OPEN ACCESS
Received: 22/07/2025
Accepted: 07/11/2025

مجلة الآداب

The Impact of Sound Doctrine among the Early Muslims (Salaf) on Enhancing Psychological Resilience

Dr. Latifa Sulaiman Ebrahim Al-Ahmad *
DrLAlAhmad2@gmail.com

Abstract

This study examines psychological resilience from an Islamic perspective, highlighting its foundations in the teachings and practices of the Salaf. It investigates how their unwavering faith, emotional stability, and spiritual strength enabled them to endure life's trials, drawing principles from the Quran and Sunnah. Using a descriptive-analytical method, the research connects historical examples from the lives of the righteous predecessors to modern psychological concepts within a doctrinal framework. Structured into an introduction, preface, six chapters, and a conclusion, it explores the psychological impact, foundations, expressions of resilience, benefits, challenges, and practical applications of the Salafist creed. Ultimately, the study affirms that psychological resilience, grounded in Islamic teachings, offers valuable insights for enhancing mental health and coping with contemporary challenges.

Keywords: Psychological Resilience, Psychological Concepts, Inner Stability, Psychological Balance.

* Associate Professor of Creed and Contemporary Schools of Thought, Department of Creed and Contemporary Schools of Thought, Faculty of Sharia and Fundamentals of Religion, King Khalid University, Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Ahmad, L. S. E. (2025). The Impact of Sound Doctrine among the Early Muslims (Salaf) on Enhancing Psychological Resilience, *Journal of Arts, 13*(4), 574 -611. https://doi.org/10.35696/joa.v13i4.2866

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.

OPEN ACCESS
تاريخ الاستلام: 22/ 07/ 2025
تاريخ القبول:07/ 11/ 2025

مجلة الآداب

أثر العقيدة الصحيحة عند السلف في تعزيز المرونة النفسية

د. لطيفة سليمان إبراهيم الأحمد*
DrLAlAhmad2@gmail.com

ملخّص:

يهدف البحث إلى تعريف المرونة النفسية من منظور إسلامي، وإبراز العلاقة بين عقيدة السلف والمرونة النفسية، وبيان الأسس التي قامت عليها المرونة النفسية عند السلف، إذ تعد المرونة النفسية من أهم السمات التي تمكّن الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها، والمحافظة على توازنه الداخلي واستقراره الانفعالي. وفي ظل التغيرات السريعة والفتن المتلاحقة التي تعصف بالمجتمعات، تزداد الحاجة إلى دراسة هذا المفهوم دراسة متعمقة من منظور إسلامي أصيل، يستمد أصوله من الوحيين الشريفين، ويقتدي بمنهج السلف، الذين جمعوا بين صفاء العقيدة وقوة الإرادة وثبات النفس أمام الابتلاءات، وقد استفاد البحث من المنهج الوصفي التحليلي، مع الاستقراء التاريخي للنماذج العملية من حياة السلف الصالح، وربطها بالمفاهيم النفسية الحديثة، بما يتفق مع الضوابط العقدية. واشتمل على مقدمة وتمهيد وستة مباحث ونتائج، تناول التمهيد: مفهوم المرونة النفسية، وتطرق المبحث الأول إلى عقيدة السلف وأثرها في النفس. وناقش المبحث الثاني الأسس التي منحت السلف المرونة النفسية، واشتغل المبحث الثالث على مظاهر المرونة النفسية في حياة السلف، في حين كان موضوع المبحث الرابع: ثمرات المرونة النفسية، أما المبحث الخامس فتطرق إلى معوقات المرونة النفسية، وكان موضوع المبحث السادس: دروسًا عملية من مرونة السلف، وتطبيقات معاصرة، وخلص البحث إلى أن المرونة النفسية لها أسسها ورؤيتها الإسلامية، بما يعزّز تطبيقاتها في الحياة المعاصرة لتمكين الصحة النفسية والوقاية من الأمراض المؤثرة عليها.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، المفاهيم النفسية، الاستقرار الداخلي، التوازن النفسي.

* أستاذ العقيدة والمذاهب المعاصرة المشارك، قسم العقيدة والمذاهب المعاصرة، كلية الشريعة وأصول الدين، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: الأحمد، ل. س. إ. (2025). أثر العقيدة الصحيحة عند السلف في تعزيز المرونة النفسية، *مجلة الآداب*، *13* (4)، 574- 611. https://doi.org/10.35696/joa.v13i4.2866

© نُشر هذا البحث وفقًا لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد:

فتعد المرونة النفسية من أهم السمات التي تمكّن الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها، والمحافظة على توازنه الداخلي واستقراره الانفعالي .وفي ظل التغيرات السريعة والفتن المتلاحقة التي تعصف بالمجتمعات، تزداد الحاجة إلى دراسة هذا المفهوم دراسة متعمقة من منظور إسلامي أصيل، يستمد أصوله من الوحيين الشريفين، ويقتدي بمنهج السلف الصالح، الذين جمعوا بين صفاء العقيدة وقوة الإرادة وثبات النفس أمام الابتلاءات.

ولقد جسّد السلف الصالح -من الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان- أعلى صور المرونة النفسية، فلم تزعزعهم الفتن، ولم تهزهم المصائب، بل واجهوها بإيمان راسخ، وتوكل صادق، وصبر جميل، ورضا بالقضاء والقدر. ولذا جاءت هذه الدراسة بعنوان **"أثر العقيدة الصحيحة عند السلف في تعزيز المرونة النفسية".**

أولًا: أهمية البحث

تبرز أهمية هذا البحث في بيان الأسس العقدية والروحية التي منحت السلف الصالح هذه المرونة، ورصد المظاهر العملية لها في حياتهم، واستنباط الدروس المستفادة التي يمكن توظيفها في واقعنا المعاصر لتعزيز الصحة النفسية للمسلم.

ثانيًا: أهداف البحث

1. تعريف المرونة النفسية من منظور إسلامي
2. إبراز العلاقة بين عقيدة السلف والمرونة النفسية .
3. بيان الأسس التي قامت عليها المرونة النفسية عند السلف
4. استقراء النماذج العملية من حياة السلف التي تجسد المرونة النفسية.
5. تقديم توصيات عملية لتعزيز هذه السمة في حياة المسلم المعاصر.

ثالثًا: إشكالية البحث

ما مفهوم المرونة النفسية؟ وكيف استطاع السلف أن يعيشوا المرونة النفسية رغم قسوة الظروف وشدة الابتلاءات؟ وما الأسس والمظاهر التي قامت عليها هذه المرونة؟ وما المعوقات في طريق المرونة النفسية؟ وما الدروس والتطبيقات العملية في هذا الصدد؟

رابعًا: الدراسات السابقة

بعد البحث والاستقراء في الدراسات السابقة لم أجد دراسات تتناول المرونة النفسية عند السلف بصفة خاصة، وإنما تتناول المرونة بصفة عامة.

خامسا: منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، مع الاستقراء التاريخي للنماذج العملية من حياة السلف الصالح، وربطها بالمفاهيم النفسية الحديثة، بما يتفق مع الضوابط العقدية.

سادسًا: تقسيمات البحث

اقتضت طبيعة هذا البحث أن يخرج في مقدمة وتمهيد وستة مباحث وخاتمة وقائمة المراجع، وذلك على النحو التالي:

المقدمة.

التمهيد: مفهوم المرونة النفسية

المبحث الأول: العقيدة وفق فهم السلف الصالح و أثرها في النفس

المطلب الأول: عقيدة السلف

المطلب الثاني: أثر عقيدة السلف في النفس

المطلب الثالث: تطبيقات عملية من حياة السلف

المبحث الثاني: الأسس التي منحت السلف المرونة النفسية

أولًا: الأساس العقدي

ثانيًا: الأساس الشرعي :

ثالثا: الأساس الإيماني:

رابعا: الأساس الفطري

خامسًا: الأساس الأخلاقي:

سادسا: الأساس التربوي:

سابعا: الأساس الاجتماعي (الصحبة الصالحة):

ثامنا: الأساس السيري (الاقتداء بالنبي ﷺ):

المبحث الثالث: مظاهر المرونة النفسية في حياة السلف

1- الزهد في الدنيا والتكيف مع القلة

2- الحلم وكظم الغيظ

3- التوازن في العبادة والحياة

4- التكيف مع المتغيرات وقبول الأقدار

المبحث الرابع: ثمرات المرونة النفسية

أولًا: الصحة النفسية

ثانيًا: التواصل الفعال

ثالثًا: الاستمرارية في العطاء

رابعًا: النظرة للحياة بإيجابية

المبحث الخامس: معوقات المرونة النفسية

1- التعصب الأعمى

2- قصر النظر وضيق الأفق

3- التقليد بلا رَوِيَّة

4- الأوهام والخرافات

5- اتباع الهوى

6- الانكفاء على الذات

المبحث السادس: دروس عملية من مرونة السلف، وتطبيقات معاصرة

أولا: من الدروس المستفادة من المرونة النفسية عند السلف الصالح:

ثانيا: من التطبيقات المعاصرة للمرونة النفسية:

النتائج.

التوصيات.

التمهيد: مفهوم المرونة النفسية

1- المعنى اللغوي

قال ابن فارس: "مرن: الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة"[1]. وجاء في لسان العرب: "مَرَنَ يَمرُن مَرانةً ومُرُونةً: وهو لين في صلابة. ومَرَنتَ يَد فُلانٍ على العمل أي صَلبُت واستمرت والمَرَانة: اللينُ"[2].

أما النفسية: فهي نسبة إلى "النفس"، والنفس في اللغة تأتي بمعنى: الذات[3] والروح[4] والقلب[5].

إذن: المرونة النفسية لغةً تعني: سهولة تكيّف النفس ولينها وقابليتها للتغيير والتعايش.

ثانيًا: المفهوم الاصطلاحي للمرونة النفسية

مفهوم المرونة النفسية كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعدد فيه المفاهيم وتختلف ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة هي التوسط، ومنهم من يرى المرونة هي الحل الأيسر، ومنهم من يرى المرونة في اللين واليسر، ومنهم من يرى أنها القابلية للتغير إلى الأحسن والأفضل، ومنهم من يرى المرونة في تحقيق خير الخيرين ودفع شر الشرّين، ومنهم من يرى المرونة في تقبل الآخرين وأفكارهم.

والمرونة تكون في تقبل الأشخاص وآراء الآخرين، وأن لا يقتصر الإنسان على جانب واحد من الحق، وأن لا يفرض رأيه على الآخرين، وتقبل المواقف وظروف الواقع المحيطة.

ويشير أسعد رزوق إلى أن المرونة تكون في القدرة على التكيف، وهي ميزة تساعد على الانفتاح بقوله: "تشير المرونة- باعتبارها خاصة تنم عن القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة- تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملاءمتها بحيث تنطوي على قابلية التطويع"[6].

وتعرف المرونة بأنها: "الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي إن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة"[7].

ويلاحظ أن كل المعاني السابقة من التوسط والقابلية للتغير والأخذ بأيسر الحلول... وغيرها، معان تتضمنها المرونة.

وبهذا يمكن القول: إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.

ومن تعريفات علماء النفس الغربيين للمرونة النفسية:

1- تعريف بلاك ودي سيكو:(Black & DeCicco, 1997)

"المرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح مع المواقف الصعبة أو التهديدات أو الضغوط، واستعادة التوازن النفسي بعد الأزمات"[8].

2- تعريف ريتشاردسون:(Richardson, 2002)

"هي العملية والقدرة والنتيجة الخاصة بالتكيف الإيجابي مع الظروف الصعبة، والعودة إلى مستوى الأداء الطبيعي بعد الضغوط"[9].

3- تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس:(APA, 2014)

"المرونة النفسية هي عملية عقلية وسلوكية تمكّن الفرد من التكيف مع الشدائد، والتغلب على الصدمات والضغوط، مع المحافظة على الصحة النفسية"[10].

تعريف جامع للمرونة النفسية:

بناءً على الجمع بين المعاني اللغوية والاصطلاحية يمكن صياغة تعريف جامع:

المرونة النفسية هي: قابلية النفس الإنسانية للانسياب والتكيف الإيجابي مع مختلف المواقف الحياتية والضغوط، والقدرة على استعادة التوازن الداخلي بعد الصدمات والأزمات دون فقدان التوافق النفسي والاجتماعي.

المبحث الأول: العقيدة وفق فهم السلف و أثرها في النفس

المطلب الأول: عقيدة السلف

أولًا: تعريف العقيدة عند السلف

لغةً: العقيدة مأخوذة من العقد وهو الشد والإحكام، يقال: "عقد الحبل" أي شدّه وأحكمه [11]

اصطلاحًا: هي الإيمان الجازم الذي لا يتطرق إليه شك بالله تعالى وما يجب له من التوحيد، وبما أخبر به رسوله ﷺ من الغيب، مع التسليم والانقياد، بلا تحريف ولا تعطيل ولا تكييف ولا تمثيل[12]

ثانيًا: مصادر العقيدة عند السلف

1- القرآن الكريم: قال تعالى: ﴿وَأَنَّ هَٰذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ﴾[الأنعام: 153]

2- السنة النبوية: قال ﷺ: «**تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا: كِتَابَ اللهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ**» [13]

3- إجماع السلف: قال الإمام أحمد: "أصول السنة عندنا التمسك بما كان عليه أصحاب رسول الله ﷺ والاقتداء بهم" [14].

ثالثًا: أهم خصائص عقيدة السلف

1. التوحيد الخالص: يشمل توحيد الربوبية والألوهية والأسماء والصفات.[15]
2. الإيمان بالغيب: كالإيمان بالملائكة واليوم الآخر والقدر[16].
3. اتباع النصوص: تقديم النقل على العقل عند التعارض.[17]
4. الوسطية والاعتدال: بين الإفراط والتفريط في مسائل الإيمان والكفر[18].

المطلب الثاني: أثر عقيدة السلف في النفس:

أولًا: الطمأنينة والاستقرار النفسي:

قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ﴾ [الرعد: 28] قال الطبري: "وقوله: (وتطمئن قلوبهم بذكر الله)، يقول: وتسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله" [19]

وقال ابن القيم: "في القلب خلة وفاقة لا يسدها شيء البتة إلا ذكر الله عز وجل فإذا صار شعار القلب بحيث يكون هو الذاكر بطريق الأصالة واللسان تبع له فهذا هو الذكر الذي يسد الخلة ويفني الفاقة، فيكون صاحبه غنيًا بلا مال، عزيزًا بلا عشيرة، مهيبًا بلا سلطان. فإذا كان غافلًا عن ذكر الله- عز وجل- فهو بضد ذلك فقير مع كثرة جدته، ذليل مع سلطانه، حقير مع كثرة عشيرته". [20]

وينتج عن ذلك: أن يعيش المسلم في طمأنينة بعقيدته، بعيدًا عن القلق والاضطراب.

ثانيًا: الثبات أمام الابتلاءات:

قال ﷺ: «**لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ، حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ**»[21]

وقال ابن تيمية: "بالإيمان بالقدر يَزُولُ الهم والغم عن القلب"[22]

<**وينتج عن ذلك:** قوة الصبر والثبات عند المصائب.

ثالثًا: قوة الإرادة والاتزان النفسي:

قال تعالى: ﴿فَٱسۡتَقِمۡ كَمَآ أُمِرۡتَ﴾ [هود: 112]، قال الطبري: "يقول تعالى ذكره لنبيه محمدﷺ: فاستقم أنت، يا محمد، على أمر ربك، والدين الذي ابتعثك به، والدعاء إليه، كما أمرك ربك، (ومن تاب معك) يقول: ومن رجع معك إلى طاعة الله والعمل بما أمره به ربه من بعد كفره، (ولا تطغوا) يقول: ولا تعدوا أمره إلى ما نهاكم عنه. (إنه بما تعملون بصير) يقول: إن ربكم، أيها الناس، بما تعملون من الأعمال كلِّها، طاعتها ومعصيتها "بصير": ذو علم بها، لا يخفى عليه منها شيء، وهو لجميعها مبصرٌ. يقول تعالى ذكره: فاتقوا الله، أيها الناس، أن يطَّلع عليكم ربكم وأنتم عاملون بخلاف أمره، فإنه ذو علم بما تعلمون، وهو لكم بالمرصاد"[23].

وقال الإمام مالك: **" لَنْ يَأْتِيَ آخِرُ هَذِهِ الْأُمَّةِ بِأَهْدَى مِمَّا كَانَ عَلَيْهِ أَوَّلُهَا"**[24].

ينتج عن ذلك: أن يعيش المسلم متوازنًا في سلوكه، قوي الإرادة في مواجهة التحديات.

المطلب الثالث: تطبيقات عملية من حياة السلف

أولًا: صبر الصحابة وثباتهم:

مثال: صبر بلال بن رباح- رضي الله عنه- تحت العذاب وهو يقول: **"أحد أحد"**[25].

ويحكي ابن الجوزي هذا المشهد وكيف أن الله كافأه بعد هذا الابتلاء فيقول: "أسلم قَدِيما، فَعَذَّبَهُ قومه وَجعلُوا يَقُولُونَ لَهُ: رَبك اللات والعزى، وَهُوَ يَقُول: أحد أحد، فَأتى عَلَيْهِ أَبُو بكر فَاشْتَرَاهُ بِسبع أَوَاقٍ، وَقيل: بِخمْس، فَأعْتقهُ، فَشهد جَمِيع الْمَشَاهد مَعَ رَسُول الله ﷺ وَهُوَ أول من أذن، وَكَانَ خَازِن الرَّسُول ﷺ على بَيت مَاله. وَجُمْلَة مَا روى عَن رَسُول الله ﷺ أَرْبَعَة وَأَرْبَعُونَ حَدِيثا، أخرج لَهُ مِنْهَا فِي الصَّحِيحَيْنِ أَرْبَعَة"[26].

أثر العقيدة هنا: قوة النفس والثبات رغم القهر، وانتظار الفرج بعد الشدة.

ثانيًا: مواجهة الفتن:

قال علي بن أبي طالب- رضي الله عنه-: "لَوْ كَانَ الدِّينُ بِالرَّأْيِ لَكَانَ أَسْفَلُ الْخُفِّ أَوْلَى بِالْمَسْحِ مِنْ أَعْلَاهُ، وَقَدْ «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَمْسَحُ عَلَى ظَاهِرِ خُفَّيْهِ» [27]

نقل ابن حجر عن أبي الزناد قوله: "(إِنَّ السُّنَنَ لَتَأْتِي كَثِيرًا عَلَى خِلَافِ الرَّأْيِ) كَأَنَّهُ يُشِيرُ إِلَى قَوْلِ عَلِيٍّ: لَوْ كَانَ الدِّينُ بِالرَّأْيِ لَكَانَ بَاطِنُ الْخُفِّ أَحَقَّ بِالْمَسْحِ مِنْ أَعْلَاهُ" [28]

<أثر ذلك: الانقياد للنصوص لا للأهواء.

نخلص مما سبق إلى أن:

- عقيدة السلف عقيدة نقية ثابتة على الوحي.
- أثرها في النفس عظيم: طمأنينة، صبر، قوة إرادة، وسطية.
- التاريخ شاهد على أن الصحابة والتابعين تجسدت فيهم هذه العقيدة فكانوا أصفى الناس قلوبًا وأثبتهم عند الفتن.

المبحث الثاني: الأسس التي منحت السلف المرونة النفسية

الأساس لغة: هو ما يبنى عليه غيره، وأساس كل شيء قاعدته التي يقوم عليها.[29]

وفي الاصطلاح التربوي والنفسي: الأسس هي "الموجهات والقيم والمبادئ العامة التي تحدد الإطار الفكري والسلوكي للشخصية الإنسانية، وتضبط تفاعلها مع المواقف الحياتية" [30]

إنّ من أبرز سمات الجيل الأول من هذه الأمة ما تميزوا به من مرونة نفسية عالية، ظهرت في تعاملهم مع الشدائد والابتلاءات، وفي قدرتهم على التوازن بين الخوف والرجاء، والجدّ والتوكل، والجدية والرحمة.

وهذه المرونة لم تكن وليدة المصادفة، وإنما قامت على أسس راسخة كوّنت بناءهم النفسي المتزن، ووجّهت سلوكهم نحو الثبات والتوازن.

ومن أبرز هذه الأسس: الأساس العقدي، والشرعي، والإيماني، والفطري، والأخلاقي، وغيرها، وهي التي سنفصل القول فيها في هذا المبحث.

أولًا: الأساس العقدي

الأساس العقدي هو أصل الأصول الذي بُنيت عليه شخصية السلف، وهو الإيمان الجازم بالله تعالى وأسمائه وصفاته، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره، وما يتفرع عن ذلك من يقين في وعد الله ووعيده.

كان الأساس الأول لمرونة السلف النفسية هو رسوخ عقيدتهم في التوحيد، مما منحهم قوة في مواجهة الابتلاءات، وسكينة في الملمات. قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ٨٢﴾[الأنعام: 82]

وقد روي عن ابن مسعود- رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أنه قال: لما نزلت هذه الآية: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ﴾ شَقَّ ذَلِكَ عَلَى أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ ، وَقَالُوا: أَيُّنَا لَمْ يَلْبِسْ إِيمَانَهُ بِظُلْمٍ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: **"لَيْسَ بِذَاكَ، أَلاَ تَسْمَعُ إِلَى قَوْلِ لُقْمَانَ لِابْنِهِ:** ﴿إِنَّ ٱلشِّرۡكَ لَظُلۡمٌ عَظِيمٞ ١٣﴾[لقمان: 13][31].

وعن أبي بكر الصديق- رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أنه قال لأصحابه: مَا تَقُولُونَ فِي قَوْلِ اللَّهِ- عَزَّ وَجَلَّ-: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ﴾ [فصلت: 30]، وَقَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ﴾؟ **فَقَالُوا:** ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ﴾ فَلَمْ يَلْتَفِتُوا وَقَوْلُهُ: ﴿وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ﴾ بِخَطِيئَةٍ. فَقَالَ أَبُو بَكْرٍ: «حَمَلْتُمُوهَا عَلَى غَيْرِ وَجْهِ الْمَحْمَلِ، ثُمَّ اسْتَقَامُوا وَلَمْ يَلْتَفِتُوا إِلَى إِلَهٍ غَيْرِهِ، ﴿وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ﴾ **أَيْ بِشِرْكٍ»**[32]

فإن هذه الأخبار ذكر فيها أن الظلم هو الشرك وهي أخبار ثابتة، وإلا احتمل الظلم ما دون الشرك أن من لم يظلم ولم يذنب فهو في أمن من الله، ومن ارتكب ذنبًا أو ظلمًا فله الخوف، وهو في مشيئة الله: إن شاء عذبه، وإن شاء غفر له وعفا عنه.

قال ابن كثير في تفسيره [33]: "أي بغير شرك، كما جاء مفسرًا عن رسول الله ﷺ أنه قال: **"هو الشرك"** [34]

فالتوحيد الخالص هو مصدر الأمن النفسي والطمأنينة، وهو الركيزة الأولى لمرونتهم.

ولقد استمدّ السلف من عقيدتهم طمأنينةً نفسية وثباتًا في المواقف، فكانت العقيدة مصدر أمنٍ داخلي وسكينة في مواجهة الفتن والشدائد.

قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨﴾ [الرعد: 28].

فهذه الطمأنينة ثمرة من ثمار الإيمان الراسخ في القلب. وقد قال ابن القيم في بيان أثر العقيدة في طمأنينة النفس: "فمن عرف الله بأسمائه وصفاته أحبه ولا بد، ومن أحبّه أنِس به، واطمأنّ بذكره، واستغنى به عن غيره"[35]

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "إن في الدنيا جنة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة، وهي جنة معرفة الله ومحبته والأنس به"[36]

وقد تجلى هذا الأساس في مواقف الصحابة رضي الله عنهم، فقد ثبتوا عند الابتلاء لأن قلوبهم متعلقة بالله لا بالأسباب المادية. قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدۡ جَمَعُواْ لَكُمۡ فَٱخۡشَوۡهُمۡ فَزَادَهُمۡ إِيمَٰنٗا وَقَالُواْ حَسۡبُنَا ٱللَّهُ وَنِعۡمَ ٱلۡوَكِيلُ ١٧٣﴾[آل عمران: 173]

وقد علّق ابن كثير على هذه الآية بقوله: "أي جعل الله ما أراد عدوهم من تخويفهم سببًا لزيادة إيمانهم وتوكلهم عليه"[37]

فالعقيدة الصحيحة إذًا هي التي منحتهم المرونة النفسية في مواجهة المواقف العصيبة، لأنهم نظروا إلى الأحداث من خلال ميزان الإيمان بالقدر واليقين بحكمة الله تعالى

ثانيًا: الأساس الشرعي

الأساس الشرعي هو التزام السلف الصالح بالوحيين؛ كتاب الله وسنة نبيه ﷺ، في أقوالهم وأفعالهم وسلوكهم النفسي والاجتماعي.

لقد شكّل هذا الالتزام منهجًا عمليًا منحهم الاتزان النفسي والمرونة السلوكية، لأنهم ربطوا تصرفاتهم بأمر الله ونهيه، فصارت طاعتهم عبادة، وصبرهم عبادة، وشكرهم عبادة.

قال الله تعالى: ﴿فَٱسۡتَقِمۡ كَمَآ أُمِرۡتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطۡغَوۡاْۚ﴾ [هود: 112].

فالاستقامة على أمر الله تعني الثبات مع التوازن، دون غلوٍّ أو تفريط، وهو منبع المرونة الحقيقية.

وقال الإمام الشاطبي رحمه الله: "الشريعة جارية في التكليف بمقتضى المصلحة الراجحة، لا بالعنت والمشقة، ولذلك كانت أحكامها دائرة بين اليسر والاعتدال"[38].

وهذا اليسر الشرعي منح السلف الصالح صفاءً في الفهم واعتدالًا في التطبيق، فلم يكن الدين عندهم تضييقًا ولا تفلّتًا، بل وسطيةً تحقق التوازن النفسي. وقال تعالى : ﴿يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ﴾[البقرة: 185].

قال ابن كثير في تفسيره: "أي رخص لكم في الإفطار في السفر والمرض تيسيرًا، لا تعسيرًا"[39] . ومن هذا المنطلق، كانت المرونة النفسية عند السلف ثمرةً من ثمار فهمهم لروح الشريعة، فالمسلم عندهم لا ينهار أمام البلاء، لأنه يعلم أن التكليف لا يكون إلا بما يطيق، وأن وراء كل قدر حكمةً ورحمة .

ثالثا: الأساس الإيماني

الأساس الإيماني هو الجانب العملي في العقيدة، وهو ما يربط العبد بربه من خلال الطاعة والذكر والخشية والرجاء.

لقد كانت حياة السلف مفعمة بالإيمان العملي، الذي يمدّ القلب بالقوة والثبات، ويمنح النفس مرونة روحية تجعلها قادرة على تجاوز الصعوبات.

قال النبي ﷺ: "عجبًا لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له"[40].

فهذا الحديث أصل عظيم في بيان أثر الإيمان في تكييف النفس على الصبر والشكر في كل الأحوال.

وقال الحسن البصري رحمه الله: "الإيمان ليس بالتحلّي ولا بالتمنّي، ولكن ما وقر في القلب وصدّقه العمل"[41] ولذلك كان السلف الصالح أكثر الناس صبرًا عند الشدائد، لأن إيمانهم حيٌّ فعّال ينعكس على سلوكهم ومشاعرهم.

قال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦﴾[البقرة: 156 -155]، وقال ابن عطية في تفسيرها: "هذه الآية جماع آداب المؤمن في المصائب، فإنها ترد الأمر إلى الله تعالى فيطمئن القلب"[42] **إذن، الأساس الإيماني عند السلف كان هو سرّ قوتهم النفسية، لأنه غرس فيهم الرضا بالقضاء، والثقة بوعد الله، فصاروا أصحاب قلوب مطمئنة لا تهزها الأزمات.**

فإيمانهم بالقدر يورث الصبر عند البلاء، والشكر عند الرخاء. قال النبي ﷺ: «**عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ**»[43]

وقد ذكر كثير من العلماء أن الحديث أصل في الرضا بالقضاء، وعلى رأسهم ابن حجر[44]، وابن رجب[45]، والمناوي[46]، والطيبي[47]، وكلهم جعلوا الحديث قاعدة كبرى في باب الرضا والتسليم لأمر الله تعالى.

رابعا: الأساس الفطري

الفطرة هي الأساس الذي فطر الله الناس عليه من الميل إلى الخير وكراهية الشر، وهي البذرة الأولى في تكوين شخصية الإنسان المتوازنة نفسيًا وروحيًا.

وقد استثمر السلف هذا الأساس الفطري في بناء النفوس، فلم يخالفوا الفطرة، بل زكّوها بالإيمان والعمل الصالح، فكانت حياتهم منسجمة مع طبيعة الإنسان التي خلقها الله مستقيمة على الحق.

قال الله تعالى: ﴿فِطۡرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيۡهَاۚ لَا تَبۡدِيلَ لِخَلۡقِ ٱللَّهِۚ﴾ [الروم: 30]

قال ابن كثير في تفسيره: "أي دين الله الذي فطر خلقه عليه، وهو الإسلام، فإن الله خلق خلقه حنفاء"[48] وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله موضحًا أثر الفطرة في الاعتدال النفسي: "فإن النفس مفطورة على محبة العدل وبغض الظلم، وعلى معرفة الحق ومحبته، إلا أن الشهوات تغطي نور الفطرة"[49] ومن هنا، كانت مرونة السلف النفسية نابعة من تربية فطرية سليمة، قائمة على الاعتدال والوسطية.

فلم يكن عندهم تصنّع في العبادة ولا تكلّف في الزهد، بل كانت عبادتهم طبيعية منسجمة مع فطرتهم السليمة.

قال النبي ﷺ: "سدّدوا وقاربوا، وأبشروا، واستعينوا بالغدوة والروحة وشيءٍ من الدلجة"[50]

وهذا توجيه نبوي عظيم إلى التوازن الفطري الذي يقي النفس من الانهيار أو الإفراط، وهو جوهر المرونة النفسية التي عاشها السلف الصالح.

خامسًا: الأساس الأخلاقي

الأخلاق هي ثمرة الإيمان والعقيدة، وهي التي تُظهر استقامة النفس واعتدالها.

وقد كانت الأخلاق عند السلف الصالح مظهرًا من مظاهر توازنهم النفسي، إذ جمعوا بين الشدة في الحق والرحمة بالخلق، وبين الحزم في المواقف واللين في المعاملة.

فالأخلاق القويمة تمنح الإنسان ثباتًا داخليًا ومرونةً خارجية في التعامل مع المواقف المختلفة.

قال النبي ﷺ: "إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق"[51]

وقال الإمام ابن القيم رحمه الله: "الدين كله خُلق، فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين"[52] ومن مظاهر الأساس الأخلاقي عند السلف الصالح: الحلم، والعفو، والصدق، والتواضع.

فقد كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه قويًّا في الحق، رحيمًا بالناس، متواضعًا رغم مكانته، ولذلك استحق وصف النبي ﷺ له بقوله: "لو كان بعدي نبي لكان عمر"[53]

وقال الحسن البصري رحمه الله: "أحسن الناس خلقًا من إذا قدر عفا، وإذا أسيء إليه غفر، وإذا وَعَدَ وفَى"[54].

فالأخلاق العالية كانت درعًا نفسيًا حصينًا للسلف، تمنعهم من الانفعال الزائد أو القسوة، وتُعينهم على التكيف السوي مع الأحداث، وهذا من أعمق مظاهر المرونة النفسية في الإسلام.

سادسا: الأساس التربوي

كان السلف الصالح يربّون أنفسهم وأبناءهم على العلم والعمل، والجدّ في إصلاح القلب قبل الجسد، مما جعل شخصياتهم متزنة قادرة على مواجهة المتغيرات.

قال ابن الجوزي رحمه الله: "من أراد صلاح قلبه فليؤثر الله على شهوته، فإن القلب يمرض كما يمرض البدن، وشفاؤه في الإقبال على الله"[55].

وهذه التربية الإيمانية كانت نواة المرونة النفسية عندهم؛ لأنهم نشأوا على ضبط النفس ومجاهدة الهوى.

سابعا: الأساس الاجتماعي (الصحبة الصالحة)

الصحبة الصالحة من أعظم ما يُعين على التوازن النفسي، وقد كان السلف يوصون بها أشد الوصية.

قال الله تعالى: ﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم﴾ [الكهف: 28].

وقال ابن رجب الحنبلي: "المرء يضعف وحده، ويقوى بالجماعة، فالمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا"[56]

وكان السلف يعتنون بالصحبة الصالحة التي تقوي النفوس وتعين على مواجهة الشدائد.

قال النبي ﷺ: «الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»[57].

قال صاحب عون المعبود: "(الرَّجُلُ) يَعْنِي الْإِنْسَانَ (عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ) أَيْ عَلَى عَادَةِ صَاحِبِهِ وَطَرِيقَتِهِ وَسِيرَتِهِ (فَلْيَنْظُرْ) أَيْ يَتَأَمَّلْ وَيَتَدَبَّرْ (مَنْ يُخَالِلُ) فَمَنْ رَضِيَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ خَالَلَهُ وَمَنْ لَا تَجَنَّبَهُ فَإِنَّ الطِّبَاعَ سَرَّاقَةٌ"[58]

قال ابن الجوزي: "ما شهت شيئًا أشبه بالنفس من الماء، فإنها تنقلها الأخلاق، كما ينقل الماء الأواني" [59].

فكانت جماعة الصحابة والتابعين نموذجًا تطبيقيًا للتكامل النفسي والاجتماعي، إذ دعمت كل نفسٍ الأخرى في الصبر والثبات.

ثامنا: الأساس السيري (الاقتداء بالنبي ﷺ)

الاقتداء بسيرة النبي ﷺ كان الأساس الأكبر في تهذيب النفس واستقرارها.

فالنبي ﷺ واجه الابتلاءات بثبات، وضرب أعظم مثال في المرونة النفسية، حين قال له قومه ما قالوا فكان يقول: "اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون"[60].

قال الإمام ابن القيم: "فمن تدبّر سيرته ﷺ وجدها تملأ القلب صبرًا وثباتًا، وطمأنينةً في البلاء، ورضًى بالقضاء"[61]

المبحث الثالث: مظاهر المرونة النفسية في حياة السلف

سبق القول بأن المرونة النفسية هي قدرة الإنسان على الثبات والتكيف مع الأزمات والضغوط، والتعامل مع المتغيرات بصبر وحكمة دون انهيار أو جزع.

وهذه الصفة راسخة في عقيدة السلف الصالح، إذ كانوا يرون أن كل ما يقع إنما هو بقضاء الله وقدره، فيرضون ويسلمون. **قال شيخ الإسلام ابن تيمية:** "الصبر على قدر الله واجب، والرضا به أكمل مقامات التوحيد"[62]

وهذا يدل على أن المرونة عندهم لم تكن مجرد مهارة نفسية، بل ثمرة من ثمار الإيمان الصحيح.

ومن أهم مظاهر المرونة النفسية في حياة السلف:

1- الزهد في الدنيا والتكيف مع القلة

من قوة المرونة أن يعيش الإنسان مطمئنًا مع القلة والفقر.

قال تعالى: ﴿لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ﴾[الحديد: 23]

قال النيسابوري: "{لِكَيْلا تَأْسَوْا}: أي لكيلا تحزنوا **{عَلى ما فاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِما آتاكُمْ}** نظيره ما ورد في الخبر: **(من عرف سر الله في القدر هانت عليه المصائب)** [63]؛ لأنه لما علم وجوب وقوعه من حيث تعلق علم الله وحكمه وقدرته به عرف أن الفائت لا يرده الجزع والمعطى لا يكاد يثبت ويدوم؛ لأنه عرضة للزوال ونهزة للانتقال فلا يشتد به فرحه.

روى عكرمة عن ابن عباس: **"ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن ولكن اجعلوا للمصيبة صبرا وللخير شكرا"**[64] أو المراد أنه لم ينف الأسى والفرح على الإطلاق ولكنه نفى ما بلغ الجزع والبطر ولا لوم على ما يخلو منه البشر" [65]

وفي الصحيح: **"أن النبي ﷺ ربط على بطنه حجرين من الجوع يوم الخندق"**[66]

وقال الإمام مالك رحمه الله: «**إِنَّ حَقًّا عَلَى مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَقَارٌ وَسَكِينَةٌ وَخَشْيَةٌ وَأَنْ يَكُونَ مُتَّبِعًا لِآثَارِ مَنْ مَضَى قَبْلَهُ**»[67]

وكان عمر بن عبد العزيز يقول: **" مَا أَنْعَمَ اللهُ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً فَانْتَزَعَهَا مِنْهُ فَعَاضَهُ مِنْ ذَلِكَ الصَّبْرَ إِلَّا كَانَ مَا عَاضَهُ خَيْرًا مِمَّا انْتَزَعَ مِنْهُ ، وَقَرَأَ: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝١٠﴾**[الزمر: 10] [68].

2- الحلم وكظم الغيظ

الحلم من علامات القوة النفسية والمرونة.

قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ﴾[آل عمران: 134].

قال ابن الجوزي: قوله تعالى: وَالْكاظِمِينَ الْغَيْظَ قال الزجاج: يقال: كظمت الغيظ: إذا أمسكت على ما في نفسك منه، وكظم البعير على جرّته: إذا رددها في حلقه. وقال ابن الأنباري: الأصل في الكظم: الإمساك على غيظ وغم. وروى ابن عمر عن النبيّ ﷺ أنه قال: «**ما تجرع عبد جرعة أفضل عند الله من جرعة غيظ يكظمها ابتغاء وجه الله تبارك وتعالى**»[69] قوله تعالى: {وَالْعافِينَ عَنِ النَّاسِ} فيه قولان: أحدهما: أنه العفو عن المماليك، قاله ابن عباس. والثاني: أنه على إطلاقه، فهم يعفون عمن ظلمهم، قاله زيد بن أسلم، ومقاتل"[70].

وقال ﷺ: «**لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ**»[71]

ومن تطبيقات السلف: جاء رجل إلى علي بن الحسين زين العابدين (ت 94هـ) - رضي الله عنه- فقال له: إن فلانًا قد آذاكَ ووقع فيك. قال: فانطلق بنا إليه فانطلق معه وهو يرى أنه سينتصر لنفسه فلما أتاه قال: **"يا هذا إن كان ما قلتَ في حقًا فغفر الله لي، وإن كان ما قلت في باطلًا فغفر الله لك"**[72]

وقال ابن القيم: " وَقَدْ قِيلَ: إِنَّ حُسْنَ الْخُلُقِ بَذْلُ النَّدَى، وَكَفُّ الْأَذَى، وَاحْتِمَالُ الْأَذَى.

وَقِيلَ: حُسْنُ الْخُلُقِ: بَذْلُ الْجَمِيلِ، وَكَفُّ الْقَبِيحِ. وَقِيلَ: التَّخَلِّي مِنَ الرَّذَائِلِ، وَالتَّحَلِّي بِالْفَضَائِلِ. وَحُسْنُ الْخُلُقِ يَقُومُ عَلَى أَرْبَعَةِ أَرْكَانٍ لَا يُتَصَوَّرُ قِيَامُ سَاقِهِ إِلَّا عَلَيْهَا: **الصَّبْرُ، وَالْعِفَّةُ، وَالشَّجَاعَةُ، وَالْعَدْلُ.**

فَالصَّبْرُ: يَحْمِلُهُ عَلَى الِاحْتِمَالِ وَكَظْمِ الْغَيْظِ، وَكَفِّ الْأَذَى، وَالْحِلْمِ وَالْأَنَاةِ وَالرِّفْقِ، وَعَدَمِ الطَّيْشِ وَالْعَجَلَةِ.

وَالْعِفَّةُ: تَحْمِلُهُ عَلَى اجْتِنَابِ الرَّذَائِلِ وَالْقَبَائِحِ مِنَ الْقَوْلِ وَالْفِعْلِ، وَتَحْمِلُهُ عَلَى الْحَيَاءِ. وَهُوَ رَأْسُ كُلِّ خَيْرٍ. وَتَمْنَعُهُ مِنَ الْفَحْشَاءِ، وَالْبُخْلِ وَالْكَذِبِ، وَالْغَيْبَةِ وَالنَّمِيمَةِ.

وَالشَّجَاعَةُ: تَحْمِلُهُ عَلَى عِزَّةِ النَّفْسِ، وَإِيثَارِ مَعَالِي الْأَخْلَاقِ وَالشِّيَمِ، وَعَلَى الْبَذْلِ وَالنَّدَى، الَّذِي هُوَ شَجَاعَةُ النَّفْسِ وَقُوَّتُهَا عَلَى إِخْرَاجِ الْمَحْبُوبِ وَمُفَارَقَتِهِ. وَتَحْمِلُهُ عَلَى كَظْمِ الْغَيْظِ وَالْحِلْمِ. فَإِنَّهُ بِقُوَّةِ نَفْسِهِ وَشَجَاعَتِهَا يُمْسِكُ عِنَانَهَا، وَيَكْبَحُهَا

بِلِجَامِهَا عَنِ النَّزْغِ وَالْبَطْشِ. كَمَا قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ: الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» وَهُوَ حَقِيقَةُ الشَّجَاعَةِ، وَهِيَ مَلَكَةٌ يَقْتَدِرُ بِهَا الْعَبْدُ عَلَى قَهْرِ خَصْمِهِ.

وَالْعَدْلُ: يَحْمِلُهُ عَلَى اعْتِدَالِ أَخْلَاقِهِ، وَتَوَسُّطِهِ فِيهَا بَيْنَ طَرَفَيِ الْإِفْرَاطِ وَالتَّفْرِيطِ. فَيَحْمِلُهُ عَلَى خُلُقِ الْجُودِ وَالسَّخَاءِ الَّذِي هُوَ تَوَسُّطٌ بَيْنَ الذُّلِّ وَالْقِحَةِ. وَعَلَى خُلُقِ الشَّجَاعَةِ، الَّذِي هُوَ تَوَسُّطٌ بَيْنَ الْجُبْنِ وَالتَّهَوُّرِ. وَعَلَى خُلُقِ الْحِلْمِ، الَّذِي هُوَ تَوَسُّطٌ بَيْنَ الْغَضَبِ وَالْمَهَانَةِ وَسُقُوطِ النَّفْسِ. وَمَنْشَأُ جَمِيعِ الْأَخْلَاقِ الْفَاضِلَةِ مِنْ هَذِهِ الْأَرْبَعَةِ"[73]

3- التوازن في العبادة والحياة

لم يكن السلف يغالون في العبادة على حساب النفس أو الأهل، بل جعلوا لكل حق نصيبًا؛ وذلك لأن النبي ﷺ رباهم على تلك الوسطية التي دعا إليها الإسلام، فعن أنس بن مالك- رضي الله عنه- قال: جَاءَ ثَلاَثَةُ رَهْطٍ إِلَى بُيُوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ ﷺ يَسْأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ ﷺ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُّوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ ؟ قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلاَ أُفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلاَ أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: «**أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا، أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَ أَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَ أُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَ أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي**»[74].

قال ﷺ لعبد الله بن عمرو: «**يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟**»، **فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «فَلاَ تَفْعَلْ صُمْ وَ أَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ**»، فَشَدَّدْتُ، فَشُدِّدَ عَلَيَّ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً قَالَ: «**فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، وَلاَ تَزِدْ عَلَيْهِ**»، قُلْتُ: وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ- عَلَيْهِ السَّلاَمُ-؟ قَالَ: «**نِصْفَ الدَّهْرِ**»، فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ: يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ[75].

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «**لَنْ يُنَجِّيَ أَحَدًا مِنْكُمْ عَمَلُهُ**» قَالُوا: وَلاَ أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «**وَلاَ أَنَا، إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ بِرَحْمَةٍ، سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَاغْدُوا وَرُوحُوا، وَشَيْءٌ مِنَ الدُّلْجَةِ، وَالقَصْدَ القَصْدَ تَبْلُغُوا**»[76].

قال ابن حجر: " قَالَ أَهْلُ اللُّغَةِ: السَّدَادُ التَّوَسُّطُ فِي الْعَمَلِ قَوْلُهُ وَقَارِبُوا أَيْ إِنْ لَمْ تَسْتَطِيعُوا الْأَخْذَ بِالْأَكْمَلِ فَاعْمَلُوا بِمَا يُقَرِّبُ مِنْهُ.... قَوْلُهُ وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ أَيِ اسْتَعِينُوا عَلَى مُدَاوَمَةِ الْعِبَادَةِ بِإِيقَاعِهَا فِي الْأَوْقَاتِ الْمُنَشِّطَةِ وَالْغَدْوَةُ بِالْفَتْحِ سَيْرُ أَوَّلِ النَّهَارِ وَقَالَ الْجَوْهَرِيُّ مَا بَيْنَ صَلَاةِ الْغَدَاةِ وَطُلُوعِ الشَّمْسِ وَالرَّوْحَةُ بِالْفَتْحِ السَّيْرُ بَعْدَ الزَّوَالِ وَالدُّلْجَةُ بِضَمِّ أَوَّلِهِ وَفَتْحِهِ وَإِسْكَانِ اللَّامِ سَيْرُ آخِرِ اللَّيْلِ، وَقِيلَ: سَيْرُ اللَّيْلِ كُلِّهِ وَلِهَذَا عَبَّرَ فِيهِ بِالتَّبْعِيضِ، وَلِأَنَّ عَمَلَ اللَّيْلِ أَشَقُّ مِنْ عَمَلِ النَّهَارِ وَهَذِهِ الْأَوْقَاتُ أَطْيَبُ أَوْقَاتِ الْمُسَافِرِ وَكَأَنَّهُ ﷺ خَاطَبَ مُسَافِرًا إِلَى مَقْصِدٍ فَنَبَّهَهُ عَلَى أَوْقَاتِ نَشَاطِهِ لِأَنَّ الْمُسَافِرَ إِذَا سَافَرَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ جَمِيعًا عَجَزَ وَانْقَطَعَ وَإِذَا تَحَرَّى السَّيْرَ فِي هَذِهِ الْأَوْقَاتِ الْمُنَشِّطَةِ أَمْكَنَتْهُ الْمُدَاوَمَةُ مِنْ غَيْرِ مَشَقَّةٍ، وَحُسْنُ هَذِهِ الِاسْتِعَارَةِ أَنَّ الدُّنْيَا فِي الْحَقِيقَةِ دَارُ نُقْلَةٍ إِلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ هَذِهِ الْأَوْقَاتِ بِخُصُوصِهَا أَرْوَحُ مَا يَكُونُ فِيهَا الْبدن لِلْعِبَادَةِ، وَقوله فِي رِوَايَة بن أَبِي ذِئْبٍ الْقَصْدَ الْقَصْدَ بِالنَّصْبِ فِيهِمَا عَلَى الْإِغْرَاءِ وَالْقَصْدُ الْأَخْذُ بِالْأَمْرِ الْأَوْسَطِ"[77]

وهذا الاعتدال هو ما يسميه علماء النفس اليوم "التوازن النفسي"، وهو من أعظم مظاهر المرونة. فيعرف التوازن النفسي بأنه: حالة من الانسجام بين مختلف جوانب رفاهنا العقلي والعاطفي تسمح لنا بالتغلب على تحديات الحياة بالمرونة والرفاهية العقلية[78]

4- التكيف مع المتغيرات وقبول الأقدار

من أرقى صور المرونة: أن يقبل المؤمن قضاء الله، ويتكيف مع المتغيرات بأمل.

قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٦﴾[الشرح: 5-6]

وقد روي في الخبر أنه ﷺ قال: **"لن يغلب عسر يسرين** قَالَ بَعْضُهُمْ: إنما كان عسرا واحدا، وإن ذكره مرتين؛ لأن العسر الثاني ذكره بحرف التعريف؛ فهو والأول واحد؛ واليسر ذكره بحرف النكرة؛ فهو غير الأول. وقال أبو معاذ: كلما كررت المعرفة كان واحدا، والنكرة على العدد؛ يقال في الكلام: إن مع الأمير غلاما إن مع الأمير غلاما، فالأمير واحد ومعه: غلامان، وإذا قيل: إن مع الأمير الغلام، إن مع الأمير الغلام؛ فالأمير واحد والغلام واحد، وإذا قيل: إن مع أمير غلاما، إن مع أمير غلاما، فهما أميران وغلامان؛ فعلى ذلك ما ذكر هاهنا.

ثم قوله: "يسرين" هو يسر الإسلام والهدى، ويجوز أن يطلق اسم اليسر على الإسلام والدِّين، قال اللَّه - تعالى -: ﴿فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلۡيُسۡرَىٰ ۝٧﴾ [الليل: 7]، ويسر آخر: ما وعد لهم من السعة في الدنيا. ويحتمل أن يكونا يسرين: أحدهما: رجاء اليسر، والآخر وجوده، فهما يسران: الرجاء، والوجود.

ويحتمل أن يكون يسرًا في الدنيا، ويسرًا في الآخرة. أو أن يكون توسيعًا: توسع عليهم الدنيا، ويسرًا ثانيا: ما يفتح لهم الفتوح في الدنيا، ويسوق إليهم المغانم والسبايا.

ومن أمثلة السلف: عروة بن الزبير (ت 94هـ)، قطعت رجله بالمرض، **عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ فَعَزَّاهُ فَقَالَ: بِأَيِّ شَيْءٍ تُعَزِّينِي أَبِرَجُلٍ؟ قَالَ: لَا، وَلَكِنْ بِابْنِكَ، قَطَّعَتْهُ الدَّوَابُّ بِأَرْجُلِهَا. فَقَالَ عُرْوَةُ: " وَ ايْمُكَ؛ لَئِنِ ابْتَلَيْتَ لَقَدْ عَافَيْتَ وَلَئِنْ أَخَذْتَ لَقَدْ أَبْقَيْتَ "، وَرُوِّينَا عَنْهُ فِي بَابِ الصَّبْرِ أَنَّهُ قَالَ: اللهُمَّ كَانَ لِي بَنُونَ سَبْعَةٌ فَأَخَذْتَ مِنْهُمْ وَاحِدًا وَ أَبْقَيْتَ مِنْهُمْ سِتَّةً، وَكَانَ لِي أَطْرَافٌ أَرْبَعَةٌ فَأَخَذْتَ مِنْهَا طَرَفًا وَ أَبْقَيْتَ لِي ثَلَاثَةً، وَ أَيْمُكَ لَئِنِ ابْتَلَيْتَ لَقَدْ عَافَيْتَ وَلَئِنْ أَخَذْتَ لَقَدْ أَبْقَيْتَ."**[79].

فالعبد قد يختار لنفسه ما فيه الشر كل الشر له، وقد يكره شيئا وفيه الخير كل الخير له

وعلى ذلك شواهد من القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ۝٢١٦﴾[البقرة: 216].

قال ابن القيم: " فِي هَذِه الْآيَة عدَّة حكم وأسرار ومصالح للْعَبد فَإِن العَبْد إِذا علم أَن الْمَكْرُوه قد يَأْتِي بالمحبوب والمحبوب قد يَأْتِي بالمكروه لم يَأْمَن أَن توافيه الْمضرَّة من جَانب المسرّة، وَلم ييأس أَن تَأتيه المسرة من جَانب الْمضرَّة؛ لعدم علمه بالعواقب، فَإِن الله يعلم مِنْهَا مَالا يُعلمهُ العَبْد وَأوجب لَهُ ذَلِك أمورا مِنْهَا: أَنه لَا أَنْفَع لَهُ من امْتِثَال الْأَمر وَإِن شقّ عَلَيْهِ فِي الِابْتِدَاء؛ لِأَن عواقبه كلهَا خيرات ومسرات ولذات وأفراح وَإِن كرهته نَفسه فَهُوَ خير لَهَا وأنفع، وَكَذَلِكَ لَا شَيْء أضرّ عَلَيْهِ من ارْتِكَاب النَّهْي وَإِن هويته نَفسه ومالت إِلَيْهِ وَإِن عواقبه كلهَا آلام وأحزان وشرور ومصائب وخاصة الْعقل تحمل الْأَلَم الْيَسِير لما يعقبه من اللَّذَّة الْعَظِيمَة وَالْخَيْر الْكثير وَاجْتنَاب اللَّذَّة الْيَسِيرَة لما يعقبه من الْأَلَم الْعَظِيم وَالشَّر الطَّوِيل فَنظر الْجَاهِل لَا يُجَاوز المبادئ إِلَى غاياتها والعاقل الكيّس دَائِما ينظر إِلَى الغايات من وَرَاء ستور مبادئها فَيرى مَا وَرَاء تِلْكَ الستور من الغايات المحمودة والمذمومة فَيرى المناهي كطعام لذيذ قد خلط فِيهِ سم قَاتل فَكلما دعته لذته إِلَى تنَاوله نَهَاهُ مَا فِيهِ من السم، وَيرى الْأَوَامِر كدواء كريه المذاق مفض إِلَى الْعَافِيَة والشفاء، وَكلما نَهَاهُ كَرَاهَة مذاقه عَن تنَاوله أمره نَفعه بالتناول، وَلَكِن هَذَا يحْتَاج إِلَى فضل علم تدْرك بِهِ الغايات من مبادئها وَقُوَّة صَبر يوطن بِهِ نَفسه على تحمّل مشقة الطَّرِيق لما يؤول عند الْغَايَة

فَإِذا فقد الْيَقِين وَالصَّبْر تعذّر عَلَيْهِ ذَلِك وَإِذا قوي يقينه وَصَبره هان عَلَيْهِ كل مشقة يتحملها فِي طلب الْخَيْر الدَّائِم واللذة الدائمة "[80].

وقال أيضا: "وَمن أسرار هَذِه الْآيَة أَنَّهَا تَقْتَضِي من العَبْد التَّفْوِيض إِلَى من يعلم عواقب الْأُمُور وَالرِّضَا بِمَا يختاره لَهُ ويقضيه لَهُ لما يَرْجُو فِيهِ من حسن الْعَاقِبَة.

وَمِنْهَا: أَنه لَا يقترح على ربه وَلَا يخْتَار عَلَيْهِ وَلَا يسْأَله مَا لَيْسَ لَهُ بِهِ علم فَلَعَلَّ مضرّته وهلاكه فِيهِ وَهُوَ لا يعلم فَلَا يخْتَار على ربه شَيْئا بل يسْأَله حسن الِاخْتِيَار لَهُ وَأَن يرضيه بِمَا يختاره فَلَا أَنْفَع لَهُ من ذَلِك.

وَمِنْهَا: أَنه إِذا فوَّض إِلَى ربه وَرَضي بِمَا يختاره لَهُ أمده فِيمَا يختاره لَهُ بِالْقُوَّةِ عَلَيْهِ والعزيمة وَالصَّبْر وَصرف عَنهُ الْآفَات الَّتِي هِيَ عرضة اخْتِيَار العَبْد لنَفسِهِ وَأَرَاهُ من حسن عواقب اخْتِيَاره لَهُ مَا لم يكن ليصل إِلَى بعضه بِمَا يختاره هُوَ لنَفسِهِ.

وَمِنْهَا: أَنه يريحه من الأفكار المتعبة فِي أَنْوَاع الاختيارات ويفرغ قلبه من التقديرات والتدبيرات الَّتِي يصعد مِنْهُ فِي عقبَة وَينزل فِي أُخْرَى وَمَعَ هَذَا فَلَا خُرُوج لَهُ عَمَّا قدر عَلَيْهِ فَلَو رَضِي بِاخْتِيَار الله أَصَابَهُ الْقدر وَهُوَ مَحْمُود مشكور ملطوف بِهِ فِيهِ، وَإِلَّا جرى عَلَيْهِ الْقدر وَهُوَ مَذْمُوم غير ملطوف بِهِ فِيهِ؛ لِأَنَّهُ مَعَ اخْتِيَاره لنَفسِهِ وَمَتى صَحَّ تفويضه وَرضَاهُ اكتنفه فِي الْمَقْدُور الْعَطف عَلَيْهِ واللطف بِهِ، فَيصير بَين عطفه ولطفه فعطفه يَقِيه مَا يحذرهُ ولطفه يهوّن عَلَيْهِ مَا قدره، إِذا نفذ الْقدر فِي العَبْد كَانَ من أعظم أَسبَاب نُفُوذه تحيله فِي رده فَلَا أَنْفَع لَهُ من الاستسلام وإلقاء نَفسه بَين يَدي الْقدر طريحا كالميتة فَإِن السَّبع لَا يرضى بِأَكْل الْجِيَف"[81]، وقال جل شأنه: ﴿فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾﴾ [النساء: 19].

المبحث الرابع: ثمرات المرونة النفسية

إن المرونة النفسية لها ثمراتها وفوائدها التي تعود على الفرد والمجتمع والتي من أهمها:

أولًا: الصحة النفسية:

فمن أهم ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وقد تعددت التعاريف في مفهوم الصحة النفسية، نذكر منها:

أن "الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. ويلقى هذا المفهوم قبولًا في ميادين الطب العقلي"[82]. "ولا شك أن هذا المفهوم سلبي، لأنه يقصر مفهوم الصحة النفسية على خلو الفرد من الأمراض النفسية والعقلية"[83].

وأما التعريف التالي فيأخذ مفهومًا أشمل وأعم وينظر إلى الصحة النفسية بشكل أعمق.

يقول حامد زهران في تعريف الصحة النفسية: هي "حالة دائمة نسبيًا، يكون الفرد فيها متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وانفعاليا واجتماعيًا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديًا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام"[84].

ويعرفها ثالث بأنها "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة، ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة"[85].

ومن مظاهر هذه الصحة النفسية الجيدة، الراحة والاطمئنان، والقدرة على مواجهة المصاعب، وضبط النفس، والقدرة على التحمل، والنظرة الإيجابية للحياة من حوله. وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار المرونة، فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، ويلاحظ أن التعاريف السابقة لم

تذكر جانب الإيمان الصادق بالله، وأن الصحة النفسية الجيدة قبل أن تكون أحد ثمرات المرونة هي إحدى ثمرات الإيمان الصادق بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره.

قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ٨٢﴾[الأنعام: 82].

وقال تعالى:﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨﴾[الرعد: 28].

وقال تعالى: ﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ٩٧﴾[النحل: 107].

وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «**مَنْ كَانَتِ الآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ**»[86].

ثانيًا: التواصل الفعال

الإنسان منذُ ولادته في هذه الحياة يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يُرِد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية.

ويشير النابلسي إلى ذلك بقوله: "يرتبط نجاح الفرد أو فشله بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية. وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين. وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه"[87].

بل وتؤكد بعض البحوث العلمية أن نجاح الفرد في عمله وحياته الشخصية مرتبط بقدراته على الاتصال، حيث (أثبتت أن 85% من النجاح يعزى إلى مهارات وفنون الاتصال بينما 15% فقط من النجاح يعزى إلى معرفتنا لعملنا وتمكننا من تخصصنا)[88] ولذلك فإن نجاح المسلم مثلًا في تحقيق رسالته الدعوية والتربوية مرتبط ارتباطا وثيقا بقدرته على اتصاله بمن حوله.

ولذا فإنا إذا أمعنا النظر في مفهوم الاتصال نجد له كثيرا من التعريفات، ومن هذه التعريفات أن الاتصال هو "عملية نقل هادفة للمعلومات من طرف إلى آخر بغرض إيجاد نوع من التفاهم المشترك"[89]

ويُعرفه آخر بأنه: "كل نشاط يشترك فيه طرفان أو أكثر كقوى فاعلة في هذا النشاط من حيث التبادل في الإرسال والتلقي، وذلك بدرجات متفاوتة من الفاعلية سواء في وجهة النشاط ككل، أو فيما قد ينتج عنه من تأثير"[90].

ويمكن القول بأن الاتصال الفعال هو: اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيدًا عن المصلحة الذاتية الخالصة.

والإنسان المتصف بالمرونة يمتلك خاصية الاتصال الفعال؛ وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية.

أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم.

ثالثًا: الاستمرارية في العطاء

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثماره، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا لأنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، ووقت وآخر.

فهذا نوح- عليه السلام- لبث يدعو قومه داعيًا ﴿**أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا**﴾ [العنكبوت: 14]، عمل مستمر دون انقطاع، يميزه التنقل بين وسيلة وأخرى في الدعوة إلى الله قال تعالى:﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا ۝٥ فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا ۝٦ وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا ۝٧ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا ۝٨ ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا ۝٩﴾ [نوح: 5- 9].

وهذا نبينا محمد ﷺ يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه "فإن الرسول ﷺ دعا سرًا وجهرًا، وسلمًا وحربًا، وجمعًا وفردًا، وسفرًا وحضرًا، كما أنه- عليه الصلاة والسلام- قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض، وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأنذر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال"[91].

وهذه الاستمرارية في العمل ولو بالقليل خير كما أخبر النبي ﷺ فعَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ **"أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"**[92].

رابعًا: النظرة للحياة بإيجابية

كلما كان الإنسان مُتحليًا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن "النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد- أيضًا- مكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة؛ لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم... فالنظرة إلى الأشياء عند المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطًا ولا تفريطًا، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئنًا راضيًا بقضاء الله وقدره"[93]؛ لأنه يعلم أن الذي يحدث له إنما هو بقدر من الله كما جاء في نصيحة النبي ﷺ البليغة الشاملة لابن عباس ﷺ: **"... وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ..."**[94] فعندما يقع الأمر فإن الإنسان المرن هو الذي يستطيع أن يتعامل معه بنظرة إيجابية، فهذا أبو بصير ﷺ عندما أراد أن يلحق بالمسلمين مُنِعَ من ذلك بسبب بنود صلح الحديبية، فلم يعجز وقعد عن العمل، وانتظر الفرج، وإنما نظر إلى الأمر بإيجابية، فأخذ يخطط لحرب عصابات ولم تعقه بنود صلح الحديبية، حتى استنزف قريش. وهذا خالد بن الوليد ﷺ يوم مؤته بعد أن استشهد الأمراء الثلاثة زيد بن حارثة، وجعفر بن أبي طالب وعبد الله بن رواحة- رضي الله عنهم-، تفاعل خالد مع الأمر بإيجابية فاستلم الراية يوم مؤته بلا تأمير من أحد.

ويحكي القرطبي قصة ذلك الجندي المجهول في معركة القادسية، حيث نفرت خيل المسلمين من الفيلة.. "فعمد رجل منهم فصنع فيلًا من طين، وأنّس به فرسَه، حتى ألفه، فلما أصبح لم ينفر فرسه من الفيل، فحمل على الفيل الذي كان يقدمها، فقيل له: إنه قاتلك، قال: لا ضير أن أُقتل، ويفتح للمسلمين"[95].

المبحث الخامس: معوقات المرونة النفسية

هناك أمور تحول بين الإنسان وبين اكتسابه المرونة النفسية، وتعد من أهم المعوقات على طريقها.

ومن هذه المعوقات ما يلي:

1- التعصب الأعمى

التعصب هو "شيمة من شيم الضعف، وخلة من خلل الجهل، يبتلى بها الإنسان فتعمي بصره وتغشي عقله، فلا يرى حسنًا إلا ما حَسُن في رأيه وصوابًا إلا ما ذهب إليه أو من تعصب له"[96].

وقد ذم الإسلام التعصب، وحذر منه، سواءً كان هذا التعصب للجنس، أو للفكر، أو للحزب، أو للمذهب، أو للأئمة والقادة، أو للقومية، أو للوطنية. أو غير ذلك.

فعن جابر بن عبد الله قال: اقْتَتَلَ غُلَامَانِ غُلَامٌ مِنْ الْمُهَاجِرِينَ وَغُلَامٌ مِنْ الْأَنْصَارِ فَنَادَى الْمُهَاجِرُ أَوْ الْمُهَاجِرُونَ يَا لَلْمُهَاجِرِينَ، وَنَادَى الْأَنْصَارِيُّ يَا لَلْأَنْصَارِ فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: **"مَا هَذَا دَعْوَى أَهْلِ الْجَاهِلِيَّةِ؟"** قَالُوا لَا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِلَّا أَنَّ غُلَامَيْنِ اقْتَتَلَا فَكَسَعَ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ قَالَ: **"فَلَا بَأْسَ وَلْيَنْصُرْ الرَّجُلُ أَخَاهُ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا إِنْ كَانَ ظَالِمًا فَلْيَنْهَهُ فَإِنَّهُ لَهُ نَصْرٌ وَإِنْ كَانَ مَظْلُومًا فَلْيَنْصُرْهُ"**[97].

قال ابن تيمية: "لما دعا كل واحد منهما طائفته منتصرًا بها أنكر النبي ﷺ ذلك، وسماها "دعوى الجاهلية" حتى قيل له: "إن الداعي بها إنما هما غلامان" لم يصدر ذلك من الجماعة. فأمر بمنع الظلم، وإعانة المظلوم ليبين النبي ﷺ أن المحذور من ذلك إنما هو تعصب الرجل لطائفته مطلقًا فعل أهل الجاهلية. فأما نصرها بالحق من غير عدوان: فحسن واجب، أو مستحب"[98].

وعَنْ جُنْدَبِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْبَجَلِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: **"مَنْ قُتِلَ تَحْتَ رَايَةٍ عِمِّيَّةٍ يَدْعُو عَصَبِيَّةً أَوْ يَنْصُرُ عَصَبِيَّةً فَقِتْلَةٌ جَاهِلِيَّةٌ"**[99].

وعن جُبَيْرِ بْنِ مُطْعِمٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: **"لَيْسَ مِنَّا مَنْ دَعَا إِلَى عَصَبِيَّةٍ وَلَيْسَ مِنَّا مَنْ قَاتَلَ عَلَى عَصَبِيَّةٍ وَلَيْسَ مِنَّا مَنْ مَاتَ عَلَى عَصَبِيَّةٍ"**[100].

والمتأمل لأغلب حالات التعصب يجد أنها قد تقوم فيها آلية التعصب على اعتقاد المتعصب أنه قبض على الحقيقة النهائية التي تدفع به إلى وجوب الالتزام الكامل برأي أو مذهب أو جماعة أو قبيلة أو فترة تاريخية معينة مما يجمع عادة بين الفضيلة والرذيلة والحسن والقبح والخطأ والصواب. فهو بعد ذلك لا يرى إلا رأيه، مما يجعله أحاديًا في تفكيره، لا يقبل الآخرين ولا يقبل وجهة النظر الأخرى، بل يصادر آراءهم، ويعلن الويل والثبور على المخالف، ويكون شعاره من كان على مذهبي فهو أخي وحبيبي، ومن كان على غير مذهبي فهو عدوي وغريمي، ويصحح ابن تيمية هذا المعنى فيقول: "ليس الخلاف في الفروع موجبا للعداوة ولا سببا للفرقة، فمن وافقنا في الأصول وأحب الله ورسوله فهو أخونا، وإن خالفنا في مسائل اجتهادية؛ فاختلاف الرأي لا يقطع أواصر الأخوة ولا يبيح الهجر"[101].

ولو تمهلنا قليلًا لوجد جُل هذه المسائل إذا لم نقل كلها، في الجزئيات وليست في الكليات، في الفروع وليست في الأصول، في المتغيرات وليست في الثوابت، في الوسائل وليست في الأهداف.

2- قصر النظر وضيق الأفق

والمقصود هنا بضيق الأفق هو النظر إلى الأُمور بسطحية دون مقاصدها و أبعادها، فضيق الأفق يؤدي بالإنسان إلى تغييب المرونة عنه، فينظر إلى الأمور بزاوية واحدة مما يجعله يصطدم بكثير من العقبات التي تواجهه، فتجده غير قادر على استيعابها أو الالتفاف حولها، فالذي يضيق أفقه عن رؤية الغاية تعترضه العوائق الصغيرة فيقع فيها، أما واسع النظر فإنه يجعل من كل عقبة سلما يرتقي عليه؛ لأنه يرى ما وراءها من أهداف نبيلة، وبالتالي تكون النتيجة الاعتراض على كل جديد، ومصادرة آراء الآخرين، مما يجعله يعيش في جو من التوتر والقلق، بسب عدم رضى الناس عنه.

والناظر في السيرة النبوية يعلم لماذا لم يحطم النبي ﷺ الأصنام التي حول الكعبة خلال ثلاث عشرة سنة من الدعوة، وما فعل ذلك إلا يوم فتح مكة، وما ذلك إلا لسعة أُفقه ﷺ وبعد نظره؛ لأنه كان يرى أن البدء بتحطيم هذه الأصنام قبل تحطيم الأصنام الموجودة بداخل النفوس، تلك التي توجه وتدعو إلى الشرك والإثم والرذيلة، سيساعد على إعادة بناء هذه الأصنام من الذهب، بدلا من الحجارة، بل سيضاعف من عددها؛ لذا تركها، وعمد إلى إصلاح النفوس من داخلها..[102].

3- التقليد بلا رَوِيَّة

إن التقليد منه ما هو محمود ومنه ما هو مذموم، وليس المراد هنا التقليد المحمود الذي يكتسب به الناشئ من بيئته كثيرًا من المعارف والمهارات والعادات والأخلاق الحسنة، التي توصل إليها الناس بعد تجارب القرون الكثيرة الأولى وإنما المقصود بالتقليد هنا هو التقليد الباطل المذموم وهو (قبول قول الغير بلا حجة) [103]. ويعرفه الخطيب البغدادي بأنه (قبول القول من غير دليل) [104]. وهذا النوع من التقليد هو المذموم في الشريعة الإسلامية، فقد ذمه القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ ٱتَّبِعُوا۟ مَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ قَالُوا۟ بَلْ نَتَّبِعُ مَآ أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ ءَابَآءَنَآ ۚ أَوَلَوْ كَانَ ءَابَآؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْـًٔا وَلَا يَهْتَدُونَ ﴿١٧٠﴾﴾ [البقرة: 170].

وكذلك ذمه غير واحد من السلف، فهذا مالك بن أنس يقول: **(إنما أنا بشر أُخطئ وأُصيب، فانظروا في رأيي كل ما وافق الكتاب والسنة فخذوا به وما لم يوافق الكتاب والسنة فاتركوه)**[105].

وقال الشافعي: "ما من أحد إلا وتذهب عليه سنة رسول الله ﷺ وتعزب عنه، فمهما قلت من قول أو أصلت من أصل فيه عن رسول الله ﷺ خلاف ما قلت فالقول قول رسول الله ﷺ وهو قولي وجعل يردد ذلك"[106].

والمقصود بالتقليد المذموم هنا "عدم استعمال العقل واللجوء إلى المحاكاة"[107].

وهذا التقليد من الأدواء المهلكة التي كان لها تأثير عظيم في تاريخ الفكر الإسلامي، بل على الفكر الإنساني جملة إذ إن ثمرة التقليد إهمال النص الشرعي، وتعطيل العقل البشري... ثم يصبح فكر الإنسان- وما يترتب عليه من القول والعمل– أسيرًا لا حراك به، ليس له القدرة على الأمل أو النظر.

ولا شك أن التقليد بلا روية يعطل العقل، ويضيق عليه ويقيده، فلا بد أن يعطى للعقل الحرية فلا تحده حدود، ولا تقيده ضوابط، إلا حدود الشرع وضوابطه، أما إذا وضع العقل في قالب جامد وإطار ثابت لا يخرج عنه سيفقد مرونته الذهنية التي هي قدرة العقل البشري على إدراك الفروق الدقيقة بين الأشياء والمراوحة المستمرة بين الأسس والأصول، فيستطيع أن يحقق خير الخيرين فيعلم أن الخير درجات، ويبتعد عن شر الشرين ويعلم أن الحرام درجات ويفرق بين الوسائل والغايات.

4- الأوهام والخرافات

عندما يصاب الإنسان بالضعف في إيمانه تتخطفه الشياطين من كل مكان فينزلق في متاهات الضلال، ويغفل جانب العقل والتفكير، فيسعى في البحث عن حلول لمشاكل الحياة، فيلجأ إلى الأوهام والخرافات.

والخرافة تعني: "مجموعة من العقائد في المؤثرات والقوى التي يقبل وجودها دون نقد، وتشير الخرافة في الفرد إلى نزعة قبول مثل هذه المعتقدات والتصرفات على أساس منها"[108].

ويعرفها بعضهم بأنها: "الأفكار والممارسات التي لا تستند إلى أي تبرير عقلي، ولا تخضع لأي مفهوم علمي، سواء من حيث النظرية أو التطبيق"[109].

والشريعة الإسلامية قد حررت الإنسان من الأوهام والخرافات، وجعلت العقل يقوم بعمله على منهجية علمية واضحة، في معالجة مشاكل الحياة المختلفة، ولم تكتفِ الشريعة الإسلامية بهذا، بل حاربت هذه الأوهام والخرافات، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: **"مَنْ عَقَدَ عُقْدَةً ثُمَّ نَفَثَ فِيهَا فَقَدْ سَحَرَ وَمَنْ سَحَرَ فَقَدْ أَشْرَكَ وَمَنْ تَعَلَّقَ شَيْئًا وُكِلَ إِلَيْهِ"**[110]، وعَنْه ﷺ قَالَ: **"مَنْ أَتَى عَرَّافًا فَسَأَلَهُ عَنْ شَيْءٍ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً"**[111].

وهذا النبي ﷺ يعلم الصحابة تربويًّا ضرورة استبعاد الخرافة والأوهام، روى مسلم في صحيحه أن الْمُغِيرَةَ بْنَ شُعْبَةَ

قال: انْكَسَفَتْ الشَّمْسُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمَ مَاتَ إِبْرَاهِيمُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِﷺ: **"إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ آيَتَانِ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَا يَنْكَسِفَانِ لِمَوْتِ أَحَدٍ وَلَا لِحَيَاتِهِ فَإِذَا رَأَيْتُمُوهُمَا فَادْعُوا اللَّهَ وَصَلُّوا حَتَّى تَنْكَشِفَ"**[112].

قال أبو رزيزة عن هذا الموقف: "ففي هذا الموقف التربوي يرشدنا ﷺ إلى ضرورة استبعاد الأوهام والخرافات التي كانت شائعة عند بعض الناس في الجاهلية من أن كسوف الشمس والقمر له علاقة بموت بعض الأشخاص العظام.. كما أنه أثبت أن ما حدث خاضع للسنن التي يجريها الله في هذا الكون..." [113].

وخلاصة القول: إن الخرافات والأوهام من معوقات المرونة النفسية والذهنية فهي تعيق العقل عن التحليل والربط بين الأسباب والمسببات، والتعامل مع الحقيقة بموضوعية وإنصاف.

5- اتباع الهوى

يعرف الهوى بشكل عام بأنه: (ميل الطبع إلى ما يلائمه) [114] وليس المقصود بالهوى هنا الشهوة، وإنما المقصود ما يختص بالآراء والمعتقدات، فقد فرق أهل العلم بين الهوى والشهوة.

يقول الماوردي -رحمه الله-: "إن الهوى مختص بالآراء والاعتقادات، والشهوة مختصة بنيل المستلذات، فصارت الشهوة من نتائج الهوى، وهي أخص، والهوى أصل، وهو أعم"[115]. وقد ذم الإسلام من اتبع الهوى دون تعقل أو تفكير، في غير موضع.

قال تعالى: ﴿فَإِن لَّمْ يَسْتَجِيبُوا۟ لَكَ فَٱعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَآءَهُمْ ۚ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ ٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٥٠﴾﴾ [القصص: 50]

وقال تعالى:﴿أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾﴾ [الفرقان: 43].

وقال تعالى:﴿بَلِ ٱتَّبَعَ ٱلَّذِينَ ظَلَمُوٓا۟ أَهْوَآءَهُم بِغَيْرِ عِلْمٍ ۖ فَمَن يَهْدِى مَنْ أَضَلَّ ٱللَّهُ ۖ وَمَا لَهُم مِّن نَّٰصِرِينَ ﴿٢٩﴾﴾ [الروم: 29].

وكان النبي ﷺ يستعيذ من الهوى فيَقُولُ: **«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الأَخْلاَقِ، وَالأَعْمَالِ وَالأَهْوَاءِ»** [116].

إن اتباع الهوى يعيق المرونة النفسية، وما ذلك إلا لأن الهوى يصد صاحبه عن الحق وإن ظهر له الدليل والحجة، ويقصي الرأي الآخر وهو يعلم أنه صواب، ويمنعه من الاعتراف بالخطأ، ويبعد صاحبه عن الإنصاف والموضوعية في الحكم.

6- الانكفاء على الذات

والمقصود بالانكفاء على الذات هنا "التمركز العقلي حول الذات، أو عدم إعطاء وجهة النظر الأخرى أي اعتبار أو عدم وضع الإنسان نفسه مكان الطرف الآخر عند مناقشة أي قضية أو مسألة أو موضوع أو مشكلة من المشاكل، أو عدم تفهم رأيه أو موقفه من تلك المشكلة أو الموضوع"[117].

ولا شك أن الانكفاء يخرج عقلية أحادية، عقلية البعد الواحد، وصاحب هذه العقلية من الصعب التعايش معه؛ وما ذلك إلا لأن الآخر لا يعني له شيئا، وليس عنده الاستعداد لتقبل وجهة نظر أخرى أو تفهم الطرف الآخر، فلغة إقصاء الآخر عنده بارزة وواضحة؛ مما يجعل الناس يتخذون منه موقفًا سلبيًا، فينعزلون عنه، ولا يرغبون فيه، وذلك يجعله ينقبض عن الناس وينكفئ بصورة أشد، وهذا يدخله بعد ذلك في مراحل من الإحباط واليأس.

ولا يعلم هذا المنكفئ على ذاته، أنه لو عاش مع الآخر وتقبل الناس وتفهم وجهة النظر الأخرى سيساعده على الوعي بذاته والتكيف معها.

المبحث السادس: دروس عملية من مرونة السلف، وتطبيقات معاصرة

أولا: من الدروس العملية من المرونة النفسية عند السلف

1- الصبر والتحمل

فالصبر هو مفتاح المرونة النفسية. ويُعدّ الصبر من أعظم الأخلاق الإسلامية التي أسهمت في بناء شخصية المسلم القوية المرنة، إذ يُمكّن المؤمن من مواجهة الابتلاءات والمصاعب بثبات ورضا. والمرونة النفسية في المفهوم الإسلامي تنبثق من عقيدة التوحيد واليقين بوعد الله- تعالى-، فتنقل المسلم من حالة الانكسار أمام الشدائد إلى القدرة على التكيف والتحمل والمضي في طريق الطاعة. ومن شواهد جزاء الصابرين على المحن: قول الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾﴾ [البقرة: 130].

ومن الأمثلة الإسلامية على أن الصبر والتحمل من أعظم الدروس العملية المستفادة من المرونة النفسية ما يلي:

أولًا: صبر النبي ﷺ على أذى قومه:

روى البخاري عن عبد الله بن عمرو قال: سُئل رسول الله ﷺ: أي الناس أشد بلاء؟ قال: **"الأنبياء، ثم الأمثل فالأمثل، يُبتلى الرجل على قدر دينه..."**[118]

هذا الحديث يوضح أن صبر النبي ﷺ على تكذيب قومه وإيذاءهم له وإخراجه من مكة، كان من أبرز صور المرونة النفسية، إذ لم يزد ذلك إلا إصرارًا وثباتًا.

ثانيًا: صبر بلال بن رباح على العذاب في مكة

كان أمية بن خلف يخرجه في رمضاء مكة ويضع الصخرة على صدره ليصرفه عن الإسلام، عن عبد الله بن مسعود- رضي الله عنه- قال: **"كان أول من أظهر إسلامه سبعة... فَمَا مِنْهُمْ إِنْسَانٌ إِلَّا وَقَدْ وَ اتَاهُمْ عَلَى مَا أَرَادُوا، إِلَّا بِلَالٌ، فَإِنَّهُ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِي اللهِ، وَهَانَ عَلَى قَوْمِهِ، فَأَعْطَوْهُ الْوِلْدَانَ، وَأَخَذُوا يَطُوفُونَ بِهِ شِعَابَ مَكَّةَ، وَهُوَ يَقُولُ: أَحَدٌ، أَحَدٌ"**[119].

وقد أظهر بلال بذلك قدرة نفسية عالية على مواجهة أقسى العذابات بثبات عقائدي، مما يجسد المرونة النفسية المستمدة من التوحيد.

ثالثًا: صبر آل ياسر

قال ابن إسحاق: كانت بنو مخزوم يخرجون بعمّار بن ياسر وبأبيه وأمه، وكانوا أهل بيت إسلام، إذا حميت الظهيرة، يعذّبونهم برمضاء مكّة، فيمرّ بهم رسول الله ﷺ فيقول فيما بلغني:**«صَبْرًا يَا آلَ يَاسِرٍ، فَإِنَّ مَوْعِدَكُمُ الْجَنَّةُ» فأما أمّه فقتلوها، وهي تأبى إلا الإسلام"**[120]

هذا الصبر الأسري على العذاب والقتل يُعد صورة جلية من الصمود النفسي والمرونة أمام الابتلاء.

رابعًا: صبر عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- على الفتن والشدائد:

عُرف عمر بقوة صبره وثباته عند المصائب، حتى قال حين طُعن: **"الحمد لله الذي لم يجعل موتي بيد رجل يدّعي الإسلام"**[121]

هذا الموقف يظهر تماسكه النفسي في ساعة الموت، وهو من أعظم صور المرونة النفسية.

خامسًا: صبر الإمام أحمد بن حنبل في محنة خلق القرآن:

حيث ضرب وسجن وأوذي لكنه ثبت، فصار مثالا للصبر والتحمل[122].

وهذا دليل على قوة النفس في مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية التي يجدها الإنسان في طريق الحق.

سادسًا: صبر الصحابي خبيب بن عدي- رضي الله عنه-

حيث أسره المشركون وصلبوه فقال وهو يقتل[123]:

ولست أبالي حين أقتل مسلما على أي جنب كان في الله مصرعي

فكان رمزا للثبات والمرونة في مواجهة القتل.

وهذه النماذج تبين أن المرونة النفسية في الإسلام متجذرة في الصبر والتحمل والثبات على المبدأ رغم كثرة المحن والابتلاءات

كما تدل هذه الأمثلة على أن الصبر والتحمل عند الأنبياء والصحابة والسلف لم يكن مجرد تحمل سلبي، بل هو مرونة نفسية إيجابية نابعة من اليقين بالله وحسن التوكل عليه. فالمؤمن الصابر يتكيف مع المحن دون أن ينهار، بل يحول الابتلاء إلى دافع للثبات وزيادة الإيمان.

2- التوكل على الله

فالتوكل على الله يعزز المرونة النفسية. ويُعدّ التوكل على الله من أعظم مقامات الإيمان وأعلى درجات اليقين، إذ يجمع بين صدق اعتماد القلب على الله مع بذل الأسباب المشروعة. وهو مصدر قوة داخلية ومرونة نفسية تجعل المؤمن ثابتًا أمام الشدائد، مطمئنًا عند الفتن، بعيدًا عن القلق والاضطراب.

قال ابن رجب الحنبلي: "التوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة كُلِّهَا، وَكِلَةُ الْأُمُورِ كُلِّهَا إِلَيْهِ، وَتَحْقِيقُ الْإِيمَانِ بِأَنَّهُ لَا يُعْطِي وَلَا يَمْنَعُ وَلَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ سِوَاهُ"[124].

والتوكل يعزز المرونة النفسية حيث يغرس في قلب المؤمن الطمأنينة والثقة، ويمنحه القوة لمواجهة الأزمات.

قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ﴾ [الطلاق: 3] **قال ابن كثير:** "أي كافيه"[125]

وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا**» [126]

هذا الحديث يدل على أن التوكل يورث القلب طمأنينة، ويدفع عنه القلق بشأن الرزق، وهو أحد أركان المرونة النفسية.

قال ابن القيم: "التوكل من أقوى الأسباب التي يدفع بها العبد ما لا يطيق من أذى الخلق وظلمهم وعدوانهم، وهو من أعظم ما يُعين العبد على الصبر والثبات"[127]

ولا شك أن التوكل يثمر الطمأنينة والسكينة، ويصرف عن القلب الاضطراب والجزع عند الشدائد

يتضح مما سبق أن التوكل على الله ليس مجرد مفهوم إيماني، بل هو طاقة روحية تعزز المرونة النفسية، وتمكّن المؤمن من الثبات أمام المحن، والتكيف مع الشدائد بطمأنينة ورضا. فهو يجمع بين الإيمان العميق بالله وبين القوة الداخلية التي تجعل النفس أكثر توازنًا واستقرارًا.

3- الرضا بالقضاء والقدر: فالرضا بالقضاء يعزز المرونة النفسية. وهو من أهم الدروس المستفادة من المرونة النفسية عند السلف الصالح

فمن أعظم الأسس التي منحت السلف الصالح قوة الثبات ومرونة النفس هو الرضا بالقضاء والقدر، إذ آمنوا أن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، وأن العبد لا ينال الطمأنينة إلا بالتسليم لحكم الله سبحانه.

والرضا بالقضاء أصل من أصول الإيمان، **حيث** قال تعالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ وَمَن يُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ يَهۡدِ قَلۡبَهُۥۚ﴾ [التغابن:11]. **قال ابن كثير:** " مَا أَصابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: بِأَمْرِ اللَّهِ، يَعْنِي عَنْ قَدَرِهِ وَمَشِيئَتِهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ أَيْ وَمَنْ أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ فَعَلِمَ أَنَّهَا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَقَدَرِهِ فَصَبَرَ وَاحْتَسَبَ وَاسْتَسْلَمَ لِقَضَاءِ اللَّهِ هَدَى اللَّهُ قَلْبَهُ. وَعَوَّضَهُ عَمَّا فَاتَهُ مِنَ الدُّنْيَا هُدًى فِي قَلْبِهِ وَيَقِينًا صَادِقًا، وَقَدْ يُخْلِفُ عَلَيْهِ مَا كَانَ أَخَذَ مِنْهُ أَوْ خَيْرًا مِنْهُ"[128]

وعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «**... وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَمَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ...**» [129]

ومن مو اقف السلف الصالح في الرضا بالقضاء:

قول عمر بن الخطاب- رضي الله عنه-: «**مَا أُبَالِي عَلَى أَيِّ حَالٍ أَصْبَحْتُ، عَلَى مَا أُحِبُّ أَوْ عَلَى مَا أَكْرَهُ، لِأَنِّي لَا أَدْرِي الْخَيْرَ فِيمَا أُحِبُّ أَوْ فِيمَا أَكْرَهُ**»[130]

وكان علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- يقول: "**مَن رَضِيَ بِقَضَاءِ اللهِ جَرَى عَلَيْهِ، وَكَانَ لَهُ أَجْرًا، وَمَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَاءِ اللهِ جَرَى عَلَيْهِ، وَحَبِطَ عَمَلُهُ**"[131]

إنّ الإيمان بأن كل ما يقع هو بقدر الله يجعل النفس مطمئنة، ويخفف من وقع الابتلاءات، ويمنح المؤمن قوة التكيف مع الأحداث. وقد أثبت السلف الصالح بمرونتهم وصبرهم أن الرضا بالقضاء مصدر قوة داخلية تحرر النفس من الجزع واليأس.

قال ابن القيم رحمه الله: " الرِّضَا يَفْتَحُ لَهُ بَابَ السَّلَامَةِ. فَيَجْعَلُ قَلْبَهُ سَلِيمًا نَقِيًّا مِنَ الْغِشِّ وَالدَّغَلِ وَالْغِلِّ. وَلَا يَنْجُو مِنْ عَذَابِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ"[132]

بهذا يتبين أن الرضا بالقضاء والقدر كان من أعظم الدروس التي تعلمناها من السلف الصالح، حيث منحهم ذلك قوة في مواجهة المصاعب، وثباتًا أمام الابتلاءات، ومرونة نفسية متجددة، وذلك بتسليم القلب والروح لحكم الله وعدله.

4- العفو والتسامح

فمن أعظم ما يستفاد من المرونة عند السلف العفو والتسامح، قال رسول الله ﷺ: "**ما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًا**"[133].

وكان السلف يعدّون العفو من أعظم أبواب تزكية النفس، لأنه يحرّر القلب من الغلّ، ويزرع الطمأنينة والرضا، مما يعكس مرونتهم النفسية. قال تعالى: ﴿وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ﴾ [النور: 22].

وعن عبد الله بن مسعود- رضي الله عنه- قال: "ينبغي للمؤمن أن يكون واسع الصدر، عفُوًّا عن الناس"[134]

وعلاقة العفو بالمرونة النفسية تأتي من عدة أوجه:

- أن العفو يساعد على تجاوز المواقف المؤلمة دون تراكمات سلبية: وهو من صور المرونة النفسية.
- قوة السيطرة على الانفعال: قال ابن القيم: "وَقَدْ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ ١٩٩﴾[الأعراف: 199] [135].
- السمو النفسي: السلف كانوا يعتبرون العفو رفعة للنفس، وشعارهم في ذلك: "إذا قدرت على عدوك فاجعل العفو عنه شكرًا للقدرة عليه".

- السلام الداخلي: العفو يطفئ نار الغلّ، ويورث سكينة نفسية، وهو جوهر المرونة.

ومن الأمثلة التطبيقية من حياة السلف: أن أبا بكر الصديق- رضي الله عنه- لما خاض مسطح في حادثة الإفك وقطع أبو بكر نفقته عنه، أنزل الله تعالى- قوله: ﴿وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ﴾ [النور: 22]، فعاد أبو بكر للإنفاق عليه، وقال: **"والله إني لأحب أن يغفر الله لي"**[136].

الخلاصة: أن العفو عند السلف لم يكن ضعفًا ولا تنازلًا عن الحق، بل كان قوة نفسية وروحية تعكس مرونتهم في مواجهة الشدائد، وقدرتهم على تحويل الألم إلى طاقة إيجابية، مما يبرز مكانة العفو كأحد أعمدة المرونة النفسية.

5- التواضع والتواصل

فمن أهم الدروس المستفادة من المرونة النفسية عند السلف التواضع والتواصل، وبيان ذلك على النحو التالي:

أولًا: التواضع عند السلف الصالح و أثره في المرونة النفسية

التواضع خلق عظيم يثمر في النفس قوة وطمأنينة، ويُكسبها المرونة في التعامل مع الابتلاءات والمواقف المختلفة. وقد كان السلف الصالح أئمةً في هذا الخلق، لا يستعظمون أنفسهم ولا يتكبرون على غيرهم.

قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا ﴿٦٣﴾﴾ [الفرقان: 63].

وهذه الآية تبين أن التواضع واللين في معاملة الناس دليل على قوة داخلية ومرونة نفسية عالية.

وعن عبد الله بن مسعود- رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: **«لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ»** قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً، قَالَ: **«إِنَّ اللهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبْرُ بَطَرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ»**[137]

فالنبي ﷺ بيّن أن حقيقة التواضع تقبل الحق والبعد عن احتقار الناس، وهو ما يعكس مرونة نفسية في التعامل مع الآخرين.

وقال رسول الله ﷺ : **"ما تواضع أحد لله إلا رفعه الله"**[138]

وكان عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- مع شدته وهيبته يقول: **«رَحِمَ اللَّهُ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي»**[139]. وهذا منتهى التواضع والمرونة في تقبل النقد البنّاء.

ثانيًا: التواصل مع الأحبة و أثره في المرونة النفسية

التواصل مع الأحبة من أهم ما يعزز الصلة الروحية والاجتماعية، ويُكسب النفس راحةً وسكينةً، وهو من أبرز ما كان عليه السلف.

قال رسول الله ﷺ: **«مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»**[140]

هذا الحديث يؤكد أن التواصل بالمودة والرحمة بين المؤمنين يحقق التكافل النفسي والاجتماعي، مما يزيد من المرونة النفسية.

وكان أبو الدرداء رضي الله عنه يقول: **« إِنَّمَا أَخَافُ أَنْ يُقَالَ لِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَعَلِمْتَ أَوْ جَهِلْتَ؟ فَأَقُولُ: عَلِمْتُ فَلَا تَبْقَى آيَةٌ فِي كِتَابِ اللَّهِ تَعَالَى آمِرَةٌ أَوْ زَاجِرَةٌ إِلَّا جَاءَتْنِي تَسْأَلُنِي فَرِيضَتَهَا فَتَسْأَلُنِي الْآمِرَةُ هَلِ ائْتَمَرْتَ؟ وَالزَّاجِرَةُ هَلِ ازْدَجَرْتَ؟ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ»**[141]

وفي هذا الكلام يظهر جانب من تواصل السلف بالصدق والمصارحة مع أحبتهم، مما يعزز صفاء القلوب وقوة الصلة.

كما كان أبو هريرة- رضي الله عنه- يقول: «**الْمُؤْمِنُ مَرْآةُ أَخِيهِ إِذَا رَأَى فِيهَا عيبا أصلحه**»[142]

وهو دليل على أن التواصل الإيماني بين الأحبة ليس مجرد كلام، بل هو دعم نفسي وتربوي يرسخ المرونة في مواجهة تقلبات الحياة.

الخلاصة: إن التواضع والتواصل مع الأحبة كانا من أعظم الدروس العملية التي مارسها السلف الصالح، وهما ركيزتان من ركائز المرونة النفسية، حيث يمنحان النفس قوة في مواجهة التحديات، وانفتاحًا على الآخرين، وقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

ثانيا: من التطبيقات المعاصرة للمرونة النفسية

1- **التعامل مع المشاكل الأسرية:** يمكن تطبيق درس العفو والتسامح في التعامل مع المشاكل الأسرية، حيث يمكن للفرد أن يختار العفو عن الإساءة والمسامحة، مما يعزز العلاقات الأسرية. فيمكن للفرد أن يبدأ بالتفكير في النتائج الإيجابية للعفو، مثل تعزيز العلاقات وتحسين الصحة النفسية، ولهذا أحسن السلف العمل بقوله تعالى: {وعاشروهن بالمعروف...} الآية سبق ذكرها.

2- **التعامل مع الضغوط المهنية:** يمكن تطبيق درس الصبر على المحن في التعامل مع الضغوط المهنية، حيث يمكن للفرد أن يتحمل الضغوط ويتعامل معها بطريقة إيجابية وأن يبدأ بتحديد أهدافه وتحديد الأولويات، مما يساعده على التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة. وهكذا كان يواجه السلف الضغوط العملية، ولا أدل على ذلك من إنشادهم في حفر الخندق مع رسول الله- صلى الله عليه وسلم-.

3- **بناء العلاقات الاجتماعية:** يمكن تطبيق درس التواضع والتواصل في بناء العلاقات الاجتماعية، حيث يمكن للفرد أن يتواضع ويتواصل مع الآخرين، مما يعزز العلاقات الاجتماعية. ويمكن أن يبدأ بالاستماع للآخرين والاهتمام بهم، مما يساعده على بناء علاقات اجتماعية قوية. فقد كانت حياة السلف قائمة على مبدأ الحوار والشورى كما حدث في جعل أبي بكر الخلافة من بعده في أهل الشورى.

4- **بناء المجتمعات:** يمكن تطبيق الدروس المستفادة من السلف الصالح في بناء المجتمعات وتعزيز التماسك الاجتماعي، وتجلى ذلك في تعامل الأنصار مع المهاجرين كما في قوله تعالى: **{يحبون من هاجر إليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون على أنفسهم ولوكان بهم خصاصة...}** [النور: 22].

5- التعامل مع الفشل: يمكن تطبيق درس الرضا بالقدر في التعامل مع الفشل، حيث يمكن للفرد أن يرضى بقضاء الله ويتعامل مع الفشل بطريقة إيجابية. فيمكن للفرد أن يبدأ بالتفكير في الدروس المستفادة من الفشل، مما يساعده على التعلم والنمو. وهكذا تعامل الجيل الأول مع نتائج غزوة أحد فتعلموا دروسا عظيمة نافعة.

6- **التعامل مع الضغوط النفسية:** يمكن تطبيق الدروس المستفادة من السلف الصالح في التعامل مع الضغوط النفسية في الحياة المعاصرة.

7- **تعزيز الصحة النفسية:** يمكن تطبيق الدروس المستفادة من السلف الصالح في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض النفسية. ويمكن تحقيق الصحة النفسية من خلال:

-**قوة الصلة بالله:** تعزيز العلاقة مع الله والتوكل عليه.

-**الثبات والتوازن الانفعالي:** التحكم في الانفعالات والتصرف بطريقة متوازنة.

-**الصبر عند الشدائد:** التحلي بالصبر والثبات عند مواجهة التحديات.

-**المرونة في مواجهة الواقع:** التكيف مع الواقع والتعامل معه بطريقة إيجابية.

- **التفاؤل وعدم اليأس:** التحلي بالتفاؤل والأمل في المستقبل.

النتائج:

توصل البحث إلى النتائج الآتية:

1. مفهوم المرونة النفسية كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية تتعدد فيه المفاهيم وتختلف ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر إلى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه.
2. إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.
3. المرونة النفسية هي: قابلية النفس الإنسانية للانسياب والتكيف الإيجابي مع مختلف المواقف الحياتية والضغوط، والقدرة على استعادة التوازن الداخلي بعد الصدمات والأزمات دون فقدان التوافق النفسي والاجتماعي.
4. القرآن والذكر كانا مصدر السكينة والطمأنينة عند السلف الصالح.
5. من أرقى صور المرونة: أن يقبل المؤمن قضاء الله، ويتكيف مع المتغيرات بأمل وحسن ظن بالله تعالى.
6. الإنسان المتصف بالمرونة يمتلك خاصية الاتصال الفعال، وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية.
7. إن العمل المتقطع لا يؤتي ثماره، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة ونشاط.
8. التواصل بالمودة والرحمة بين المؤمنين يحقق التكافل النفسي والاجتماعي، مما يزيد من المرونة النفسية.
9. إن التواضع والتواصل مع الأحبة كانا من أعظم الدروس العملية التي مارسها السلف الصالح، وهما ركيزتان من ركائز المرونة النفسية، حيث يمنحان النفس قوة في مواجهة التحديات، وانفتاحًا على الآخرين، وقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.
10. المرونة النفسية لها أسسها ورؤيتها الإسلامية، بما يعزّز تطبيقاتها في الحياة المعاصرة لتمكين الصحة النفسية والوقاية من الأمراض المؤثرة عليها.

التوصيات:

يوصي البحث بعدة توصيات من أبرزها:

- يجدر بالباحثين العناية بالأبحاث التي تربط بين عصر السلف الصالح والعصر الحاضر؛ وذلك لإبراز الدروس المستفادة من جميل السلوكيات الأخلاقية وتطبيقها على واقع الأمة.
- لا تزال المكتبة الإسلامية في حاجة ماسة إلى موسوعات أخلاقية ومشروعات علمية في تقويم السلوكيات وإحياء ماضي الأمة الأخلاقي المتمثل في أخلاق الأوائل وتطبيقاتها على الواقع.

الهوامش والإحالات:

(1) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة: 313/5.

(2) ابن منظور، لسان العرب: 403/13، مادة (م ر ن).

(3) ينظر: نفسه: 448/6، مادة (ن ف س). قال: "النفس ذات الشيء وعينه".

(4) ينظر: الفيروز أبادي، القاموس المحيط: 275/4 مادة (نفس)، قال: "النفس: الروح والجسد والعين".

(5) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن: 497، مادة (نفس). قال: " النفس: يقال على جملة الشيء، وعلى الروح وعلى القلب الذي هو محل الإدراك من الإنسان".

(6) رزق، موسوعة علم النفس: 278.

(7) الصوفي، مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية: 141.

)8 (Black, DeCicco, The relationship between resilience and sense of coherence.

(9) Richardson, The metatheory of resilience and resiliency.

)10(American Psychological Association, The Road to Resilience.

(11) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة: مادة (عقد).

(12) ابن تيمية، العقيدة الواسطية: 2، وما بعدها.

(13) مالك، الموطأ: 1323/5، كتاب القدر، النهي عن القول بالقدر، ح(3338).

(14) ابن حنبل، أصول السنة: 33.

(15) ينظر: ابن أبي العز، شرح العقيدة الطحاوية: 89.

(16) ينظر: اللالكائي، شرح أصول اعتقاد أهل السنة والجماعة: 179/2.

(17) ينظر: ابن قيم الجوزية، إعلام الموقعين: 40/4.

(18) ينظر: ابن تيمية، مجموع الفتاوى: 375/3.

(19) الطبري، جامع البيان: 432/16.

(20) ابن قيم الجوزية، الوابل الصيب من الكلم الطيب: 64.

(21) الترمذي، سنن الترمذي: 451/4، أبواب القدر، بَابُ مَا جَاءَ فِي الإِيمَانِ بِالقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ، ح(2144)، وصححه الألباني.

(22) ابن تيمية، مجموع الفتاوى: 528/8.

(23) الطبري، جامع البيان: 499/15.

(24) الشاطبي، الاعتصام: 349/1.

(25) ابن هشام، السيرة النبوية: 1/ 318، 332.

(26) ابن الجوزي، كشف المشكل من حديث الصحيحين: 29/4.

(27) أبوداود، سنن أبي داود: 42/1، ح(162).

(28) ابن حجر، فتح الباري: 192/4.

(29) ابن منظور، لسان العرب: 11/6، مادة (أ س س).

(30) ينظر: حلمي، الأسس النفسية للتربية الإسلامية: 19.

(31) أخرجه: البخاري، صحيح البخاري: 114/6، كتاب التفسير، بَابُ {لاَ تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ} [لقمان: 13]، ح (4776).

(32) الحاكم، المستدرك، كتاب التفسير، تفسير سورة السجدة، 478/2، ح (3648)، وقال الحاكم: " هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ "[التعليق - من تلخيص الذهبي] 3648 – صحيح".

(33) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 294/3.

(34) متفق عليه أخرجه: البخاري، صحيح البخاري: 141/4، كتاب أحاديث الأنبياء، بَابُ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: {وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا} [النساء: 125] ح (3360)؛ مسلم، صحيح مسلم: 114/1، كتاب الإيمان، بَابُ صِدْقِ الْإِيمَانِ وَإِخْلَاصِهِ، ح(124).

(35) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 414/2.

(36) ابن تيمية، مجموع الفتاوى: 601/10.

(37) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 2/ 203.

(38) الشاطبي، الموافقات: 292/2.

(39)ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 1/ 505.

(40) مسلم، صحيح مسلم: 2295/4، ح(2999).

(41) ابن عطية، المحرر الوجيز: 244/1.

(42) أبو نعيم، حلية الأولياء: 147/2.

(43) أخرجه: مسلم، صحيح مسلم: 2295/4، كتاب الزهد والرقائق، بَابُ الْمُؤْمِنُ أَمْرُهُ كُلُّهُ خَيْرٌ، ح(2999).

(44) ينظر: ابن حجر، فتح الباري: 107/10.

(45) ينظر: ابن رجب، جامع العلوم والحكم: 364.

(46) ينظر: المناوي، فيض القدير: 325/6.

(47) ينظر: الطيبي، شرح الطيبي على مشكاة المصابيح: 337/10.

(48) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 437/3.

(49) ابن تيمية، درء تعارض العقل والنقل: 122/7.

(50) البخاري، صحيح البخاري: 36/1، ح(39).

(51) مالك، الموطأ: 904/2، ح(1614).

(52) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 2/ 294.

(53) الترمذي، سنن الترمذي: 609/5، ح(3686)،

(54) البيهقي، الزهد: 212/1.

(55) ابن الجوزي، صيد الخاطر: 85/1.

(56) ابن رجب، جامع العلوم والحكم: 291/2.

(57) رواه: أبو داود، سنن أبي داود: 259/4، كتاب الأدب، بَابُ مَنْ يُؤْمَرُ أَنْ يُجَالِسَ، ح(4833)؛ الترمذي، سنن الترمذي: 589/4، أبواب الزهد، ح(2378) وقال: حسن صحيح.

(58) ابن قيم الجوزية، عون المعبود:123/13.

(59) ابن الجوزي، صيد الخاطر: 58.

(60) ابن القيم الجوزية، زاد المعاد: 68/1.

(61) البخاري، صحيح البخاري: 1556/4، ح(3477).

(62) ابن تيمية، مجموع الفتاوى: 600/10.

(63) هذا الخبر لم أقف عليه في كتب السنة لا موقوفا ولا مرفوعا، لكن تناقله كثير من المفسرين منسوبا للنبي ﷺ تارة، كما عند الرازي والسراج النعماني والخلوتي والجاوي، وتارة بلا نسبة كما عند الخطيب الشربيني ونسبه بعضهم إلى بعض العارفين، ينظر: الرازي، مفاتيح الغيب: 406/9، 15/ 437، 67/16، 524/21، 26/ 456، 29/ 468؛ ابن عادل، اللباب في علوم الكتاب: 18/ 493؛ الشربيني، السراج المنير: 450/3؛ الخلواتي، روح البيان: 323/5؛ الجاوي، مراح لبيد لكشف معنى القرآن المجيد: 6/2.

(64) أخرجه: البيهقي، شعب الإيمان: 258/1، كتاب الإيمان، الإيمان بالقدر خيره وشره، ونصه: عن عِكْرِمَةَ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ فِي قَوْلِهِ: {لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ، وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ} [الحديد: 23] قَالَ: " لَيْسَ أَحَدٌ إِلَّا وَهُوَ يَفْرَحُ وَيَحْزَنُ، وَلَكِنْ إِذَا أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ جَعَلَهَا صَبْرًا، فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ جَعَلَهُ شُكْرًا " قَالَ الْبَيْهَقِيُّ رَحِمَهُ اللهُ: " وَهَذَا يُؤَكِّدُ قَوْلَ الْخَلِيلِيِّ رَحِمَهُ اللهُ فِي هَذِهِ الْآيَةِ: أَنَّ الْمُرَادَ بِالْحُزْنِ التَّسَخُّطُ وَالتَّفَجُّرُ، وَالْمُرَادُ بِالْفَرَحِ فَرَحُ التَّبَذُّخِ وَالتَّكَبُّرِ ".

(65) القمي، غرائب القرآن: 259/6.

(66) أخرجه: البخاري، صحيح البخاري: 108/5، كتاب المغازي، باب غزوة الخندق وهي الأحزاب، ح(4101).

(67) ابن عبد البر، جامع بيان العلم وفضله: /543، 710، ح(899، 1287).

(68) ابن أبي شيبة، المصنف: 371/12، واللفظ للبيهقي.

(69) أخرجه: ابن حنبل، المسند: 270/10، وهو حديث صحيح. علي بن عاصم- وهو ابن صُهيب الواسطي- وإن كان ضعيفًا، قد توبع. وبقية رجاله ثقات رجال الشيخين. يونس بن عبيد: هو ابن دينار، والحسن: هو البصري، وقد عنعن. وأخرجه: الطبراني، مكارم الأخلاق: 51؛ البيهقي، شعب الإيمان، ح(8307)؛ وفي: الآداب، ح(160) من طريق علي بن عاصم، بهذا الإسناد. وأخرجه بنحوه ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ح(4189) من طريق حماد بن سلمة؛ البيهقي، الشعب، ح(8305) من طريق عبد الأعلى بن عبد الأعلى السامي، كلاهما عن يونس بن عبيد، به. وأخرجه: ابن أبي شيبة، المصنف: 61/14 من طريق عبد الأعلى؛ البخاري، الأدب المفرد، ح(1318) من طريق أبي شهاب عبد ربه، كلاهما عن يونس، به، موقوفًا. وأخرجه بنصه مرسلًا: البيهقي، شعب الإيمان، ح(8309)، وفي: الآداب، ح(161) من طريق عبد الرزاق، عن معمر، عمن سمع الحسن، قال: قال رسول الله ﷺ فذكره.

(70) ابن الجوزي، زاد المسير: 326/1.

(71) متفق عليه: البخاري، الأدب المفرد: 28/8، باب الحذر من الغضب، ح(6114)؛ مسلم، صحيح مسلم: 2014/4، كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ، بَابُ فَضْلِ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَبِأَيِّ شَيْءٍ يَذْهَبُ الْغَضَبُ، ح(2609).

(72) ابن الجوزي، صفة الصفوة: 324/1، ووجدت هذا الأثر منسوبا للصحابي الجليل مالك بن أنس- رضي الله عنه- ف كتب التفسير التالية: القنوجي، فتحُ البيان في مقاصد القرآن: 253/12؛ المراغي، تفسير المراغي: 133/24؛ الآرمي، تفسير حدائق الروح والريحان: 25/ 372.

(73) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 294/2.

(74) أخرجه: البخاري، صحيح البخاري: 2/7، في النكاح، باب الترغيب في النكاح، ح(5063)؛ مسلم، صحيح مسلم: 1020/2، في النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه ووجد مؤنة، ح(1401).

(75) متفق عليه: البخاري، صحيح البخاري: 93/3، كتاب الصوم، بَابُ حَقِّ الجِسْمِ فِي الصَّوْمِ، ح(1975)؛ مسلم، صحيح مسلم: 817/2، في الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به، ح(1159).

(76) أخرجه: البخاري، صحيح البخاري: 98/8، كتاب الرقاق، باب القصد والمداومة، ح(6463)؛ مسلم، صحيح مسلم: 4/ 2069، في صفات المنافقين وأحكامهم، باب لن يدخل أحد الجنة بعمله، ح(2816).

(77) ابن حجر، فتح الباري: 95/1.

(78) ينظر: إبراهيم عبد الرحمن، علم النفس الإيجابي والتوافق النفسي: ص88 دار الفكر العربي.

(79) البيهقي، شعب الإيمان: 469/12؛ الذهبي، سير أعلام النبلاء: 421/4.

(80) ابن قيم الجوزية، الفوائد: 136، 137.

(81) نفسه: 137، 138.

(82) فهمي، الإنسان وصحته النفسية: 121.

(83) محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام: 377.

(84) زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي: 9.

(85) الزهراني، التوجيه والإرشاد النفسي: 331.

(86) الترمذي، سنن الترمذي: 4/ 642، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع، (2465).

(87) الاتصال الإنساني وعلم النفس، محمد أحمد النابلسي (1991م): مجلة الثقافة النفسية، بيروت، العدد السابع: 137.

(88) فن الاتصال، دكر، برت (1421ه): ترجمة عبد الرحمن الشمراني، الرياض، دار المعرفة والتنمية البشرية: 7.

(89) الاتصال بين الناس.. علم وفن، ربحي مصطفى عليان (1422ه): مجلة الأمن والحياة، الرياض، عدد 227. (عدد 227، ص36).

(90) المدخل إلى علم الاتصال، حسن مكي، وبركات محمد(1995م): الكويت، ذات السلاسل. (ص31-32).

(91) وشواهد ذلك منثورة في سنته وسيرته عليه الصلاة والسلام، وأُلفت الرسائل العلمية والدراسات في منهجه عليه الصلاة والسلام في التربية والتعليم وتنويع وسائل الدعوة.

(92) متفق عليه: البخاري في كتاب الرقاق، بَابُ القَصْدِ وَالْمُدَاوَمَةِ عَلَى العَمَلِ، برقم (6464، 6465) 98/8، ومسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، بَابُ فَضِيلَةِ الْعَمَلِ الدَّائِمِ مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ وَغَيْرِهِ، برقم (782) 540/1.

(93) فاعلية المسلم المعاصر رؤية في الواقع والطموح، ابن عيسى باطاهر (1417ه): بيروت، دار البيارق. (ص120-121).

(94) سنن الترمذي، أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ وَالْوَرَعِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، (611/4) برقم (2516).

(95) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي (ج1، ص364).

(96) مقدمة في أسباب اختلاف المسلمين وتفرقهم، محمد عبد الحكيم طارق (1406ه): الكويت، دار الأرقم. (ص79).

(97) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، بَابُ نَصْرِ الْأَخِ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا ج4/ 1978 برقم (2584).

(98) اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أصحاب الجحيم، المؤلف: تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام بن عبد الله بن أبي القاسم بن محمد ابن تيمية الحراني الحنبلي الدمشقي (المتوفى: 728ه)، بشرح ابن العثيمين، الناشر: مؤسسة الشيخ ابن العثيمين، الطبعة: الثانية، 1437ه (ص71).

(99) صحيح مسلم، كتاب الإمارة، بَابُ الْأَمْرِ بِلُزُومِ الْجَمَاعَةِ عِنْدَ ظُهُورِ الْفِتَنِ وتحذير الدعاة إلى الكفر: 1478/3)، برقم (1850).

(100) أخرجه أبو داوود في سننه، أبواب النوم، باب في العصبية، برقم (5121): 5/ 5121).

(101) مجموع الفتاوى لابن تيمية 172/24، وقريبا من هذا قال الشاطبي، ينظر: الموافقات، المحقق: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، الناشر: دار ابن عفان، الطبعة: الطبعة الأولى 1417ه/ 1997م 118/5.

(102) ينظر: المرجع السابق: 129.

(103) مجموع الفتاوى لابن تيمية: 15/20.

(104) الفقيه والمتفقه، لأبي بكر أحمد بن علي بن ثابت الخطيب البغدادي (1400ه): بيروت، دار الكتب العلمية. (ج1، ص66).

(105) القول المفيد في أدلة الاجتهاد والتقليد، لمحمد بن علي بن محمد الشوكاني (د.ت): القاهرة، مكتبة القرآن: 60-61.

(106) المرجع السابق: 62.

(107) تطور مفهوم النظرية التربوية الإسلامية، ماجد عرسان الكيلاني (1405ه): دمشق، دار ابن كثير: 45.

(108) أنماط التفكير لدى الطلبة الحافظين للقرآن الكريم في مدارس رام الله والبيرة: رسالة ماجستير للباحثة (نانسي محمد مفارجة) جامعة القدس- فلسطين، القسم الأول من الرسالة: 40- 41.

(109) سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي، مع دراسة ميدانية مقارنة على الشخصية العربية، عبد الرحمن محمد عيسوي (1404ه): الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية 1982- 1983م: 16-19.

(110) سنن النسائي، كتاب تحريم الدم، باب الحكم في السحرة، (ج7/ 112، برقم (4079).

(111) أخرجه مسلم في كتاب السلام، بَابُ تَحْرِيمِ الْكَهَانَةِ وَإِتْيَانِ الْكُهَّانِ برقم (2230)، 1751/4).

(112) متفق عليه: البخاري في أبواب الكسوف، باب الدعاء في الخسوف، برقم (1060)، 39/2، ومسلم في كتاب الكسوف، باب ذكر النداء بصلاة الكسوف الصلاة جامعة، برقم (1230) 630/2.

(113) آداب المعلم المسلم واجباته خلال الموقف التعليمي، محمد علي محمد أبو رزيزة (1416ه): (ص254).

(114) ذم الهوى، جمال الدين أبي الفرج عبد الرحمن بن الجوزي (1381ه): القاهرة، دار الكتب الحديثة. (ص12).

(115) أدب الدنيا والدين، لأبي الحسن على بن محمد الماوردي (1407هـ): بيروت، دار الكتب العلمية. (ص22).

(116) أخرجه الترمذي في أبواب الدعوات، باب دعاء أم سلمة، 575/5 برقم (3591).

(117) العلواني، الانكفاء على الذات: 13.

(118) البخاري، صحيح البخاري: 115/7، كتاب المرضى، باب أشد الناس بلاءً.

(119) ابن حنبل، المسند: 382/6، وينظر: ابن هشام، السيرة النبوية: 318/1.

(120) أبو نعيم، حلية الأولياء: 1/ 140 بنحوه.

(121) ابن حبان، السيرة النبوية وأخبار الخلفاء: 496/2.

(122) ابن الجوزي، مناقب الإمام أحمد: 442.

(123) ألاصبهاني، دلائل النبوة: 504، 505؛ ابن حزم، جوامع السير: 142؛ ابن عبد البر، الدرر في اختصار المغازي والسير: 160.

(124) ابن رجب، جامع العلوم والحكم: 497/2.

(125) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 158/8.

(126) الترمذي، سنن الترمذي: 573/4، كتاب الزهد، ح(2344)، وقال: حسن صحيح.

(127) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 129/2.

(128) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم: 161/8.

(129) الحاكم، المستدرك: 624/3، ح (6304).

(130) ابن المبارك، الزهد والرقائق: 143، الدولابي، الكنى والأسماء: 987/3؛ البغوي، شرح السنة: 206/14.

(131) البيهقي، شعب الإيمان: 434/12، ح(9689).

(132) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 201/2.

(133) أخرجه: مسلم، صحيح مسلم: 2001/4، كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ، بَابُ اسْتِحْبَابِ الْعَفْوِ وَالتَّوَاضُعِ، ح(2588).

(134) أخرجه: ابن أبي شيبة، المصنف: 511/7.

(135) ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين: 289/2.

(136) البخاري، صحيح البخاري، كتاب التفسير، ح(4757).

(137) مسلم، صحيح مسلم: 93/1، كتاب الإيمان، بَابُ تَحْرِيمِ الْكِبْرِ وَبَيَانِهِ، ح(91).

(138) صحيح مسلم، كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ، بَابُ اسْتِحْبَابِ الْعَفْوِ وَالتَّوَاضُعِ، 2001/4، برقم (2588).

(139) الدارمي، مسند الدارمي:506/1، في رسالة عباد بن عباد الخواص الشامي؛ الزهراني، القطوف الدانية، 174؛ ونسب إلى عمر بن عبد العزيز بلفظ (امرًا) في: الكلاباذي، كتاب بحر الفوائد: 129، ومثله لعمر بن عبد العزيز بلفظ (مَن) في: الميداني، مجمع الأمثال: 1/ 314، ح(1692)، وتناقله العلماء: ينظر: القاسمي، محاسن التأويل: 9/ 537؛ الرازي، مفاتيح الغيب: 32/ 282؛ الأصبهاني، كتاب اللطائف من علوم المعارف: 1/ 323، ح(193).

(140) مسلم، صحيح مسلم: 1999/4، كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ، بَابُ تَرَاحُمِ الْمُؤْمِنِينَ وَتَعَاطُفِهِمْ وَتَعَاضُدِهِمْ، ح(2586).

(141) ابن عبد البر، جامع بيان العلم وفضله: 683/1.

(142) البخاري، الأدب المفرد: 125.

المراجع

الآمي، م. (2001). *تفسير حدائق الروح والريحان في روابي علوم القرآن* (ط.1). دار طوق النجاة.

الأصبهاني، أ. (1986). *دلائل النبوة* (محمد رواس قلعه جي، وعبد البر عباس، تحقيق؛ ط.2). دار النفائس.

الأصبهاني، م. (2004). *اللطائف من علوم المعارف* [مخطوط]. شبكة جوامع الكلم. الرابط:

باطاهر، ع. (1977). *فاعلية المسلم المعاصر رؤية في الواقع والطموح* .دار البيارق.
البخاري، م. (1998م) .*الأدب المفرد* (سمير بن أمين الزهيري، ومحمد ناصر الدين الألباني، تحقيق؛ ط.1). مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
البخاري، م. (2003). *صحيح البخاري* (محمد زهير بن ناصر الناصر، تحقيق؛ ط.1). دار طوق النجاة.
البغوي، ح. (1983). *شرح السنة* (شعيب الأرناؤوط، محمد زهير الشاويش، تحقيق؛ ط. 2). المكتب الإسلامي.
البغوي، ح. (1997) . *معالم التنزيل في تفسير القرآن* (محمد عبد الله النمر، وآخرون،ط.4). دار طيبة للنشر والتوزيع.
البيهقي، أ. (2003). *شعب الإيمان* (عبد العلي عبد الحميد حامد، ومختار أحمد الندوي، ط.1). مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
الترمذي، م. (1975). *سنن الترمذي* (أحمد محمد شاكر، ومحمد فؤاد عبد الباقي، وإبراهيم عطوة عوض، تحقيق؛ ط.2). مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
ابن تيمية، أ. (1437). *اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أصحاب الجحيم* (محمد بن صالح العثيمين، شرح؛ ط.2). مؤسسة الشيخ محمد بن صالح العثيمين الخيرية.
ابن تيمية، أ. (1991). *درء تعارض العقل والنقل* (محمد رشاد سالم، تحقيق؛ ط.2). جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
ابن تيمية، أ. (1995). *مجموع الفتاوى* (عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، تحقيق). مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.
ابن تيمية، أ. (د.ت). *العقيدة الواسطية* .مكتبة المعارف.
الجاوي، م. (1997). *مراح لبيد لكشف معنى القرآن المجيد* (محمد أمين الصناوي، تحقيق؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
ابن الجوزي، ع. (1961). *ذم الهوى*. دار الكتب الحديثة.
ابن الجوزي، ع. (2004). *صيد الخاطر* (ط.1). دار القلم.
ابن الجوزي، ع. (2000). *صفة الصفوة* (أحمد بن علي، تحقيق؛ ط.1). دار الحديث.
ابن الجوزي، ع. (2001). *زاد المسير في علم التفسير* (عبد الرزاق المهدي، تحقيق؛ ط.1). دار الكتاب العربي.
ابن الجوزي، ع. (د.ت). *كشف المشكل من حديث الصحيحين* (علي حسين البواب، تحقيق). دار الوطن.
ابن الجوزي، ع.(1988). *مناقب الإمام أحمد* (عبد الله بن عبد المحسن التركي، تحقيق؛ ط.2). دار هجر.
الحاكم، م. (1990). *المستدرك على الصحيحين* (مصطفى عبد القادر عطا؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
ابن حجر، أ. (1959). *فتح الباري شرح صحيح البخاري* (ط.1). دار المعرفة.
ابن حزم، ع. (2003). *جوامع السيرة النبوية* (ط.1). دار الكتب العلمية.
حلمي، م. (1982). الأسس النفسية للتربية الإسلامية، دار الدعوة.
ابن حنبل، أ. (1411) .*أصول السنة* (ط. 1). دار المنار.
ابن حنبل، أ. (2000). *المسند* (تحقيق شعيب الأرناؤوط، وعادل مرشد وآخرون، تحقيق؛ ط.1). مؤسسة الرسالة.
ابن حنبل، أ.(1983). *فضائل الصحابة* (وصي الله محمد عباس، تحقيق؛ ط.1). مؤسسة الرسالة.
الخطيب البغدادي، أ. (1980). *الفقيه والمتفقه* .دار الكتب العلمية.
الخلوتي، إ. (د.ت). سماعيل حقي بن مصطفى، المولى أبو الفداء. *روح البيان* .دار الفكر.
أبو داود، س. (د.ت). *سنن أبي داود* (محمد محيي الدين عبد الحميد، تحقيق). المكتبة العصرية.
الدارمي، ع.(2000) . *مسند الدارمي المعروف بـ سنن الدارمي* (حسين سليم أسد الداراني، تحقيق؛ ط.1). دار المغني للنشر والتوزيع.
الدارمي، م. (1996). *السيرة النبوية وأخبار الخلفاء* (السيد عزيز بك وآخرون، تحقيق؛ ط.3). الكتب الثقافية.
دكر، ب .(2000)*فن الاتصال* (عبد الرحمن الشمراني، ترجمة). دار المعرفة والتنمية البشرية.
الدولابي، م. (2000). *الكنى والأسماء* (نظر محمد الفاريابي، تحقيق؛ ط.1). دار ابن حزم.
الذهبي، م. (1985). *سير أعلام النبلاء* (مجموعة من الباحثين، تحقيق؛ ط.3). مؤسسة الرسالة.

الرازي، م. (200). مفاتيح الغيب (ط.3). دار إحياء التراث العربي.
الراغب الأصفهاني، ح. (1992). *المفردات في غريب القرآن* (صفوان عدنان الداودي؛ ط.1). دار القلم.
ابن رجب، ع. (2001). *جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثًا من جوامع الكلم* (شعيب الأرناؤوط، وإبراهيم باجس، تحقيق؛ ط.7). مؤسسة الرسالة.
رزق، أ.(1979) . *موسوعة علم النفس* (مراجعة عبد الله عبد الدايم). المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
زهران، ح. (2001). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* .عالم الكتب.
الزهراني، م. (2000) .*التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية* .مكتبة المكتبة.
الزهراني، م. (2007). *القطوف الدانية فيما انفرد به الدارمي عن الثمانية* (مرزوق بن هياس الزهراني، تحقيق). د. ن.
الشاطبي، إ. (1992). *الاعتصام* (سليم بن عيد الهلالي، تحقيق؛ ط.1). دار ابن عفان.
الشاطبي، إ. (1997). *الموافقات* (مشهور بن حسن آل سلمان، تحقي؛ ط.1). دار ابن عفان.
الشربيني، م. (1868). *السراج المنير في الإعانة على معرفة بعض معاني كلام ربنا الحكيم الخبير* .مطبعة بولاق.
الشوكاني، م. (د.ت). *القول المفيد في أدلة الاجتهاد والتقليد* .مكتبة القرآن.
ابن أبي شيبة، ع. (1989). *الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار* (كمال يوسف الحوت، تحقيق؛ ط.1). مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.
الصوفي، ح.(1996) . *مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية* [اطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أم القرى.
طارق، م. (1986). *مقدمة في أسباب اختلاف المسلمين وتفرقهم*. دار الأرقم.
الطبري، م. (2000). *جامع البيان في تأويل القرآن* (أحمد محمد شاكر، تحقيق؛ ط.1). مؤسسة الرسالة.
الطيبي، ح. (1997). *شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسمى بـ الكاشف عن حقائق السنن* (عبد الحميد هنداوي، تحقيق؛ ط.1). مكتبة نزار مصطفى الباز.
ابن عادل، ع. (1998). *اللباب في علوم الكتاب* (عادل أحمد عبد الموجود، وعلي محمد معوض، تحقيق؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
ابن عبد البر، ي. (1403). *الدرر في اختصار المغازي والسير* (شوقي ضيف، تحقيق؛ ط.2). دار المعارف.
ابن عبد البر، ي. (1994). *جامع بيان العلم وفضله* (أبو الأشبال الزهيري، تحقيق؛ ط.1). دار ابن الجوزي.
عبد المحسن، ي. (2002م) .*التوازن النفسي* (ط. 2). دار المعارف.
ابن أبي العز، ع.(1990). *شرح العقيدة الطحاوية* عبد الله التركي، وشعيب الأرنؤوط، تحقيق؛ ط.2). مؤسسة الرسالة.
ابن عطية، ع. (2001). *المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز* (عبد السلام عبد الشافي محمد، تحقيق؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
العظيم آبادي، م. (1994). *عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم*(ط. 2). دار الكتب العلمية.
العلواني، س. (1990) .*الانكفاء على الذات*. د.ن.
عليان، ر. (2001). الاتصال بين الناس: علم وفن .*مجلة الأمن والحياة*. *20*(227)،36- 39.
عيسوي، ع. (1983). *سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي، مع دراسة ميدانية مقارنة على الشخصية العربية* .منشأة المعارف.
ابن فارس، أ. (1972). *معجم مقاييس اللغة* (تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، ط. 2). دار الجيل، دار الفكر.
الفهي، م. (د.ت) .*الإنسان وصحته النفسية* .مكتبة الأنجلو المصرية.
الفيروزآبادي، م. (2005). *القاموس المحيط* (مكتب تحقيق التراث، تحقيق؛ ط.8). مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
القاسمي، م. (1997). *محاسن التأويل* (محمد باسل عيون السود، تحقيق؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
القرطبي، م. (1964) .*الجامع لأحكام القرآن*(أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، تحقيق؛ ط. 2). دار الكتب المصرية.
القمي، ح. (1995). *غرائب القرآن ورغائب الفرقان* (زكريا عميرات، تحقيق؛ ط.1). دار الكتب العلمية.
القِنَّوجي، م. (1992). *فتح البيان في مقاصد القرآن*. المكتبة العصرية للطباعة والنشر.

ابن قيم الجوزية، م. (1973). *الفوائد* (ط.2). دار الكتب العلمية.
ابن قيم الجوزية، م. (1999). *الوابل الصيب من الكلم الطيب* (سيد إبراهيم، تحقيق؛ ط.3). دار الحديث.
ابن قيم الجوزية، م. (2002). *إعلام الموقعين عن رب العالمين* (مشهور بن حسن آل سلمان، أحمد عبد الله أحمد، تحقيق؛ ط.1). دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع.
ابن قيم الجوزية، م. (د.ت). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين* (محمد المعتصم بالله البغدادي، تحقيق؛ ط.3). دار الكتاب العربي.
ابن كثير، إ. (1999). *تفسير القرآن العظيم* (سامي بن محمد سلامة، تحقيق؛ ط.2). دار طيبة للنشر والتوزيع.
الكلاباذي، م. (1999م). *بحر الفوائد المشهور بمعاني الأخبار* (محمد حسن إسماعيل، وأحمد فريد المزيدي، تحقيق). دار الكتب العلمية.
الكيلاني، م. (1985). *تطور مفهوم النظرية التربوية الإسلامية*. دار ابن كثير. ومكتبة دار التراث.
اللالكائي، هـ. (2003). *شرح أصول اعتقاد أهل السنة والجماعة* (أحمد بن سعد بن حمدان الغامدي، تحقيق؛ ط. 8). دار طيبة.
ابن ماجة، م. (د.ت). *سنن ابن ماجة* (محمد فؤاد عبد الباقي، تحقيق). دار إحياء الكتب العربية.
مالك، م. (2004). *الموطأ* (تحقيق محمد مصطفى الأعظمي، ط. 1). مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، أبو ظبي، الإمارات.
الماوردي، ع. (1987). *أدب الدنيا والدين*. دار الكتب العلمية.
الماوردي، ع. (د.ت). *النكت والعيون* (السيد بن عبد المقصود بن عبد الرحيم، تحقيق). دار الكتب العلمية.
ابن المبارك، ع. (د.ت). *الزهد والرقائق لابن المبارك* (حبيب الرحمن الأعظمي؛ تحقيق). دار الكتب العلمية.
المباركفوري، م. (د.ت). *تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي*. دار الكتب العلمية.
محمد، م. (1996). *علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام*. دار الشروق.
المراغي، أ. (1946م). *تفسير المراغي* (ط.1). مطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده.
مسلم، ح. (د.ت). *صحيح مسلم* (محمد فؤاد عبد الباقي، تحقيق). دار إحياء التراث العربي.
مفارجة، ن. (2012). *أنماط التفكير لدى الطلبة الحافظين للقرآن الكريم في مدارس رام الله والبيرة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس.
مكي، ح. وبركات، م. (1995). *المدخل إلى علم الاتصال*. ذات السلاسل.
المناوي، م. (1937). *فيض القدير شرح الجامع الصغير* (ط.1). المكتبة التجارية الكبرى.
ابن منظور، م. (1993). *لسان العرب* (حواشي اليَازجي وجماعة من اللغويين، ط.3). دار صادر.
الميداني، أ. (د.ت). *مجمع الأمثال* (محمد محيي الدين عبد الحميد، تحقيق). دار المعرفة.
أبو نعيم، أ. (1974). *حلية الأولياء وطبقات الأصفياء*. مطبعة السعادة.
النووي، ي. (1972). *المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج* (ط.2). دار إحياء التراث العربي.
ابن هشام، ع.(1955). *السيرة النبوية لابن هشام* (مصطفى السقا، وإبراهيم الأبياري، وعبد الحفيظ الشلبي، تحقيق؛ ط. 2). مكتبة مصطفى البابي الحلبي وأولاده.

References

'Aliyan, R. (2001). *Communication Between People: Science and Art*. Security and Life Journal, 20(227), 36–39.
'Isawi, A. (1983). *The Psychology of Superstition and Scientific Thinking*. Manshat al-Ma'arif.
Abd al-Muhsin, Y. (2002). *Psychological Balance* (2nd ed.). Dar al-Ma'arif.
Abu Dawud, S. (n.d.). *Sunan Abu Dawud* (M. H. 'Abd al-Hamid, Ed.). Al-Maktabah al-'Asriyyah.

Al-'Alwani, T. (1990). *Withdrawal into the Self*. n.p.

Al-'Azim Abadi, M. (1994). *Awn al-Ma'bud: Commentary on Sunan Abi Dawud* (2nd ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Arimi, M. (2001). *The Gardens of Spirit and Fragrance in the Elevations of Qur'anic Sciences* (1st ed.). Dar Tawq al-Najah.

Al-Asfahani, A. (1986). *Proofs of Prophethood* (M. R. Qala'aji & A. al-Barr Abbas, Eds.; 2nd ed.). Dar al-Nafa'is.

Al-Asfahani, M. (2004). *The Subtleties of the Sciences of Knowledge* [Manuscript]. Jawami' al-Kalim Network.

Al-Baghawi, H. (1983). *Explanation of the Sunnah* (Sh. al-Arna'ut & M. Z. al-Shawish, Eds.; 2nd ed.). Al-Maktab al-Islami.

Al-Baghawi, H. (1997). *The Landmarks of Revelation in the Interpretation of the Qur'an* (M. Abd Allah al-Nimr et al., Eds.; 4th ed.). Dar Taybah.

Al-Bayhaqi, A. (2003). *The Branches of Faith* (A. A. Hamid & M. al-Nadwi, Eds.; 1st ed.). Maktabat al-Rushd.

Al-Bukhari, M. (1998). *The Book of Manners* (S. al-Zuheiri & M. N. al-Albani, Eds.; 1st ed.). Maktabat al-Ma'arif.

Al-Bukhari, M. (2003). *Sahih al-Bukhari* (M. Z. al-Nasir, Ed.; 1st ed.). Dar Tawq al-Najah.

Al-Darimi, A. (2000). *The Musnad of al-Darimi Known as Sunan al-Darimi* (H. S. al-Darani, Ed.; 1st ed.). Dar al-Mughni.

Al-Darimi, M. (1996). *The Prophetic Biography and the History of the Caliphs* (A. Bek et al., Eds.; 3rd ed.). Al-Kutub al-Thaqafiyyah.

Al-Dhahabi, M. (1985). *The Lives of Noble Figures* (3rd ed.). Al-Resalah Publishers.

Al-Dulabi, M. (2000). *The Book of Kunya and Names* (N. al-Faryabi, Ed.; 1st ed.). Dar Ibn Hazm.

Al-Fihmi, M. (n.d.). *Man and His Psychological Health*. Anglo-Egyptian Library.

Al-Firuzabadi, M. (2005). *The Comprehensive Lexicon* (8th ed.). Al-Resalah Publishers.

Al-Hakim, M. (1990). *Al-Mustadrak on the Two Sahihs* (M. A. Ata, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Jawi, M. (1997). *Marah Labid: Unveiling the Meaning of the Glorious Qur'an* (M. A. al-Sanawi, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Kalabadhi, M. (1999). *Sea of Benefits Known as the Meanings of the Reports* (M. H. Ismail & A. F. al-Mazidi, Eds.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Khalwati, I. (n.d.). *Ruh al-Bayan*. Dar al-Fikr.

Al-Khatib al-Baghdadi, A. (1980). *The Jurist and the Student of Jurisprudence*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Kilani, M. (1985). *The Development of the Concept of Islamic Educational Theory*. Dar Ibn Kathir; Dar al-Turath.

Al-Lalakai, H. (2003). *The Explanation of the Creed of Ahl al-Sunnah wa'l-Jama'ah* (A. al-Ghamdi, Ed.; 8th ed.). Dar Taybah.

Al-Manawi, M. (1937). *Fayd al-Qadir: Commentary on the Small Collection* (1st ed.). Al-Maktabah al-Tijariyyah al-Kubra.

Al-Maraghi, A. (1946). *Al-Maraghi's Tafsir* (1st ed.). Mustafa al-Babi al-Halabi Press.

Al-Mawardi, A. (1987). *The Ethics of Religion and Worldly Life*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Mawardi, A. (n.d.). *Annotations and Insights* (S. al-Rahim, Ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Mayadani, A. (n.d.). *Collection of Proverbs* (M. 'Abd al-Hamid, Ed.). Dar al-Ma'rifah.

Al-Mubarakfuri, M. (n.d.). *Tuhfat al-Ahwadhi: Commentary on Jami' al-Tirmidhi*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Nawawi, Y. (1972). *The Minhaj: Commentary on Sahih Muslim* (2nd ed.). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.

Al-Qannouji, M. (1992). *The Clarification of the Objectives of the Qur'an*. Al-Maktabah al-'Asriyyah.

Al-Qasimi, M. (1997). *The Beauties of Interpretation* (M. B. 'Ayyun al-Sud, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qummi, H. (1995). *Wonders of the Qur'an and Marvels of the Criterion* (Z. 'Umarat, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Qurtubi, M. (1964). *The Compendium of Qur'anic Rulings* (A. al-Barduni & I. Atfish, Eds.; 2nd ed.). Dar al-Kutub al-Misriyyah.

Al-Raghib al-Asfahani, H. (1992). *Dictionary of Qur'anic Terms* (S. al-Dawudi, Ed.; 1st ed.). Dar al-Qalam.

Al-Razi, M. (2000). *The Keys of the Unseen* (3rd ed.). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.

Al-Sharbini, M. (1868). *The Illuminating Lamp in Explaining Some Meanings of the Words of Our Wise Lord*. Bulaq Press.

Al-Shatibi, I. (1992). *Al-I'tisam* (S. al-Hilali, Ed.; 1st ed.). Dar Ibn 'Affan.

Al-Shatibi, I. (1997). *Al-Muwafaqat* (M. S. Al-Salman, Ed.; 1st ed.). Dar Ibn 'Affan.

Al-Shawkani, M. (n.d.). *The Beneficial Statement on the Evidences of Ijtihad and Taqlid*. Maktabat al-Qur'an.

Al-Sufi, H. (1996). *The Concept of Authenticity and Modernity and Its Applications in Islamic Education* [Unpublished doctoral dissertation]. Umm al-Qura University.

Al-Tabari, M. (2000). *The Compendium of Qur'anic Interpretation* (A. M. Shakir, Ed.; 1st ed.). Al-Resalah Publishers.

Al-Tibi, H. (1997). *The Revealer of the Realities of the Sunnah: Commentary on Mishkat al-Masabih* (A. Hindawi, Ed.; 1st ed.). Maktabat Nizar Mustafa al-Baz.

Al-Tirmidhi, M. (1975). *Sunan al-Tirmidhi* (A. M. Shakir, M. F. Abd al-Baqi, & I. A. Awad, Eds.; 2nd ed.). Mustafa al-Babi al-Halabi Press.

Al-Zahrani, M. (2000). *Guidance and Counseling in the Qur'an and Sunnah*. Maktabat al-Maktabah.

Al-Zahrani, M. (2007). *The Unique Fruits in What al-Darimi Narrated Alone from the Eight* (M. al-Zahrani, Ed.). n.p.

American Psychological Association (APA). (2014). The Road to Resilience, (in English). https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/The-Road-to-Resiliency.pdf

Batahir, A. (1977). *The Effectiveness of the Contemporary Muslim: A Vision of Reality and Aspiration*. Dar al-Bayariq.

Dakr, B. (2000). *The Art of Communication* (A. al-Shamrani, Trans.). Dar al-Ma'rifah wa Tanmiyat al-Bashariyyah.

Hilmi, M. (1982). *The Psychological Foundations of Islamic Education*. Dar al-Da'wah.

Ibn 'Abd al-Barr, Y. (1983). *The Pearls in the Abridgment of the Maghazi and Biography* (Sh. Dayf, Ed.; 2nd ed.). Dar al-Ma'arif.

Ibn 'Abd al-Barr, Y. (1994). *The Compendium on the Virtue of Knowledge* (A. al-Zuhairi, Ed.; 1st ed.). Dar Ibn al-Jawzi.

Ibn 'Adil, A. (1998). *The Essence of the Sciences of the Book* (A. A. al-Mu'awwad & A. A. 'Abd al-Mawjud, Eds.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn 'Atiyyah, A. (2001). *The Concise Exegesis of the Noble Book* (A. al-Shafi, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn Abi al-'Izz, A. (1990). *Commentary on al-Tahawi's Creed* (A. al-Turki & Sh. al-Arna'ut, Eds.; 2nd ed.). Al-Resalah Publishers.

Ibn Abi Shaybah, A. (1989). *The Compiled Book of Hadiths and Reports* (K. Y. al-Hout, Ed.; 1st ed.). Maktabat al-Rushd.

Ibn al-Jawzi, A. (1961). *Condemnation of Desire*. Dar al-Kutub al-Hadithah.

Ibn al-Jawzi, A. (1988). *The Virtues of Imam Ahmad* (A. al-Turki, Ed.; 2nd ed.). Dar Hajr.

Ibn al-Jawzi, A. (2000). *The Characteristics of the Elite* (A. ibn Ali, Ed.; 1st ed.). Dar al-Hadith.

Ibn al-Jawzi, A. (2001). *Provisions for the Journey in Qur'anic Exegesis* (A. al-Mahdi, Ed.; 1st ed.). Dar al-Kitab al-'Arabi.

Ibn al-Jawzi, A. (2004). *Captured Thoughts* (1st ed.). Dar al-Qalam.

Ibn al-Jawzi, A. (n.d.). *Clarifying the Problematic in the Hadiths of the Two Sahihs* (A. H. al-Bawwab, Ed.). Dar al-Watan.

Ibn al-Mubarak, A. (n.d.). *Asceticism and Heart-Softeners* (H. al-A'zami, Ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn Faris, A. (1972). *Dictionary of Linguistic Measures* (A. H. Harun, Ed.; 2nd ed.). Dar al-Jil; Dar al-Fikr.

Ibn Hajar, A. (1959). *Fath al-Bari: Commentary on Sahih al-Bukhari* (1st ed.). Dar al-Ma'rifah.

Ibn Hanbal, A. (1983). *The Virtues of the Companions* (W. A. Abbas, Ed.; 1st ed.). Al-Resalah Publishers.

Ibn Hanbal, A. (1991). *The Foundations of the Sunnah* (1st ed.). Dar al-Manar.

Ibn Hanbal, A. (2000). *Al-Musnad* (Sh. al-Arna'ut, A. Murshid et al., Eds.; 1st ed.). Al-Resalah Publishers.

Ibn Hazm, A. (2003). *Compendium of the Prophetic Biography* (1st ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn Hisham, A. (1955). *The Prophetic Biography* (M. al-Saqqa, I. al-Abyari, & A. al-Shalabi, Eds.; 2nd ed.). Mustafa al-Babi al-Halabi Press.

Ibn Kathir, I. (1999). *The Great Qur'anic Exegesis* (S. Salamah, Ed.; 2nd ed.). Dar Taybah.

Ibn Majah, M. (n.d.). *Sunan Ibn Majah* (M. F. Abd al-Baqi, Ed.). Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah.

Ibn Manzur, M. (1993). *Lisan al-'Arab* (Yaziji Notes; 3rd ed.). Dar Sader.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (1973). *The Benefits* (2nd ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (1999). *The Fertile Rainfall from the Good Words* (S. Ibrahim, Ed.; 3rd ed.). Dar al-Hadith.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (2002). *Informing the Signatories on Behalf of the Lord of the Worlds* (M. S. Al-Salman & A. A. Ahmad, Eds.; 1st ed.). Dar Ibn al-Jawzi.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (n.d.). *The Stations of the Seekers* (M. al-Baghdadi, Ed.; 3rd ed.). Dar al-Kitab al-'Arabi.

Ibn Rajab, A. (2001). *The Compendium of Sciences and Wisdom* (Sh. al-Arna'ut & I. Bajis, Eds.; 7th ed.). Al-Resalah Publishers.

Ibn Taymiyyah, A. (1991). *Averting the Conflict Between Reason and Revelation* (M. R. Salim, Ed.; 2nd ed.). Imam Muhammad ibn Saud University.

Ibn Taymiyyah, A. (1995). *Collected Fatwas* (A. al-Qasim, Ed.). King Fahd Complex.

Ibn Taymiyyah, A. (2016). *The Necessity of the Straight Path by Opposing the People of Hellfire* (M. al-'Uthaymin, Commentary; 2nd ed.). Muhammad al-'Uthaymin Charitable Foundation.

Ibn Taymiyyah, A. (n.d.). *Al-'Aqidah al-Wasitiyyah*. Maktabat al-Ma'arif.

Malik, M. (2004). *Al-Muwatta'* (M. al-A'zami, Ed.; 1st ed.). Zayed Foundation.

Mikky, H., & Barakat, M. (1995). *Introduction to Communication Studies*. That al-Salasil.

Mufarjah, N. (2012). *Thinking Styles Among Students Who Memorize the Qur'an in Ramallah and al-Bireh Schools* (Unpublished master's thesis). Al-Quds University.

Muhammad, M. (1996). *Contemporary Psychology in the Light of Islam*. Dar al-Shuruq.

Muslim, H. (n.d.). *Sahih Muslim* (M. F. Abd al-Baqi, Ed.). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.

Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3),307- 321, (in English).

Rizq, A. (1979). *Encyclopedia of Psychology* (A. al-Da'im, Rev.). Al-Mu'assasah al-'Arabiyyah.

Tariq, M. (1986). *An Introduction to the Causes of Muslim Differences and Divisions*. Dar al-Arqam.

Zahran, H. (2001). *Mental Health and Psychotherapy*. Alam al-Kutub.