (سنن ابن ماجه)، أبواب السنة- باب فيما أنكرت الجهمية، حديث رقم 188.

(2) أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت 279هـ)، الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب المناقب عن رسول الله ﷺ- باب في فضل أزواج النبي ﷺ، حديث رقم 3894.

أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۞ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة، 154-156)، وقال تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾ (البقرة، 212)، فيصبح معنى الابتلاء بعيدا كل البعد عن الحزن والأسى، ويكسب معنى آخر يقوي النفس ويثبتها أمامه.

تقديم القدوة العملية:

كان رسول الله ﷺ أنموذجًا حيًا في الصبر والثبات والطمأنينة النفسية، فصبره في مكة والطائف والأحزاب لم يكن سردًا تاريخيًا فحسب، بل مدرسة يتعلّم منها الصحابة عمليًا كيفية مواجهة متقلبات الحياة بثبات داخلي.

لقد أسهمت هذه المظاهر التربوية في تشكيل جيل يتمتع بصلابة نفسية عالية، يرى في الشدة طريقًا للارتقاء لا سببًا للانكسار، ويستمد طمأنينته من اليقين بالله قبل أي سند خارجي، وهو ما يجعل المنهج النبوي في بناء الصبر والطمأنينة نموذجًا خالدًا في التربية النفسية.

2.5. ضبط الانفعالات وبناء الذكاء العاطفي:

1.2.5. إدارة الغضب:

تتجاذب الإنسان في حياته مشاعر وأحاسيس عديدة، قد تؤثّر في تفكيره وانفعالاته وتصرفاته، إذ هو انجرف خلفها ولم يتحكَّم فيها.

تختلف طرق تعامل الأفراد مع انفعالاتهم، فمنهم من ينجرف ويطلق العِنان لها فيثور لأتفه الأسباب، ومنهم من يكبتها حتى يصبح ضعيف التأثُّر متحجِّرا، ومنهم من يتعامل معها بحكمة واتزان.

ونظرا لأهمية الانفعالات وتأثيرها على حياة الفرد ذاته وما قد تجلب له من مشاكل وأمراض، وعلى علاقته بمجتمعه، فقد تعددت الآيات والأحاديث التي تُعلِّمنا كيف نضبط تلك الانفعالات، وتلك التي تحفِّز على ضبطها والتحكُّم بها، ففي قوله تعالى ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۞ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾(آل عمران، 133-134)، فكان كاظموا الغيظ والعافون عن الناس، ممن بلغوا صفة المتقين في الآية الكريمة، وكان جزاؤهم على ذلك الفعل؛ جنة عرضها السماوات والأرض، فكانت بذلك ترقية الدوافع وسيلة من وسائل التربية على ضبط الانفعالات في الإسلام.

وفي التربية على ضبط الغضب، يقول ﷺ "ليس الشديد بالصُّرْعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"[1]، فهذا الحديث يقلب موازين طال وجودها في المجتمعات، ومن حسن تعليمه ﷺ أنه لم

(1) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب، حديث رقم 2609.

ينه عن الغضب فقط، بل أعطى عليه السلام الحلول والطريقة التي يجب اتباعها للتغلب على هذا الانفعال، فقال ﷺ: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"[1]، وقال عليه السلام: «فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»[2]، في توصيف نبوي لعلاج هذه الحالة التي لا يسلم منه إنسان.

وبما أن القوة النفسية تُستمد أساسا من تقوية الجانب الروحي للإنسان، فقد عمد رسول الله ﷺ لهذا المنهج كثيرا، لعلمه عليه السلام بأثر ذلك على نفوس أصحابه، ومن أمثلة ذلك قوله ﷺ: «من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق، حتى يخيره من أي الحور العين شاء»[3].

2.2.5. الحلم والعفو و أثرهما النفسي:

تعرض رسول الله ﷺ لأنواع من الأذى من غير المسلمين، بل ومن بعض المسلمين في بعض الأحيان، فما كان رد فعله تجاههم إلا أن عاملهم بحلم ولم يغلظ عليهم، بل واحتمل أذاهم، ذلك لأنه عليه السلام كان له هدف أسمى من الانتصار لنفسه، وهو الانتصار للدين، وهذا ما أكدته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها في قولها: "ما انتقم رسول الله ﷺ لنفسه إلا أن تنتهك حرمة الله، فينتقم لله بها"[4].

فكان حلمه ﷺ في عدة مواقف يحمل في ثناياه دروسا لصحابته، سواء في بيان أهمية الحلم أو في بيان آثاره القريبة أو البعيدة المدى. ففي رواية عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أنه قالَ: "جاءَ الطُّفَيْلُ بْنُ عَمْرو إلى النَّبِيِّ ﷺ فَقالَ: إنَّ دَوْسًا قَدْ هَلَكَتْ؛ عَصَتْ وَأَبَتْ، فادْعُ اللَّهَ عَلَيْهِمْ. فَقالَ ﷺ: «اللَّهُمَّ اهْدِ دَوْسًا، وَأْتِ بِهِمْ»"[5]، ودعاه عليه السلام إلى الرفق والحلم في دعوتهم، فكان نتيجة ذلك أن أسلم العديد منهم، وهذا من بركة الحلم لا شك.

ويوم فتح مكة وقريش ينتظرون ما سيفعل بهم رسول الله ﷺ، وهم الذين آذوه وأخرجوه، فيقول لهم ﷺ: «اذهبوا فأنتم الطلقاء»[6]، فكان رسول الله ﷺ يقدِّم بذلك أنموذجا عمليا يبرهن من خلاله أن الصفح في لحظة القدرة يحقق شفاءً نفسيًا جماعيًا ويطفئ دوائر الحقد والثأر.

ولتنمية جانب الحلم والعفو عند الصحابة رضي الله عنهم، يبين لهم رسول الله ﷺ الجزاء الذي يُحصِّلونه إذا هم عفوا وصفحوا، فيقول ﷺ: «الراحِمونَ يرحَمُهم الرحمنُ، ارْحَموا مَنْ في الأرضِ؛ يَرحَمْكُم مَنْ في

(1) أبو داود سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، حديث رقم 4782.

(2) نفسه، كتاب الأدب - باب ما يقال عند الغضب، حديث رقم 4784.

(3) نفسه، كتاب الأدب -باب من كظم غيظا، حديث رقم 4777.

(4) صحيح البخاري، باب صفة النبي ﷺ - حديث: ما خير رسول الله بين أمرين إلا أخذ أيسرهما، حديث رقم 3560.

(5) صحيح البخاري، قصة دوس والطفيل بن عمرو الدوسي - حديث: اللهم اهد دوسا وأت بهم، حديث رقم 4392.

(6) محمد سَعيد رَمضان البوطي، فقه السيرة النبوية مع موجز لتاريخ الخلافة الراشدة، ص267.

السماءِ»[1]، وقال ﷺ: «ارحموا تُرْحَمُوا، واغفِروا يُغْفَرْ لكُم»[2]، فيربط الحديث بين العفو الداخلي والراحة النفسية والرحمة الإلهية، مما يعمّق الطمأنينة ويقلّل الاحتقان الوجداني لدى الأفراد.

فالحِلم والعفو في السنة النبوية ليسا مجرد فضيلتين أخلاقيتين، بل هما آليتان علاجيّتان لتحرير النفس من التوتر، وتفريغ الشحنات السلبية، وبناء سلام داخلي مستدام.

2.5. تعزيز تقدير الذات وبناء الثقة:

من أهم ما يقوي الصحة النفسية للإنسان هو ثقته بنفسه ورؤيته الإيجابية لذاته وقدرته على تنمية هذا الجانب فيه.

وقد حرص رسول الله ﷺ أشد الحرص على تربية أصحابه على هذا المبدأ، وذلك وارد في مواقف كثيرة من سيرته ﷺ وفي أحاديثه الكريمة. ولعل أول ما نبدأ به هو قوله ﷺ: "«لَا يَحْقِرْ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ» قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ؟ قَالَ: «يَرَى أَمْرًا، لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ، ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا؟ فَيَقُولُ: خَشْيَةُ النَّاسِ، فَيَقُولُ: فَإِيَّايَ كُنْتَ أَحَقَّ أَنْ تَخْشَى»[3]، وهذا الحديث فيه علاج مهم لأهم أسباب تحقير النفس وضعف الثقة بها، وهو "خشية الناس"، أو التفكير المسبق للمرء فيما قد يظنه الناس به، ورأيهم فيه، وقد عالج ﷺ هذا العائق بأن رفع أفق نظر المرء من النظر لما سيقوله الناس إلى ما سيقوله رب الناس، فتستقر بذلك خشية الله وحده في القلب وتستجيب لها الجوارح بما يوافق مُراد الله، ما يمنح قوة داخلية واعتزازا بالنفس.

وقد ورد عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أنه قالَ: «لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبُثَتْ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ: لَقِسَتْ نَفْسِي»[4]، فالنبي ﷺ كرِه أن يصف الإنسان نفسه بألفاظ قبيحة وأوصى بأن يختار المرء من الألفاظ أحسنها ومن الأوصاف أبعدها عن الأوصاف السيئة؛ ذلك أن النفس تتأثر بما تسمعه، فكان من باب العناية بها ألا يُخاطبها المرء بما يُؤثِّر فيها سلبا حتى يقيها من الضعف والوهن، ويخاطبها بما تحب وترضى ليمنحها الثقة والتقدير.

كما أنه من المهم اجتناب الخطاب الذاتي السلبي واعتماد ذلك الإيجابي، من المهم أيضا أن يكون محيط المرء إيجابيا كذلك، لا محيطا سلبيا وهداما، وهذا ما نلمسه في معاملات الرسول ﷺ لصحابته، حيث نجده يعمد إلى رفع معنوياتهم ويعزز ثقتهم بأنفسهم، وذلك بوصفهم بأوصاف محببة لهم، فنجده يقول لعبد الله بن مسعود رضي الله عنه: «يرحَمُك اللهُ، إنَّكَ غلامٌ مُعلَّمٌ»[5]، ولأبي موسى الأشعري رضي الله عنه: «لقد أوتيت

(1) محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الترغيب والترهيب، ج2، ص549.

(2) نفسه، حديث رقم 2257.

(3) سنن ابن ماجة، أبواب الفتن - باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، حديث رقم 4008.

(4) صحيح البخاري، باب: لا يقل خبثت نفسي - حديث: لا يقولن أحدكم خبثت نفسي ولكن ليقل لقست نفسي، حديث رقم 6179.

(5) أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد التميمي البُستي (ت 354 ه)، صحيح ابن حبان، النوع الثامن - ذكر عبد الله بن مسعود الهذلي رضي الله عنه، حديث رقم 3398.

مزمارًا من مزامير آل داود»[1]. وقوله لأشج عبد القيس ﷺ: «إن فيك لخصلتين يحبهما الله، الحلم والأناة»[2]، فيشير بذلك لصفات إيجابية يحبونها تُميّزهم عن غيرهم، ما يُكسبهم الرضا عن الذات ويرفع مستوى تقديرهم لأنفسهم، ليبلغوا بذلك مستوى الاستقرار النفسي.

6. الآليات التربوية للتنمية النفسية في السيرة النبوية

1.6. الأسلوب الحواري والرفق النفسي:

يمثّل الحوار في المنهج التربوي النبوي أداةً مركزية في إصلاح النفس وبناء التوازن الداخلي، ذلك أن الخطاب النبوي لم يكن قائمًا على الأوامر الجافة أو التوبيخ المباشر، بل على التواصل الإنساني العميق الذي يستحضر مشاعر المخاطَب واحتياجاته النفسية، ويعيد تشكيل وعيه من الداخل.

لعل من أبرز المواقف التي استطاع فيها رسول الله ﷺ استعمال الحوار كوسيلة علاجية، حواره مع الشاب الذي جاءه ليستأذنه في الزنا " فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، ائْذَنْ لِي فِي الزِّنَا، فَصَاحَ النَّاسُ فَقَالَ: «مَهْ»، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَقِرُّوهُ ادْنُ»، فَدَنَا حَتَّى جَلَسَ بَيْنَ يَدَيْ رَسُولِ اللهِ ﷺ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَتُحِبُّهُ لِأُمِّكَ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «وَكَذَلِكَ النَّاسُ لَا يُحِبُّونَهُ لِأُمَّهَاتِهِمْ، أَتُحِبُّهُ لِابْنَتِكَ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «وَكَذَلِكَ النَّاسُ لَا يُحِبُّونَهُ لِبَنَاتِهِمْ، أَتُحِبُّهُ لِأُخْتِكَ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «وَكَذَلِكَ النَّاسُ لَا يُحِبُّونَهُ لِأَخَوَاتِهِمْ، أَتُحِبُّهُ لِعَمَّتِكَ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «وَكَذَلِكَ النَّاسُ لَا يُحِبُّونَهُ لِعَمَّاتِهِمْ؟ أَتُحِبُّهُ لِخَالَتِكَ؟» قَالَ: لَا. قَالَ: «وَكَذَلِكَ النَّاسُ لَا يُحِبُّونَهُ لِخَالَاتِهِمْ». فَوَضَعَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَدَهُ عَلَى صَدْرِهِ، وَقَالَ: «اللهُمَّ كَفِّرْ ذَنْبَهُ، وَطَهِّرْ قَلْبَهُ، وَحَصِّنْ فَرْجَهُ»"[3].

وفي هذا الحديث دروس عديدة، تنطلق من أهمية الحلم في تغيير المواقف السلبية، فحين عمد الصحابة ﷺ إلى زجر السائل، عمد رسول الله ﷺ إلى طريقة أخرى؛ فقرَّبه منه واحتواه رغم رفض الآخرين له، وحاوره بكل ثبات وهدوء داعيا إياه إلى الموازنة العقلية بين ما يريد فعله وبين ما يرضى أن يُفعل به، فنقل رسول الله ﷺ بذلك نفس الفتى ورقّاها من النفس الشهوانية التي تتبع هواها، إلى النفس الواعية التي تستحضر أثر أفعالها. فلم يكن للحوار بذلك أثر لحظي؛ كما لو كان جوابه ﷺ ب "نعم" أو "لا"، أو ب "افعل" أو "لا تفعل"، إنما كان أثر هذه الوسيلة التي استخدمها النبي ﷺ يتجاوز ذلك ليبلغ تكوين تفكير نقدي لدى الشاب يُهذِّب به طباعه، ومكنه من أهم آليات البناء والتنمية المستدامة للفكر الإنساني.

2.6. القدوة العملية:

يُعد رسول الله ﷺ أنموذجا في الاتزان النفسي، ما يجعل من سيرته العطرة مرجعا هاما لكل من أراد الارتقاء بذاته من الناحية النفسية ليرمم نقصها ويعالج تقصيرها.

فقد كان اتزانه النفسي ﷺ سببا من أسباب حب الناس له، بل وسببا من أسباب إسلام بعضهم، فقد ورد عن وثيمة ﷺ أنه قال: "لقد دلّني على هذا النبيّ الأميّ، إنه لا يأمر بخير إلا كان أول آخذ به، ولا ينهى عن شرّ إلا كان أول تارك له، وأنه يَغلِبُ فلا يَبْطَر، ويُغْلَبُ فلا يُهْجِر، وأنه يفي بالعهد، ويُنْجِز الوعد،

(1) صحيح البخاري، باب حسن الصوت بالقراءة - حديث: يا أبا موسى لقد أوتيت مزمارا من مزامير آل داود، حديث رقم 5048.

(2) صحيح مسلم، كتاب الإيمان - باب الأمر بالإيمان بالله ورسوله وشرائع الدين والدعاء إليه، حديث رقم 18.

(3) أبو القاسم الطبراني (ت 360 ه)، المعجم الكبير، باب الصاد - حريز بن عثمان، عن سليم بن عامر، حديث رقم 7679.

وأشهد أنه نبيّ"[1]، فقد ذكر ﷺ صفات لا يُمكن أن تصدر إلا ممن يملك نفسا متزنة وراقية، ذلك أن سمو السلوك دليل على سمو النفس، فرسول الله ﷺ ينطلق في عملية الإصلاح من ذاته الشريفة بأن يعطي القدوة بأفعاله لا بالخطب والمواعظ، فيفعل الخير ويجتنب الشر قبل أن يأمر أو ينهى، وإذا غَلب فلا يتبع هوى النفس بالتكبر والتجبُّر عند النصر، وإذا غُلب فلا ينساق لروح الانتقام وفحش القول...وهذا هو قمة الاتزان النفسي.

يعتبر الاتزان النفسي من أهم نتائج التنمية النفسية، وهو من أهم متطلبات الحياة الإنسانية، حيث يُحسِّن علاقة الفرد بربه، ويحسِّن علاقته بنفسه بأن يكون راضيا عنها متقبلا لها، كما يُحسِّن علاقة الفرد بغيره فيتقبلهم ويتقبلونه. وفي نظري أن هذا الاتزان يتحقق بتحقق شرطين أساسيين؛ أولهما تمكُّن الفرد من تنمية قدرته على ضبط نفسه وتزكيتها، وثانيهما أن يجعل لنفسه وقتا للترويح عنها -في إطار ما يسمح به الشرع طبعا-.

وقد وجدت السيرة النبوية غنية بما يُعيننا على هذا الأمر، فأشرت إلى البعض منها فقط، حتى لا يخرج هذا البحث عن المراد منه.

في ضبط النفس وتزكيتها:

رُوي عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ يَتَقاضاهُ فَأَغْلَظَ، فَهَمَّ بِهِ أَصْحابُهُ، فقالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "«دَعُوهُ؛ فَإِنَّ لِصاحِبِ الحَقِّ مَقالًا». ثُمَّ قالَ: «أَعْطُوهُ سِنًّا مِثْلَ سِنِّهِ». قالُوا: يا رَسُولَ اللَّهِ، إِلَّا أَمْثَلَ مِنْ سِنِّهِ. فَقالَ: «أَعْطُوهُ، فَإِنَّ مِنْ خَيْرِكُمْ أَحْسَنَكُمْ قَضاءً»"[2]، نجد في هذا الحديث أن رسول الله ﷺ يُعلِّم صحابته عن طريق القدوة العملية آليات ضبط النفس، وذلك عن طريق التقريب والمشاهدة، مستعملا في ذلك آليتي التفكير النقدي وتحليل الموقف، ليصبح الموقف درسا نبويا في تنمية النفس لهم ﷺ، ولمن يأتي بعدهم.

بعد تحليل هذا الحديث للاستفادة منه من ناحية التنمية النفسية، نجد فيه المسار التربوي التالي:

أولا: التحكم في ردود الأفعال:

وهذا نجده في قوله ﷺ لصحابته «دعوه»، وفيه أمر ودعوة لعدم الانسياق خلف مشاعر الغضب، ولضبط النفس في حال التعرض لاستفزاز خارجي.

ثانيا: تحليل الموقف وفهم الدافع

بعد أن أمر رسول الله ﷺ أصحابه أن يدعوا الرجل، بيَّن لهم ما دفعه لذلك الفعل، فقال: «فإن لصاحب الحق مقالا»، فدلَّهم ﷺ بذلك إلى أهمية تحليل الموقف، وأهمية استقصاء الأسباب التي قد تكون سببا في ردود الأفعال.

(1) ابن حجر العسقلاني (ت 852هـ)، الإصابة في تمييز الصحابة، 637/1.

(2) صحيح البخاري، باب الوكالة في قضاء الديون - حديث: دعوه فإن لصاحب الحق مقالا، حديث رقم 2306.

ثالثا: التجاوب مع الموقف والإحسان فيه:

لما أمر رسول الله ﷺ صحابته بضبط النفس، ثم دعاهم إلى فهم الدافع الذي نتج عنه هذا الموقف من الرجل، نجده لا يأمرهم برد الحق لصاحبه فقط، بل برده مضاعفا: «أعطوه مثل سنه»، ليُربّي بذلك فيهم صفتي الخيرية والإحسان في ردود الأفعال وفي رد الحقوق أيضا، وهما من أهم ملامح سمو النفس الإنسانية، وذلك في قوله ﷺ: «فإن من خيركم أحسنكم قضاء».

في الترويح عن النفس:

الترويح هو تسرية النفس والتنفيس عنها[1]، ذلك أن من صفاتها أنها تمل وتتعب وتحتاج للتغيير بين فترة وأخرى، وتميل إليه، فقد ورد عن حَنْظَلَةَ ﷺ أنه قَالَ: «كُنَّا عِنْدَ رَسُولِ اللهِ ﷺ فَوَعَظَنَا فَذَكَّرَ النَّارَ قَالَ: ثُمَّ جِئْتُ إِلَى الْبَيْتِ فَضَاحَكْتُ الصِّبْيَانَ، وَلَاعَبْتُ الْمَرْأَةَ قَالَ: فَخَرَجْتُ، فَلَقِيتُ أَبَا بَكْرٍ فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لَهُ فَقَالَ: وَأَنَا قَدْ فَعَلْتُ مِثْلَ مَا تَذْكُرُ، فَلَقِينَا رَسُولَ اللهِ ﷺ فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ نَافَقَ حَنْظَلَةُ فَقَالَ: مَهْ فَحَدَّثْتُهُ بِالْحَدِيثِ فَقَالَ أَبُو بَكْرٍ: وَأَنَا قَدْ فَعَلْتُ مِثْلَ مَا فَعَلَ فَقَالَ: يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً، وَلَوْ كَانَتْ تَكُونُ قُلُوبُكُمْ كَمَا تَكُونُ عِنْدَ الذِّكْرِ لَصَافَحَتْكُمُ الْمَلَائِكَةُ، حَتَّى تُسَلِّمَ عَلَيْكُمْ فِي الطُّرُقِ»[2]، فبيَّن لهما رسول الله ﷺ أن هذا من صفات النفس البشرية، فساعة يتذكرون ويتفكرون، وساعة يستجيبون لأمور الدنيا ويروحون عن أنفسهم.

كما ورد عن أبي عبيد ﷺ في حديث النبي ﷺ أنه مرّ على أصحاب الدِّرَكْلة[3] فقال: "خذوا يا بنى أَرْفِدَة[4]؛ حتى تعلم اليهود والنصارى أن في ديننا فسحةٌ"[5]، فلم ينه ﷺ الصبيان من اللعب، بل بيَّن من خلال ذلك الموقف أن دين الإسلام فيه فسحة لما يريح النفس من الضغوطات.

بل وكان في سيرة الحبيب المصطفى ﷺ ما دلنا على أنه كان يُروّح عن نفسه وعن أهله؛ فعن أم المؤمنين عائشة- رضي الله عنها- أنها قالت: "خرجت مع النبي ﷺ في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس: تقدموا، فتقدموا، ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقته، فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقني، فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك"[6].

---

(1) فيصل البعداني، الترويح عن النفس في الإسلام- مفاهيم وضوابط، ص16.

(2) صحيح مسلم، كتاب التوبة - باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة، حديث رقم 2750.

(3) الدِّرَكْلة: لُعْبة يَلْعَبُ بِهَا الصِّبْيَانُ، وَقِيلَ: هِيَ لُعْبة لِلْعَجَمِ (يُنظر لسان العرب، حرف اللام، فصل الدال المهملة، مادة دركل).

(4) قَالَ ابْنُ الأَثير. هُوَ لَقَبٌ لَهُمْ؛ وَقِيلَ: هُوَ اسْمُ أَبيهم الأَقدم يُعْرَفُونَ بِهِ (يُنظر لسان العرب، حرف الدال، فصل الراء، مادة رفد).

(5) محمد ناصر الدين الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، 443/4.

(6) نفسه، 255/1.

كذلك كان حاله ﷺ مع أصحابه، فكان يُمازحهم ويسمع قصصهم وحكاياتهم، ويشاركهم فيها، يقول عبد الله بن الحارث ﷺ: "ما رأيت أكثر تبسمًا من رسول الله ﷺ"[1]، وفي رواية أخرى عن جابر بن سمرة- ﷺ- قال: "جالست رسول الله-ﷺ- أكثر من مئة مرة، فكان أصحابه يناشدون الشعر، ويتذاكرون أشياء من أمر الجاهلية، وهو ساكت وربما تبسم معهم"[2].

فتنمية النفس البشرية تحتاج بين الفينة والأخرى لما يعينها على الاستمرار في مسيرة البناء والتنمية والتزكية، فالترويح عنها بذلك يُصبح منهجا وطريقة لتنميتها، بإبعادها عن الإملال والضجر لتستعيد قدرتها على مواصلة الارتقاء، وهذا مما وعيه السابقون؛ قد روي عن أبي الدرداء أنه قال: "إني لأستجم قلبي بالشيء من اللهو ليكون أقوى لي على الحق"[3].

3.6. التدرج ومراعاة الفروق الفردية:

بعد الحديث عن تنمية النفس وترقيتها، لا بد أن نُقِرَّ بوجود مستويات عديدة وفروق بين الناس في تكوينهم النفسي وفي قدراتهم على تنمية مستوياتهم، وقد راعى رسول الله ﷺ هذه الاختلافات والفروق بين الناس فكان يُعين كل فرد على تنمية نفسه بما يراه أقدر عليه وبحسب ما يستطيعه فلا يُكلِّفه فوق طاقته فيَعجَز، ولا يُكلِّفه بما دون طاقته فيستسهله ويستسلم للسلبية في معالجتها أو تنميتها.

1.3.6. التدرج في التكليف:

من مظاهر مراعاة الفروق الفردية من جانب تنمية النفس؛ نجد أن رسول الله ﷺ في مناسبات عديدة طرح عليه صحابته ﷺ نفس السؤال لكن بصيغ مختلفة، لكن الغاية منه عندهم كان واحدة؛ هي رغبة كل واحد منهم في الارتقاء بنفسه، فمنهم من قال: "أوصني يا رسول الله"، و" دُلَّني على عمل إذا عملته دخلت الجنة"، و"أخبرني بشيء أتشبث به"، و"حدِّثني بأمر أعتصم به"،... أو كان السؤال عن "أحب الأعمال إلى الله"، فكانت إجاباته عليه السلام تختلف باختلاف استعدادات الأفراد، وبحسب قدراتهم، وبحسب حاجاتهم أيضا؛ فمنهم من كان جوابه له ﷺ: «لَا تَغْضَبْ»[4]، أو «قل ربي الله، ثم استقم»[5]، أو حتى «املك عليك لسانك»[6]، ومنهم من كان جوابه له ب: «اتَّقِ اللهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتْبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ»"[7]، وأجاب أعرابيا بقوله ﷺ: «تَعْبُدُ اللَّهَ لا تُشْرِكُ به شيئًا، وتُقِيمُ الصَّلَاةَ

(1) أبو الحسن علي الحسني الندوي، السيرة النبوية، ص573.

(2) نفسه.

(3) فيصل البعداني، الترويح عن النفس في الإسلام- مفاهيم وضوابط، ص16.

(4) صحيح البخاري، باب الحذر من الغضب - حديث: أن رجلا قال للنبي: أوصني؟ قال: لا تغضب، حديث رقم 6116.

(5) صحيح ابن حبان، النوع السابع والثلاثون - ذكر البيان بأن لسان المرء من أخوف ما يخاف عليه، عصمنا الله وكل مسلم من شره، حديث رقم 3953.

(6) محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الجامع الصغير وزياداته، حديث رقم 1396، 295/1.

(7) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة عن رسول الله ﷺ - باب ما جاء في معاشرة الناس، حديث رقم 1987.

المَكْتُوبَةَ، وتُؤَدِّي الزَّكَاةَ المَفْرُوضَةَ، وتَصُومُ رَمَضَانَ»[1]، ومنهم من كلفه بأكثر من ذلك فقال ﷺ: "«إِيمانٌ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ». قِيلَ: ثُمَّ ماذا؟ قالَ: «جِهادٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ». قِيلَ: ثُمَّ ماذا؟ قالَ: «حَجٌّ مَبْرُورٌ»"[2]، فنلاحظ اختلاف التوجيهات النبوية باختلاف الأفراد، حتى يُمكِّن كلا منهم من التركيز على ما يرتقي به، وذلك بحسب ما يراه ﷺ أنسب لاحتياجاته ويوافق نفسه أكثر.

1.3.6. مراعاة الحالات النفسية المختلفة:

تعتري الأفراد في حياتهم حالات نفسية متعددة؛ تختلف بين السعادة والحزن، وبين الحماس والفتور، وبين القوة والضعف...

وقد عايش الصحابة ﷺ كل تلك الحالات، وعاشها معهم رسول الله ﷺ، فكانت فرصا تربوية بامتياز، لم يقتصر فيها النبي ﷺ على معالجة المواقف الآنية فقط، بل عمل من خلالها على بناء شخصيات متوازنة نفسيا قادرة على مواجهة مختلف المواقف والانفعالات بإيمان ووعي وسلوك راشد، وذلك عبر آليات تربوية مناسبة للحالة التي يمر بها كل صحابي جليل.

إذا نظرنا مثلا إلى حديث حنظلة ﷺ، حين قال: «نافق حنظلة»[3]، يتبين أنه يعيش أزمة نفسية مترتبة على شعوره بأنه يفقد إيمانه بمجرد الخروج من عند رسول الله ﷺ، فنجده عليه السلام يراعي حالته النفسية والضعف الذي يعتريه في تلك اللحظة، فيكون التقويم بما يلائم؛ فلم يكلّفه بأن يهتم أكثر بواجباته الدينية وبمسؤولياته الشرعية، لأن ذلك كان سيزيد شعوره بالتقصير وقد يُصيبه بالإحباط المورث للوهن واليأس، بل نجده ﷺ يصحح تصوره لطبيعة النفس البشرية ليُزيل عنه الشعور بالذنب، وذلك في قوله عليه السلام: يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً، وَلَوْ كَانَتْ تَكُونُ قُلُوبُكُمْ كَمَا تَكُونُ عِنْدَ الذِّكْرِ لَصَافَحَتْكُمُ الْمَلَائِكَةُ، حَتَّى تُسَلِّمَ عَلَيْكُمْ فِي الطُّرُقِ»[4]، وهي آلية تربوية تقوم على تصحيح الإدراك وإعادة التوازن النفسي.

وفي موقف آخر، أن فاطمة رضي الله عنها جاءت تشتكي حالها للنبي ﷺ وما تلقاه من مشقَّة وعسر حال، فلم يُقدم لها ﷺ موعظة عن الصبر وأهميته، ولم يزجرها على الشكوى، بل راعى ﷺ حالها وما تعانيه من مشقة نفسية وجسدية، فوجهها وزوجها رضي الله عنهما وقدَّم لها حلا يتوافق مع الظرف الذي يمران به، فقال: «أَلَا أُعَلِّمُكُما خَيْرًا مِمَّا سَأَلْتُماني؟ إذا أَخَذْتُما مَضاجِعَكُما، تُكَبِّرا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَتُسَبِّحا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَتَحْمَدا

(1) صحيح ابن حبان، كتاب الزكاة - حديث: تعبد الله لا تشرك به شيئا وتقيم الصلاة المكتوبة، حديث رقم 1397.

(2) صحيح البخاري، باب فضل الحج المبرور - حديث: سئل النبي: أي الأعمال أفضل؟ قال إيمان بالله ورسوله، حديث رقم 1519.

(3) صحيح مسلم، كتاب التوبة - باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة، حديث رقم 2750.

(4) نفسه.

ثَلَاثَةً وَثَلَاثِينَ، فهو خَيْرٌ لَكُما مِنْ خادِمٍ»[1]، فلما شكت له قلة أسباب الراحة، وجهها لذكر رب الأسباب والالتجاء إليه.

7. خاتمة

في ختام هذا البحث، يتبين لنا مركزية البناء النفسي في السيرة النبوية، إذ لم يقتصر المنهج النبوي على توجيه السلوك الظاهر فحسب، بل امتد إلى تزكية النفس، وترسيخ الاتزان النفسي، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية الصبر والطمأنينة، مراعيًا اختلاف الحالات النفسية للأفراد ومراعيًا للفروق الفردية بينهم.

كما أظهر البحث أن الأساليب النبوية المتمثلة في الحوار، والرفق، والمواساة، والترويح المشروع عن النفس، والعفو، والقدوة العملية، تشكل أدوات عملية فعّالة في ترميم النفس الإنسانية وبناء الاتزان الانفعالي، وتُمثل إطارًا تطبيقيًا يمكن الاستفادة منه في برامج الإرشاد النفسي والتربوي المعاصرة.

وأن تقديم نموذج تطبيقي مستمد من السيرة النبوية يمكن أن يسهم في تحقيق الصحة النفسية، وتطوير شخصية متوازنة قادرة على مواجهة تحديات العصر، مع الحفاظ على القيم الإسلامية الأصيلة. ويؤكد البحث على أن التنمية الذاتية في ضوء المنهج النبوي ليست مجرد نظرية أخلاقية، بل ممارسة حياتية متكاملة تحقق النمو النفسي والروحي والسلوكي للفرد المسلم.

توصيات البحث:

- العناية بدراسة السيرة النبوية من منظور نفسي وتربوي، وإبراز ما تتضمنه من آليات عملية لتنمية الشخصية الإنسانية، بما يُسهم في إثراء الدراسات الإسلامية والنفسية المعاصرة.
- تعزيز الدراسات البينية التي تجمع بين العلوم الشرعية وعلم التنمية الذاتية بما يُسهم في بناء نماذج تفسيرية مستمدة من المرجعية الإسلامية قادرة على الإسهام معالجة القضايا التنموية المعاصرة للإنسان.

8. قائمة المراجع

- أحمد بن تيمية، 2004م، مجموع الفتاوى، المدينة المنورة-السعودية، نشر مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.
- أحمد بن محمد بن حنبل (241 ه)، 1995م، مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط1، القاهرة، دار الحديث.
- أحمد سلمان المحمدي، دراسات في قضايا فكرية معاصرة، 2017م، دار غيداء للنشر والتوزيع.

(1) صحيح البخاري، باب مناقب علي بن أبي طالب - حديث: ألا أعلمكما خيرا مما سألتماني إذا أخذتما مضاجعكما، رقمه 3705.

- إسماعيل بن عباد بن العباس (ت 385هـ)، 1965م، الأمثال السائرة من شعر المتنبي، ط1، بغداد، تحقيق محمد حسن آل ياسين، مكتبة النهضة.
- تهاني عفيف يوسف جابر، 2015م، منهج القرآن الكريم في التغيير الفردي، ط1، عمان، دار الفتح.
- جبران مسعود، 1992م، معجم الرائد، ط7، بيروت-لبنان، دار العلم للملايين.
- الجرجاني (ت 816هـ)، 1983م، التعريفات، ط1، بيروت -لبنان، دار الكتب العلمية.
- أبو جعفر محمد بن جرير الطبري (310 هـ)، 2001م، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ط1، القاهرة-مصر، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان.
- أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد التميمي البُستي (ت 354 هـ)، 2012م، صحيح ابن حبان، ط1، بيروت، دار ابن حزم.
- حامد زهران، 2005م، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
- أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، 1982م، إحياء علوم الدين، بيروت-لبنان، دار المعرفة.
- ابن حجر العسقلاني (852 هـ)، 1390هـ، فتح الباري بشرح البخاري، ط1، مصر، المكتبة السلفية.
- ابن حجر العسقلاني (ت 852هـ)، 1415هـ، الإصابة في تمييز الصحابة، ط1، تحقيق عادل أحمد عبد الموجود وعلى محمد معوض، بيروت، دار الكتب العلمية.
- ابن حجر العسقلاني (ت 852هـ)، 2001م، هداية الرواة إلى تخريج أحاديث المصابيح والمشكاة، دار ابن القيِّم للنشر والتوزيع.
- أبو الحسن علي الحسني الندوي، 2004م، السيرة النبوية، ط12، دمشق-بيروت، دار ابن كثير.
- أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا (ت 395 هـ)، 1972م، معجم مقاييس اللغة، ط2، مصر، نشر شركه مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده.
- أبو الحسين مسلم بن الحجاج، 1334هـ، صحيح مسلم، تركيا، دار الطباعة العامرة.
- أبو داود سليمان بن الأشعث، 2009م، سنن أبي داود، ط1، نشر: دار الرسالة العالمية.
- عبد الرحمن النحلاوي، 2007م، أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، ط25، دار الفكر.
- عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت 1376هـ)، 2000م، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ط1، مؤسسة الرسالة.
- عبد الرحيم محمد، تنمية الذات...بداية طريق النجاح، موقع *com.dr-ama.www*
- عبد الكريم الخطيب، 1970م، التفسير القرآني للقرآن، دار الفكر العربي.
- عبد الكريم بكار، 1999م، مدخل إلى التنمية المتكاملة، ط1، دمشق، دار القلم.

- أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية، 2019م، زاد المعاد في هدي خير العباد، ط3، الرياض، دار عطاءات العلم.
- أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري (256 ه)، صحيح البخاري، 1437ه، نشر عطاءات العلم.
- أبو عبد الله محمد يزيد ابن ماجه (ت273 ه)، 2014م، سنن ابن ماجة، ط2، الجبيل-السعودية، دار الصديق للنشر.
- ابو عبيد القاسم بن سلام، سنة 1964، غريب الحديث، ط1، حيدر أباد، مطبعة دائرة المعارف العثمانية.
- أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت 279ه)، 1996م، الجامع الكبير (سنن الترمذي)، ط1، بيروت، دار الغرب الإسلامي.
- أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت 279ه)، 2009م، الجامع الكبير «سنن الترمذي»، ط1، دار الرسالة العالمية.
- فرج عبد القادر طه، 2010م، أصول علم النفس الحديث، ط8، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فيصل البعداني، صفر - 1416ه، الترويح عن النفس في الإسلام- مفاهيم وضوابط، مجلة البيان، العدد 90.
- أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (ت 502ه)، 1412ه، المفردات في غريب القرآن، ط1، دمشق-بيروت، دار القلم.
- أبو القاسم الطبراني (ت 360 ه)، 1994م، المعجم الكبير، ط2، القاهرة، مكتبة ابن تيمية.
- محسن عبد الحميد، 2018م، منهج الإسلام في التغير والتنمية، ط2، أربيل، مكتب التفسير للطبع والنشر.
- محّمد سَعيد رَمضان البوطي، 1426ه، فقه السيرة النبوية مع موجز لتاريخ الخلافة الراشدة، ط25، دمشق، دار الفكر.
- أبو محمد عبد الملك بن هشام (ت218ه)، 2005م، السيرة النبوية لابن هشام، ط1، بيروت-لبنان، دار الفكر.
- محمد متولي الشعراوي (ت 1418ه)، 1997م، تفسير الشعراوي – الخواطر، نشر: مطابع أخبار اليوم.
- محمد ناصر الدين الألباني، 2000م، صحيح الترغيب والترهيب، ط1، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
- محمد ناصر الدين الألباني، 2002م، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ط1، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.

- محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الجامع الصغير وزياداته، نشر المكتب الإسلامي.
- ابن منظور، 1414هـ، لسان العرب، ط3، بيروت، نشر دار صادر.
- ابو اليزيد ابو زيد العجمي، 2010م، التأصيل الشرعي للتنمية الذاتية، ط 1، مصر، دار السلام.

9. Bibliography List

- Abd al-Karim al-Khatib. 1970. Al-Tafsir al-Qur'ani lil-Qur'an. Dar al-Fikr al-Arabi.
- Abd al-Karim Bakkar. 1999. Madkhal ila al-Tanmiyah al-Mutakamilah. 1st ed. Damascus: Dar al-Qalam.
- Abd al-Rahim Muhammad. Tanmiyat al-Dhat… Bidayat Tariq al-Najah. Website: www.dr-ama.com.
- Abd al-Rahman al-Nahlawi. 2007. Usul al-Tarbiyah al-Islamiyyah wa Asalibuha fi al-Bayt wa al-Madrasah wa al-Mujtama'. 25th ed. Dar al-Fikr.
- Abd al-Rahman ibn Nasir ibn Abd Allah al-Sa'di (d. 1376 AH). 2000. Taysir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan. 1st ed. Mu'assasat al-Risalah.
- Abu Abd Allah Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayyub Ibn Qayyim al-Jawziyyah. 2019. Zad al-Ma'ad fi Hady Khayr al-Ibad. 3rd ed. Riyadh: Dar Ata'at al-Ilm.
- Abu Abd Allah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari (d. 256 AH). 1437 AH. Sahih al-Bukhari. Dar Ata'at al-Ilm.
- Abu Abd Allah Muhammad ibn Yazid Ibn Majah (d. 273 AH). 2014. Sunan Ibn Majah. 2nd ed. Jubail, Saudi Arabia: Dar al-Siddiq for Publishing.
- Abu al-Hasan Ali al-Hasani al-Nadwi. 2004. Al-Sirah al-Nabawiyyah. 12th ed. Damascus–Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Abu al-Husayn Ahmad ibn Faris ibn Zakariyya (d. 395 AH). 1972. Mu'jam Maqayis al-Lughah. 2nd ed. Egypt: Mustafa al-Babi al-Halabi and Sons Library and Printing Company.
- Abu al-Husayn Muslim ibn al-Hajjaj. 1334 AH. Sahih Muslim. Turkey: Dar al-Tiba'ah al-Amirah.
- Abu al-Qasim al-Husayn ibn Muhammad, known as al-Raghib al-Isfahani (d. 502 AH). 1412 AH. Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an. 1st ed. Damascus–Beirut: Dar al-Qalam.
- Abu al-Qasim al-Tabarani (d. 360 AH). 1994. Al-Mu'jam al-Kabir. 2nd ed. Cairo: Maktabat Ibn Taymiyyah.
- Abu al-Yazid Abu Zayd al-Ajami. 2010. Al-Ta'sil al-Shar'i lil-Tanmiyah al-Dhatiyyah. 1st ed. Egypt: Dar al-Salam.

- Abu Dawud Sulayman ibn al-Ash‘ath. 2009. Sunan Abi Dawud. 1st ed. Dar al-Risalah al-Alamiyyah.
- Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali al-Tusi (d. 505 AH). 1982. Ihya’ Ulum al-Din. Beirut, Lebanon: Dar al-Ma‘rifah.
- Abu Hatim Muhammad ibn Hibban ibn Ahmad al-Tamimi al-Busti (d. 354 AH). 2012. Sahih Ibn Hibban. 1st ed. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Abu Isa Muhammad ibn Isa al-Tirmidhi (d. 279 AH). 1996. Al-Jami‘ al-Kabir (Sunan al-Tirmidhi). 1st ed. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Abu Isa Muhammad ibn Isa al-Tirmidhi (d. 279 AH). 2009. Al-Jami‘ al-Kabir (Sunan al-Tirmidhi). 1st ed. Dar al-Risalah al-Alamiyyah.
- Abu Ja‘far Muhammad ibn Jarir al-Tabari (d. 310 AH). 2001. Jami‘ al-Bayan an Ta’wil Ay al-Qur’an. 1st ed. Cairo, Egypt: Dar Hajr for Printing, Publishing, Distribution, and Advertising.
- Abu Muhammad Abd al-Malik ibn Hisham (d. 218 AH). 2005. Al-Sirah al-Nabawiyyah li-Ibn Hisham. 1st ed. Beirut, Lebanon: Dar al-Fikr.
- Abu Ubayd al-Qasim ibn Sallam. 1964. Gharib al-Hadith. 1st ed. Hyderabad: Ottoman Encyclopedia Press.
- Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal (d. 241 AH). 1995. Musnad al-Imam Ahmad ibn Hanbal. 1st ed. Cairo: Dar al-Hadith.
- Ahmad ibn Taymiyyah. 2004. Majmu‘ al-Fatawa. Madinah, Saudi Arabia: King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur’an.
- Ahmad Salman al-Muhammadi. 2017. Dirasat fi Qadaya Fikriyyah Mu‘asirah. Dar Ghayda for Publishing and Distribution.
- Al-Jurjani (d. 816 AH). 1983. Al-Ta‘rifat. 1st ed. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Faraj Abd al-Qadir Taha. 2010. Usul Ilm al-Nafs al-Hadith. 8th ed. Cairo: Anglo-Egyptian Bookshop.
- Faysal al-Ba‘dani. Safar 1416 AH. Al-Tarwih an al-Nafs fi al-Islam: Mafahim wa Dawabit. Al-Bayan Magazine, Issue 90.
- Hamid Zahran. 2005. Al-Sihhah al-Nafsiyyah wa al-Ilaj al-Nafsi. 4th ed. Cairo: Alam al-Kutub.
- Ibn Hajar al-Asqalani (852 AH). 1390 AH. Fath al-Bari bi-Sharh al-Bukhari. 1st ed. Egypt: Al-Maktabah al-Salafiyyah.
- Ibn Hajar al-Asqalani (d. 852 AH). 1415 AH. Al-Isabah fi Tamyiz al-Sahabah. 1st ed. Edited by Adel Ahmad Abd al-Mawjud and Ali Muhammad Muawwad. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

- Ibn Hajar al-Asqalani (d. 852 AH). 2001. Hidayat al-Ruwat ila Takhrij Ahadith al-Masabih wa al-Mishkah. Dar Ibn al-Qayyim for Publishing and Distribution.
- Ibn Manzur. 1414 AH. Lisan al-Arab. 3rd ed. Beirut: Dar Sadir.
- Ismail ibn Abbad ibn al-Abbas (d. 385 AH). 1965. Al-Amthal al-Sa'ir ah min Shi'r al-Mutanabbi. 1st ed. Edited by Muhammad Hasan Al Yasin. Baghdad: Maktabat al-Nahdah.
- Jibran Masud. 1992. Mu'jam al-Ra'id. 7th ed. Beirut, Lebanon: Dar al-Ilm lil-Malayin.
- Muhammad Mutawalli al-Sha'rawi (d. 1418 AH). 1997. Tafsir al-Sha'rawi: Al-Khawatir. Akhbar al-Yawm Press.
- Muhammad Nasir al-Din al-Albani. 2000. Sahih al-Targhib wa al-Tarhib. 1st ed. Riyadh: Maktabat al-Ma'arif for Publishing and Distribution.
- Muhammad Nasir al-Din al-Albani. 2002. Silsilat al-Ahadith al-Sahihah. 1st ed. Riyadh: Maktabat al-Ma'arif for Publishing and Distribution.
- Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Sahih al-Jami' al-Saghir wa Ziyadatuh. Al-Maktab al-Islami.
- Muhammad Sa'id Ramadan al-Buti. 1426 AH. Fiqh al-Sirah al-Nabawiyyah ma'a Mujaz li-Tarikh al-Khilafah al-Rashidah. 25th ed. Damascus: Dar al-Fikr.
- Muhsin Abd al-Hamid. 2018. Manhaj al-Islam fi al-Taghyir wa al-Tanmiyah. 2nd ed. Erbil: Maktab al-Tafsir for Printing and Publishing.
- Tahani Afif Yusuf Jaber. 2015. Manhaj al-Qur'an al-Karim fi al-Taghyir al-Fardi. 1st ed. Amman: Dar al-Fath.