

أساليب الدعم النفسي في القرآن الكريم دراسة تحليلية

ورقة عمل مقدمة لليوم الدراسي

أ.د. محمود خليل أبو دف
أستاذ أصول التربية
الجامعة الإسلامية - غزة

٢٠١٠م - ١٤٣١هـ

مقدمة :

من بدهيات القول، أن الضغوط النفسية والأحداث الصعبة، ظاهرة بارزة في الحياة الإنسانية، يعايشها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، وقد عبر عن هذه الحقيقة قوله -عز وجل- في محكم تنزيله : " s9 s) s) n=y z ô% s) uZø \$ # | i SM} \$ >% t6x . ' Î û z ` » (البلد : ٤).

ويقصد بالكبد في الآية السابقة، ما يكابده الإنسان ويقاسيه من الشدائد في الدنيا وفي البرزخ ويوظفهم الأ شهداء، وأنه ينبغي له أن يسعى في عملٍ يريحه من هذه الشدائد ويوجب له الفرح والسرور الدائم وإن لم يفعل، فإنه لا يزال يكابد العذاب الشديد أبد الآباد (السعدي، ٢٠٠٢ : ١٠٢٣).

فالإنسان لا يستطيع أن يبقى بمنأى عن الأحداث الضاغطة، أو أن يهرب منها، لأن ذلك يعني نقص فعالية الفرد وقصور كفايته، ومن ثم الإخفاق في الحياة (سلامة، ١٩٩٠ : ٤٧٥)، وبالتالي فإن عمل الإنسان يفترض أن يتجه نحو، تجنب -ما أمكن- التعرض للظروف الضاغطة وأن يسعى دوماً، إلى إعادة التوافق مع البيئة.

وتعد المساندة النفسية، مصدراً من مصادر الأمن النفسي الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه إلى الله عز وجل، حينما يشعر أن هناك من يهدده، وأن طاقته أجهدت أو استنفذت (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٤ : ٢).

ويعد الانهزام النفسي من أخطر التحديات، التي تواجه الأمة الإسلامية اليوم، وقد أخبر المعصوم e، عن حدوث ذلك في آخر الزمان، من خلال قوله e : "يوشك أن تداعى عليكم الأمم، من كل أفقٍ، كما تداعى الأكلة على قصعتها، قال : قلنا :يا رسول الله أمن قلة بنا يومئذٍ ، قال أنتم يومئذٍ كثير، ولكن تكونون غناءً كغناء السيل، فينزح المهابة من قلوب عدوكم، ويجعل في قلوبكم الوهن، قال : قلنا : وما الوهن؟ قال : حب الدنيا وكراهية الموت" (ابن حنبل، ب.ت، ج ٥ : ٢٢٨).

وما من شك في أن الدعم النفسي المبكر والملائم، يساعد الناس، في التغلب على المشاكل بشكل أفضل، ويساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة والملائمة (بلسم، ٢٠٠٢ : ٦٣).

وتشدد الحاجة إلى ممارسة الدعم النفسي، لمواجهة الحرب النفسية، حرب الإشاعات والدعايات، التي هي أشد خطورة، من الحرب العسكرية، لكونها تستخدم وسائل متعددة، توجه

تأثيرها على أعصاب الناس ومعنوياتهم ووجدانهم، وبث روح اليأس في النفوس (عيوش، ٢٠٠١ : ٢٩).

وقد قام كل من الاتحاد الدولي واللجنة الدولية للصليب الأحمر، منذ أوائل التسعينات باتخاذ خطوات محددة، لتلبية متطلبات، الدعم النفسي (بلسم، ٢٠٠٢ : ٦٤)، ومع بداية عام (٢٠٠٠) بدأت وكالات الغوث الإنسانية بإدماج الدعم النفسي، ضمن الخدمات التي تقدمها للشعوب، لا سيما بعد التعرّض للصدمات الانفعالية، التي تأتي في الغالب بـ بعد الصراعات والكوارث (بلسم، ٢٠٠٢ : ٦١).

ومن بدهيات القول، أن الدين يشكل قاعدة أساسية، في البناء النفسي للفرد، حتى في أقصى حالات الشدة، وهو يشكل، معززاً لسلوك الطمأنينة والراحة النفسية، وعاملاً قوياً، في مواجهة المتاعب، والتغلب على الضغوطات الحياتية (عبد الصمد، ٢٠٠٢ : ٢٣٠).

ولتحقيق الأمن النفسي واطمئنان القلب، ليس لنا، إلا القرآن الكريم، الذي يزرع الأمل والرضا والسكينة في نفوس المؤمنين، حيث لا تخلو حياة الإنسان المعاصر من بواعث القلق والضيق ودواعي الارتباب والتردد، لا سيما مع تعدد المهام وكثرة الأعباء، وتعدد ظروف الحياة وتشابكاتها (رياض، ٢٠٠٨ : ٥٥) فالقرآن الكريم إذا ما أقبلنا عليه تلاوة وتدبراً وفهماً وعملاً، ففيه الشفاء من الأسقام والراحة والسعادة في الحياة الدنيا وفي الآخرة، وقد قال الله عز وجل -عذ نفسه- : " t\çRur " : Èb# uäö• à) ø9\$ # z` İ BāĀĪ i " xpuH÷qu' ur Öä! \$ xyĪ © uqèd \$ tB B%øfİ " tf Ÿwur tūüĪ ZĪ B÷sßJù=İ j 9

نفسه- : " t\çRur " : Èb# uäö• à) ø9\$ # z` İ BāĀĪ i " xpuH÷qu' ur Öä! \$ xyĪ © uqèd \$ tB B%øfİ " tf Ÿwur tūüĪ ZĪ B÷sßJù=İ j 9

نفسه- : " t\çRur " : Èb# uäö• à) ø9\$ # z` İ BāĀĪ i " xpuH÷qu' ur Öä! \$ xyĪ © uqèd \$ tB B%øfİ " tf Ÿwur tūüĪ ZĪ B÷sßJù=İ j 9

ومن الجدير ذكره، في هذا المقام، أن العديد من أسماء الله الحسنى، التي وردت في كتابه العزيز، دلت على معاني الدعم النفسي والمساندة للمؤمنين، وعنايته بهم ورعايته لهم، فالله عز وجل، هو الرحمن الرحيم، يقضي حاجة المحتاج، ويدفع التآلم عن نفسه، وهو الوكيل المتولي -بإحسانه- أمور عباده الكفيل بالخلق، وهو الوالي المتولي أمور خلقه بالتدبير والقدرة والفعل، وهو عز وجل الرؤوف الذي يدفع السوء عن عباده ويكشف الضرر عنهم برفق ولطف، وهو البر المتوسع في الإحسان، يمن على عباده (رشدي، ١٩٩١ : ١٩-٧٩).

ولقد احتوى القرآن الكريم، في مواضع عديدة من سوره- على أشكال متنوعة من الدعم النفسي لعباد الله المؤمنين، منهم الرسل ومنهم غير ذلك، بما يعكس حاجة فطرية ملحة لهذا الدعم، ويؤكد أن الدعم النفسي لا يتطرق -فقط- إلى الذين يعانون من الأمراض النفسية،

إنما يحتاجه كذلك الأسوياء محفزاً لهم على أداء مهامهم وأدوارهم بنجاح ... الخ، وعلى سبيل المثال لا الحصر، خاطب المولى عز وجل نبيه موسى عليه السلام وأخاه هارون قائلاً لهما :

"! \$ yJ à6yè tB ÓÍ _ ^ RÍ) (! \$ sù\$ sfr B Ýw tA\$ s%"
&™r & "2" u' r & ur Bì yJ ó™r & (طه : ٤٦).

وفي موضع آخر، ساند المولى سبحانه وتعالى نبيه الكريم عليه الصلاة والسلام، لما اشتدت مضايقة المشركين له e، ولاقى منهم أصنافاً من العنت والصلف، نزل قوله تعالى -موسياً

نبيه عليه الصلاة والسلام- "x 8ç Žö9 | 1 \$ tBur ÷ ŽÉ 9ô1 \$ # ur "

óOÍ gøŠn=tæ ÷ bt" øtr B Ýwur 4 «! \$ \$ Í / žwÍ)
š cr ā• à6ôJ tf \$ £J Ī i B 9, øŠ | Ê ' Î û Ū• s? Ýwur
tûi ĩ %©! \$ # yì tB ©! \$ # " bÎ) ÇÊĒĒĒ
"šcqāZĀ; øt' CNèd tûi ĩ %©! \$ # " r (# qs) " ?\$ #

(النحل : ١٢٧، ١٢٨).

وفي موقف آخر، واسى الله عز وجل نبيه محمداً e، منافحاً عنه، حينما تطاول عليه المشركون، مرشداً إياه إلى ما فيه تسرية عن النفس ومبشراً إياه بمنزلة عالية وعطاء غير مسبوق،

حيث قال تعالى : " (ŝ • » oYø < sÜôār & ! \$ ^ RÍ)"
y 7Î n/ t• ĩ 9 Èe@| Ásù ÇÊĒ t• r Oöqs3ø9\$ #
uqèd š• t¥Ī R\$ x © žcĀ) ÇÊĒ ö• ptùU\$ # ur
"ç Žti ö/ F{ \$ # (الكوثر : ١-٣).

وقد أنعم الله على عباده المؤمنين، بتقديم الدعم النفسي لهم، مصحوباً بإسناد مادي وإجرائي، يحتاجونه في الظروف الضاغطة، فجاء خطابه عز وجل لهم في محكم تنزيله

z ` ĩ Ū# uqtB' Î ûª! \$ # āNà2uŽ| ÇtR ô%os) s9"
ø(Ē) Aú÷üuZāmtPöqtfur ; ouŽ• ĩ Wÿ2
öNn=sù öNà6è?uŽøYx. öNà6÷Gt6yf ôār &
ôMs%\$ | Êur \$ \ «ø< x © öNà6Ztā Ç` øóè?
\$Nè OôMt6āmu' \$ yJÎ / ÛBö' F{ \$ # āNà6ø< n=tæ
tAt" Rr & \$Nè O ÇÉĪ È šüi Ī • Î / ô%• BNç GøŠ©9ur
¾Ī & Î ! qB™u' 4' n?tā¼çmtGt^ < Å3y™ª! \$ #
tAt" Rr & ur šüüi Ži B÷sBJø9\$ # ' n?tāur
z > x < tāur \$ yd÷rt• s? óO©9 # YŠqāZā_
š• ĩ 9° sEur 4 (# r ā• xÿx. šüi ĩ %©! \$ #
"tûi Ī • ĩ ÿ»s3ø9\$ # âä! # t" y_ (التوبة : ٢٥-٢٦).

وقد عرض توفاليس، وروجيفتر (١٩٩٨) لأساليب العلاج النفسي الداعي وقواعده.

وتطرق حمادة (٢٠٠٣) إلى العوامل النفسية، التي تساعد على التوافق مع المواقف الضاغطة، وأشارت دراسة ثابت وآخرون (٢٠٠٣) إلى تعرّض أطفال غزة، إلى خبرات صادمة، بعد هدم بيوتهم من قبل الاحتلال، وعقدت ورشة عمل بقسم علم النفس، بالجامعة الإسلامية، في الفترة ٥، ٦/١/٢٠١٠م حول سبل الدعم النفسي لأطفال قطاع غزة، بعد انتهاء الحرب الإجمامية، التي مارس الاحتلال فيها كل أشكال الإرهاب النفسي والمادي في حق مواطني قطاع غزة.

ولا يزال المجتمع الفلسطيني، في الضفة الغربية وقطاع غزة، يعاني من أحداث دامية، اشتدت وتيرتها منذ بداية الانتفاضة الأولى مع بداية عام ١٩٨٧م، حتى يومنا هذا، فدخل الحزن كل بيت، حيث استشهد آلاف المواطنين وهدمت مئات البيوت، واعتقل، وجرح الآلاف، فضلاً عن الآثار النفسية المدمرة للحصن المفروض على قطاع غزة، ظلماً وعدواناً، والذي سلب المواطنين أدنى حقوقهم الإنسانية.

وقد تحركت العديد من المؤسسات الإنسانية والتعليمية، لتقدم كافة أنواع الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية، للذين تأثروا من جراء الظروف القاهرة المفروضة على المواطنين.

وقد لاحظ الباحث، أن كثيراً من البرامج التي تقدم الدعم النفسي للمواطنين، تقوم غالباً - بأعمال موسمية، مرتبطة بالحصول على تمويل من جهات دولية داعمة، كما تبين افتقار هذه البرامج، إلى استراتيجية وطنية، تنطلق منها، من خلال توحيد الرؤى وتنسيق الجهود وتبادل الخبرات والتجارب الناجعة، سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة على أكمل وجه.

وقد قدّر للباحث، الاستماع إلى العديد من المحاضرات التي يلقيها، بعض الأجنبي المختصين في مجال الإرشاد النفسي وتقديم الدعم للمتضررين من الأحداث الضاغطة، من حين لآخر في جامعاتنا، مما استنفر تفكيري واستنهض همتي، وحفزني على البحث في الموضوع ذاته، لكوني مهتماً بتأصيل العلوم التربوية والنفسية، واعتقاداً مني، بأن لدينا كمسلمين، منهاجاً متميزاً في هذا المجال، لاسيما من خلال القرآن الكريم.

وتجيء هذه الورقة البحثية لتحديد مفهوم الدعم النفسي في القرآن الكريم، والكشف عن أبرز أساليبه.

أولاً : مفهوم الدعم النفسي في القرآن الكريم :

من خلال اطلاع الباحث، على أدبيات الدراسة ذات العلاقة بالموضوع، لم يعثر على تحديد مفهوم الدعم النفسي من منظور إسلامي، مما دفعه إلى الاعتماد ابتداءً على الجذور

اللغوية لأصل الكلمة، ومن ثم الخروج بتعريف اصطلاحى إجرائى، فى ضوء النتائج التى توصل إليها، من خلال تحليل الآيات الكريمة الخاصة بالموضوع.

مفهوم الدعم النفسى :

الدعم فلفلىة، من دعم الشىء، أسنده لئلا يميل، أو أعانه وقو اه (نقولا، ١٩٨٦ : ٢١٦).
والسند من الإسناد، وكل شىء، أسندت إليه تفهولاً، سند وما يُّسند إليه، يُّسمى مٌسنداً
وسنداً، وجمعه المساند، وساندت الرجل مساندةً، إذا عاضدته وكاتفته (ابن منظور، ب.ت:
١٢٥٧).

ومن خلال ما سبق، يتضح أن المعنى اللغوي، للدعم أو الإسناد، يدور حول الإعانة
والمكافأة والمعاضدة.

ويعرف الباحث الدعم النفسى فى القرآن الكريم بأنه "الخطاب الربانى الموجه للمؤمنين
فى كتاب الله عز وجل، بقصد إسنادهم من الناحية النفسية وتقوية معنوياتهم والتسرية عن
نفوسهم وتطوير كفاءاتهم الذاتية فى مواجهة الضغوط النفسية، الناتجة عن مصاعب الحياة
العديدة، ووقايتهم من إبطاطات نفسية محتملة".

ويتضح من خلال المفهوم السابق للدعم النفسى فى القرآن الكريم، ما يلي :

- أنه فعل موجه نحو الفئة المؤمنة، التى تؤمن بالله عز وجل ورسوله e، وتقبل على تلاوة
القرآن وفهمه، ولديها الاستعداد للاستجابة السلوكية لأوامره ونواهيه، فهذا المنهاج، لا يستفيد
منه، أصحاب القلوب المريضة، الذين قال الله عز وجل فيهم " $\hat{T} \hat{U}$ '
 $\overset{a}{!} \$ \# \tilde{a}N\grave{e} dy \check{S} \# t " s\grave{u} \ddot{O} \acute{U}z \cdot \pounds DN\hat{I} g\hat{A} / q\grave{e} = \grave{e} \%$
 $70\check{S}\acute{I} 9r \& \grave{e} > \# x < t\tilde{a} \acute{o} \beta Gs 9ur (\$ Z\acute{E}t \cdot tB$
 $. tbq\grave{c} / \acute{E} < \acute{o}3tf (\# q\grave{c} R \% x . \$ y J\hat{I} /$ (البقرة : ١٠).

- يختلف الدعم النفسى، عن مفهوم العلاج النفسى التدعيمى، الذى يستهدف توجيه
ومساعدة، المريض ورفع كفاءة قيامه بوظائفه السيكلوجية وزيادة مهاراته فى المواجهة"
(بيتر. ن. نوفاليس وآخرون، ١٩٩٨ : ٩).

- كما يختلف الدعم النفسى، فى القرآن الكريم عن مفهوم المساندة الاجتماعية، التى يقصد بها
"المجموعة الفرعية من الأشخاص فى إطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد، والذين
يُعتمد عليهم للمساعدة العاطفية والإجرائية أو كليهما (دياب، ٢٠٠٦ : ٥٦).

- فالمساندة الاجتماعية بهذا المفهوم، شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين، يتضمن تقديم دعم أو مساعدة مادية أو معنوية، في حين أن الدعم النفسي في القرآن الكريم -في غالبه- موجه من الله عز وجل إلى عباده المؤمنين، عبر كتابه العزيز، وإن كان هذا الدعم النفسي أحياناً - يصاحبه دعم مادي إجرائي، يأخذ طابع المساندة الاجتماعية بين المؤمنين.

من خلال تتبع آيات الكتاب الحكيم، المتعلقة بالدعم النفسي، أمكن الوصول، إلى مجالات رئيسة ومتنوعة، تستوعب جميع جوانب الحياة الإنسانية، ويمكن تلخيصها فيما يلي :

ثانياً : أساليب الدعم النفسي، كما جاءت في القرآن الكريم :

اتجهت الدراسات في السنوات القليلة الماضية، نحو تجاوز، دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو العوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية، حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي بدورها تعزز قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخير، ١٩٩٦ : ٢٧٥).

ومن خلال استقراء آيات القرآن الكريم، يتضح استخدامه، لأساليب متنوعة في تقديم الدعم النفسي للمؤمنين، وهم يواجهون مواقف صعبة وضاغطة في الحياة، ويمكن إجمال أبرزها على النحو التالي :

أ) التوجيه المعرفي لتكوين الرؤية الصائبة :

فمن العوامل الأساسية في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياة الإنسان، والسيطرة عليها وضبطها، توافر الإدراك المعرفي، الذي يقلل من الآثار السلبية للمشكلة، لكونه يعين الفرد على إدراك الموقف، بطريق إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة واقعية (رفاعي، ٢٠٠٣ : ٣١).

وقد استخدم القرآن الكريم هذا الأسلوب من خلال :

١- تعزيز الاعتقاد الإيماني الحازم، بأن ما أصاب الإنسان من بلاء، إنما هو بقدر، ويتضح

ذلك من خلال التوجيه القرآني للنبي ﷺ : " (7 : ١٠١)

ur (öNè d÷sÝj s? xpuZ| j ym

! \$ tRō< s{ r & ô% s% (# qä9qà) tf xpt6ŠÄÄãB

(# q@9uqtGtfur ã@ö6s% ` İ B \$ tRt• øBr &

©9 @è% ÇÎ ÊÈ šcqāmì • sù öNè d` r

\$ uZs9 a! \$ # | =tFÝ2\$ tBžwÎ) ! \$ uZu; < ÄÄãf

«! \$ # ' n?tãur 4 \$ uZ9s9öqtB uqè d

ÇÎ ÊÈ šcqāZİ B÷sβJø9\$ # È@i2uqtGuŠù=sù

HwÎ) ! \$ uZÎ / šcqYÁ- / t• s? ö@y d ö@è%

Β` øtwUur (Èû÷üuŠt^ ó; Bsø9\$ # " y%÷nÎ)
â/ ä3t7ŠÅÃãf br & öNà3Î / ΒÈ - / uŽti tR
÷rr & ý¾Á ní %ZÍ āī Æī i B5># x<yèÎ / ª! \$ #
\$ - RÎ) (# pqYÁ- / uŽti sù (\$ oYfÎ %÷fr'Î /
· (التوبة : ٥٠-٥٢).

وما من شك في أن هذا الاعتقاد الإيماني، يولد استشعاراً بالأمن النفسي، حيث إن الإيمان
بالقدر خيره وشهره يزداد الفرد المسلم، بقوة داخلية، مستمدة من اليقين بأن ما أصاب
الإنسان لم يكن ليخطأه، وأنه عز وجل وحده الذي يذهب عنه الضر ويلهمه الصبر
(الشناوي، ١٩٩٩ : ١٢٨).

وحينما يصبح القلب خاوياً من الإيمان، فإنه يتأرجح ويهتز وتتأوبه الرياح كالريشة، ويبت
في قلق وخوف دائم، سواء أصابه الخير فممنع أم أصابه الشر فجزع (قطب، ١٩٨٠، ج ٦ :
٣٦٩٩).

٢- تبصير الفرد المسلم، بأشكال من البلاء، الذي يمكن أن يواجهه في صراعه مع معسكر
الكفر والشرك "öNà6Î 9° uqøBr & p' Î ûžcâqn=ö7ç Fs9"
z` İ B ÆãèyJó; tFs9ur öNà6Å; àÿRr & ur
` İ B | =»tGÅ3ø9\$ # (# qè?ré& z` fİ %©! \$ #
šüi İ %©! \$ # z` İ Bur öNà6Î =ö6s%
4 # ZŽ• İ Wx. "]Ær & (# pqä. uŽõ° r &
.. bÎ * sù (# qà) -Gs?ur (# rç ŽÉ9óÁs? bÎ) ur
· (آل عمران : ١٨٦).
كما أشار (قطب، ١٩٨٠، ج ١ : ١٤٥) فالابتلاء، لا بد له، ليؤدي المؤمنون تكاليف
العقيدة، وتعز نفوسهم بمقدار ما أدوا في سبيلها من تكاليف، والتي هي الثمن النفسي،
وكلما تألموا في سبيلها وبذلوا من أجلها، كانت أعز عليهم وكانوا أضمن لها، فالشدائد
تستحث مكنون القوى ومدخور الطاقة وتفتح في القلب منافذ ومسارب ما كان ليعلمها
المؤمن إلا تحت مطارق الشدائد.

٣- بيان أن الإنسان لا يدرك أحياناً -حيال المواقف الضاغطة- أين يقع الخير، حيث يكره أشياء
تكون خيراً له ويحب أخرى تكون شراً له، فلا يدرك بواطن الأمور التي يقدرها الله عز وجل له
ويحيطه بها علماً " āA\$ tFÉ) ø9\$ # āNà6ø< n=tæ | =İ Gä. "
br & # Ó| xtāur (öNà3©9 xnö• ä. uqèdur
xŽõ• yz uqèdur \$ \«ø< x© (# qèdt• ö3s?
(# q™6Åsè? br & # Ó| xtāur (öNà6©9
ª! \$ # ur 3 öNà3©9 @ŽY° uqèdur \$ \«ø< x©
· (البقرة : ٢١٦).

٤- تصحيح الفكرة الخاطئة التي تؤدي إلى الشعور بالتقصير وجدد الذات وما يصاحب ذلك من هوغمة ، ومن الشواهد على ذلك رفع الحرج عن أصحاب الأعداء في قوله عز وجل :

' n?tā Ÿwur ĩ ä! \$ xÿyè' Ò9\$ # ' n?tā }øŠ©9"
Ÿw šüi ĩ %©! \$ # ' n?tā Ÿwur 4Óyĭ ö•yJø9\$ #
s(ĒĪ) èl t•ymšcqa) ĩ ÿYāf \$ tBšcrβ%Ågst
' n?tā \$ tB 4¾ĭ & Ī! qβ™u' ur -! (# qβs| ĀtR
4 9@ŠĪ 6y™ ĩ B šüi ZĀj ósβJø9\$ #
Ÿwur ÇÒĒĒ ÒO< ĩ mš' Ò' qàÿxĭ^a! \$ # ur
x8öqs?r & ! \$ tB # s(ĒĪ) šüi ĩ %©! \$ # ' n?tā
! \$ tB β%Å_r & | w | Mù=è% óOβgn=ĭ JóstGĭ 9
(# q©9uqs? ĩ mø< n=tā öNà6è=ĭ H÷qr &
z ĩ B âÛ< ĩ ÿs? óOβgãZã< ôār & `r
(# r β%Ågst žwr & \$ °Rt" ymÆi øBα\$! \$ #
(tbqà) ĩ ÿZāf \$ tB (التوبة : ٩١ ، ٩٢).

٥- إقامة الحجة الدامغة، على أصحاب التفكير التبريري اللامسؤول، الذي يتمذرون به هروباً من أداء الواجبات المطلوبة، وتضعف نفوسهم تجاه المواقف الضاغطة، وعبر عن ذلك قوله تعالي : " (Ÿw y 7 ` RĪ) ĩ %ök sE Ÿw y 7 ` RĪ) :

" ĩ %ök u%©! \$ # £` Å3»s9ur | Mö6t 7 ômr &
āNn=÷ær & uqè dur 4 ää! \$ t±o,, ` tB
ÇĪ ĩ Èšüi ĩ %tFôgβJø9\$ \$ Ī /
3" y%çĭ ü; \$ # Æi Ī 6®K` RbĪ) (# ðqä9\$ s%ur
4! \$ uZĀĒö' r & ò` ĩ B ô# ©Üy, tÇRy 7yè tB
\$ · Bt•ymóOβg©9` Āj 3yJçR öNs9urr &
BN° t•yJrOĭ mø< s9Ī) # Ót<øgät \$ YZĪ B# uä
\$ ` Rà\$ ©! ` ĩ i B \$]%ø-Ī h' & äóÓx « Ēe@ä.
"šcqβJn=òè tf Ÿw öNè duŽsYò2r & £` Å3»s9ur
(القصص : ٥٦ ، ٥٧).

٦- التأكيد على أن ما يصيب المسلم من قرح، فإن الشيء نفسه يصيب غيرهم، وأن الأحوال والظرو فتتغير ولا تثبت، لأن الله عز وجل لا يكتب التمكين في الأرض للظالمين، وفي المقابل مطلوب من المؤمنين، أن يجاهدوا في سبيل الله ويبدلوا أرواحهم لنصرة الدين وتغيير الواقع المهين، والمذل، ودل على ذلك قوله سبحانه وتعالى مخاطباً عباده المؤمنين:-

i \$tB ô%os) sù Óyö• s% öNä3ó; | i ôJtf bĪ) "
4 ¼ã& é# ÷VĪ i B Óyö• s% tPöqs) ø9\$ #
\$ ygä9Ī r # y%çR āP\$ - fF{ \$ # y 7ü=ĭ ?ur^a
! \$ # zNn=÷èu< ĩ 9ur Ä` \$ ` Y9\$ # tû÷üt/
x< ĩ , - Gtfur (# qãZtB# uäšüi ĩ %©! \$ #
• =ĭ tä†Ÿw^a ! \$ # ur 3 uä! # y%pk à - öNä3ZĪ B
(آل عمران : ١٤٠).

(ب) استحضار الصورة الإيجابية عن الذات :

من المتعارف عليه عند المشتغلين بميدان النفس، أن تقدير الذات، من أهم متغيرات الشخصية، التي تمثل وقاية وحصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد" (راضي، ٢٠٠٨ : ٤٦).

ولمواجهة ادعاءات المنحرفين، نلحظ تركيز القرآن الكريم على استحضار الصورة الإيجابية عن الذات، لدى المؤمنين، تأكيداً على تميزهم واستقامتهم وأهليتهم لقيادة الناس.

١- ومن الشواهد على ذلك، ما جاء في قوله عز وجل مخاطباً نبيه -ع : " \$ tB !
 tb# uäö• à) ø9\$ # y 7ø< n=tā\$ uZø9t" Rr &
 ` yJİ j 9 Zot• Å2ö< s? žwĀ) ÇĚĚ # ' s+ ô±tFĪ 9
 t, n=y{ ô` £Jİ i BWxfĪ " \s? Çİ È 4Óy `øfst
 İ N° uq»uKj j 9\$ # ur uUö' F{ \$ #
 ' n?tā ß` »oH÷qš• 9\$ # ÇÍ È ' n?ãèø9\$ #
 \$ tB¼çms9 ÇĪ È 3" uqtGó™\$ # Ä, ö• yèø9\$ #
 ' Ī û \$ tBur İ N° uq»yJ j j 9\$ # ' Ī û
 \$ tBur \$ yJák s] ÷• t/ \$ tBur ÇÚö' F{ \$ #
 ö• ygøgrBbĪ) ur ÇĪ È 3" uŽ©Y9\$ # | MøtrB
 āNn=÷ètf ¼çm` RĪ * sù ÉAöqs) ø9\$ \$ Ī /
 I w^a! \$ # ÇĐÈ ' s" ÷zr&ur šŽĀç£9\$ #
 ää! \$ yJó™F{ \$ # ā&s! (uqèdžwĪ) tm»s9Ī)
 .(طه : ٢-٨).

وفي موضع آخر من كتاب الله العزيز، يواسي الله عز وجل نبيه الكريم، عليه الصلاة والسلام، نافياً عنه ما تهم به من قبل المشركين، الذين وصفوه بما لا يليق به، بهتاناً وزوراً

tbr ā• äÜó; o,, \$ tBur ÉOn=s) ø9\$ # ur 4 úc"
 y 7Ī n/ u' İ pyJ÷èİ ZĪ / | MRr & ! \$ tBÇĚĚ
 # • • ô_V { y 7s9 ` bĪ) ur ÇĚĚ 5bqāZôf yJĪ /
 y 7` RĪ) ur ÇĪ È 5bqāZôJ tBuŽö• xĪ
 ÇÍ È 50Šİ àtā@, è=áz 4' n?yès9
 ÇĪ È tbrç ŽĀÇö7āfur ç ŽĀÇö6ç F | j sù
 ` bĪ) ÇĪ È ābqçGøyyJø9\$ # āNä3Ī h< fr'Ī /
 ` tā `@| È ` yJĪ / āNn=÷ær & uqèdš• - / u'
 āNn=÷ær & uqèdur ¾Ī & Ī # < Ī 7y™
 .(القلم : ١-٧).

وحيثما سخر المنافقون من الرسول -ع، لكونه يستمع للناس ويصدقهم، نزل قوله تعالى -

مؤكداً على أن ما وصفوه به سمة جميلة وإيجابية " Bur ÷] Ī āNāk
 çÓÉ< ` Z9\$ # tbr èĔ÷sāf šüi Ī %©! \$ #
 ö@è% 4 xbèĔé& uqèdšcçä9qà) tfur
 «! \$ \$ Ī / ß` İ B÷sāf öNà6©99Žö• yz ābèĔé&

xpuH÷qu' ur šúüĪ YĪ B÷sβJù=Ī 9 β` Ī B÷sāfur
 4 öNä3ZĪ B (# qāZtB# uä z` fĪ %©# Ī j 9
 «! \$ # tAqβ™u' tbrèŒ÷sāf tūi Ī %©! \$ # ur
 .(التوبة : ٦١) "xLi Ī 9r & ë># x< tā öNçl m;

٢- ومن صور تأكيد الصورة الإيجابية عن الذات، نفي الذل عن الرسول e والمؤمنين، ووصم المنافقين بالجهل وانحراف معايير الحكم على الأشخاص، حيث قال تعالى في ذلك :

' n<Ī) ! \$ oY÷èy_š' ûÈös9 tbqä9qà) tf"
 - " tāF{ \$ # Æy_Ī • ÷, ā<s9Ī poYfĪ %yJø9\$ #
 äo" Ī èø9\$ # -! ur 4 αAsŒF{ \$ # \$ pk ÷]Ī B
 šúüĪ ZĪ B÷sβJù=Ī 9ur ¾Ī &Ī ! qβ™t•Ī 9ur
 Ÿw šúüÉ) Ī y»oYBJø9\$ # £` Å3»s9ur
 .(المنافقون : ٨) "tbqβJn=ôè tf

ومن باب التأكيد، على تميز المؤمنين وتفوقهم -الإيماني والأخلاقي، على الكفار والجهال- أشار القرآن الكريم، إلى أن الغلبة للمؤمنين في معركتهم مع الباطل، وإن كانوا أقل عدداً، إذ العبرة بالنوع لا بالكم "tf» «r' - %š pk \$ # \$ Z9\$ <· ÖÉ

' n?tā šúüĪ ZĪ B÷sβJø9\$ # ÇŪĪ h•ym
 öNä3ZĪ i B` ä3tfbĪ) 4 ÉA\$ tFÉ) ø9\$ #
 (# qç 7Ī =øótf tbrç ŽÉ 9»| 1 tbrç Žö³Ī ā
 Nà6ZĪ i B` ä3tfbĪ) ur 4 Èû÷ütGs• (\$ Ī B
 \$ Zÿø9r & (# pqç 7Ī =øótf xps• (\$ Ī i B
 (# rā• xÿx. šüi Ī %©! \$ # z` Ī i B
 ÇĪ Ī È šcqβgs) øÿtf žw xPöqs% ó0βg` Rr'Ī /
 öNä3Ytā^a! \$ # y# αÿyz z` »t«ø9\$ #
 bĪ * sù 4 \$ Zÿ÷è | È öNä3ŠĪ ùžcr & zNĪ =tæur
 xot•Ī / \$ | 1 xps• (\$ Ī i BNà6ZĪ i B` ä3tf
 bĪ) ur 4 Èû÷ütGs• (\$ Ī B (# qç 7Ī =øótf
 (# pqç 7Ī =øótf x# ø9r & öNä3ZĪ i B` ä3tf
^a! \$ # ur 3 «! \$ # ÈbøŒĪ * Ī / Èû÷üxÿø9r &
 .(الأنفال : ٦٥، ٦٦) "tūi Ī ŽÉ 9»çÁ9\$ # yì tB

وفي معرض التأكيد على المفهوم السابق، أشار القرآن الكريم، إلى تميز أمة الإسلام، في عقيدتها ورسالتها الخيرية، مقارنة بالأمم الأخرى، ويتضح ذلك من خلال الخطاب الرباني

>p` Bé& uŽö• yz öNçGZä. "الموجه إلى الأمة"
 tbr â• βDù's? Ä` \$ ` Y=Ī 9 ôMy_Ī • ÷zé&
 Ç` tā šcöqyg ÷Ys?ur Å\$ rā• ÷èyJø9\$ \$ Ī /
 3 «! \$ \$ Ī / tbqāZĪ B÷sè?ur Ī • x6ZBJø9\$ #
 É=»tGÅ6ø9\$ # ā@÷dr & šÆtB# uäöqs9ur
 āNβg ÷ZĪ i B4 Nβg ©9# ZŽö• yz tb% s3s9
 āNè dç ŽsYò2r & ur šcqāYĪ B÷sβJø9\$ #
 ` s9 ÇÊÊÉÈ tbqà) Åj »xÿø9\$ #
 bĪ) ur ("]Œr & HwĪ) öNà2r• ŽÜøtf

āNä. q—9uqāf öNä. qè =İ G»s) āf
 : (آل عمران : ۱۱۰، ۱۱۱).
 (ج) تعزيز ثقة المؤمنين بأنفسهم :

فحينما تعمد الجاهلين، إلى زعزعة ثقة المؤمنين بأنفسهم، لا بد من إجراء مصاد يتمثل في تعزيزها، وهذا أكد عليه النهج القرآني، حينما سخر الكفار من المؤمنين، فنزل قوله تعالى - داعماً للنفوس المؤمنة وماحياً لأثر هذا السلوك المشين- : "tūÉi i ā- äo4qušysø9\$ # (# rā• xÿx. tūi i %©# i 9 z` i B tbrā• y, ói o,, ur \$ u< ÷R' %9\$ # z` fÉ< ©9\$ # ur ¢ (# qāZtB# uä z` fi %©! \$ # tPöqt f ó0ßgs%öqsù (# öqs) .. ?\$ # ` tBä- ā-ö• tf^a! \$ # ur 3 i pyJ»uŠÉ) ø9\$ # .(البقرة : ۲۱۲).

وإذبان حادثة الإفك الشهيرة، في عهد الرسول e، امتدح الله عز وجل عباده المؤمنين، الذين ظنوا بأنفسهم خيراً وأدركوا أن ما أشاعه المنافقون في حق أم المؤمنين عائشة إفك وبهتان عظيم، وظنوا بأنفسهم خيراً، وعبر عن هذا المشهد ما جاء في محكم التنزيل " (bĀ .. xpt6óÁããÅ7øüM}\$ \$ Ī / rāä! %y` tūi i %©! \$ # (Nā3©9 # uŽÿ° çnqç 7 | i øtrBÿw 4 ö/ ä3YÍ i B Èe@ä3İ 9 4 ö/ ä3©9 xŽö• yz uqè d ö@t/ z` i B | = | i tFø. \$ # \$ ` BNāk ÷] i B < > Í • öD\$ # 4 t` < uqs? " i %©! \$ # ur 4 ÉOøOM}\$ # è># x< tã ¼çms9 öNāk ÷] i B ¼çnuŽö9İ . çnqāKç F ÷ è i ÿxæ øÉĪ) l wöq©9 ÇÊÊÈ xLi i àtā tbqāZi B ÷ sßJø9\$ # £` sß öNí k Ā | àÿRr'Ī / àM»oYi B ÷ sßJø9\$ # ur Ö7øüĪ) ! # x< »yd (# qä9\$ s%ur # ZZö• yz .(النور : ۱۱، ۱۲).

وجاء في تفسير الآية السابقة، ظن المؤمنين بعضهم ببعض خيراً وهو السلام مما أُوهِدَ به وأن معهم الإيمان المعلوم، يدفع ما قيل فيهم من الإفك الباطل (السعدي، ۲۰۰۲ : ۶۱۰).

ومن الأمثلة على هذا النوع من تعزيز الثقة بالنفس، ما صنعه الرسول e، لما عاد جيش المسلمين، من غزوة مؤتة ولقيهم الصبيان، يشتدّون، ورسول الله e، مقبل مع القوم، على دابة، فقال : "خذوا الصبيان فاحملوهم، أعطوني ابن جعفر، فأتي بعبد الله فأخذه، فحمله بين يديه قاله جعل الناس يحثون على الجيش التراب ويقولون يا فُرُّرُّ أر فررتم في سبيل الله-

قال : فيقول رسول الله ﷺ ليسوا بلفار، ولكنهم رار إن شاء الله تعالى " (ابن هشام، ٢٠٠٤، ج٤ : ١٢).

د) الإرشاد إلى أنماط السلوك الفاعل في مواجهة الظروف الضاغطة :

ويمكن إجمال أبرز أنماط السلوك، الفاعل -التي أرشد إليها القرآن الكريم، المؤمنين، لمواجهة المواقف الضاغطة- على النحو التالي :

١- الحث على الصبر، في حالة التعرض للابتلاء، عملاً بالتوجيه الرباني

z` ï i B & äóÓy `Î / Nã3` Ruqè =ö7oYs9ur "
<Èø) tRur Æí qàf ø9\$ # ur Å\$ öqsfø: \$ #
ÅšàÿRF{ \$ # ur ÉA° uqøBF{ \$ # z` ï i B
Ì • ï e±oOur 3ï N° t• yJ`W9\$ # ur
tûi ï %©! \$ # ÇÊÎ Î È šüi Î ŽÉ9»¢Á9\$ #
xpt7ŠÅÁ• BNBg÷Fu; »| 'r & ! # s(ÊÎ)
! \$ `RÎ) ur -! \$ `RÎ) (# pqä9\$ s%
ÇÊÎ ï È tbqäèÅ_° u' ï mø<s9Î)
ÔN° uqn=| ' öNÍ k öŽn=tæy7Í ` `»s9'r é&
(xpyJômu' ur öNÍ gÎ n/ \$' ` ï i B
"tbr ß%tGôgßJø9\$ # ãNèd š• Í ` `»s9'r é&ur

(البقرة : ١٥٥-١٥٧)، ففي الآيات السابقة، تهيئة نفسية للمؤمنين، لتلقي أشكال من الابتلاء، وحث على الصبر عند المصائب، وتعزيز لهذا النهج، من خلال إظهار رضى الله عز وجل على فعلهم، وقد جاء في التوجيه النبوي الشريف "واعلم أن في الصبر على ما يكره، خيراً كثيراً، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً" (ابن حنبل، ب.ت، ج١ : ٣٠٧).

وأمر المولى عز وجل نبيه ﷺ بالتزام الصبر بقوله : "žÉ9ô¹ \$ \$ sù :

` ä3s? Ýwur y7Î n/ u' È/ ö3ç tÎ :
3" yŠ\$ tRø(ÊÎ) İ Nqç tø: \$ # É=İ m\$ | Áx.
br & l wöq©9 ÇÍ ÑÈ xPqYàö3tB uqèdur
¾ï mÎ n/ \$' ` ï i B xpyJ÷èİ R¼çmx. u' °y%øS?
uqèdur ï ä! # t• yèø9\$ \$ Î / x<Î 6ãZs9
¼çmš/ u' çm»t6tGô_ \$ \$ sùÇÍ ÒÈ xPqāBō<tB
ÇÎ ÉÈ tûüÅsÎ =»¢Á9\$ # z` ï B¼ã&s# yèyf sù
(# rā• xÿx. tûi ï %©! \$ # ßŠ%3tf bÎ) ur
óOİ dİ • »| Áö/ r'Î / y7tRqà) İ 9÷" ã•s9
t• ø. ï e%! \$ # (# qāèİ ÿxæ\$ £Js9
xbqāZôf pRmQ¼çm`RÎ) tbqä9qà) tfur
Ö• ø. Í ÆžwÎ) uqèd \$ tBur ÇÍ ÉÈ
."tûüĤ Hs>»yèù=İ j 9 (القم : ٤٨-٥٢).

وجاء في تفسير الآيات السابقة، أي اصبر لما حكم به شرعاً وقدرًا، فالحكم القدري، يُصبر على المُوذَى منه، ولا يُتلقى بالسخط والجزع، والمقصود بصاحب الحوت، نبي الله يونس عليه السلام، والمعنى لا تشابهه في الحال التي أوصلته وأوجبت له الانحباس في بطن الحوت، وهو عدم صبره على قومه، الصبر المطلوب (السعدي، ٢٠٠٢ : ٩٧٧).

٢- الاستمرار في أداء العبادات ومن ذلك الاستعانة بالله عز وجل في الأزمات، واللجوء إليه بالدعاء، طلباً للعون والوقاية من المصائب والمنغصات الحياتية، وهذا ما دأب على فعله، النبي ﷺ، ودل على ذلك قول أنس بن مالك رضي الله عنه : كنت أخدم رسول الله ﷺ، وأسمعه يكثر أن يقول "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والخبث والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال (البخاري، ١٩٨٧، ج ٥ : ٢٣٤).

وفي الحديث الشريف، عن أبي هريرة "أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر، يدعو : يتعوذ من جهد البلاء، ودرك الشقاء، وسوء القضاء، وشماتة الأعداء" (ابن الأثير، ١٩٧٠، ج ٤ : ٢٩٥).

ومن الجدير ذكره -في هذا المقام- أن علماء النفس في الآونة الأخيرة، اتجهوا إلى البحث عن المتغيرات الواقية (نفسية واجتماعية) والتي يمكن أن تقلل من وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة" (راضي، ٢٠٠٠ : ١٧).

وقد أشار القرآن الكريم، إلى طبيعة الإنسان، بأنه هلوع، يجزع إن أصابه فقر أو مرض أو ذهاب محبوب له من مال أو أهل أو ولد، ولا يستعمل في ذلك الصبر والرضا بما قضى الله، واستثنى المصلين الذين إذا مسهم الشر صبروا واحتسبوا (السعدي، ٢٠٠٢ : ٩٨٣)، ويتضح هذا الوصف للإنسان في قوله عز وجل : " (bĀ) # SM} \$ | j » z` ç m j i tB # s(Ā) ÇÈÒÈ % æqè =y d t, Ā =äz # s(Ā) ur ÇÈÈÈ \$ Yār â" y _ • Žα³ 9\$ # žWĀ) ÇÈÈÈ \$ āqāZtB Ç Žö• sfø: \$ # ç m j i tB öNè d tûi Ī %©! \$ # ÇÈÈÈ tû, Ī j # | ÁBJø9\$ # -tbqβJĪ -! # y Š öNĪ k Ī Eÿx | ' 4' n?tā (المعارج : ١٩-

٢٣)، فالصلاة من الوسائل التي تتحقق فيها الراحة النفسية، وجاء في الهدى النبوي، عن سالم أبي الجعد، عن رجل قال : سمعت النبي ﷺ يقول : "أرحنا بها يا بلال" (البوصيري، ب.ت، ج ١ : ٤٨٢).

وقد عبر الرسول ﷺ، عن الأهمية الروحية النفسية للصلاة من خل قوله: "بب إليّ من الدنيا، النساء والطيب وجعل قرّة عيني في الصلاة" (ابن حنبل، ب.ت، ج ٣ : ٢٢٨).

٣- الإرشاد إلى تكتيكات فاعلة في مواجهة مصادر تهديد الأمن النفسي، والمتمثلة في الجهات المعادية، التي تشكل عوامل تأثير سلبي على نفوس المؤمنين باتخاذ أساليب متنوعة، ومن ذلك على سبيل المثال لا الحصر :

- أمر الرسول e بألا يهلك نفسه حزناً على الضالين، وحسرة عليهم، فليس عليه، إلا إبلاغهم، وليس عليه هداهم (السعدي، ٢٠٠٢ : ٧٥٠)، ويتضح ذلك من خلال قول الله عز

وجل لنبيه الكريم عليه الصلاة والسلام : " ¼çms9 tûÉi ï ã- ` yJsùr & " (\$ YZ| j ymçn# uät• sù¼İ & Î # uHx â ääpqß™
ää! \$ t±o,, ` tB' @ÅÒäf ©! \$ # ` bÎ * sù
ó=ydō< s? Ýxsù (ää! \$ t±o,, ` tB " İ %ök u%ur
` bÎ) 4 BN° uŽy fym öNÍ k öŽn=tā y 7 Ýj øýtR
. (فاطر : ٨).

- حث الرسول e، على الصبر على أقوال المشركين وتجنبهم والتوكل على الله عز وجل،

حيث جاء في محكم التنزيل " >§' • # É - Î Žô³ yJø9\$ #
uqè d žwÎ) tm»s9Î) I wÉ>Ì • øópRùQ\$ # ur
÷ ŽÉ 9ô¹ \$ # ur ÇÒÈWx< İ . ur çnō< İ fª B\$ \$ sù
öNè dö• àf ÷ d\$ # ur tbqä9qà) tf \$ tB 4' n?tā
' Î Tô' sEur ÇÉÈÈ Wx Šİ Hsd # \• ôf yd
' Í <'r é& tûüÎ / Éj < s3ç RùQ\$ # ur
x< Î =s% ö/ àSù=Î dgtBur Í pyJ ÷ è ` Z9\$ #
Zw% s3Rr & ! \$ uZ ÷ ft\$ s! ` bÎ) ÇÉÈÈ
sE \$ YB\$ yè sÛur ÇÉÈÈ \$ VJŠİ trbur
ÇÉÏ È \$ VJ< İ 9r & \$ ' / # x< tāur 7 pçÁäi
pÚö' F{ \$ # ß# ä_ ö• s? tPöqt f
İ MtrR%x. ur āA\$ t7Ågø: \$ #
- (المزمل : ٩-
. (١٤

والمقصود بالهجر في الآيات السابقة، الهجر الذي لا يترتب عليه أذية، فهو إعراض عن أقوال المشركين التي تؤذي الرسول e (السعدي، ٢٠٠٢ : ٩٨٠).

- إرشاد النبي e، إلى عدم الاكتراث، بتشكيك المنافقين في نبوته واتهامه بالكذب، والمبادرة الواثقة إلى الرد عليه باستخدام الحجة القوية الدامغة، ودل على ذلك قوله عز وجل مخاطباً

نبيه عليه الصلاة والسلام:- " uÛ ÷ è t/ 88Í ' \$ s? y 7 - =y è n =sù"
7, Í -! \$ | Eur š• ø< s9Î) # tyrqāf \$ tB
I wöqs9 (# qä9qà) tf br & x 8â' ô%| ¹ ¾Ä mÎ /
uä! \$ y_ ÷ rr & î " \x. İ mø< n=tā tÅ " Ré&
| MRr & ! \$ yJ - RÎ) 4 î 7n=tB ¼çmyè tB
& äóÓx « Èe@ä. 4' n?tāª! \$ # ur 4 Ö• fÉ< tR
šcqä9qà) tf ÷ Pr & ÇÉÈÈ î @ŠÅ2ur

(# qè?ù'sùö@è% (çm1 uŽtl øù\$ #
 ¾Ā &Ā # ÷VĪ i B 9' uqβ™Ā Žō³yèĀ /
 Ç` tB (# qāã÷Š\$ # ur ; M»tfuŽtl øÿāB
 bĀ) «! \$ # Èbr βŠ` Ī i B Oç F ÷ è sÜtGó™\$ #
 .(هود : ١٢ ، ١٣).

- إرشاد المؤمنين إلى عدم الخوف من أولياء الشيطان، والخوف ينبغي أن يكون من الله عز وجل، حيث جاء في التوجيه القرآني " (āNä3Ī 9° sE \$ y J - RĪ)
 β\$ Èhqs fät β` »sÜø< α±9\$ #
 öNè dqèù\$ y , s? Ÿx sù ¼ç nuä! \$ uŠĪ 9÷rr &
 : (آل عمران) "tūüĪ ZĪ B÷s• B LâêZä. bĀ) Èbqèù%{ ur
 .(١٧٥)

هـ) إظهار الاحترام والتقدير والرضا عن النماذج المتألقة في مواجهة الضغوط والمحن بدرجة عالية من الصلابة النفسية :

والأمثلة على هذا الأسلوب، عديدة لعل من أبرزها في كتاب الله العزيز، ما يلي :
 ١- تعزيز المؤمنين الذين بايعوا الرسول e على نصرته الدين، بإظهار الرضا عن سلوكهم وفي ذلك مساندة نفسية وتثبيت على النهج وتجذير لحالة الصمود، ودلل هذا قوله عز وجل -
 مخاطباً نبيه عليه الصلاة والسلام- " 9 © (s%ô u' Ā_Š \$ # !
 øĒĪ) š üüĪ ZĪ B÷sβJø9\$ # Ç` tã
 Ī ot• y f α±9\$ # | Møtr B š • tRqãèĀ f\$ t7ãf
 tAt" Rr 'sù öNĪ k Ī 5qè =è% ' Ī ù \$ tB zNĪ =yèsù
 öNĪ k öŽn=tã spuZŠĀ3i j 9\$ #
 ÇĒÑÈ \$ Y6fĀ • s% \$ [s÷Gsù öNβg t6»r Or & ur
 ZouŽ•Ī Vx. zOĪ R\$ tótBur
 a! \$ # tb%x. ur 3 \$ pk tXr ä< è{ù'tf
 .(الفتح: ١٨ ، ١٩).

٢- الثناء على المؤمنين، الذين استجابوا لله والرسول e، رغم ما أصابهم من الجراح، لم يستسلموا إلى تخويف الناس لهم بإخبارهم أن التيار المعادي قد أجمع لهم وجهز نفسه لملاقاتهم، فكان هذا الفعل، محبباً إلى الله عز وجل، ومرضياً عنه، وقد عبر القرآن الكريم عن ذلك، من خلال قوله تعالى : " # \$ ©! \$ # tūi ĩ %!
 ! \$ tBĪ %÷è t/ - ÆĪ B ÉAqβ™\$• 9\$ # ur
 tūi ĩ %©# Ī 9 4 Byö•s) ø9\$ # āNāk u5\$ | 1 r &
 (# öqs) .. ?\$ # ur öNāk ÷]Ī B (# qāZ | i òmr &
 tA\$ s% tūi ĩ %©! \$ # ÇĒĐĒĒ ĩ LĪ Ī àtāí • ô_r &
 ô%o% }` \$ ` Z9\$ # ` bĀ) â` \$ ` Z9\$ # āNβgs9
 öNè döqt±÷z \$ \$ sù öNä3s9 (# qāè uKy_
 (# qā9\$ s%ur \$ YZ»yJfĀ) öNè dyŠ# t" sù

zN÷èĪ Rur^a! \$ # \$ uZç6ó; ym
"ã@< Å2uqø9\$ # (آل عمران: ١٧٢، ١٧٣).

٣- امتداح الصابرين أمام المحن والمصائب والثناء عليهم، كما جاء في محكم التنزيل

z` Ī i B& äóÓy `Ī / Nă3⁻ Ruqè =ö7oYs9ur"
<Èø) tRur Āí qàfø9\$ # ur Å\$ öqsfø: \$ #
ÅšàÿRF{ \$ # ur ÉA° uqøBF{ \$ # z` Ī i B
Ī • Ī e±oOur 3Ī N° t• yJ`W9\$ # ur
tūī Ī %©! \$ # ÇĒĪ Ī È šūī Ī ŽÉ9»çĀ9\$ #
xpt7ŠĀĀ• BNBg÷Fu; »| 'r & ! # s(Ī)
! \$ -RĪ) ur -! \$ -RĪ) (# pqä9\$ s%
ÇĒĪ Ī È tbqāèĀ_° u' Ī mø<s9Ī)
ŌN° uqn=| ' öNĪ k öŽn=tæy7Ī ' -»s9'r é&
(xpyJômu' ur öNĪ gĪ n/ \$' ` Ī i B
"tbr B%tGôgBJø9\$ # ãNèdš• Ī ' -»s9'r é&ur

(البقرة: ١٥٥-١٥٧).

(و) تطمين المؤمنين وتبشيرهم باجتياز المحن وتحقيق النصر والحصول على الأجر
الكبير والسعادة وتحقيق الأمن :

وعبر عن هذا الأسلوب، في الدعم النفسي للمؤمنين، ما جاء في قوله تعالى :

(# qçR%ÿ2ur (# qãZtB# uä šūī Ī %©! \$ # "
' Ī ù3" t• ô±ç6ø9\$ # pOBgs9 ÇĪ Ī È šcqà) - Gtf
tĪ ùur \$ u< ÷R' %ø9\$ # Ī o4qu<ysø9\$ #
Ī M»uHĪ >x6Ī 9ÿ@fĪ %ö7s? ÿw4Ī ot• ÅZfy\$ #
ã-öqxÿø9\$ # uqèdš• Ī 9°sE4 «! \$ #
"POŠĪ àyèø9\$ # (يونس : ٦٣، ٦٤).

والمقصود بالبشرى، في الآية السابقة "البشارة في الدنيا -أي الثناء الحسن والمودة في
قلوب المؤمنين والرؤيا الصالحة، وما يراه العبد من لطف الله به وتيسيره لأحسن الأعمال وحرفه
عن مساوئ الأخلاق، وأما في الآخرة، فأولها البشارة عند قبض أرواحهم وفي القبر ما يبشر به
من رضا الله والنعيم المقيم، وفي الآخرة تمام البشرى بدخول جنّات النعيم والنجاة من العذاب
الأليم، وهذا وعد الله الحق، لا يمكن تغييره ولا تبديله، لأنه الصادق في قوله" (السعدي، ٢٠٠٢ :
٣٨٣)، ومن أبرز الشواهد على استخدام أسلوب التطمين للمؤمنين في مواجعتهم للأحداث
الضاغطة ما يلي :

١- إظهار مساندة الله عز وجل لنبيه عيسى عليه السلام، وتبشيره بالنصر على الكافرين الذين
كادوا له وضيّقوا عليه وعلى أنصاره وأتباعه، فجاء الخطاب الرياني موجهاً إليه عليه السلام

' Î oTÎ) # Ó | Šİ è »tf^a ! \$ # tA\$ s% øEÎ) "
 ¥' n<Î) y 7 ã è Ì ù # u' ur š • < Ĭ j ù uqtGāB
 tūi Ĭ % © ! \$ # š Æ Ĭ B x 8 ã • Ĭ dgsŪ ã Bur
 tūi Ĭ % © ! \$ # ã @ Ĭ ã % y ` ur (# r ã • x ý Ÿ 2
 š ūi Ĭ % © ! \$ # s - öqsù x 8 qã è t 7 ` ? \$ #
 Ĭ Qöqt f 4' n<Î) (# ÿ r ã • x ÿ x .
 ¥' n<Î) ¢ 0 è 0 (Ĭ py J » u Š É) ø 9 \$ #
 öN ã 3 o Y ÷ • t / ã N ã 6 ò m r ' sù ö N ã 6 ã è Å _ ö • t B
 آل) "tbq à ÿ Î = t F ÷ , s ? Ĭ m < Ĭ ù ó 0 ç F Z ä . \$ y J Š Ĭ ù
 عمران : ٥٥) .

٢- لما فتر جبريل وأبطأ عن رسول الله e، قال المشركون، ودع محمداً ربه، علماً بأن الوحي ولقاء جبريل والاتصال بالله، كانت زاد الرسول e، في مشقة الطريق وسقياها في هجير الجحود وروحه في لأواء التكذيب، فلما فتر الوحي انقطع عنه الزاد وانحبس الينبوع واستوحش، وهو أمر شديد على الرسول e، فنزل فيض من الود والحب والأمل والطمأنينة من الله عز وجل، على قلب رسول الله e (قط ب، ١٩٨٠ : ج ٦ : ٣٩٢٥)، إذ نزل قوله تعالى يبرء على

قلب نبيه عيسر ي عن نفسه - : " ur # \$ 9 ò ' Ò 9 \$ # ur Ç È 4 ó y Õ ' Ò 9 \$ # ur
 \$ t B Ç È 4 ó y Ö y ™ # s E Î) È @ ø < © 9 \$ # ur
 Ç Ì È 4 ' n ? s % \$ t Bur y 7 • / u ' y 7 t ā Š ur
 z ` Ĭ B y 7 © 9 x Ž ö • y { ä o t • Å z E z s 9 ur
 y • < Ĭ Ü ÷ è ã f t \$ ö q | i s 9 ur Ç Í È 4 ' n < r W { \$ #
 ö N s 9 r & Ç Í È # Ó y Ĭ ÷ Ž t l sù y 7 • / u '
 Ç Ĭ È 3 " ur \$ t « sù \$ V J Š Ĭ K t f x 8 ô % É g s t
 Ç Đ È 3 " y % y g sù - w ! \$ | È x 8 y % y ` ur ur
 . (الضحى : ١-٨) .

٣- تطمين المؤمنين وتبديد خوفهم، من ضائقة متوقعة الحدوث لهم في المستقبل القريب، وذلك لحفزهم على إنجاز حكم الله عز وجل في المشركين، حيث جاء الخطاب الرباني موجهاً لهم

في قوله تعالى : "tf » - fr ' - » tf " : \$ y g • \$ y g • fr ' - » tf " :
 \$ y J - R Î) (# p q ã Z t B # u ä
 Ÿ x sù Ó \$ p g w U š c q ä . Ĭ Ž ô ³ B J ø 9 \$ #
 y % É f ó i y J ø 9 \$ # (# q ç / t • ø) t f
 ö N Ĭ g Ĭ B \$ t ā y % ÷ è t / t P # t • y s ø 9 \$ #
 \ ' s # ø Š t ā ó 0 ç F ø y Å z ÷ b Î) ur 4 # x < » y d
 ` Ĭ B ã ! \$ # ã N ã 3 < Ĭ Z ø ó ã f t \$ ö q | i sù
 © ! \$ # i c Í) 4 u ä ! \$ x © b Í) ÿ ¾ Ĭ & Ĭ # ö O sù
 . (التوبة : ٢٨) .

٤- تبشر المستضعفين في الأرض بالفرج القريب، وبالنصر والتمكين في الأرض، وهزيمة الطواغيت، بإرادة الله عز وجل ومنته عليهم، وعبر ذلك قوله تعالى في محكم تنزيله

šüi ĩ %©! \$ # ' n?tã£` ßJ` Rbr & ß%₀fİ • çRur "
 ÇÜö' F{ \$ # tÎ û(# qàÿİ èôÒçGó™\$ #
 Zp£JÍ -r & öNßgn=yèøgwUur
 ÇÎ Èšüüi OÍ ' ° uqø9\$ # āNßgn=yèôf tRur
 ÇÜö' F{ \$ # ' Í ûöNçIm; z` Åj 3yJçRur
 z` »yJ»ydur šcöqtãö• ĩ ùy" Í • çRur
 (# qçR\$ Ý2\$ ``BNßg÷Yİ B\$ yJèdyŠqãZã_ur
 (القصص : ٥، ٦).

٥- إخبار أهالي المجاهدين بأن الذين قتلوا من ذوبهم في سبيل الله، أحياء وليسوا أمواتاً، حيث أراد الله عز وجل أن يزيد القلوب طمأنينة وراحة، فكشف لها عن مصير الشهداء -الذين قتلوا في سبيل الله" (قطب، ١٩٨٠، ج ١ : ٥١٧)، وعبر عن هذا المضمون قوله سبحانه وتعالى :

(# qè=İ Fè% tui ĩ %©! \$ # ``ütü| j øtrBÝwur "
 ö@t/ 4 \$ O?° uqøBr & «! \$ # È@< Î 6y™' Î û
 óOÍ gÎ n/ u' y%Yİ ā í ä! \$ uŠömr &
 ! \$ yJÎ / tui mĭ • sùÇÈİ ÒÈ tbqè%y-ö• āf
 ¾ĭ & Î # ôÒsù` İ B^a! \$ # āNßg 9s?# uä
 öNs9 tui ĩ %©! \$ \$ Î / tbrçŽĀ³ö; tGó; o,, ur
 öNĭ gĭ ÿù=yz ô` İ i BNĭ k Í 5 (# qà) ysù=tf
 öNè dÝwur öNĭ k öŽn=tæi \$ öqyz žwr &
 tbrçŽĀ³ö; tGó; o,, * ÇÈĐÉÈ šcççRt" óstf
 9@ôÒsùur «! \$ # z` İ i B 7pyJ÷èİ ZĪ /
 t• ô_r & ßi ŠĀÒāf Ýw ©! \$ # ``br & ur

"tūi Zİ B÷sßJø9\$ # (آل عمران : ١٦٩-١٧١)، وقد نزلت الآيات السابقة لما قتل عبد الله بن عمرو بن حرام يوم أحد، لقيني رسول الله e فقال "يا جابر ألا أخبرك ما قال الله لأبيك؟" وقال يحيى في حديثه فقال يا جابر مالي أراك منكسراً؟" قال قلت يا رسول الله استشهد أبي وترك عيلاً ودياً، قال "أفلا أبشرك بما لقي الله به أباك؟"، قال : بلى يا رسول الله قال ما كلم الله أحداً قط إلا من وراء حجاب، وكلم أباك كفاحاً، فقال يا عبدي تمنّ علي أعطك، قال يا رب تحببني فأقتل فيك ثانية، فقال الرب سبحانه أنه سبق مني أنهم إليها لا يرجعون، قال يا رب فأبلغ من ورائي قال فأنزل الله تعالى "ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل اللّٰه أمواتاً بل أحياءٌ عند ربهم يرزقون" (ابن ماجة، ب.ت، ج ١ : ٦٨).

ز) استحياء التجارب المتميزة في مواجهة المواقف الضاغطة :

١- ومن الأمثلة على ذلك قوله تعالى مخاطباً المؤمنين - "óOç Fö6Ā; ym ÷Pr & " \$ £Js9ur sp` Yyfø9\$ # (# qè=äz ô%os? br & (# öqn=yz tui ĩ %©! \$ # ā@sW` BNä3İ ?ù'tf āNāk ÷J; j `B (Nā3Ī =ö6s%` İ B āä! # šŽæø9\$ # ur āä! \$ y™ü't7ø9\$ #

tAqà) tf 4Ó®Lym (# qä9Ì " ø9ã—ur
 (# qãZtB# uä tùi ĩ %©! \$ # ur ãAqB™§• 9\$ #
 .. bÍ) l wr & 3 «! \$ # ç ŽóÇns 4ÓtLtB¼çmy è tB
 .(البقرة : ٢١٤).

وقد نزلت الآية السابقة، على رأي أكثر المفسرين في غزوة الخندق، حيث أصاب المسلمين، ما أصابهم من الجهد والشدة والحر والبرد وسوء العيش وأنواع الشدائد، حتى بلغت القلوب الحناجر، والمعنى المقصود من الآية، أن تدخلوا الجنة ولما يصبكم مثل الذي أصاب الذين من قبلكم من البلاء (القرطبي، ب.ت، ج ٢ : ٣٤).

٢- ولتعزيز صمود المؤمنين وثباتهم أمام المحن، استحضر القرآن الكريم صورة أخرى مشرقة من صور الصلابة النفسية في مقاومة الباطل، دون كلل أو ملل، حتى تكون تسليية لهم وأسوة يُحتذى بها في مدافعة الباطل ومغالبة دون الالتفات إلى الجراح والتضحيات المبذولة، وهذا ما نلمسه جلياً في قوله عز وجل : " ur . cÓÉ < - R ` ĩ i B úÉi ĩ r ' x .
 x Ž • ĩ W x . t b q • < Ĩ n / Í ' ¼ ç m y è t B Ÿ @ t G » s %
 ö N à k u 5 \$ | ' 1 r & ! \$ y J Ĩ 9 (# q ä Z y d u r \$ y J s ù
 (# q à ÿ ã è | Ê \$ t B u r « ! \$ # Ê @ < Ĩ 6 y ™ ' Ĩ ù
 a ! \$ # u r 3 (# q ç R % s 3 t G ó ™ \$ # \$ t B u r
 \$ t B u r Ç Ê Í ĩ È t ù ĩ Ĩ Ž É 9 » ¢ Á 9 \$ # • = ĩ t ä t
 (# q ä 9 \$ s % b r & H w Ĩ) ó O B g s 9 ö q s % t b % x .
 \$ o Y t / q ç R è Æ \$ u Z s 9 ö • Ĩ ÿ ø ĩ \$ # \$ u Z - / u '
 \$ t R ĩ • ø B r & p ' Ĩ ù \$ o Y s ù # u Ž ó Ĩ) u r
 \$ o Y t B # y % ø % r & ò M Ĩ m 6 r O u r
 Ĩ Q ö q s) ø 9 \$ # ' n ? t ä \$ t R ö • Ý Á R \$ # u r
 ä N B g 9 s ? \$ t « s ù Ç Ê Í ð È t ù ĩ Í • ĩ ÿ » x 6 ø 9 \$ #
 z ` ó j ä m u r \$ u < ÷ R ' % 9 \$ # z > # u q r 0 a ! \$ #
 • = ĩ t ä t a ! \$ # u r 3 Í o t • Å z F y \$ # Ê > # u q r 0
 .(آل عمران : ١٤٦-١٤٨).

وقد استخدم الرسول e، الأسلوب نفسه، مع أصحابه رضوان الله عليهم، حينما اشتد بهم البلاء، فقام باستحضار أنموذجاً فريداً في رباطة الجأش ومواجهة المحن باستعلاء، وفي الحديث عن خباب بن الأرت قال : شكونا إلى رسول الله e وهو متوسد برده له في ظل الكعبة فقلنا ألا تستنصر لنا ألا تدعو لنا؟ فقال "قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له في الأرض فيجعل فيها فيجاء بالمنشاء فيوضع على رأسه، فيجعل نصفين ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه وعظمه، فما يصده ذلك عن دينه، والله ليتمنَّ هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت، لا يخاف إلا الله والذئب على غنمه، ولكنكم تستعجلون" (البخاري، ١٩٨٧، ج ٦ : ٢٥٤٦).

ح) التسريع النفس والتخفيف عنها بسرد القصص تثبيتاً للقلوب المؤمنة وإعلاء لهمتها في مواجهة الضغوط والشدائد :

ويتضح ذلك من خلال قوله عز وجل- مخاطباً نبيه الكريم عليه الصلاة والسلام :

ô` İ By 7ø< n=tã • Èà) - Ryxä. ur "
àMÎ m7sVÇR\$ tBÈ@β™" • 9\$ # İ ä! \$ t6/ Rr &
' Î û x 8uä! %y` ur 4 x 8y Š# x sè ù ¾İ mÎ /
xpsàİ āöqtBur ' , ysø9\$ # Í nÉ< »yd
.(هود : ١٢٠).

ويعقّب صاحب (الظلال، ١٩٨٠، ج ٤ : ١٩٣٤) على الآية السابقة بقوله : "ويا الله للرسول e لقد كان يجد من قومه، ومن انحرافات النفوس، ومن أعباء الدعوة، ما يحتاج معه إلى التسلية والتسرية والتثبيت من ربه، وهو الصابر الثابت المطمئن إلى ربه" (قطب، ١٩٨٠، ج ٤ : ١٩٣٤).

ط) تقديم الإسناد العملي (الإجرائي) في المواقف الحرجة جلباً للأمن النفسي وتثبيتاً للقلوب :

ومن الشواهد على ذلك، ما حدث مع أم موسى عليه السلام، التي تألمت لفراقه وحزنت، فتدخلت العناية الإلهية، لجذتها وإزالة ما حل بها من غم وهم، كما أخبر القرآن الكريم
§• s) s? ö' s1 ¾İ mİ i Bé& # ' n<Î) çm»tR÷Šy Št• sù"
žcr & zOn=÷è tGİ 9ur šct" óss? Ýwur \$ ygāYøŠtā
öNè duŽsYò2r & £` Å3»s9ur ?Yym«! \$ # y%ōāur
.(القصص : ١٣).

وفي موقف آخر، تدخلت العناية الإلهية، بأشكال متنوعة من الدعم والإسناد الإجرائي، تثبيتاً لقلوب المؤمنين، ونصرة لهم، فور استغاثتهم بالله عز وجل، وعبر عن هذا المشهد الداعم والإسنادي، ما جاء في قوله عز وجل:

tbqèW< É ó tGó; n@ øEÎ) " (Î oTr & öNà6s9 z >\$ yf tFó™\$ \$ sù öNä3- / u'
z` İ i B 7# ø9r'Î / Nä. ' %İ JāB
\$ tBur ÇÒÈ šúüi üİ Šó• βDİ ps3Í ` - »n=yJø9\$ #
3" t• ô±ç / žwÎ) a! \$ # ā&s# yèy_
4 öNä3ç / qè=è% ¾İ mÎ / " ùÈöyJôÜtFİ 9ur
4 «! \$ # İ %Yİ ā ò` İ B žwÎ) ç ŽóÇ` Z9\$ # \$ tBur
øEÎ) ÇÉÉÈ í OŠÅ3ymî " fÍ • tã ©! \$ # žcÍ)
ZpuZtBr & }` \$ yè' Z9\$ # āNä3Šİ e±tóāf
z` İ i BNä3ø< n=tæ āÁ i " t\āfur çm÷Yİ i B
Nä. t• Î dgsÜā< İ j 9 [ä! \$ tBİ ä! \$ yJi i 9\$ #
t" ô_Í ' ö/ ä3Ztā | =İ dō< āfur ¾İ mÎ /

4' n?tā x YĪ / ÷ Žz • Ī 9ur Ç` »sÜø< ±9\$ #
 Ī mĪ / | MĪ m7sWāfur öNà6Ī / qè =è%
 y7• / u' ÓÇr qāf øĒĪ) ÇĒĒÈ tP# y%ø%F{ \$ #
 öNä3yè tB' Ī oTr & Ī ps3Ī ' »n=yJø9\$ # ' n<Ī)
 4 (# qāZtB# uä šüi Ī %©! \$ # (# qçGĪ m; sWsù
 šüi Ī %©! \$ # É>qè =è%' Ī ù' Ā+ø9é'y™
 (# qç / Ī ŽôÑ\$ \$ sù | =ôã" • 9\$ # (# rã• xÿx.
 (# qç / Ī ŽôÑ\$ # ur É- \$ oYôãF{ \$ # s- öqsù
 .(الأفقال : ۹-۱۲).

(ي) حث المؤمنين على تبادل المساندة النفسية فيما بينهم، للمساعدة على تخطي
 المواقف العصبية :

وقد جاء هذا الحث جلياً، في قوله تعالى مخاطباً المؤمنين- " (žwĪ)
 øĒĪ) a! \$ # çnt• | ĀtR ô%os) sù çnr ā• YĀZs?
 (# rã• xÿÿ2 tui Ī %©! \$ # çmy_t• ÷zr &
 tĪ ù\$ yJèdøĒĪ) Èù÷üoYø0\$ # š tĪ T\$ rO
 Yw ¾Ī mĪ 7Ās» | ĀĪ 9 āAqà) tf øĒĪ) Ī ' \$ tóø9\$ #
 tAt" Rr'sù (\$ oYyè tB ©! \$ # žcĪ) ÷bt" øtrB
 Ī mø< n=tā ¼çmtGt ^ < Ā6y™ a! \$ #
 \$ yd÷rt• s? öN©9 7ŠqāYàfĪ / ¼çny%- fr & ur
 (# rã• xÿÿ2 šüi Ī %©! \$ # spyJĪ =ÿ2ÿ@yèy_ur
 š tĪ f «! \$ # èpyJĪ =ÿ2ur 3 4' n?øÿ• j 9\$ #
 "Ī OŠĀ3ymĪ " fĪ • tā a! \$ # ur 3 \$ u< ù=ãèø9\$ #
 .(التوبة : ۴۰).

ولتعزیز هذه الممارسة التساندية بين المؤمنين، رسم الرسول e صورة رائعة لهذا النمط
 من التفاعل والمبادرة الإيجابية، نحو تقديم الدعم للآخرين، حيث جاء في الحديث الشريف "مثل
 المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له
 سائر الجسد بالسهر والحمى" (الهندي، ۱۹۸۱، ج ۱ : ۱۴۹).

ولتشجيع المؤمنين على ملوسة الدعم النفسي تجاه الآخرين، بيدن الثواب المترتب على
 هذا الفعل، حيث جاء في التوجيه النبوي الشريف من نفّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا،
 نفّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، يسرّ على م عسر يسرّ ر الله عليه في الدنيا والآخرة
 ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه"
 (مسلم، ب.ت، ج ۸ : ۷۱).

وفي موقف آخر، عرض القرآن الكريم إحدى صور الإسناد النفسي، الذي يقوم به
 المؤمنون تجاه الآخرين، في المواقف الضاغطة، ويبدو ذلك واضحاً من خلال الحوار الدائر بين

نبى الله موسى عليه السلام، وقومه " $\text{tA\$ s\%ur}$ | $\text{pRùQ\$ \#}$ $\text{tA\$ s\%ur}$
 $4Óy> qāB â' x<s?r \& tböqtāö \cdot \text{I} \text{ü} \text{I} Qöqs\%$
 $' \text{I} \text{ü} (\# r\beta\% \text{Å}_j \text{ø} \text{y} \text{ã} < \text{I} \text{9} \frac{1}{4} \text{çmtBöqs\%ur}$
 $4š \cdot \text{tFyg} \text{I} \text{9} \# u \text{äur} x \text{8u}' x < \text{tfur} \text{ÇÜö}' \text{F} \{ \$ \#$
 $\text{önèduä! } \$ u \text{Zö/ } r \& \text{ã} @ \text{I} \text{nGs} \} \text{ãZy}^{\text{TM}} \text{tA\$ s\%}$
 $\$ - \text{R} \text{I}) \text{ur} \text{önèduä! } \$ | j \text{I} \text{R} \frac{3}{4} \text{ÄÖ} \div \text{ÖtGó} j \text{nSur}$
 $\text{tA\$ s\%} \text{ÇÊËÐÈ} \text{š} \text{cr} \text{ã} \cdot \text{I} \text{g} \gg \text{s\%} \text{ó0Bgs\%öqsù}$
 $(\# qāY < \text{I} \text{è} \text{tGó}^{\text{TM}} \$ \# \text{I} \text{m} \text{i} \text{Böqs}) \text{I} \text{9} \text{4Óy} > \text{qāB}$
 $\text{icI}) ((\# \text{y} \text{r} \text{ç} \text{ŽÉ} \text{9} \text{ô}' \$ \# \text{ur} \ll \$ \$ \text{I} /$
 $\text{âä! } \$ \text{t} \pm \text{o} \text{,} \text{ } \text{tB} \$ \text{yg} \text{è} \text{O} \text{I}' \text{qāf} \text{-! } u \text{Üö}' \text{F} \{ \$ \#$
 $\text{èpt7É} \gg \text{y} \text{è} \text{ø} \text{9} \$ \# \text{ur} (\frac{3}{4} \text{I} \text{n} \text{i} \text{Š} \$ \text{t6i} \text{ã} \text{ô} \text{'I} \text{B}$
 $(\# \text{pqä} \text{9} \$ \text{s\%} \text{ÇÊËÑÈ} \text{š} \text{ü} \text{üÉ}) - \text{FB} \text{J} \text{ù} = \text{I} \text{9}$
 $\$ u \text{Zu} < \text{I} \text{?} \text{ü}' \text{s? } \text{br} \& \text{È} @ \text{ö} \text{7s\%} \text{'I} \text{B} \$ \text{oYf} \text{i} \text{E} \text{r} \text{é} \&$
 $\text{tA\$ s\%} \text{4} \$ \text{oYoKø} \text{Å} _ \$ \text{tB} \text{I} \text{\%} \div \text{è} \text{t/} \text{. } \text{'I} \text{Bur}$
 $\text{öNà} \text{2} \text{'r} \beta \text{\%} \text{tãš} \cdot \text{I} = \text{ôg} \text{ãf} \text{br} \& \text{öNä} \text{3š} / \text{u}' \text{4Ó} | \text{ãtã}$
 $\text{ÇÜö}' \text{F} \{ \$ \# \text{'I} \text{ü} \text{öNà} \text{6x} \text{y} \text{I} = \div , \text{tGó} j \text{tfur}$
 (الأعرا ف: ١٢٧-١٢٩). $\text{tbqè} = \text{yJ} \div \text{ès? } \text{y} \# \text{ø} < \text{Y} \text{2} \text{t} \cdot \text{Y} \text{àZu} < \text{sù}$

ومن الشواهد على الدعم النفسي، المصحوب بمساندة مادية ذات طابع اجتماعي، ما فعله
 الرسول e مع آل جعفر، فعن عبد الله بن جعفر قال : لما جاء نعي جعفر قال رسول الله e :
 اصنعوا لآل جعفر طعاماً ، فقد أتاهم مُتَغِلِّمٌ أو أمرٌ يشغلهم" (ابن ماجة، ب.ت، ج: ١: ٥١٤).

قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم، تنزيل العزيز الرحيم

١. ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله، ب،ت، سنن ابن ماجه، تحقيق (محمد فؤاد عبد الباقي)، دار الفكر، بيروت.
٢. ابن هشام، ابن محمد عبد الملك (٢٠٠٤): سيرة ابن هشام، دار الفجر للتراث، القاهرة.
٣. مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري المينابوري (ب،ت) الجامع الصحيح المسمى صحيح مسلم، دار الجيل، بيروت.
٤. رشدي، ياسين (١٩٩١): الطريق إلى الله، نهضة مصر، القاهرة.
٥. "الإخلاص في الدعوة، أهميته وآثاره على الداعية"، موقع طريق الإيمان، على الشبكة.
٦. بلسم، (٢٠٠٢): صحيفة اجتماعية ثقافية، تصدر عن جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني غزة، العدد (٣٢٩).
٧. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٠): بحث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
٨. راضي، زينب نوفل أحمد (٢٠٠٨): "الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
٩. ابن منظور، محمد بن مكرم (١٩٩٩): لسان العرب، ج٧، غزة، دار صادر، بيروت.
١٠. عيد الصمد، فضل (٢٠٠٢): "الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعني الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكومترية إكلينيكية"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ج١، العدد الثاني، ٢٨٣-٢٢٩.
١١. سلامة، ممدوحة (١٩٩١): استبيان تقدير الشخصية للكبار، مكتبة الأنجلو المصرية، الأنجلو.

١٢. البخاري، محمد بن اسماعيل، أبو عبد الله (١٩٨٧): صحيح البخاري، تحقيق "مصطفى البغا"، دار ابن كثير، بيروت.
١٣. ابن حنبل، الإمام أحمد (ب،ت): مسند الإمام أحمد بن حنبل، مدينة قرطبة، القاهرة.
١٤. السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (٢٠٠٢): تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المذنب، قدم له: "عبد الله بن حنبل، محمد العثامين"، دار الحديث، القاهرة.
١٥. الهندي، علاء الدين علي بن حسام الدين المتقي (١٩٨١): كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، تحقيق "بكر حياني، صفوت السقا"، مؤسسة الرسالة، بيروت.
١٦. ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله (ب،ت): سنن ابن ماجه، تحقيق "محمد فؤاد عبد الباقي"، دار الفكر، بيروت.
١٧. ابن الأثير (١٩٧٠): مجد الدين أبو السعادات، جامع الأصول في أحاديث الرسول، المبارك بن محمد الجزري، تحقيق "عبد القادر الأرنبوط"، مكتبة الحلواني، القاهرة.
١٨. القرطبي، أبي عبد الله محمد أحمد الأنصاري (ب،ت) الجامع لأحكام القرآن، تحقيق "محمد إبراهيم الحفناوي"، محمود حامد عثمان، دار الحديث، القاهرة.
١٩. البوصيري، أحمد بن أبي بكر (ب،ت) انحاف الخيرة المهرة، بزائد المسانيد الغرة، قسم فنون الحديث، المكتبة الشاملة، على الشبكة.
٢٠. قطب، سيد (١٩٨٠): في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت.
٢١. عيوش، زياب (٢٠٠١): "الحرب النفسية ورفع المعنوية"، مجلة البيادر الياس، القدس، العدد (٧٨٢).
٢٢. رياض، سعيد (٢٠٠٨): موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي، دار الجوزي، القاهرة.
٢٣. دياب، مروان (٢٠٠٦): "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
٢٤. نقولا، العلوفا (١٩٨٦): المنجد في اللغة العربية، دار الشروق، لبنان.

٢٥. بيتر. ن. توفاليس (١٩٨٨) **العلاج النفسي التدميمي**، ترجمة "لطفى فطيم وعادل دمرداش" المكتب الإعلامى للثقافة.
٢٦. الرفاعى، عزة (٢٠٠٣): "الصلاية النفسىة كمتغير وسىط بىن إدراك أحداث الحىاة الضاغطة وأسالىب بواجهها"، رسالة الدكتوراه، كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر.

