

## دفع الهموم ورفع المعنويات في السنة النبوية ( نماذج وتطبيقات )

عبد السلام الهادي الأزهري

كلية الدراسات الإسلامية الجامعة الأسمرية الإسلامية سبها

[hesnawi41@gmail.com](mailto:hesnawi41@gmail.com)

### ملخص البحث

يتناول هذا البحث قضية رفع المعنويات والتي تتعلق بحياة الإنسان اليومية، حيث يهدف إلى بيان كيفية معالجة ما يعتري الإنسان من هموم ومصائب في ظل معتركات الحياة، وكيفية معالجة ذلك روحياً ومجتمعياً، حيث تبين أن الإنسان له دور في علاج نفسه وذلك باللجوء إلى الله تعالى، وللمجتمع دور كذلك بالمواساة والتخفيف ورفع المعنويات.

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، ولي المؤمنين، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله، الداعي إلى صراطه المستقيم، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم. أما بعد:

فإن فضل العلم وشرفه لا يخفى على ذي لب، ومن أشرف هذه العلوم علوم السنة النبوية، والتي تُعد في معانيها وحيا من عند الله تعالى، فكان لزاما على العلماء بيانها ومدارستها وتعليمها للناس؛ ليفقهوا دين الله تعالى كما أمر.

وتجسيدا لقول النبي ﷺ: «تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تَرَاخُمِهِمْ وَتَوَادُّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عُضْوًا تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى»<sup>(1)</sup>.

فقد وقع اختياري على دراسة موضوع من موضوعات السنة النبوية يتعلق بأحوال الناس اليومية، وما يعترئها من هموم ومصائب، وبيان ما يرفع ذلك عنهم، فجاء بعنوان (دفع الهموم ورفع المعنويات في السنة النبوية، نماذج وتطبيقات)

## أولا : مشكلة البحث:

يتعرض الإنسان في حياته لمواقف تجعله أحيانا مسرورا وأحيانا مهموما، وهذا الهم الذي يصيبه يحتاج إلى إزالة كي يستمر في حياته سعيدا، من هنا يأتي هذا البحث ليجيب عن التساؤلات التالية:

1. ما مدى اهتمام السنة النبوية بهموم الناس؟ وما المخاطر المتعلقة ببقاء الهموم؟

2. ما أبرز المواقف العملية في السنة التي أسهمت في رفع المعنويات؟

3. ما الوسائل والأساليب العملية لدفع الهموم في السنة النبوية؟

## ثانياً: أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى التالي:

1. بيان مدى اهتمام السنة بهموم الناس وكيفية معالجتها.

2. بيان مواقف من السنة في الإسهام في رفع المعنويات ومداومتها.

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب رحمة الناس والبهائم، رقم 6011، ج 8 ص 11.

3. بيان أهم الوسائل المعينة على رفع المعنويات.

### ثالثا: الدراسات السابقة:

بعد البحث والتمحيص لم أقف على من أفرد هذا الموضوع ببحث مستقل.

### رابعا: منهج البحث:

سلكت في هذا البحث المناهج التالية:

أولا: المنهج الاستقرائي الاستنباطي: وذلك باستقراء وجمع بعض الأحاديث المتعلقة بأسباب الهموم، واستنباط كيفية معالجتها.

ثانيا: المنهج الوصفي: وذلك بوصف الظواهر المتعلقة بأصحاب الهموم.

ثالثا: المنهج التحليلي: وذلك بتحليل الأحاديث الدالة على رفع المعنويات واستنباط المعاني منها.

### سادسا: خطة البحث:

المبحث الأول: الهدي النبوي في الاهتمام بهموم الناس والتحذير من إهمالها.

المطلب الأول: فضل مواساة الناس والإحساس بمشاعرهم.

المطلب الثاني: خطورة إهمال الهموم.

المبحث الثاني: نماذج من السنة حول رفع المعنويات.

المطلب الأول: موقف السيدة خديجة رضي الله عنها مع النبي ﷺ.

المطلب الثاني: موقف النبي ﷺ مع جابر بن عبد الله رضي الله عنه.

المبحث الثالث: أهم الوسائل المعينة على رفع المعنويات.

المطلب الأول: العبادة وأثرها في دفع الهموم.

المطلب الثاني: التواصل المباشر مع المهمومين.

ثم الخاتمة وضممتها أهم النتائج والتوصيات.

قائمة المصادر والمراجع.

## تمهيد

في هذا التمهيد أذكر أهم معاني مصطلحات عنوان البحث؛ لتكون مضامينها واضحة في أثناء سير البحث، وفيما يلي أذكر هذه المصطلحات:

**أولاً: الهموم:** جمع هم، وهو الحزن والقلق، وهو الذي يهْمُ الرجل؛ أي: يُذِيبُهُ، والهم أشد الحزن؛ لاقتران خوف الوقوع به؛ ولأن الشيء المتوقع من المكروه لا يزال يزداد تأثيره حتى يقع، فإذا وقع رجع أمره إلى الانحطاط<sup>(1)</sup>.

يقول الخطابي: «أكثر الناس لا يفرقون بين الهم والحزن، وهما على اختلافهما في الاسم متقاربان في المعنى، إلا أن الحزن إنما يكون على أمر قد وقع، والهم إنما هو فيما يتوقع، ولما يكن بعد»<sup>(2)</sup>.

**ثانياً: المعنويات:** المعنويات جمع معنوية، وهي موقف الفرد أو الجماعة من الثقة بالنفس والتمسُّك بالمثل العليا عند مواجهة الخطر أو التعب أو الصَّعوبات، استعدادات نفسية وعاطفية وعقلية تدعم شخصية الإنسان<sup>(3)</sup>.

**ثالثاً: الدفع:** بمعنى الإزالة بقوة، دفعت الأمر أدفع دفعا أزلته ودفعت عنه الأذى<sup>(4)</sup>.

(1) القاموس المحيط، الفيروز آبادي، ص 1171، التوقيف على مهمات التعاريف، المناوي، ص 344. الميسر

في شرح مصابيح السنة، للتوربشتي، ج 2 ص 574.

(2) أعلام الحديث، ج 2 ص 1394.

(3) ينظر معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عبد الحميد، ج 2 ص 1567. معجم الرائد (ص 1327).

(4) المخصص، لابن سيده، ج 2 ص 66. لسان العرب، ابن منظور، ج 8 ص 87.

## المبحث الأول

### الهدى النبوي في الاهتمام بهموم الناس والتحذير من إهمالها

في هذا المبحث أذكر مكانة مواساة المهمومين وأثرها في رفع معنوياتهم، كما أتناول خطورة إهمال الهموم وتراكمها، ويأتي ذلك في مطلبين:

#### المطلب الأول: فضل مواساة المهمومين والإحساس بمشاعرهم

إن مخالطة الناس ومعرفة أحوالهم ومعاملتهم بالإحسان يُعد باباً لنوال الأجر كما بين ذلك النبي ﷺ بقوله: «مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسِّرَ عَلَى مُعْسِرٍ، يَسِّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا، سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ...» (1).

هذا الحديث يُعد أصلاً في التكافل الاجتماعي، وفيه من الرفع للمعنويات ما لا يخفى، حيث يُعد إدخال السرور على الناس من أفضل الأعمال، إذ فيه من الإحساس بالآخرين وإدامة معنوياتهم.

وعن أبي ذر رضي الله عنه أن رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ مِنْ نَفْسِ ابْنِ آدَمَ إِلَّا عَلَيْهَا صَدَقَةٌ فِي كُلِّ يَوْمٍ طَلَعَتْ فِيهِ الشَّمْسُ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمِنْ أَيْنَ لَنَا صَدَقَةٌ نَتَصَدَّقُ بِهَا؟ فَقَالَ: إِنَّ أَبْوَابَ الْخَيْرِ لَكَثِيرَةٌ: التَّسْيِيحُ، وَالتَّحْمِيدُ، وَالتَّكْبِيرُ، وَالتَّهْلِيلُ، وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنْكَرِ، وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَتُسْمِعُ الْأَصَمَّ، وَتَهْدِي الْأَعْمَى، وَتُدِلُّ الْمُسْتَدِلَّ عَلَى حَاجَتِهِ، وَتُسَعِّى بِشِدَّةٍ سَاقِيكَ مَعَ اللَّهْفَانِ الْمُسْتَغِيثِ، وَتَحْمِلُ بِشِدَّةٍ ذِرَاعَيْكَ مَعَ الضَّعِيفِ، فَهَذَا كُلُّهُ صَدَقَةٌ مِنْكَ عَلَى نَفْسِكَ» (2).

يقول ابن حجر: «وفيه أن المرء إذا رأى صاحبه مهموماً، استحب له أن يحدثه

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، رقم 2699، ج 4 ص 2047.

(2) أخرجه أحمد، رقم 21484، ج 35 ص 384. وصححه الألباني وشعيب الأرنؤوط.

بما يزيل همه ويطيب نفسه، لقول عمر: لأقولن شيئاً يضحك النبي ﷺ» (1).

فالمسارعة بشدة وشغف في مواسة الناس يدل على مدى حرص المسلم على أخيه، فهو يتطلع إلى السعادة ويبحث عنها؛ ليسكنها في نفسه وينقلها للآخرين، وكما قال ابن القيم: «فإن من تربى في العافية لا يعرف ما يقاسيه المبتلى ولا يعرف مقدار العافية» (2).

(1) فتح الباري، ابن حجر، ج15 ص583، مسلم، رقم 1478.

(2) طريق المهجرتين وباب السعادتين، ابن القيم، ص 170.

## المطلب الثاني : خطورة إهمال الهموم

يُعد إدخال الهموم والمنغصات على الناس سلوكاً مذموماً، لما فيه من إيذاء الناس وهدم معنوياتهم، ولذا نهى النبي ﷺ إذا رأى أحد رؤيا يكرهها أن لا يُخبر بها أحداً؛ لما في ذلك من آثار سلبية كالتشاؤم، « وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ، فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا، وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ، فَإِنَّهَا لَا تَضُرُّهُ »<sup>(1)</sup>.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: « إِذَا قَالَ الرَّجُلُ: هَلَكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلَكُهُمْ »<sup>(2)</sup>. وقد ترجم الإمام مالك لهذا الحديث « باب ما يكره من الكلام »<sup>(3)</sup>، وذلك لما فيه من التشاؤم والإحباط، فإذا شعر إنسان بمثل هذا الشعور، فلا ينبغي أن ينقله إلى غيره، حتى لا تسود روح التشاؤم واليأس، لهذا وُصف قائل ذلك بأنه أحقهم بالهلاك، وأقربهم إليه بدمه الناس<sup>(4)</sup>.

إن تراكم الهموم وبقائها يؤدي إلى إلحاق الضرر بأصحابها، فكم من هموم ومصائب دفعت أهلها إلى الانتحار بسبب تجاهل المجتمع لهم.

ومن الهموم الاكتئاب الذي يعني: هو شعور الإنسان بالحزن والغم، مصحوباً بانخفاض المزاج والفاعلية، مما يترتب عليه إيذاء الذات بإلحاق الضرر بالنفس الذي يحدث لدى الأشخاص المكتئبين، ودائماً ما يصاحب الاكتئاب الشديد شعوراً غامراً بالمعاناة، بجانب الإيمان باستحالة التخلص من هذا الإحساس<sup>(5)</sup>، لذا جاء النهي عن تمني الموت: « لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ مِنْ ضُرِّ أَصَابِهِ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَاعِلًا، فَلْيَقُلْ:

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب التعبير، باب الرؤيا من الله، رقم 6985، ج 9 ص 30.

(2) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب النهي عن قول هلك الناس، رقم 2623، ج 4 ص 2024.

(3) الموطأ، رواية يحيى الليثي، ج 2 ص 984.

(4) السراج المنير شرح الجامع الصغير في حديث البشير النذير، ج 1 ص 135. قال الإمام مالك: « إذا قال ذلك تحزننا لما يرى في الناس يعني في أمر دينهم فلا أرى به بأساً، وإذا قال ذلك عجباً بنفسه وتصاغرا للناس فهو المكروه الذي نهى عنه ». سنن أبي داود ج 4 ص 296. وينظر الاستذكار، ابن عبد البر، ج 8 ص 549.

(5) ينظر الاضطرابات السلوكية، ماجدة السيد عبيد، ص 229.

اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي»<sup>(1)</sup>.

لكن ما الذي يدفع هؤلاء إلى الانتحار؟ إن معرفة هذه الأسباب من شأنها أن تسهل مهمة التدخل لإنقاذ حياتهم وتقليل هذه الأعداد الضخمة، وبالطبع المزيد من الدعم الأسري والاجتماعي وحتى المؤسساتي والحكومي سيساعد هؤلاء الأشخاص في إعادة التفكير بالانتحار والتراجع عنه في كثير من الأحيان!

وفي هدي النبي ﷺ ما يرشد لذلك، فعن الصَّعْبِ بْنِ جَثَّامَةَ اللَّيْثِيِّ، أَنَّهُ أَهْدَى لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ حِمَارًا وَحَشِيًّا، وَهُوَ بِالْأَبْوَاءِ، أَوْ بِوَدَّانَ، فَرَدَّهُ عَلَيْهِ، فَلَمَّا رَأَى مَا فِي وَجْهِهِ قَالَ: «إِنَّا لَمْ نُرُدَّهُ عَلَيْكَ إِلَّا أَنَا حُرْمٌ»<sup>(2)</sup>.

فمبادرة النبي ﷺ بإزالة ما وقع في نفسه سُنَّةٌ حميدة في كيفية التعاطي في مثل هذه المواقف.

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب تمني المريض الموت، رقم 5671، ج 7 ص 121.  
(2) البخاري، صحيح البخاري، كتاب جزاء الصيد، باب: إذا أهدى للمحرم حمارا وحشيا حيا لم يقبل، رقم 1825، ج 3 ص 13.



## المبحث الثاني

### نماذج من السنة حول رفع المعنويات

في هذا المبحث أذكر موقفين من المواقف العملية للمواساة ورفع المعنويات وتناولها بشيء من التحليل لنأخذ منهما الفوائد والعبر، ويأتي ذلك في مطلبين:

#### المطلب الأول: موقف السيدة خديجة رضي الله عنها مع النبي ﷺ

إنما ذكرتُ هذا الموقف لما يحمله من معاني الوفاء بين الزوجين، وأنه من أول مواقف الإسلام، ليتبين لنا كيف أصَّل الإسلام المواساة وتخفيف الهموم عن الآخرين، وخاصة ذوي القربى.

جاء في حديث بدء الوحي للنبي ﷺ: « حَتَّى جَاءَهُ الْحَقُّ وَهُوَ فِي غَارٍ حَرَاءٍ، فَجَاءَهُ الْمَلَكُ فَقَالَ: اقْرَأْ. قَالَ: مَا أَنَا بِقَارٍ، قَالَ: فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجَهْدَ ثُمَّ أَرْسَلَنِي، فَقَالَ: اقْرَأْ، قُلْتُ: مَا أَنَا بِقَارٍ، فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي الثَّانِيَةَ حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجَهْدَ ثُمَّ أَرْسَلَنِي، فَقَالَ: اقْرَأْ، فَقُلْتُ: مَا أَنَا بِقَارٍ، فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي الثَّالِثَةَ ثُمَّ أَرْسَلَنِي، فَقَالَ: ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴾ [العلق: 2]. فَرَجَعَ بِهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَرْجُفُ فُؤَادُهُ، فَدَخَلَ عَلَى خَدِيجَةَ بِنْتِ خُوَيْلِدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، فَقَالَ: زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي. فَزَمَّلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ، فَقَالَ لِيَخْدِجَةَ وَأَخْبَرَهَا الْخَبَرَ: لَقَدْ خَشِيتُ عَلَى نَفْسِي. فَقَالَتْ خَدِيجَةُ: كَلَّا وَاللَّهِ مَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتُكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ، فَانْطَلَقَتْ بِهِ خَدِيجَةُ حَتَّى أَتَتْ بِهِ وَرَقَةَ بْنَ نَوْفَلٍ بْنِ أَسَدٍ بْنِ عَبْدِ الْعُزَّى ابْنَ عَمِّ خَدِيجَةَ وَكَانَ امْرَأً تَنْصَرَفِي الْجَاهِلِيَّةِ، وَكَانَ يَكْتُبُ الْكِتَابَ الْعِبْرَانِيَّ، فَيَكْتُبُ مِنَ الْإِنْجِيلِ بِالْعِبْرَانِيَّةِ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكْتُبَ، وَكَانَ شَيْخًا كَبِيرًا قَدْ عَمِيَ، فَقَالَتْ لَهُ خَدِيجَةُ: يَا ابْنَ عَمِّ، اسْمَعْ مِنْ ابْنِ أَخِيكَ، فَقَالَ لَهُ وَرَقَةُ: يَا ابْنَ أَخِي مَاذَا تَرَى؟ فَأَخْبَرَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ خَبَرَ مَا رَأَى، فَقَالَ لَهُ وَرَقَةُ: هَذَا النَّامُوسُ الَّذِي نَزَلَ اللَّهُ عَلَى مُوسَى، يَا لَيْتَنِي فِيهَا جَدَعًا، لَيْتَنِي أَكُونُ حَيًّا إِذْ يُخْرِجُكَ قَوْمُكَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَوْ مُخْرِجِيَّ هُمْ، قَالَ: نَعَمْ، لَمْ يَأْتِ رَجُلٌ قَطُّ بِمِثْلِ مَا جِئْتَ بِهِ إِلَّا عُودِي، وَإِنْ

يُذَرِّكُنِي يَوْمُكَ أَنْصُرَكَ نُصْرًا مُؤَزَّرًا. ثُمَّ لَمْ يَنْشَبْ وَرَقَةً أَنْ تُؤْفِي، وَفَتَرَ الْوَحْيُ»<sup>(1)</sup>.

فنستنبط من هذا النص الخطوات التي قامت بها السيدة خديجة رضي الله عنها والتي ينبغي لنا أن نقوم بها:

**أولاً: التهذئة والتخفيف:** حيث يؤخذ من هذا الموقف:

1/ الخائف لا ينبغي أن يُسألَ حتى يهدأ، حتى قال مالك: المذعور لا يلزمه بيع ولا إقرار ولا غيره، ولذلك فإن خديجة لم تسأل النبي ﷺ حتى ذهب عنه الخوف<sup>(2)</sup>.

2/ عرض الهموم على الزوجة، وهذا ما فعله النبي ﷺ، فلو لم يفعل ذلك لبقى الغم يصاحبه.

**ثانياً: التفاعل الإيجابي مع الموقف:** حيث سلكت الأساليب التالية:

1/ التخفيف بالقول: «فَقَالَتْ: أَبَشِّرْ فَوَاللَّهِ مَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا».

2/ ذكر الصفات الإيجابية: حيث استدلت السيدة خديجة على استجابة الله تعالى لنبيه وعدم خزيه، باستقراء صفاته الحميدة التي وصفها بقولها: «إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ». وكلها أفعال متعددة النفع للآخرين، والتي من شأنها أن تزيد في الهمة وترفع المعنويات.

3/ ذهاب خديجة بالنبي ﷺ إلى ورقة، فدل حرصها هذا على مدى التخفيف على النبي ﷺ.

ونرى تفاعل ورقة مع الموقف بما يلي:

أ/ طمأنه بأنه رسول من عند الله، وأن الذي حصل معه حصل لموسى؛ ليشعره

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، كيف كان بدء الوحي إلى رسول الله ﷺ؟، رقم 3، ج 1 ص 7.

(2) ينظر منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، حمزة محمد قاسم، ج 1 ص 43.

أن له سلفاً في ذلك.

ب/ أمل ورقة أن يطول به الزمن حتى يشاركه، وفيه من التشجيع ما فيه، وقد كوفئ ورقة على موقفه هذا، لناخذ منه مكافأة رافعي المعنويات<sup>(1)</sup>. يقول الطبري: «وقد زاده ذلك من قول ورقة ثباتاً، وخفف عنه بعض ما كان فيه من الهم»<sup>(2)</sup>.

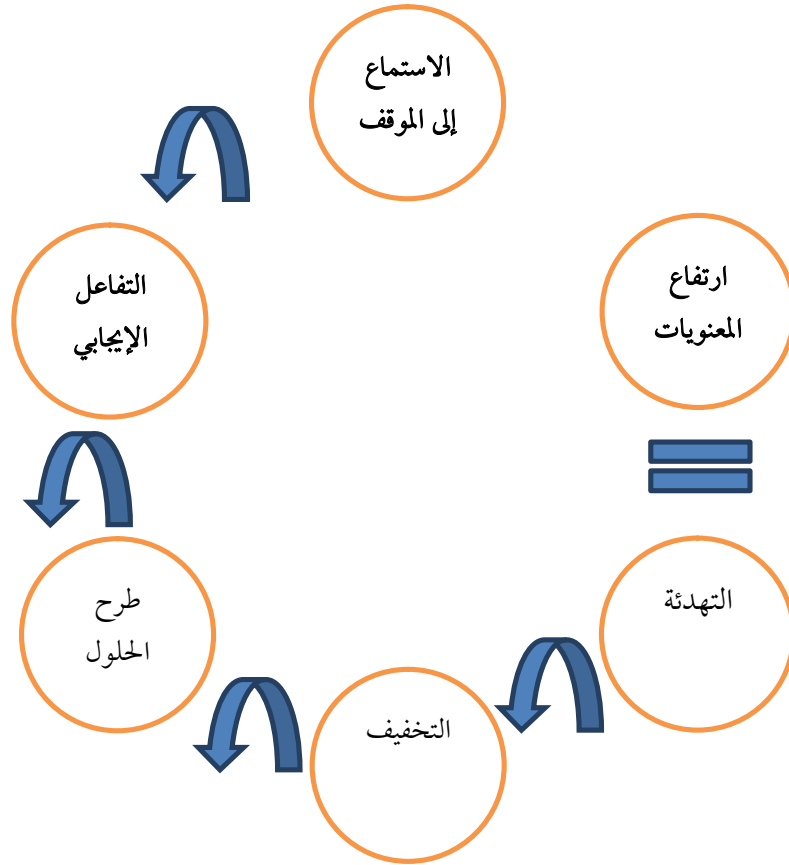
(1) حيث ذكره جماعة من العلماء في الصحابة منهم: الطبري، والبغوي، وابن قانع، وابن السكّن. ينظر معجم الصحابة، ابن قانع ج3 ص181 رقم 1156، أسد الغابة، ج4 ص671. رقم 5458، الإصابة، ج6 ص474، رقم 9151.

وقد روى الحاكم في المستدرک عن عائشة رضي الله عنها، أن النبي ﷺ قال: «لَا تَسُبُّوا وَرَقَةَ فَإِنِّي رَأَيْتُ لَهُ جَنَّةً أَوْ جَنَّتَيْنِ». رقم 4211. وصححه. قال الحافظ العراقي: «هذا شاهد لما ذهب إليه جمع من أن ورقة أسلم عند ابتداء الوحي، ويؤيده خبر البزار وغيره عن جابر أن النبي ﷺ سئل عنه فقال: «أبصرته في بطنان الجنة على سندس». قال البوصيري: لكن له شاهد صحيح». إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، 7/ 305.

قال: والظاهر أنه لم يكن متمسكاً بالمبدل من النصرانية، بل بالصحيح منها الذي هو الحق. ينظر طرح التثريب، للعراقي، ج1 ص122. فيض القدير، المناوي، ج6 ص401. الأجوبة المرضية، السخاوي، ج3 ص896. مسألة رقم 240.

(2) تاريخ الرسل والملوك، الطبري، ج2 ص302.

## رسم توضيحي يبين خطوات التفاعل مع هذا الموقف



## المطلب الثاني : موقف النبي ﷺ مع جابر بن عبد الله رضي الله عنه

عن جابر قال: لَقِينِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ لِي: «يَا جَابِرُ مَا لِي أَرَاكَ مُنْكَسِرًا؟ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ اسْتَشْهَدَ أَبِي، وَتَرَكَ عِيَالًا وَدَيْنًا، قَالَ: أَفَلَا أُبَشِّرُكَ بِمَا لَقِيَ اللَّهُ بِهِ أَبَاكَ؟ قَالَ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: مَا كَلَّمَ اللَّهُ أَحَدًا قَطُّ إِلَّا مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ، وَأَحْيَا أَبَاكَ فَكَلَّمَهُ كِفَاحًا، فَقَالَ: يَا عَبْدِي تَمَنَّ عَلَيَّ أُعْطِكَ. قَالَ: يَا رَبِّ تُخَيِّنِي فَأُقْتَلَ فِيكَ ثَانِيَةً، قَالَ الرَّبُّ عَزَّ وَجَلَّ: إِنَّهُ قَدْ سَبَقَ مِنِّي أَنَّهُمْ إِلَيْهَا لَا يُرْجَعُونَ" قَالَ: وَأُنْزِلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قَتَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ﴾ [آل عمران: 169]»<sup>(1)</sup>.

### تحليل الموقف:

أولاً: ملاحظة الهم على المخاطب: «يَا جَابِرُ، مَا لِي أَرَاكَ مُنْكَسِرًا؟»، وهذه خطوة مهمة قد لا ينتبه إليها كثير من الناس، فالمنكسر أحياناً يمنع حياؤه من الشكوى للناس، ففي مثل هذه المواقف يضرب لنا النبي ﷺ المثل في كيفية التعامل مع مثل هذه الحالات. ثانياً: المبادرة إلى التخفيف عنه: حيث في مناداته باسمه — وهو قريب — إشارة إلى الاهتمام به، وهكذا ينبغي للمسلم أن يكون في خطابه.

ثالثاً: الاستماع للمشكلة: وذلك في قول جابر: «قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، اسْتَشْهَدَ أَبِي...».

رابعاً: معالجة المشكلة ورفع معنوياته: «أَفَلَا أُبَشِّرُكَ، بِمَا لَقِيَ اللَّهُ بِهِ أَبَاكَ؟»، وهذا من الأسلوب الحكيم؛ أي: لا تهتم بشأن أمر دنياه، فإن الله تعالى يقضي عنه دينه ببركة رسوله ﷺ، ولكن أبشرك بما هو فيه من القرب عند الله تعالى، وما لقيه به من الكرامة<sup>(2)</sup>.

(1) الترمذي، سنن الترمذي، أبواب تفسير القرآن، ومن سورة آل عمران، رقم 3010، ج 5 ص 230، وقال: حديث حسن غريب.

(2) شرح المصباح، لابن الملك، ج 6 ص 514. ودليل هذا الفهم الرواية الأخرى عند البخاري: عن ابن كعب بن مالك، أَنَّ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّ أَبَاهُ قُتِلَ يَوْمَ أُحُدٍ شَهِيدًا، وَعَلَيْهِ دَيْنٌ، فَاشْتَدَّ الْغُرْمَاءُ فِي حُقُوقِهِمْ، فَاتَّيْتُ النَّبِيَّ ﷺ، فَسَأَلْتُهُمْ أَنْ يَقْبَلُوا تَمْرَ حَائِطِي وَيُحْلِلُوا أَبِي، فَأَبَوْا، فَلَمْ يُعْطِهِمُ النَّبِيُّ ﷺ حَائِطِي، وَقَالَ: «سَعِدُوا عَلَيْكَ»، فَعَدَا عَلَيْنَا حِينَ أَصْبَحَ، فَطَافَ فِي النَّحْلِ وَدَعَا فِي تَمْرِهَا بِالْبَرَكَةِ، فَجَدَّ ثَمَرُهَا، فَقَضَيْتُهُمْ، وَبَقِيَ لَنَا مِنْ تَمْرِهَا. رقم 2395، ج 3 ص 119.

## المبحث الثالث

### أهم الوسائل المعينة على رفع المعنويات

في هذا المبحث أتناول أهم الوسائل والأساليب المعينة على التخفيف عن المهمومين، أذكرها فيما يلي:

#### المطلب الأول : العبادة وأثرها في دفع الهموم

إن المسلم حين يعلم أنه مأجور على ما يصيبه من هموم كما أخبر بذلك النبي ﷺ: « مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ »<sup>(1)</sup>. فيدعوه ذلك إلى أن يصبر ويحتسب جرأاً هذه المصائب، مع الأخذ بالأسباب لإزالتها؛ لأنه قد لا يتحمل شدة وقعها. وهناك عدة عبادات أرشد إليها النبي ﷺ من شأنها أن تزيل الهموم وتخففها، منها:

**أولاً: الصبر والاحتساب:** المسلم في حياته مُعرَّضٌ للبلاء والمحن التي تجعله مغموماً مهموماً، وقد دلت السنة النبوية على كيفية تلقي هذه المصائب، والذي في أولها الصبر والاحتساب، ومن هذه الأحاديث:

1/ عن صهيب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ »<sup>(2)</sup>.

2/ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: مَا لِعَبْدِي الْمُؤْمِنِ عِنْدِي جَزَاءٌ، إِذَا قَبِضْتُ صَفِيَّهُ مِنْ أَهْلِ الدُّنْيَا ثُمَّ احْتَسَبَهُ، إِلَّا الْجَنَّةَ »<sup>(3)</sup>.

3/ عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما، قال: أَرْسَلَتْ ابْنَةُ النَّبِيِّ ﷺ إِلَيْهِ إِنْ أَبْنَا لِي قَبِضَ، فَأَتَيْنَا، فَأَرْسَلَ يُقْرِئُ السَّلَامَ، وَيَقُولُ: «إِنَّ لِلَّهِ مَا أَخَذَ، وَلَهُ مَا أَعْطَى، وَكُلُّ

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض، رقم 5641، ج 7 ص 114.

(2) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم 2999، ج 4 ص 2295.

(3) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقاق، باب العمل الذي يتغنى به وجه الله، رقم 6424، ج 8 ص 90.

عِنْدَهُ بِأَجَلٍ مُّسَمًّى، فَلْتَصْبِرْ وَلْتَحْتَسِبْ»<sup>(1)</sup>.

فهذه الأحاديث دالة على أن المسلم إذا أصيب بالهموم والمصائب، أن يصبر ويحتسب لينال رضا الله وثوابه.

**ثانيا: الدعاء:** أول خطوة يبدأ بها المسلم لإزالة ما أصابه من هم، هو الالتجاء إلى الله تعالى بالدعاء؛ إذ الدعاء هو العبادة<sup>(2)</sup>، فهو سبحانه القادر بمشيئته أن يذهب عنه ما أصابه: ﴿بَلْ إِيَّاهُ تَدْعُونَ فَيَكْشِفُ مَا تَدْعُونَ إِلَيْهِ إِنْ شَاءَ وَتَسْأَلُونَ مَا تُشْرِكُونَ﴾ [الأنعام: 41]. وقد وردت عدة أحاديث في هذا، منها:

1/ عن أنس رضي الله عنه قال: كُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»<sup>(3)</sup>.

فبدأ بالتعوذ من الهم؛ لأن له أثرا فيما بعده، فالهموم في أغلب الأحيان يكون محبطا، مما يجعله مكبلا عاجزا عن العمل، وهذا مما جاءت السنة بخلافه، فقد جاء في الحديث: «وَأَسْتَعِزَّ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ»<sup>(4)</sup>.

فأرشد هذا الدعاء لدفع الهم؛ ليُدلَّ على أن الإنسان مطالب بعدم الإسراف في إدخال الهموم على نفسه، وخاصة التي لم يقع أمرها بعد.

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ: يعذب الميت ببعض بكاء أهله عليه إذا كان النوح من سنته، رقم 1284، ج 2 ص 79.

(2) الترمذي، سنن الترمذي، أبواب تفسير القرآن، باب ومن سورة البقرة، رقم 2969، ج 5 ص 211. وقال: حديث حسن صحيح.

(3) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب من غزا بصبي للخدمة، رقم 2893، ج 4 ص 36.

يقول الخطابي: «أكثر الناس لا يفرقون بين الهم والحزن، وهما على اختلافهما في الاسم متقاربان في المعنى، إلا أن الحزن إنما يكون على أمر قد وقع، والهم إنما هو فيما يتوقع، ولما يكن بعد». أعلام الحديث، ج 2 ص 1394.

(4) مسلم، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، رقم 2664، ج 4 ص 2052.

2/ عن ابن عباس، أن نبي الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ» (1).

3/ عن أسماء بنت عميس رضي الله عنها، قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «أَلَا أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَ عَنْهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ — أَوْ فِي الْكَرْبِ —؟ اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا» (2).

ثالثا: الصلاة: عن حذيفة، قال: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى» (3)؛ أي: إذا نزل به مهم أو أصابه غم، فالصلاة من الوسائل التي تدفع الهموم، وذلك للموقف المهيّب الذي يقفه العبد بين يدي مولاه، فهو بين ركوع وسجود وخضوع ودعاء يشكو همه لمولاه، فـ «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ» (4).

رابعا: الصلاة على النبي ﷺ: ومما جاء في إذهاب الهم أيضا كثرة الصلاة على النبي ﷺ، فعن أبي بن كعب قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتِ الرَّاحِفَةُ تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ، قَالَ أَبِي: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ. قَالَ: قُلْتُ: الرَّبْعَ، قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قَالَ: قُلْتُ: فَالْثُلُثَيْنِ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ:

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب دعاء الكرب، رقم 2730، ج 4 ص 2092.

(2) أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب في الاستغفار، رقم 1525، ج 2 ص 87. قال ابن حجر: حديث حسن. ينظر نتائج الأفكار، ج 4 ص 90.

(3) أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي ﷺ من الليل، رقم 1319، ج 2 ص 35. قال ابن حجر: «إسناده حسن». فتح الباري لابن حجر، ج 3، ص 172.

(4) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الصلاة، باب ما يقال في الركوع والسجود، رقم 482، ج 1 ص 350. ينظر النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، ج 1 ص 377.



إِذَا تُكْفِيَ هَمَّكَ، وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ»<sup>(1)</sup>.

فتبين مما سبق أثر جانب العبادات في دفع الهموم ورفع المعنويات، فعلى المرء  
المداومة على ذلك كي يستمر في العطاء.

(1) الترمذي، سنن الترمذي، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ، باب، رقم 2457،  
ج 4 ص 636 ، وقال: حديث حسن صحيح.

## المطلب الثاني : التواصل المباشر مع المهمومين

توجد عدة أساليب ينبغي استعمالها مع أصحاب الهموم، لكي تزيل عنهم ما هم فيه أذكرها فيما يلي:

**أولاً: التَّبَسُّم:** وهو سهل وسريع، فقد قال النبي ﷺ: «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ»<sup>(1)</sup>. وعن أبي ذر، قال: قال لي النبي ﷺ: «لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ»<sup>(2)</sup>.

ولكي ننظر ما للابتسامة من أثر وذلك في قصة توبة كعب بن مالك رضي الله عنه فقد وصف تبسم النبي ﷺ: «فَجِئْتُهِ فَلَمَّا سَلَّمْتُ عَلَيْهِ تَبَسَّمَ تَبَسُّمَ الْغَضَبِ»<sup>(3)</sup>، فلو تبسّم له تبسّم المسرور لزال ما به ولما استغرب ذلك.

**ثانياً: المدح والثناء:** البدء بالثناء بصفة يحبها المرء من شأنه أن يرفع من معنوياته، وفي الهدي النبوي ما يدل على ذلك:

أ/ عن معاذ بن جبل قال: أَخَذَ بِيَدِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: «إِنِّي لَأُحِبُّكَ يَا مُعَاذُ، فَقُلْتُ: وَأَنَا أُحِبُّكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: فَلَا تَدْعُ أَنْ تَقُولَ فِي كُلِّ صَلَاةٍ: رَبِّ أَعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ»<sup>(4)</sup>.

ب/ قول النبي ﷺ لِلْأَشَجِّ أَشَجَّ عَبْدُ الْقَيْسِ: «إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ: الْجِلْمُ، وَاللَّئِنَاءُ»<sup>(5)</sup>. وهذا من شأنه أن يداوم على تكرار هذا الخلق ويحافظ عليه.

(1) الترمذي، سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في صنائع المعروف، رقم 1956، ج4 ص339، وقال: هذا حديث حسن غريب.

(2) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء، رقم 2626، ج4 ص2026.

(3) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب حديث كعب بن مالك، رقم 4418، ج6 ص3.

(4) النسائي، سنن النسائي، كتاب السهو، باب الدعاء بعد الذكر، رقم 1303، ج3 ص53. وصححه النووي في خلاصة الأحكام، ج1 ص468. وقال ابن حجر: «رواه أحمد وأبو داود والنسائي بسند قوي». بلوغ المرام من أدلة الأحكام، ص154.

(5) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله ورسوله، وشرائع الدين، والدعاء إليه، رقم 17، ج1 ص48.

**ثالثاً: المناداة بأحب الأسماء:**

أ/ مَا كَانَ لِعَلِيِّ اسْمٍ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَبِي الثَّرَابِ، وَإِنْ كَانَ لَيَفْرَحُ إِذَا دُعِيَ بِهِ، فَقَالَ لَهُ: أَخْبِرْنَا عَنْ قِصَّتِهِ، لِمَ سُمِّيَ أَبَا ثُرَابٍ؟ قَالَ: «جَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بَيْتَ فَاطِمَةَ، فَلَمْ يَجِدْ عَلِيًّا فِي الْبَيْتِ، فَقَالَ أَيْنَ ابْنُ عَمِّكَ؟ فَقَالَتْ: كَانَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ شَيْءٌ، فَعَاظَبَنِي فَخَرَجَ، فَلَمْ يَقُلْ عِنْدِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِلْإِنْسَانِ انْظُرْ، أَيْنَ هُوَ؟ فَجَاءَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هُوَ فِي الْمَسْجِدِ رَاقِدٌ، فَجَاءَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَهُوَ مُضْطَجِعٌ، قَدْ سَقَطَ رِدَاؤُهُ عَنْ شِقِّهِ، فَأَصَابَهُ ثُرَابٌ، فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَمْسَحُهُ عَنْهُ وَيَقُولُ قُمْ أَبَا الثَّرَابِ قُمْ أَبَا الثَّرَابِ»<sup>(1)</sup>. فعلي رضي الله عنه فرح بهذه الكنية؛ لأن رسول الله ﷺ كناه بها.

ب/ عن قيس بن أبي غرزة، قَالَ: كُنَّا فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ نُسَمِّي السَّمَاوِيَّةَ فَمَرَّ بِنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَسَمَّانَا بِاسْمٍ هُوَ أَحْسَنُ مِنْهُ، فَقَالَ: «يَا مَعْشَرَ الثُّجَّارِ، إِنَّ الْبَيْعَ يَحْضُرُهُ اللَّغْوُ وَالْحَلْفُ، فَشُوبُوهُ بِالصَّدَقَةِ»<sup>(2)</sup>.

وقد ترجم الإمام الترمذي «باب ما جاء في التجار وتسمية النبي ﷺ إياهم»<sup>(3)</sup>.

رابعاً: البشارة بما يسر: تُعد البشارة من الهدى النبوي الذي له تأثير في الآخرين، فهي مأمور بها خاصة في الأحوال التي تطرأ ويحتاج إلى رفع المعنويات، فقد قال النبي ﷺ: «يَسِّرُوا وَلَا تَعْسِرُوا، وَبَشِّرُوا وَلَا تُنْفِرُوا»<sup>(4)</sup>.

ولكي ندرك أهمية ما تثمره البشارة نتأمل في موقف من مواقف النبي ﷺ مع أصحابه:

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب فضائل الصحابة رضي الله تعالى عنهم، باب من فضائل علي بن أبي طالب رضي الله عنه، رقم 2409، ج 4 ص 1874.

(2) أبو داود، سنن أبي داود، كتاب البيوع، باب في التجارة يخالطها الحلف واللغو، رقم 3326، ج 3 ص 242. الترمذي، سنن الترمذي، أبواب البيوع، باب ما جاء في التجار وتسمية النبي ﷺ إياهم، رقم 1208، ج 3 ص 506 وقال: حديث حسن صحيح.

(3) الترمذي، سنن الترمذي، ج 3 ص 506.

(4) البخاري، صحيح البخاري، كتاب العلم، باب ما كان النبي ﷺ يتخولهم بالموعظة والعلم كي لا ينفروا، رقم 69، ج 1 ص 25.

فعن عبد الله بن عمرو بن العاص، قال: «بَيْنَا أَنَا فِي الْمَسْجِدِ وَحَلَقَةٌ مِنْ فُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ قُعُودًا، إِذْ قَعَدَ إِلَيْهِمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقُمْتُ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: لِيُبَشِّرْ فُقَرَاءَ الْمُهَاجِرِينَ بِمَا يَسُرُّ وَجُوهَهُمْ، فَإِنَّهُمْ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ قَبْلَ الْأَغْنِيَاءِ بِأَرْبَعِينَ عَامًا. فَلَقَدْ رَأَيْتُ أَلْوَانَهُمْ أَسْفَرَتْ حَتَّى تَمَيَّنَتْ أَنْ أَكُونَ مِنْهُمْ»<sup>(1)</sup>. سلك رسول الله ﷺ في مراعاة هذه الفئة عدة أساليب لأسباب منها:

- أنهم مهاجرون تركوا أموالهم.
- فقراء لا مال لهم.
- غرباء لا أنيس لهم.

فيحتاجون إلى من يرفع لهم معنوياتهم ويزيل عنهم ما أصابهم، فقد استخدم النبي ﷺ معهم الأساليب الآتية:

1/ جلوس رسول الله ﷺ معهم، وفيه من التواضع والمواساة، وخاصة إذا كان أرفع مسؤول.

2/ وصفهم بأنهم فقراء ومهاجرون: فيه إشارة إلى تضحيتهم بتركهم أموالهم وديارهم ومفارقتهم وطنهم فهم يستحقون من يواسيهم.

3/ البشارة بدخول الجنة، جبرا لخاطرهم: حيث إن النبي ﷺ قال هذا؛ لجبر انكسار قلوب الفقراء، وليهون عليهم ما يجدونه من مرارة الفقر وشدائده بمزية تحصل لهم في الدار الآخرة على الأغنياء عوضاً لهم عما حرموه من الدنيا وصبرهم ورضاهم بذلك<sup>(2)</sup>.

4/ تأثر عبد الله بن عمرو بالموقف، حتى دعاه إلى أن يقول: «فَلَقَدْ رَأَيْتُ أَلْوَانَهُمْ أَسْفَرَتْ حَتَّى تَمَيَّنَتْ أَنْ أَكُونَ مِنْهُمْ»، وهو من الإسفار أي إشراق اللون، (وحتى) متعلقة به، أي: أشرقت إشراقاً تاماً كاملاً حتى تمنيت أن أكون معهم<sup>(3)</sup>.

(1) النسائي، السنن الكبرى، رقم 5845، ج 5 ص 377. وصححه الألباني.

(2) الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم، محمد الأمين الهري، ج 26 ص 389.

(3) الكاشف عن حقائق السنن، للطبي، ج 10 ص 3319.

**خامسا: عيادة المرضى والتلطف معهم:** إن جعل عيادة المريض حقا من الحقوق، فيه من المعاني والمقاصد ما ينبغي الالتزام به، ففي الحديث: «خَمْسٌ تَحِبُّ لِلْمُسْلِمِ عَلَى أَخِيهِ: رَدُّ السَّلَامِ، وَتَشْمِيتُ الْعَاطِسِ، وَإِجَابَةُ الدَّعْوَةِ، وَعِيَادَةُ الْمَرِيضِ، وَاتِّبَاعُ الْجَنَائِزِ»<sup>(1)</sup>.

ولا شك أن نفسية المريض أقرب ما تكون من الإحباط والشعور بالنقص، فلا بد من إزالة هذه الحالة عنه ورفع معنوياته، ويكمن ذلك بالخطوات التالية:

1/ تعاهد العيادة؛ لأن العيادة مأخوذة من العود أي الرجوع والتكرار، لأنك كلما رجعت للمريض زادت همته<sup>(2)</sup>.

وقد جاء في فضل عيادة المريض ما أخبر به النبي ﷺ بقوله: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا ابْنَ آدَمَ مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي، قَالَ: يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُوذُكَ؟ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرَضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ؟»<sup>(3)</sup>. ففي الحديث دلالة على عناية الله بالمريض، وأنه ينبغي للمسلم عيادته.

2/ وضع اليد على المريض. الإحساس بما يعانيه المريض والتفاعل معه لا بد أن يترجم عند عيادته قولاً وفعلاً، فأحيانا يتطلب الأمر معانقة المريض أو مصافحته أو وضع اليد في موضع من مواضع جسمه، وكل ذلك يدل على مدى الشعور المتبادل مع المريض.

وفي الهدي النبوي ما يدل على ذلك، فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، قال: «تَشَكَّيْتُ بِمَكَّةَ شَكْوًا شَدِيدًا، فَجَاءَنِي النَّبِيُّ ﷺ يَعُوذُنِي، فَقُلْتُ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنِّي أَتْرُكُ مَالًا، وَإِنِّي لَمْ أَتْرُكْ إِلَّا ابْنَةً وَاحِدَةً، فَأَوْصِي بِثُلُثِي مَالِي وَأَتْرُكُ الثُّلُثَ؟

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب من حق المسلم للمسلم رد السلام، رقم 2162، ج4 ص1404.

(2) شرح الإمام بأحاديث الأحكام، ابن دقيق العيد، ج2 ص15.

(3) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل عيادة المريض، رقم 2569، ج4 ص1990.

فَقَالَ: لَا. قُلْتُ: فَأَوْصِي بِالتَّصْفِ وَأَتْرُكُ النَّصْفَ؟ قَالَ: لَا. قُلْتُ: فَأَوْصِي بِالثُّلُثِ وَأَتْرُكُ لَهَا الثُّلُثَيْنِ؟ قَالَ: الثُّلُثُ، وَالثُّلُثُ كَثِيرٌ. ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ عَلَى جَبْهَتِهِ، ثُمَّ مَسَحَ يَدَهُ عَلَى وَجْهِهِ وَبَطْنِي، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا، وَأَتِمِّمْ لَهُ هِجْرَتَهُ. فَمَا زِلْتُ أَحِدُ بَرْدَهُ عَلَى كَيْدِي — فِيمَا يُخَالُ إِلَيَّ — حَتَّى السَّاعَةِ»<sup>(1)</sup>.

مما يستفاد من هذا الموقف:

(أ) محيى النبي ﷺ لسعد وعيادته له.

(ب) وضع اليد على جبهته.

(ج) الدعاء له بالشفاء.

حيث أثمر هذا الفعل قول سعد: «فَمَا زِلْتُ أَحِدُ بَرْدَهُ عَلَى كَيْدِي — فِيمَا يُخَالُ إِلَيَّ — حَتَّى السَّاعَةِ».

وقد ورد في حديث عائشة رضي الله عنها: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَتَى مَرِيضًا أَوْ أُتِيَ بِهِ، قَالَ: «أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا»<sup>(2)</sup>.

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب وضع اليد على المريض، رقم 5659، ج 7 ص 118.

(2) البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب وضع اليد على المريض، رقم 5675، ج 7 ص 121.

## الخاتمة

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الكائنات، سيدنا محمد عليه أفضل الصلوات، وعلى آله وصحبه أولى المناقب العاليات. وبعد.. فبعد هذه الرحلة الماتعة في ظلال الأحاديث النبوية توصلت إلى نتائج وتوصيات جاءت على النحو التالي:

### أولاً: النتائج:

- دفع الهموم عن الناس ومعالجة مشكلاتهم من أفضل القربات.
- تبين أن المحافظة على دفع المعنويات لدى المرء تجعله أكثر فاعلية وإنتاجاً.
- عدم الاهتمام بأصحاب الهموم يؤدي بهم إلى إلحاق الضرر بأنفسهم.
- تخفيف الحزن وتبديل المواقف السلبية سنة حميدة ينبغي العمل بها والحث عليها.
- من الأساليب المعينة على دفع الهموم: البشارة والتبسم والمناداة بأحب الأسماء.

### ثانياً: التوصيات:

- زيارة مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة ورفع معنوياتهم باستمرار.
- تعزيز الروابط الاجتماعية بالتواصل الأخوي بين أبناء المجتمع الواحد.
- إنشاء مراكز متخصصة لمعالجة المكرومين والمهمومين.
- عقد الدورات وورش العمل لتنمية ثقافة دفع المعنويات بين شرائح المجتمع.

## قائمة المصادر والمراجع

- الأجوبة المرضية فيما سئل السخاوي عنه من الأحاديث النبوية، شمس الدين السخاوي، تحقيق: محمد إسحاق محمد إبراهيم، ط1، 1418هـ، دار الراية.
- الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، محمد بن حبان، ترتيب: علاء الدين علي بن بلبان، تحقيق: شعيب الأرناؤوط، ط1، 1408هـ، 1988م، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- الاستذكار، ابن عبد البر، تحقيق: سالم محمد عطا، محمد علي معوض، ط1، 1421هـ، 2000م، دار الكتب العلمية، بيروت.
- أسد الغابة في معرفة الصحابة، ابن الأثير، 1409هـ، 1989م، دار الفكر، بيروت.
- الإصابة في تمييز الصحابة، ابن حجر، تحقيق: عادل أحمد عبد الموجود وعلي محمد معوض، ط1، 1415هـ، دار الكتب العلمية، بيروت.
- أعلام الحديث، حمد بن محمد الخطابي، تحقيق د. محمد بن سعد بن عبد الرحمن، ط1، 1409هـ، 1988م، مركز البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي جامعة أم القرى.
- بلوغ المرام من أدلة الأحكام، ابن حجر العسقلاني، ط1، 2014م، تحقيق: ماهر ياسين الفحل، دار القبس للنشر والتوزيع، الرياض.
- تاريخ الرسل والملوك، محمد بن جرير الطبري، دار التراث، بيروت، ط2، 1387هـ.
- التوقيف على مهمات التعاريف، عبد الرؤوف المناوي، ط1، 1410هـ، 1990م، عالم الكتب، القاهرة.
- الجامع المختصر من السنن عن رسول الله ﷺ ومعرفة الصحيح والمعلول



- وما عليه العمل (سنن الترمذي)، محمد بن عيسى الترمذي، بيروت، دار الغرب الإسلامي، 1998م.
- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه (صحيح البخاري)، محمد بن إسماعيل البخاري دار طوق النجاة، القاهرة، ط1، 1422هـ.
  - خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام، يحيى بن شرف النووي، ط1، 1997م، تحقيق: حسين إسماعيل الجمل، مؤسسة الرسالة، بيروت.
  - السراج المنير شرح الجامع الصغير في حديث البشير النذير، علي بن الشيخ العزيمي، (د.ت).
  - السنن الكبرى، أحمد بن شعيب النسائي، تحقيق: حسن عبد المنعم شليبي، شعيب الأرنؤوط، ط1، 1421هـ، 2001م، مؤسسة الرسالة، بيروت.
  - السنن، أبو داود سليمان بن الأشعث، بيروت، المكتبة العصرية، (د.ت).
  - السنن، محمد بن يزيد ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية.
  - شرح الإمام بأحاديث الأحكام، ابن دقيق العيد، تحقيق محمد خلوف العبد الله، ط3، 2012م دار النوادر، دمشق.
  - شرح المصابيح، محمد بن عز الدين ابن الملك، ط1، 1433هـ، 2012م، إدارة الثقافة الإسلامية.
  - طرح التثريب في شرح التقريب، للعراقي، عبد الرحيم العراقي وابنه أحمد، دار إحياء التراث العربي، بيروت، (د.ت).
  - طريق المهجرتين وباب السعادتين، ابن القيم، ط2، 1394هـ، دار السلفية، القاهرة، مصر.

- فتح الباري شرح صحيح البخاري، أحمد بن علي ابن حجر، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط1، 1434هـ، 2013م، الرسالة العالمية، بيروت.
- فيض القدير شرح الجامع الصغير، عبد الرؤوف المناوي، المكتبة التجارية الكبرى، مصر، ط1، 1356هـ.
- القاموس المحيط، الفيروزآبادي، ط8، 2005م، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- الكاشف عن حقائق السنن، الحسين بن عبد الله الطيبي، تحقيق: د. عبد الحميد هنداوي، ط1، 1417هـ، 1997م، مكتبة نزار مصطفى الباز مكة المكرمة، الرياض.
- الكوكب الوهاج والروض البهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج، محمد الأمين الهري، ط1، 1430هـ، 2009م، دار المنهاج، دار طوق النجاة.
- لسان العرب، ابن منظور، ط3، 1414هـ، دار صادر، بيروت.
- المجتبى من السنن، أحمد بن شعيب النسائي، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، ط2، 1406هـ، 1986م، مكتب المطبوعات الإسلامية، حلب.
- المخصص، لابن سيده، ط1، 1417هـ، 1996م، تحقيق: خليل إبراهيم جفال، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- المستدرک على الصحيحين، أبو عبد الله الحاكم، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، ط1، 1411هـ، 1990م، دار الكتب العلمية، بيروت.
- المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، مسلم بن الحجاج، بيروت، دار إحياء التراث العربي، (د.ت).
- المسند، أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، ط1، 1421هـ، 2001م، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- معجم الصحابة، ابن قانع، تحقيق: صلاح بن سالم المصراطي، ط1،

## 1418هـ، مكتبة الغرباء الأثرية، المدينة المنورة.

- معجم الصحابة، أبو القاسم البغوي، تحقيق: محمد عوض المنقوش، إبراهيم إسماعيل القاضي، ط1، 1432هـ، 2011م، مبرة الآل والأصحاب، دولة الكويت.
- معجم اللغة العربية المعاصرة، أحمد مختار عبد الحميد عمر، ط1، 2008م، عالم الكتب.
- منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، حمزة محمد قاسم، عني بتصحيحه ونشره: بشير محمد عيون، 1410هـ، 1990م، مكتبة دار البيان، دمشق.
- المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، ط2، 1392هـ، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الموطأ، رواية يحيى الليثي، ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، (د.ت). دار إحياء التراث العربي، مصر.
- الميسر في شرح مصابيح السنة، شهاب الدين الثوري، ط2، 2008م، تحقيق: عبد الحميد هندراوي، مكتبة نزار مصطفى الباز.
- نتائج الأفكار في تخریج أحاديث الأذكار، ابن حجر العسقلاني، ط2، 2008م، تحقيق: حمدي عبد المجيد، دار ابن كثير، دمشق.
- النهاية في غريب الحديث والأثر، مجد الدين ابن الأثير، 1979م، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي، محمود محمد الطناحي، المكتبة العلمية، بيروت.