

11-5-2018

## منهج القرآن في تعزيز الثقة بالنفس The Approach of the Qur'an in Enhancing Self-Confidence

Sameera Mohammed Gallia

Princess Nora bint AbdulRahman University, d.samera@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jois>



Part of the [Islamic Studies Commons](#)

---

### Recommended Citation

Gallia, Sameera Mohammed (2018) "منهج القرآن في تعزيز الثقة بالنفس The Approach of the Qur'an in Enhancing Self-Confidence," *Jordan Journal of Islamic Studies*: Vol. 14: Iss. 4, Article 19.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jois/vol14/iss4/19>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordan Journal of Islamic Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

## منهج القرآن في تعزيز الثقة بالنفس

د. سميرة بنت محمد جالية\*

تاريخ قبول البحث: ٢٠١٨/١/٨م

تاريخ وصول البحث: ٢٠١٧/١١/١٩م

### ملخص

الحمد لله والصلاة والسلام على رسوله، وبعد:  
فهذا البحث يتناول (منهج القرآن في تعزيز الثقة بالنفس) وهو من الموضوعات المهمة؛ لأنه من القوة التي أمر بها المؤمن، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، كما أن الثقة بالنفس من العوامل النفسية المهمة التي تؤدي دورًا كبيرًا في إدارة الفرد لذاته، وتحدد شكل علاقته بالآخرين، وتسهم في توظيف الفرد لطاقاته، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وهذا على مستوى الفرد، أما على مستوى الأمة فإن تحقيق الآمال الكبيرة، والانتصار على الأعداء، وتحرير المقدسات، وإعلاء راية الإيمان، لن يقوم إلا على أكتاف أناس لديهم ثقة بربهم، ثم بأنفسهم.  
وقد جاء هذا البحث؛ لبيان وتوضيح السبق القرآني في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية القدرات. ويتناول البحث تعريف الثقة بالنفس وبيان أهميتها، كما تحدث عن عوامل تعزيز الثقة بالنفس. ويبيّن أهم مظاهر الثقة بالنفس، وصفات الواثق بنفسه، وتحدث أيضاً عن تعزيز الثقة بالنفس بين القرآن والأفكار المعاصرة.

### Abstract

All praise be to Allah and greetings to his messenger Mohamed (peace be upon him).

This research tackles (Quranic approach for enhancing self-confidence) which is the most important subject because of the power that the believer ordered, the strong believer is better and loved to God than the weak believer, and self-confidence is one of the important psychological factors that lead to a great role in the management of the individual and determines the form of his relationship with others, and contributes to the individual's use of his energies and achieve his goals and ambitions, This is at the level of the individual, while at the nation level, the realization of great hopes, victory over enemies, the liberation of sanctities, and the promotion of the faithbanner, will only to the shoulders of people who have confidence in their Lord, and then themselves.

This research came to clarify the Quranic precedence in enhancing self-confidence and developing capacities.

The study discussed the definition of self-confidence and its importance, and talked about the factors to enhance self-confidence. And the most important aspects of self-confidencethe research clarify the most important aspects of self-confidence, the qualities of self-confident and also talked about promoting self-confidence between the Qur'an and contemporary ideas.

\* أستاذ مشارك، قسم الدراسات الإسلامية، كلية الآداب، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

## المقدمة.

الحمد لله واهب النعم، وأشهد أن لا إله إلا الله، واسع الجود، عظيم الكرم، أرسل رسوله رحمة لجميع الأمم، وخصه بجوامع الكلم، وأطيب الحكم، وأكمل له الدين، وأتم عليه النعم، ﷺ، أولي العزائم والهمم، وعلى من تبع سنته، وسار على هديه، على الوجه الأتم، أما بعد:

فإن الثقة بالنفس والرضا عن الذات مشاعر لا تتعارض مع الدين؛ فالإسلام لا يدعو المسلم أن يكون ضعيف النفس، متردداً، إلى الحد المثبط والمقعد عن العمل، بل الشريعة تأمر بالقوة والثبات والتفاؤل، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ)<sup>(١)</sup>.

كما أن الإسلام يعزز في نفس المسلم مشاعر الثقة والاستقلال الفكري والنفسي، نجد ذلك في حديث حذيفة ابن اليمان ﷺ أن النبي ﷺ قال: (لَا تَكُونُوا إِمْعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا! وَلَكِنْ وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ: إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ نُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا)<sup>(٢)</sup>، ولكن يجب أن يحرص المسلم على أن لا تطغى هذه الثقة بالنفس فتغدو تكبراً وغروراً، ولا تطغى مشاعر الرضا عن الذات إلى حد الرجاء المفرط، ونسيان الخوف من الله تعالى، بل يجب أن يعيش المؤمن بين جناحي الخوف والرجاء.

والثقة بالنفس من العوامل النفسية المهمة التي تؤدي دوراً كبيراً في إدارة الفرد لذاته، وتحدد شكل علاقته بالآخر، وتسهم في توظيف الفرد لطاقاته، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وهذا على مستوى الفرد، أما على مستوى الأمة فإن تحقيق الآمال الكبيرة، والانتصار على الأعداء، وتحرير المقدسات، وإعلاء راية الإيمان، لن يقوم إلا على أكتاف أناس لديهم ثقة بربهم، ثم ثقة بأنفسهم.

والواقف بنفسه يرى أن لديه مواهب وقدرات، ولكنه يراها في حجمها الحقيقي، كما أنه دائماً حريص على أن ينسب الفضل لله فيما يملك وليس لنفسه، وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ [الضحى: ١١].

## أسباب اختيار الموضوع.

وقد اخترت هذا الموضوع؛ لما لمست من البعد عن هدي القرآن، والاعتماد على أسباب مادية في معالجة كثير من إخفاقات النفس البشرية، والتعلق بتلك الترهات من الأفكار الدارجة، والتي يعتقد أنها قد تحدث تغييراً بالنفس.

في حين أن القرآن الكريم يمتلك الوسائل والآليات التي تحدث التغيير، ويشير إلى ذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الزمر: ١١] فهذه الدعوة القرآنية إلى تغيير الواقع، وتنمية الذات، وتعزيز الثقة بالنفس، هي التي دفعتني للكتابة في هذا الموضوع، والبحث في كيفية الاستفادة منه، إضافة إلى الحاجة الملحة في إعداد جيل واثق بنفسه، متصل بربه، قادر على إسعاد نفسه وتحقيق الآمال لأتمته.

والثقة التي أعرض لها بالدراسة هي ثقة الشخص بذاته، معتمدة ومنطلقة من الثقة بالله والتوكل عليه، تلك الثقة التي توصل إلى السكينة النفسية، وتعالج الاضطراب والتردد، والهواجس، هذه الثقة بالنفس قيمة نسعى إلى تأصيلها في نفس كل مسلم، وهي أساس نجاحه مع الله ومع العباد.

وقد وقفت على ما جاء من فتاوى في هذا الأمر، منها فتوى للشيخ محمد بن عثيمين، فقد سئل -رحمه الله-: ما حكم قول: (فلان واثق من نفسه)؟ وهل هذا يعارض الدعاء الوارد عن النبي ﷺ: (ولا تكني إلى نفسي طرفة عين)<sup>(٣)</sup>، فأجاب:

## سميرة جالية

(لا حرج في هذا؛ لأن مراد القائل: "فلان واثق من نفسه": التأكيد، يعني: أنه متأكد من هذا الشيء، وجازم به، ولا ريب أن الإنسان يكون نسبة الأشياء إليه أحياناً على سبيل اليقين، وأحياناً على سبيل الظن الغالب، وأحياناً على وجه الشك والتردد، وأحياناً على وجه المرجوح، إذا قال: "أنا واثق من كذا"، أو "أنا واثق من نفسي"، المراد به أنه متيقن من هذا ولا حرج فيه، ولا يعارض هذا الدعاء المشهور "ولا تكني إلى نفسي طرفة عين"؛ لأن الإنسان يثق من نفسه بالله، وبما أعطاه الله ﷻ من علم، أو قدرة، أو ما أشبه ذلك)<sup>(٤)</sup>.

وبناء على ذلك انطلقت ببحتي هذا مستعينة بالله تعالى، وسائلة إياه التوفيق، علماً بأن هذا المصطلح من المصطلحات الدارجة في الاستخدام، وهو وإن كان مصطلحاً حديثاً إلا أنه وردت الإشارة إليه في القرآن، ووجدنا منها وسبقاً قرآناً لتعزيزه وتميمته، وأنا بهذا البحث أجلي الاستخدام الأمثل بما يوافق ما جاء في القرآن الكريم.

ويهدف البحث إلى بيان وتوضيح السبق القرآني في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية القدرات. ومنهج البحث هو المنهج الاستقرائي التحليلي، وذلك بالنظر في النصوص القرآنية واستقراءها وفيما قاله العلماء في تفسيرها، ومن ثم تحليلها والاستفادة منها في إعداد هذا البحث.

وقد قسمت البحث إلى: مقدمة، وتمهيد، وأربعة مباحث.

أما المقدمة فتشتمل على: أهمية البحث، وسبب اختياره، والهدف منه.

والتمهيد (تعريف الثقة بالنفس وأهميتها)، ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: مفهوم الثقة بالنفس.

المطلب الثاني: أهمية الثقة بالنفس.

والمبحث الأول: عوامل تعزيز الثقة بالنفس، وفيه ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: الثقة بالله وحسن التوكل عليه.

المطلب الثاني: الالتجاء إلى الله، وطلب العون منه، والعمل على تقوية الإيمان.

المطلب الثالث: القناعة والرضا.

والمبحث الثاني: مظاهر الثقة بالنفس، وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: صلاح البال وهدوء النفس والتفاؤل.

المطلب الثاني: الثقة بالنفس - ومدحها - بضوابطها.

المطلب الثالث: توظيف الطاقات.

المطلب الرابع: عدم احتقار الذات والغير.

المطلب الخامس: الإشادة بالجوانب الإيجابية.

المطلب السادس: الاهتمام بالمظهر.

والمبحث الثالث: صفات الواثق بنفسه، وفيه ستة مطالب:

المطلب الأول: القدرة على التفكير والتخطيط.

المطلب الثاني: التفاؤل وحسن الظن بالله.

المطلب الثالث: الإيجابية والمبادرة.

**المطلب الرابع:** الطموح والهمة العالية.

**المطلب الخامس:** ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.

**المطلب السادس:** الثقة في المظهر والتصرفات.

**المبحث الرابع:** تعزيز الثقة بالنفس بين القرآن والأفكار المعاصرة.

وأسأل الله تعالى التوفيق والسداد لإخراج هذا البحث بما يليق بكتاب الله تعالى، إنه نعم المولى ونعم النصير.

### التمهيد:

### (تعريف الثقة بالنفس وأهميتها).

#### المطلب الأول: مفهوم الثقة بالنفس.

**الثقة لغةً:** مصدر وثق، هو جدير بالثقة: من يعتمد عليه ويؤتمن به، والموثوق به: رجل ثقة، وشاهد ثقة، ورواة ثقات. والثقة بالنفس: تحرر من الشك أو القلق أو الخوف، وانعدام الثقة: ارتياب وشك وسوء ظن. وأخو ثقة أي: شجاع واثق بشجاعته، وثق بنفسه: كان عنده اعتماد واتكال، وأنا واثق: متأكد<sup>(٥)</sup>.

**والثقة اصطلاحاً:** عرف ابن القيم الثقة بأنها (سُكُونٌ يَسْتَدُّ إِلَى أَدِلَّةٍ وَإِمَارَاتٍ)<sup>(٦)</sup>، وأردف حديثه عن الثقة بالنفس بقوله: (يسكن القلب إليها، فكلما قويت تلك الإمارات قويت الثقة واستحكمت، ولا سيما على كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها - والله أعلم - من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه، وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه)<sup>(٧)</sup>.

والثقة بالنفس: حُسن اعتداد المرء بنفسه، واعتباره لذاته وقدراته، حسب الطرف الذي هو فيه، دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود<sup>(٨)</sup>.

والثقة بالنفس: شكل عميق من احترام الذات، القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية<sup>(٩)</sup>.

والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، فالمقصد من الثقة بالنفس هي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد؛ ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشئ فرداً مهزوز الشخصية، لا يقدر على اتخاذ قرار، وينبغي - مع ذلك - أن يعتقد الوثائق بنفسه أن هذه الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليه، وأن فاعليتها مرهونة بعون الله تعالى وتوفيقه، وبذلك ينجو الإنسان الوثائق بنفسه من شرك الغطرسة والغرور والذي تمثل في شخص قارون، حين قال ما حكاه الله تعالى عنه في قوله: **﴿قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي﴾** [القصص: ٧٨]، في حين أن سليمان - **عليه السلام** - الذي أتاه الله تعالى ملكاً لم يؤته أحدًا من العالمين، قال ما حكاه الله تعالى عنه في قوله: **﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾** [النمل: ١٩]، فمع ثقته بنفسه وبما حباه الله **ﷻ** من ملك وإمكانيات وقدرة على فهم لغة الحيوانات، إلا أنه - عليه الصلاة والسلام - لم ينس أن ينسب كل ذلك إلى محض فضل الله ومنته.

#### المطلب الثاني: أهمية الثقة بالنفس.

تعد الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية؛

لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة، والهناء، والرضى، ويسعى إلى التقدم دائماً، فهي تمثل دوراً مهماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والمقدرة على مواجهة الصعاب<sup>(١٠)</sup>.

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت؛ بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تتقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلاً.

والإنسان الواثق بنفسه لديه القدرة على حسن إدارة ذاته، ومواجهة المواقف الحرجة، وتجاوز العقبات، والثقة بالنفس من العوامل المهمة التي تمكن الفرد من الانفتاح على الآخرين، وحسن التواصل معهم، بالإضافة إلى أنها تساعد على توظيف إمكانياته وقدراته التوظيف الأمثل، وأيضاً تمكنه من الإنجاز في الحاضر، وتحقيق الأهداف في المستقبل؛ هذا مما يجعله يشعر بالاستقرار والطمأنينة والإحساس بالسعادة، والاستمتاع بلذة النجاح.

وبين الثقة والغرور شعرة كما يقولون، فالثقة أمر فاضل يقع في الوسط بين رذيلتين: بين عدم الثقة من جهة، والتعالي أو الغرور من جهة أخرى؛ فالشخص غير الواثق بنفسه يرى في نفسه عدم الكفاءة والقصور، ويقلل من شأن قدراته ومواهبه، ويقارن نفسه بالآخرين فيشعر أنه أقل منهم، أما المغرور فيرى في نفسه الكفاءة، وأن لديه مواهب وقدرات إلا أنه يراها أكبر من حجمها الحقيقي، ويقارن نفسه بمن حوله فيشعر أنه أفضل منهم، فيتعالى عليهم وربما يحقرهم، وفي الحديث: (الكبر بطر الحق وغمط الناس)<sup>(١١)</sup>، وعادة ما يكثر المغرور من قول "أنا"، فهو ينسب الفضل لنفسه لا لربه.

### المبحث الأول:

#### عوامل تعزيز الثقة بالنفس.

#### المطلب الأول: الثقة بالله تعالى وحسن التوكل عليه.

المسلم إنسان يثق دائماً بنفسه، وهو يستمد ذلك من ثقته بربه وخالقه، فهو لا يهتز أمام العواصف والأعاصير . والثقة بالله -كما قال شقيق البلخي-: أن لا تسعى في طمع، ولا تتكلم في طمع، ولا ترجو دون الله سواه، ولا تخاف دون الله سواه، ولا تخشى من شيء سواه، ولا يحرك من جوارحه شيئاً دون الله، يعني في طاعته واجتتاب معصيته<sup>(١٢)</sup>.

وقال بعض السلف: صفة الأولياء ثلاثة: الثقة بالله في كل شيء، والفقر إليه في كل شيء، والرجوع إليه من كل شيء<sup>(١٣)</sup>. فالثقة بالله: هي التسليم المطلق لله تعالى، فهي خلاصة التوكل عليه، وتفويض الأمر إليه، وهي اطمئنان قلبي لا يخالطه شك، قال تعالى حاكياً قول مؤمن آل فرعون، وهو في كامل الثقة بربه، والرضا بقضائه، والتسليم المطلق لأمره: ﴿وَأَفْوُضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [غافر: ٤٤]؛ وكيف لا يثق بربه وخالقه، وهو الأعم بما يصلح لعباده، وبما ينفعمهم وما يضرهم؛ قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]، والتوكل يعني الاعتماد على الله مع بذل المستطاع، قال رسول الله ﷺ: (من قال إذا خرج من بيته: بسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: كفيته، ووقيت، وتتحى عنه الشيطان)<sup>(١٤)</sup>.

والثقة بالله تمثلت في خليل الرحمن إبراهيم عليه السلام عندما ألقى في النار، فقال بعزة الواثق بالله: "حسبنا الله ونعم الوكيل"<sup>(١٥)</sup>، فجاء الأمر الإلهي: ﴿قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ [الأنبياء: ٦٩].

وها هو إبراهيم عليه السلام في موقف آخر يبرز عظم ثقته بالله، حين ترك زوجته هاجر وابنه الرضيع إسماعيل عليه السلام في واد غير ذي زرع؛ قال تعالى: ﴿رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ﴾ [إبراهيم: ٣٧]، فقالت له: يا إبراهيم، أين تذهب وتتركننا بهذا الوادي، الذي ليس فيه إنس ولا شيء؟ فقالت له ذلك مراراً، وجعل لا يلتفت إليها، فقالت له: الله الذي أمرك بهذا؟ قال: نعم، قالت: إذن لا يضيعنا، ثم رجعت، ففجر الله لها ماء زمزم، وخذل سعيها إلى يوم القيامة<sup>(١٦)</sup>.

وانظر إلى ثقة أم موسى عليها السلام بربها -جل وعلا-، والتي استمدتها من أمر ربها لها بالقاء ولداها في اليم، قال تعالى: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خَفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَأَوُوهُ إِلَيْكَ وَجَاعَلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [القصص: ٧]، فلولا ثقته بربها لما ألقته ولداها وقلدها في تيار الماء تتلاعب به أمواجه، وما كان جزءا هذه الثقة العظيمة إلا قوله تعالى: ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَلَنَعْلَمَنَّ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [القصص: ١٣].

ولما فر موسى وقومه من فرعون وجنوده وتراعى الجمعان، رأينا عظيم ثقته عليه السلام بربه تعالى، قال -جل وعلا-: ﴿قَلَمَّا تَرَآءِ الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ \* قَالَ كَلَّا ۗ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦١-٦٢]؛ إن معي ربي يساعدي ويرعاني ويحفظني، ولن يسلمني، فما كان جزءا هذه الثقة العظيمة إلا أن جاء الفرج من الله -جل وعلا-: ﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ ۖ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطُّوْدِ الْعَظِيمِ \* وَأَزَلَفْنَا ثُمَّ الْآخِرِينَ \* وَأَنْجَيْنَا مُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ \* ثُمَّ أَعْرَفْنَا الْآخِرِينَ﴾ [الشعراء: ٦٣-٦٦].

وهذا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم يمثل لنا أنموذجاً رائعاً في الثقة بالله تعالى، فهو سيد الوائقين بالله، فبينما هو في الغار والكفار بباب الغار، وأبو بكر رضي الله عنه خائف، ويقول: يا رسول الله، لو أن أحدهم رفع قدمه رانا، فيجيب الرسول صلى الله عليه وسلم جواب الواثق بربه: (ما ظنك باثنين الله ثالثهما)<sup>(١٧)</sup>، فتتجلى قدرة ذي العزة والجبروت، فيرد قوى الشر والطغيان، ويسجل القرآن هذا الموقف، فيقول تعالى: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا﴾ [التوبة: ٤٠].

وفي غزوة الأحزاب نرى صورة المؤمنين الواثقين بربهم وبتأييده وعونه، قال تعالى: ﴿وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ ۗ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا﴾ [الأحزاب: ٢٢]، (أي: ما زاد في خواطر نفوسهم إلا إيماناً، أي: لم يزدهم خوفاً على الخوف الذي من شأنه أن يحصل لكل مترقب أن ينازله العدو الشديد، بل شغلهم عن الخوف والهلع شاغلاً؛ للاستدلال بذلك على صدق الرسول صلى الله عليه وسلم فيما أخبرهم به وفيما وعدهم الله على لسان رسوله -عليه الصلاة والسلام- من النصر، فأعرضت نفوسهم عن خواطر الخوف إلى الاستبشار بالنصر المترقب)<sup>(١٨)</sup>.

وها هو النبي صلى الله عليه وسلم يلقي الأمة درساً في الثقة بالله تعالى، فيقول لابن عباس: (احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف)<sup>(١٩)</sup>، وهذا الدرس أمر أساسي في بناء شخصية المسلم في المراحل الأولى من عمره، حتى تكون خالية من القلق والاضطرابات النفسية، فالإيمان بالله يقتضي أن يوقن العبد بأنه لا حول ولا طول لأي قوة في العالم إلا بعد أن يأذن الله، وأن هذا الكون وما فيه من أنواع القوى ما هي إلا مخلوقات مسخرة لله، تجري بأمره وتتحرك بقضائه وقدره، فلا يخاف المؤمن بالله تعالى شيئاً، قال تعالى: ﴿فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا﴾ [الجن: ١٣].

**المطلب الثاني: الالتجاء إلى الله، وطلب العون منه، والعمل على تقوية الإيمان.**

قال تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ \* اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ [الفاتحة: ٥-٦]، فهي منهج رباني يردده العبد بين يدي مولاه كل يوم أكثر من سبع عشرة مرة.

– **وتقوية الإيمان** بالله تعالى يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان، وبقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب؛ قال تعالى: ﴿يُبَيِّنُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ﴾ [إبراهيم: ٢٧]، وقال -جل وعلا-: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ [الفتح: ٤].

– **وتقوى الله والمحافظة على الصلوات في أوقاتها**، فقد قال الله -جل وعلا-: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الأنفال: ٢٩]، فالتقوى تنبئ البصيرة، وتبقي السريرة، وتذهب عن القلب الرجز فيغدوا طاهراً نقياً، وتزيل عن الضمير الصدى فيصير يقظاً حياً، وقال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ وَيَعْلَمُ اللَّهُ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا بِهِمْ يُسِرُّونَ لَهُمْ خَزَائِرًا وَمَنْ يَكْتُمُوا مَا فِي قُلُوبِهِمْ لَنَجْزِيَنَّ الْكَافِرِينَ عَذَابًا أَلِيمًا﴾ [البقرة: ٢٨٢]، وهو وعد من الله تعالى بأن من اتقاه علمه، أي: يجعل في قلبه نورا يفهم به ما يلقي إليه، وقد يجعل الله في قلبه ابتداء فرقانا، أي: فيصلا يفصل به بين الحق والباطل<sup>(٢٠)</sup>. وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢-٣]، وقال -سبحانه-: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٤]، ومن هذه الآيات يتضح أن من ثمار التقوى: تسهيل الأمور، والخروج من المحن والشدائد والمأزق بكل يسر وسهولة، وأن تقوى الله سبب في جلب الرزق للإنسان من حيث لا يحتسب، ومن حيث لا يخطر له على بال، فمن (يتق الله) بفعل ما أمر الله به، ويترك ما نهى عنه (يجعل له مخرجا) من كل ضيق، فكل ما ضاق عليه الشيء وهو متق لله ﷻ جعل له مخرجا، سواء كان في معيشة أو في أموال، أو في أولاد، أو في مجتمع، أو غير ذلك، فإذا كنت متقياً الله فتق أن الله سيجعل لك مخرجا من كل ضيق، واعتمد ذلك؛ لأنه قول من يقول للشيء كن فيكون<sup>(٢١)</sup>، (ويرزقه من حيث لا يحتسب) أي: يسوق الله الرزق للمتقي من وجه لا يحتسبه ولا يشعر به<sup>(٢٢)</sup>.

– **والمحافظة على الصلوات في أوقاتها؛** لما لها من الأثر على العبد في حفظه وتوقيفه، قال رسول الله ﷺ: (من صلى الصبح فهو في ذمة الله، فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء فيدركه فيكبه في نار جهنم)<sup>(٢٣)</sup>.

**المطلب الثالث: القناعة والرضا.**

إن من أهم عوامل راحة بال الإنسان وسعادته: قناعته بما قسمه الله تعالى له من رزق، وما وهبه من نعم، وعدم تطلعه إلى من هو أكبر منه ثراء، وأوفر منه نعماً، وعدم القناعة وعدم الرضا يؤديان إلى سخط الإنسان وتبرمه، ويسببان له التعاسة والشقاء؛ قال الله تعالى: ﴿أَمْ هُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا ۗ وَرَحِمَتْ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [الزخرف: ٣٢]، (أي: أهم الخزانة لرحمة الله، ويبيدهم تديبيرها، فيعطون النبوة والرسالة من يشاعون، ويمنعونها ممن يشاعون؟) (نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ) أي: في الحياة الدنيا، والحال أن رحمة ربك ﴿خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ من الدنيا، فإذا كانت معاش العباد وأرزاقهم الدنيوية بيد الله تعالى، وهو الذي يقسمها بين عباده، فيبسط الرزق على من يشاء، ويضيقه على من يشاء، بحسب حكمته، فرحمته الدنيوية، التي أعلاها النبوة والرسالة، أولى وأحرى أن تكون بيد الله تعالى، فانه أعلم حيث يجعل رسالته<sup>(٢٤)</sup>.

والكثير منا يلحم بتحقيق أشياء لا يقدر عليها، وعندها يسأل نفسه: لماذا لم أحصل على هذا الشيء؟ ويبدأ بتوجيه اللوم لنفسه، وهنا يظهر الضعف والشعور بالهزيمة، ولكن في هذا الوقت عليه أن يتذكر نعم الله عليه، والنجاحات التي استطاع

تحقيها في السابق، والشعور بالفخر والرضا، وحث النفس على العمل أكثر؛ لتحقيق المزيد مما يريد من الخير. والعوامل التي تؤدي إلى الثقة بالنفس وتعززها أكثر من أن تحصى، ولنا مثال بسيط واضح، وهم الأنبياء وما حققوه من إنجازات وأعمال، مع أنهم بشر مثلنا، كما قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ﴾ [الكهف: ١١٠]، و[فصلت: ٦]، لكن عون الله تعالى لهم كان له الأثر الأكبر؛ لأنهم اتقى العباد وأخشاهم الله.

### المبحث الثاني:

#### مظاهر الثقة بالنفس.

##### المطلب الأول: صلاح البال وهدوء النفس والتواؤل.

الواثق بالله تراه دائماً هادئ البال، ساكن النفس، فإذا ادلهمت الخطوب، وزادت عليه المشاكل، أيقن أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه، ولسان حاله ومقاله: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: ٥١]، والثقة بالله تجعل المؤمن دوماً في عزة وارتفاع، كما قال -جل وعلا-: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٩]. قال الألوسي: (إن كنتم مؤمنين فلا تهنوا ولا تحزنوا- فإن الإيمان يوجب قوة القلب ومزيد الثقة بالله تعالى وعدم المبالاة بأعدائه)<sup>(٢٥)</sup>.

والمؤمن الواثق بربه متفائل دائماً، يكثر اللجوء إلى الله، ولا يتطرق للبأس إلى نفسه أبداً، قال -جل وعلا-: ﴿وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يِيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْفُؤْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، وحتى في البأساء والضراء نجد من المؤمن الصبر والجلد والثقة بموعود الله تعالى، قال -جل وعلا-: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبِاسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبِاسِ ۗ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧]، وكيف لا يكون المؤمن كذلك، وهو يعلم أن كل خطوة يخطوها لعز الإسلام يكتب الله له الأجر والمثوبة عليها، قال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطْنُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوٍّ نِيلاً إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [التوبة: ١٢٠]، وفي الحديث: (عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيرا له)<sup>(٢٦)</sup>.

ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائماً معهم، فإذا سألوه فإنه قريب منهم، ويجيبهم إذا دعوه، (قال الربيع بن خيثم: إن الله تعالى قضى على نفسه أن من توكل عليه كفاه، ومن آمن به هداه، ومن أقرضه جازاه، ومن وثق به نجاه، ومن دعاه أجابله، وتصديق ذلك في كتاب الله: ﴿وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ﴾ [التغابن: ١١]، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]، ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦])<sup>(٢٧)</sup>.

فالإنسان لا غنى له عن ربه تعالى، وكما أن الثقة بالنفس أمر مكتسب، فهو يحتاج من ربه تعالى التسديد، والتوفيق، وكلما كانت ثقته بربه أكثر كانت ثقته بنفسه في أعلى درجاتها.

وحقائق الأمور ومآلاتها لا يعلمها إلا الله -جل وعلا-، فقد يكون الأمر في ظاهره شر محض، ويشتمل في طياته ومآلاته على خير عميم، وكذا العكس، مما يستوجب على الإنسان أن ينظر إلى الأشياء السلبيّة بمنظار إيجابي، وألا يقطع عن الأمل والتفاؤل قط؛ قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦]، وهذه الآية تمثل سبباً علمياً فيما يعرف بعلم البرمجة اللغوية العصبية<sup>(٢٨)</sup>؛ لأنها

بمجرد أن نطبقها تحدث تأثيراً عجبياً إيجابياً يعكس على حياتنا النفسية بشكل كامل.  
والأصل في الإنسان أنه ضعيف: ﴿وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨]، وأنه بإمكاناته قاصر الإدراك عن حقيقة الأشياء، فيظل العبد بذلك فقيراً إلى ربه، محتاجاً إليه في كل وقت ومع كل نفس: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [فاطر: ١٥]؛ ولذا فإن الله ﷻ رسم لنا منهجاً فريداً لتعزيز ثقة المسلم بنفسه، ومن ذلك:

### المطلب الثاني: الثقة بالنفس - ومدحها - بضوابطه.

الثقة بالنفس تعني الشعور بما وهب الله الإنسان من الصفات الحسنة، والعمل من خلالها على ما ينفعه، فإن أساء استعمالها أصيب بالغرور والعجب، وهما مرضان مهلكان، وإن هو أنكر تلك النعم التي أنعمها الله عليه، والصفات الحسنة التي وهبها الله إياه أصيب بالكسل والخمول، وأضاع نعم الله ﷻ عليه؛ قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ٩-١٠].

وإذا كان هناك نهى عن تزكية النفس في مثل قول الله ﷻ: ﴿فَلَا تَزُكُّوا أَنْفُسَكُمْ ۗ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ [النجم: ٣٢]، وقوله تعالى: ﴿الْم تَر إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ ۗ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ [النساء: ٤٩]، إلا أن العلماء عدواً هذا النهي عن التزكية إن كان على سبيل الإعجاب أو الرياء، واستثنوا من ذلك ما كان على سبيل التحدث بنعمة الله تعالى، ففي تفسير الألوسي: (والآية نزلت - على ما قيل: فيقوم من المؤمنين كانوا يعملون أعمالاً حسنة، ثم يقولون: صلاتنا، وصيامنا، وحجنا، وهذا مذموم منهى عنه إذا كان بطريق الإعجاب، أو الرياء، أما إذا لم يكن كذلك فلا بأس به، ولا يعد فاعله من المزكين أنفسهم، ولذا قيل: المسرة بالطاعة طاعة، وذكرها شكر، ولا فرق في التزكية بين أن تكون عبارة وأن تكون إشارة) (٢٩).

وفي الحديث يقول النبي ﷺ: (أنا سيد ولد آدم يوم القيامة، وأول من ينشق عنه القبر، وأول شافع وأول مشفع) (٣٠).

### المطلب الثالث: توظيف الطاقات.

إن الله ﷻ قد وهب للإنسان مجموعة من القدرات والطاقات التي تجعله قوى فاعلة وموجهة من خلال توظيفه لهذه القدرات، فيرقى بنفسه وبمن حوله وفق منهج ونظام، وهذا التكامل الموجود في الشخصية كما ورد في القرآن الكريم يمزج بين طاقاته كلها، ويعمل على ربطها بحيث تجعل الموجود البشري طاقة متسقة فعالة، فالإنسان كما يريد الله قوة فاعلة موجهة ومريدة، وهو قوة دافعة إلى الأمام.

الإنسان يتصرف في حدود قدراته، فالتكليف الإلهي للبشر كان في حدود الطاقة، فإله ﷻ يجعل المسؤوليات في حدود طاقة البشر ولا يحمل الإنسان ما لا يستطيع تحمله، أو لا يستطيع الوفاء به، فهو الخالق العالم بما يصلح لعباده، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ويقول -جل جلاله-: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ ۗ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨].

ويدخل في توظيف الطاقات: الاعتماد على الآخرين فيما يقدرون عليه، فالثقة بالنفس يدعمها الاعتماد على الآخرين: قال تعالى: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ۗ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ [القصص: ٢٦]، (أي: إن موسى أولى من استؤجر، فإنه جمع القوة والأمانة، وخير أجبر استؤجر، من جمعهما، أي: القوة والقدرة على ما استؤجر عليه، والأمانة

فيه بعدم الخيانة، وهذان الوصفان، ينبغي عدُّهما في كل من يتولى للإنسان عملاً بإجارة أو غيرها. فإن الخلل لا يكون إلا بقدحهما أو فقد إحداهما، وأما باجتماعهما، فإن العمل يتم ويكمل، وإنما قالت ذلك؛ لأنها شاهدت من قوة موسى عند السقي لهما ونشاطه، ما عرفت به قوته، وشاهدت من أمانته وديانته، وأنه رحمهما في حالة لا يرجى نفعهما، وإنما قصده بذلك وجه الله تعالى<sup>(٣١)</sup>.

وقال -جل وعلا-: ﴿وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي ۗ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَدِّبُونَ﴾ [القصص: ٣٤]، (وذلك أن موسى ﷺ كان في لسانه لغة؛ بسبب ما كان تناول تلك الجمرة، حين خير بينها وبين التمرة أو الدرّة، فأخذ الجمرة فوضعها على لسانه، فحصل فيه شدة في التعبير، ولهذا قال: ﴿وَإِخْلُ عَقْدَةً مِن لِسَانِي \* يَفْقَهُوا قَوْلِي \* وَاجْعَل لِي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي \* هَارُونَ أَخِي \* اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي \* وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي﴾ [طه: ٢٧-٣٢]، أي: يؤنسني فيما أمرتني به من هذا المقام العظيم، وهو القيام بأعباء النبوة والرسالة إلى هذا الملك المتكبر الجبار العنيد، ومعنى ﴿رِدْءًا يُصَدِّقُنِي﴾، أي: وزيراً ومعيناً ومقوياً لأمرى، يصدقني فيما أقوله، وأخبر به عن الله ﷻ؛ لأن خبر اثنين أنجع في النفوس من خبر واحد<sup>(٣٢)</sup>.

فمن ثقة موسى ﷺ بنفسه أنه وقف على النقص في شخصه، وسأل الله تكميله برفقة أخيه له، فصحة موسى لأخيه قوت مظاهر النجاح عنده، وشجعتة على بذل المزيد من العمل، فالصحة الصالحة لا تتغاضى عن جوانب الضعف عند صاحبها، بل تدله على سلوك الطريق الأفضل، فصارت الصحة الصالحة من عوامل نجاح ثقة المسلم بنفسه، وفي ذلك تقدير لقدرات الآخرين، فتقدير ما يقوم به الآخرون، والثناء عليهم، مما يزيد الثقة بالنفس.

كما يدخل في توظيف الطاقات وحسن استغلالها: الكشف عن القدرات التي يشعرها الإنسان في شخصه، قال تعالى: ﴿قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ ۗ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ [يوسف: ٥٥]، يوسف ﷺ طلب من الملك أن يجعل أمر إدارة خزائن المال والطعام له؛ معللاً طلبه ذلك بأنه أمين عليها، خبير بتدبير شؤونها، فوصف نفسه بالأمانة والعلم، وهذا يدل على جواز طلب المنصب لمن كان أهلاً له؛ ولهذا قال: ﴿إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾، ولم يقل: (إني حسيب كريم)، ولا قال: (إني جميل مليح)، لكنه قال: ﴿إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾؛ فسألها بالحفظ والعلم لا بالنسب والجمال<sup>(٣٣)</sup>.

وأراد ﷺ بقوله هذا التعريف بنفسه؛ ليوضع في المنصب الذي يناسبه، وهو أمر مطلوب، وما أراد تركيتها التزكية المذمومة المنهي عنها في قوله تعالى: ﴿فَلَا تَزُكُّوا أَنْفُسَكُمْ ۗ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ [النجم: ٣٢].

وقد وجد الملك في يوسف ﷺ الأمانة والخبرة، فوافق على طلبه، وسلمه مسؤولية إدارة الشؤون الاقتصادية والزراعية والمالية في مملكته كلها، قال -جل وعلا-: ﴿وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُوا مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ ۗ نَصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مِنْ نَشَاءٍ ۗ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف: ٥٦]، أي: ومثل هذا الإنعام الذي أنعمنا عليه في تقريبه إلى قلب الملك، وإنجائه من السجن مكننا له في الأرض، أي: أقدرناه على ما يريد<sup>(٣٤)</sup>.

ولعل في تكاليفات النبي ﷺ لبعض الصحابة بأعيانهم ما يشير إلى هذه التربية على تحمل المسؤولية، بمن فيهم صغارهم وشبابهم، كزيد بن ثابت حين اتئمه على تعلم لغة يهود، وأصبح ترجمانه فيها، وأسامة بن زيد، وغيرهما.

وأداء العمل بفاعلية وإتقان يعزز ثقة الشخص بنفسه، فهو دائماً يحاول أن يتقن ما يقوم به من أعمال، وأن يؤديها على أحسن وجه، وهو يرى في أدائه لعمله بمهارة وإتقان تعبيراً صادقاً عن طموحه في التقدم والرقي والكمال النفسي، وعن رغبته الصادقة في القيام بدور فاعل في خدمة المجتمع، والإسهام بإخلاص في نموه وتقدمه وازدهاره.

والإسلام دين حياة وعمل، فهو يحث الإنسان على العمل، وينهى عن الخمول والكسل، قال -جل وعلا-: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الجمعة: ١٠].

قال الإمام ابن كثير: (وقوله: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ﴾ أي: فرغتها، ﴿فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾؛ لما حجر عليهم في التصرف بعد النداء وأمرهم بالاجتماع، أذن لهم بعد الفراغ في الانتشار في الأرض والابتغاء من فضل الله. كما كان عراك بن مالك رضي الله عنه إذا صلى الجمعة انصرف فوقف على باب المسجد، فقال: اللهم إني أجيت دعوتك، وصليت فريضتك، وانتشرت كما أمرتني، فارزقني من فضلك، وأنت خير الرازقين. رواه ابن أبي حاتم<sup>(٣٥)</sup>.

وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم أصحابه على العمل، فعن المقداد بن معد يكرب أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده)<sup>(٣٦)</sup>.

وقيام الإنسان بعمل ما، وإتقانه له، ونجاحه فيه، كل ذلك يؤدي إلى زيادة ثقة الإنسان بنفسه، وإلى شعوره بقيمته كإنسان فاعل مفيد يقوم بدور فاعل مهم في المجتمع، كما يجعله يشعر بالرضا والسعادة.

#### المطلب الرابع: عدم احتقار الذات والغير.

المؤمن لا يلمز ولا يغمز ولا يقلد؛ لأن معرفته بالله جعلته متواضعاً، وهناك من يحتقر الآخرين، أو يستهزأ بهم، أو يحاكي حركاتهم، وسكناتهم، ومشيتهم؛ ليضحك الناس، وهذا منهي عنه؛ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ ۗ بِنَسِ الْأَسْمَاءِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: ١١] ففي هذه الآية ينهى تعالى عن السخرية بالناس، وهو احتقارهم والاستهزاء بهم، فهذا حرام، وقد يكون المحتقر أعظم قدراً عند الله وأحب إليه من الساخر منه المحتقر له، فنص على نهى الرجال وعطف بنهي النساء، وقوله: ﴿وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ أي: لا تلمزوا الناس، والهماز اللماز من الرجال مذموم ملعون، كما قال تعالى: ﴿وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ﴾ [الهمزة: ١]، والهمز بالفعل واللمز بالقول، كما قال -سبحانه-: ﴿هَمَّازٍ مَشَاءٍ بِنَمِيمٍ﴾ [القلم: ١١]، أي: يحتقر الناس ويهزمهم طاعنا عليهم، ويمشي بينهم بالنميمة، وهي: اللمز بالمقال؛ ولهذا قالها هنا: ﴿وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ﴾، كما قال: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩] أي: لا يقتل بعضكم بعضاً، قال ابن عباس، ومجاهد، وسعيد بن جبيرة، وقتادة، ومقاتل بن حيان: ﴿وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ أي: لا يطعن بعضكم على بعض، وقوله: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ﴾ أي: لا تتداعوا بالألقاب، وهي التي يسوء الشخص سماعها<sup>(٣٧)</sup>.

وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يدرك بحكمته السامية أهمية الاسم الحسن في تدعيم الثقة بالنفس، فكان يعجبه الاسم الحسن ويتفاعل به، ويكره الاسم القبيح ويغيره، فعن نافع، عن ابن عمر: (أن ابنة لعمر كانت يقال لها: عاصية، فسماها رسول الله صلى الله عليه وسلم جميلة)<sup>(٣٨)</sup>.

وعلى غرار الهدي الرباني ينبغي أن نسير في تربية أنفسنا، ومن هم تحت أيدينا في تعزيز الثقة بالنفس، وإبراز النعم والميزات التي وهبها الله لنا، من خلال عبارات المدح والثناء؛ من أكثر الأساليب التي تعمل على زيادة الثقة بالنفس هي سماع كلمات المدح والثناء، وبما أن الله وهبك ميزات ونعم لم يعطها لكثير من الناس، فيجب أن تعطى لنفسك دفعة بالمدح والدعم كلما شعرت بضعف ثقته في نفسك، ولكن احذر التكبر والغرور.

#### المطلب الخامس: الإشادة بالجوانب الإيجابية.

أشاد القرآن الكريم في مواضع كثيرة بصفات للأنبياء، وفي ذلك منهج رباني؛ لتعزيز الثقة بالنفس من خلال إرسال

الرسائل الإيجابية، ويقدر ما يتصف به الشخص من صفات الأنبياء تلك، بقدر ما تزداد ثقته بنفسه.  
ومن ذلك -على سبيل المثال لا الحصر-: قوله تعالى: ﴿وَأذْكَرُ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ ۖ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾ [مريم: ٤١]،  
ففي هذه الآية يصف الله نبيه إبراهيم بأنه كان صديقاً نبياً، ولفظة صديق تحتل معنى أنه كثير الصدق وأنه كثير التصديق.  
وقال -سبحانه-: ﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ [النحل: ١٢٠ - ١٢١].

وقوله -جل وعلا-: ﴿كَانَ أُمَّةً﴾ يحتمل أنه يعدل أمة كاملة بما فيها من خير وطاعة وبركة، ويحتمل أنه كان إماماً  
يقتدى به في الخير، وورد في التفسير المأثور هذا المعنى وذلك، وهما قريبان؛ فالإمام الذي يهدي إلى الخير هو قائد أمة وله  
أجره وأجر من عمل بهدايته، فكانه أمة من الناس في خيره وثوابه لا فرد واحد.

وقال تعالى: ﴿وَأذْكَرُ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ ۖ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا \* وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ  
وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا﴾ [مريم: ٥٤-٥٥]. (هذا ثناء من الله تعالى على إسماعيل بن إبراهيم الخليل -عليهما السلام -  
وهو والد عرب الحجاز كلهم بأنه: ﴿كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ﴾ قال ابن جريج: لم يعد ربه عدة إلا أنجزها، يعني: ما التزم قط عبادة  
بنذر إلا قام بها ووفاهها حقها)<sup>(٣٩)</sup>.

وقال تعالى: ﴿وَأذْكَرُ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ ۖ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا \* وَرَفَعْنَاهُ مَكَانًا عَلِيًّا﴾ [مريم: ٥٦-٥٧]؛ وهذا ثناء  
على إدريس عليه السلام بأنه كان صديقاً نبياً، وأن الله رفعه مكاناً علياً<sup>(٤٠)</sup>.

كما كان من هدي النبي ﷺ أن يوجه الرسائل الإيجابية إلى من حوله من الصحابة؛ ليلفت نظرهم إلى الإيجابيات  
التي لديهم، والصفات الحسنة التي تميزهم، مما يكون له أعظم الأثر في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وأيضاً له فائدة  
عظيمة في لفت النظر إلى أهم الإيجابيات والمميزات التي يتحلى بها الشخص، ويعدُّ هذا حجر الزاوية في توظيف هذه  
الطاقات، وحسن استثمارها، ومن ذلك قوله ﷺ لعبد الله بن مسعود رضي الله عنه: (إنك غلام معلم)<sup>(٤١)</sup>.

ومن الإيجابيات التي حث القرآن أتباعه عليها: التفاؤل وعدم اليأس؛ فالمؤمن المتفائل دائماً لا يتطرق لليأس إلى  
نفسه، لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، أي: لا تياسوا  
من فرج الله ورحمته، فالمؤمنون موصولة قلوبهم بالله، ندية أرواحهم بروحه، لا يياسون من رَوْحِ الله ولو أحاط بهم الكرب،  
واشدد بهم الضيق.

والتفاؤل وعدم اليأس هو قمة الأمن النفسي للإنسان، ولذلك عليه أن يستثمر أي موقف سلبي في حياته؛ ليجعل منه  
أمراً إيجابياً.

ومن الإيجابيات أيضاً التي ربي الإسلام اتباعه عليها روح الصبر عند البلاء؛ وقال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ  
الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا  
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٥-١٥٧]، وفي الحديث يقول  
النبي ﷺ: (عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن  
أصابته ضراء، صبر فكان خيرا له)<sup>(٤٢)</sup>.

والصبر من المؤشرات المهمة للصحة النفسية، وهو يعطي الفرد قدرة على تحمل مشاق الحياة، والصمود في مواجهة  
الشدائد والأزمات، والثبات في مواجهة كوارث الدهر ومصائبه، فلا يضعف أمامها ولا ينهار، ولا يتملكه اليأس، فالشخص الذي  
يقابل المصائب والمواقف العصبية بصبر وثبات، إنما هو شخص سوي الشخصية، يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية.

**المطلب السادس: الاهتمام بالمظهر.**

من مظاهر الثقة بالنفس سلامة الجسم وصحته، وهي من الأمور التي اعتنى بها القرآن الكريم، ومن ذلك تكريمه للإنسان؛ قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠]، ومن الاهتمام بالمظهر ما ذكره الله -جل وعلا- في قوله: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا ۗ وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ۗ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٣١]، وقوله -جل وعلا-: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ \* قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۗ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: ٣١-٣٢].

ومما فضل به الإنسان على سائر المخلوقات: العقل الذي يميز به الإنسان بين الخير والشر، والحق والباطل، والهدى والضلال، والذي يدل الإنسان على كل فضيلة ومكرمة.

ولأهمية العقل، وجه الاهتمام إلى المحافظة على سلامته، وتجئب كل ما يُعَرِّضُه للخلل في أداء وظيفته، التي خلقه الله لأدائها، وصحة الإنسان تنقسم إلى نوعين: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، وكلاهما محل اهتمام الدين الإسلامي. ولأهمية الطهارة في المحافظة على صحة الإنسان وسلامته من الأمراض والأوبئة المعدية الفتاكة، التي تنتج عن القذارة وإهمال الطهارة والنظافة؛ نجد أن من أوائل ما نزل من القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ \* قُمْ فَأَنْذِرْ \* وَرَبِّكَ فَكْبِّرْ \* وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ \* وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ﴾ [المدثر: ١-٥]، فقد دعا النص القرآني الكريم إلى الطهارة الحسية حين قال الله ﷻ: ﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾، وإلى الطهارة المعنوية حين قال الله ﷻ: ﴿وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ﴾؛ لأن الرجز نجاسة معنوية تلتخ صاحبها، فيحتاج إلى التطهير.

ومن الآيات الواردة -كذلك- في شأن الاعتناء بالصحة والمحافظة عليها في ظاهر الجسد، قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]، وقد كان الرسول ﷺ يعنى بتربية شخصيات أصحابه من جميع نواحيها، النفسية، والبدنية، والاجتماعية، وكان يحثهم على العناية بصحة أجسامهم ويقوتها؛ حتى يكونوا قادرين على تحمل مسؤوليات الجهاد في سبيل نشر الدعوة الإسلامية، وكان -عليه الصلاة والسلام- يعدُّ صحة الجسم وعافيته من المقومات الرئيسية لسعادة الإنسان.

وكان -عليه الصلاة والسلام- يحث أصحابه على الرياضة البدنية والفروسية، فكان يشجعهم على الرمي وركوب الخيل، فعن عقبة بن عامر ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ [الأنفال: ٦٠]، ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي<sup>(٤٣)</sup>.

والرياضة تعزز الثقة بالنفس، خاصة عندما تسهم في تحقيق التوازن المرغوب به.

مما سبق، يتضح أن من تخرج من مدرسة الوحيين فإنه يرسم لنفسه طريقاً للثقة بالنفس، باهتمامه بصحته ونظافته؛ مما يجعله يظهر بمظهر لائق يعطيه دفعة قوية وثقة أكبر وقدرة على التعامل بشكل أحسن.

لكن ينبغي عند الاهتمام بالمظهر مراعاة القصد والتوسط والاعتدال، وهو مطلوب في الأمور كلها، فحياة الإنسان على ظهر الأرض قائمة على الاقتصاد والاعتدال في كل مناحي الحياة، في الطعام والشراب، في النفقة والكساء، في معاشرته الخلق، في النوم واليقظة، في السعي والعمل، في كل شيء، ولكن لقمان خصَّ المشي بالاعتدال، كما ورد في قول الله

تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ﴾ لقمان: ١٩، وربما قصد منه أن المشي مجتمع فيه أغلب شؤون الحياة، فمن أكثر الطعام وأقل من النوم لا يستطيع الاعتدال في المشي، ومن أبطأ في المشي عرض نفسه للفتن، وربما وقع نظره على محرّم؛ فالطرق لا تخلو من الفتن، كما أن الإسراع ربما يؤدي إلى الهلكة، فالإقتصاد أولى، والمشى المعتدل يعطي الشعور بالثقة، وذلك عكس الشخص الذي يمشى ببطء ويظهر عليه علامات التعب والإرهاق.

وقوله تعالى: ﴿وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ﴾ هذه الوصية هي حثٌّ على الثقة بالنفس، وتغيير من سوء الأدب؛ فالصوت المرتفع دليل على ضعف حجّة صاحبه، فهو يُحاول أن يفهم المخاطب ويحمّله على رأيه بعلو الصوت بدلاً من الحجّة والإقناع، لذلك فهو شاكٌ فيما يقول، لا يقدر شخصيته، يشعُر مع ذلك بالنقص، فيُحاول أن يستعيبض عن ذلك بالحدة والغلظة في القول، لذلك فهي وصية ضمنية بمثابة دعوة وحثٌّ على التثبّت والترويّ قبل الكلام، والثوق بالنفس وتقدير الذات.

فالحديث بنبرة واضحة وثقة هي التي تجعل الكل يصغي لما يقال وهي من أهم الخطوات في تعزيز الثقة بالنفس.

وقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ لقمان: ١٨؛ نظراً لخطورة التكبر والاستعلاء ومضاره الواضحة على الفرد والمجتمع، فقد كرّر لقمان النهي عنه لابنه، ولكن في أسلوب مغاير للسابق؛ لعدم إثارة الملل والرتابة.

### المبحث الثالث:

#### صفات الواثق بنفسه.

المسلم الواثق بنفسه يتصف بصفات كثيرة منها:

#### المطلب الأول: القدرة على التفكير والتخطيط.

القرآن الكريم أرشد الإنسان إلى كل ما يصلح حياته من النواحي كافة، ولم يدعه يعيش حياته عبثاً؛ وكل ذلك من أجل أن يبذر فيه بذرة الثقة والثبات على المبدأ، فالواثق من نفسه دائماً يعمل عقله فيما بين يديه، ويمارس التفكير الصائب الواعي؛ فقد خلق الله تعالى الإنسان وزوده بنعمة العقل والتفكير، وحثه على زيادة النظر في الكون، قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران: ١٩٠-١٩١]، ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ أي: يفهمون ما فيهما من الحكم الدالة على عظمة الخالق وقدرته، وعلمه وحكمته، واختياره ورحمته. وعن الحسن البصري أنه قال: تفكر ساعة خير من قيام ليلة. وقال الفضيل: قال الحسن: الفكرة مرآة تريك حسناتك وسيئاتك.

وعن عيسى عليه السلام أنه قال: طوبى لمن كان قلبه تذكرًا، وصمته تفكيرًا، ونظره عبرًا. وقال لقمان الحكيم: إن طول الوحدة ألهم للفكرة، وطول الفكرة دليل على طرق باب الجنة. وقال وهب بن منبه: ما طالت فكرة امرئ قط إلا فهم، وما فهم امرؤ قط إلا علم، وما علم امرؤ قط إلا عمل<sup>(٤٤)</sup>.

وقال -جل وعلا-: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ﴾ [الأأنعام: ١١]، وقال -سبحانه-: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ۚ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [العنكبوت: ٢٠]، وقد كان الرسول ﷺ أكثر الناس تفكيراً وتأملًا فيما خلق الله تعالى، وفي سير الماضين.

وسئل إبراهيم بن أدهم عن العبادة، فقال: (رأس العبادة التفكير والصمت إلا من ذكر الله ﷻ)<sup>(٤٥)</sup>، والإنسان العاقل وهو

## سميرة جالية

يمارس دوره في هذه الحياة لابد له من ممارسة التفكير ؛ وذلك حتى يكون قادراً على فهم دوره، وإحسان ما يقوم به من عمل. والواثق من نفسه يعرف طريقه جيداً، ويخطط لكل أمور حياته، ويحدد أهدافه بكل دقة، فلا يدع غيره يفكر له، ولا يترك نفسه للظروف؛ لأنه هو الذي يصنعها وليست هي التي تصنعه، ولقد وصف الله هؤلاء الواثقين من أنفسهم، المعتمدين عليه، السالكين صراطه المستقيم، في كتابه الكريم فقال: ﴿أَفَمَنْ يَمْشِي مُكَبِّاً عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [المك: ٢٢]، (هذا مثل ضربه الله للمؤمن والكافر، فالكافر مثله فيما هو فيه كمثل من يمشي مكباً على وجهه، أي: يمشي منحنيا لا مستوياً على وجهه، أي: لا يدري أين يسلك ولا كيف يذهب؟ بل تائه حائر ضال، أهذا أهدى ﴿أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا﴾: منتصب القامة ﴿عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ أي: على طريق واضح بين، وهو في نفسه مستقيم، وطريقه مستقيمة؛ هذا مثلهم في الدنيا، وكذلك يكونون في الآخرة، فالمؤمن يحشر يمشي سوياً على صراط مستقيم، مضى به إلى الجنة الفحاء، وأما الكافر فإنه يحشر يمشي على وجهه إلى نار جهنم<sup>(٤٦)</sup>.

ولنا في سيرة النبي ﷺ القدوة الحسنة، فقد كان يخطط لكل أموره، ولم يكن يدع الأمور بلا ترتيب وإعداد وتخطيط، ومن تأمل في كل حياته ﷺ، لاسيما في غزواته وحروبها، وكذا في حادث الهجرة، وكيف كان تخطيطه ﷺ واضحاً لكل صغيرة وكبيرة، وكيف كان أخذه بالأسباب وترتيبه للأمور، رأى عجباً في هذا الصدد.

## المطلب الثاني: التفاؤل وحسن الظن بالله.

المسلم يثق دائما بنفسه، وهو يستمد ذلك من ثقته بربه وخالقه، فهو لا يهتز أمام العواصف والأعاصير، ويرفض نظرة اليأس والتشاؤم، قال تعالى: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، وقال أيضاً: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۗ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ \* لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣]، وقال -جل وعلا-: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: ١١].

فكل ما في هذا الكون إنما يقع بإرادة الله ومشيئته، ويقع تحت قهره وسلطانه، ولا يخرج شيء عن حكمه وعدله، وهو -سبحانه- لا يريد بعباده إلا الخير، فالشر ليس إليه، وكل ما يقع من أقداره خير، حتى لو كان في ظاهر بعضه أنه شر أو ضرر فهو يشتمل على خير ولا بد، ومآلات الأمور ونهاياتها توضح ذلك وتؤكدده، ولهذا كانت أحوال المؤمن الراضي بقضاء الله وقدره كلها خير، فهو يتقلب بين شكر للنعمة وصبر على المصيبة، ورضى بالقضاء والقدر، فتصير كل أموره إلى خير وسعادة.

فالعامل المؤمن لابد أن يدرك جيداً أن الله تعالى خلقه؛ لحكمة واختبار، حتى يحصه ويقوى إيمانه، فما يصيبه من شيء فهو داخل في مجال الاختبار والابتلاء وعليه أن يصبر ويرضى.

## المطلب الثالث: الإيجابية والمبادرة.

وصف الله تعالى أمة الإسلام بأنها خير أمة أخرجت للناس؛ لأنها أمة إيجابية، لا ترضى بغير الحق منهاجاً وطريقاً، فلا ترى الباطل وتتطامن عنه، ولا ترى الخير والمعروف ثم لا تتخذها شعاراً وسبيلاً؛ قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ [آل عمران: ١١٠].

وذكر بعض الرواة أنه لما استخلف عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه قدم عليه وفود أهل كل بلد، فتقدم إليه وفد أهل الحجاز، فاشترأبّ منهم غلام للكلام، فقال عمر: يا غلام، ليتكلم من هو أسنّ منك! فقال الغلام: يا أمير المؤمنين! إنما المرء بأصغريه قلبه ولسانه، فإذا منح الله عبده لساناً لا قظاً، وقلباً حافظاً، فقد أجاد له الاختيار، ولو أن الأمور بالسنّ لكان هاهنا من هو أحقّ بمجلسك منك. فقال عمر: صدقت، تكلم، فهذا السحر الحلال<sup>(٤٧)</sup>.

والإنسان الواثق المبادر ثابت على المبدأ لا يتزعزع ولا يتلون، وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم في أكثر من حديث على المبادرة بالسلام، وكان هو نفسه صلى الله عليه وسلم -وهو أعظم الناس قدراً عند الله وأعظمهم سيادة وشرفاً- يبدأ من لقيه بالسلام، وكان يسلم على الصبيان حين يمر عليهم، أفلا يكون لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة.

#### المطلب الرابع: الطموح والهمة العالية.

أصحاب الهمم العالية لا يرضون بغير القمة بديلاً، وإن المخترعين والمستكشفين والمصلحين والفلاسفة، تملكهم الأمل، فبذلوا في سبيله كل جهودهم وقلوبهم حتى أدركوه، والعامل هو من يثبت ذاته بما يرفع قدره، ويجلب له النفع في الدنيا والآخرة، ويكسبه احترام الناس.

والمسلم إنسان طموح ذو همة عالية، وأمل عريض، فهو يعلم (أن الله تعالى يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها)<sup>(٤٨)</sup>، والكيس العاقل هو صاحب الهمة العالية، الذي يدين نفسه ويعمل لما بعد الموت، وأن العاجز هو الذي يتبع نفسه هواها ويتمنى على الله الأمانى، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (الكيس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز، من أتبع نفسه هواها، ثم تمنى على الله)<sup>(٤٩)</sup>.

وقد أمرنا الله في كتابه الكريم بحسن الجهاد؛ قال -سبحانه-: ﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ﴾ [الحج: ٧٨]، (والجهاد بذل الوسع في حصول الغرض المطلوب، فالجهاد في الله حق جهاده، هو القيام التام بأمر الله، ودعوة الخلق إلى سبيله بكل طريق موصل إلى ذلك، من نصيحة وتعليم وقتال وأدب وزجر ووعظ، وغير ذلك)<sup>(٥٠)</sup>.

والجهاد لا يكون إلا من صفات صاحب الهمة العلية، والمؤمن لا ترضى همته إلا بالجنة، فهمة المؤمن في أعلى عليين، وهمته في العلم والعمل سواء، ومن الأمور التي ترفع من همة المرء: أن يجدد أهدافه في الحياة، ويجدد علاقته، ولا يركن إلى الخمول، ويعشق العمل، ويعتزم الفرص.

#### المطلب الخامس: ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.

من أهم صفات الإنسان الواثق من نفسه أن يسيطر على انفعالاته من غضب وغيره، وقد جعل الله تعالى من صفات المؤمنين المتقين أنهم يسيطرون على أعصابهم، فلا يسترسلون مع غضبهم، ولا يسمحون له بأن يحطم حياتهم، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [إل عمران: ١٣٤]، (والكاظمين الغيظ أي: الجار عين الغيظ عند امتلاء نفوسهم منه، والكاظم: حبس الشيء عند امتلائه، أو كظم الغيظ: أن يمتلى غيظاً فيرده في جوفه ولا يظهره)<sup>(٥١)</sup>.

وبين النبي صلى الله عليه وسلم معنى القوة الحقيقية بأنها ثقة الإنسان وإرادته في تملك نفسه والسيطرة على أعصابه عند الغضب، فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما تعدون الصرعة فيكم؟) قالوا: الذي لا يصرعه الرجال، قال: (لا، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب)<sup>(٥٢)</sup>.

وفى القرآن الكريم أمثلة عديدة من حلم الأنبياء على جهل قومهم عليهم، ومقابلتهم ذلك بالصبر الجميل، فيها هو هود عليه السلام أرسله الله إلى عاد، ولكنهم ماذا قالوا له؟ وماذا قال لهم؟ قال تعالى: ﴿قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ \* قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ \* أبلغكم رسالات ربي وأنا لكم ناصح أمين﴾ [الأعراف: ٦٦-٦٨].

فالقوى هو من يقوى على كبح جماح نفسه، وكلما ارتفع الإنسان درجة في سلم السيطرة على نفسه زادت ثقته بها، وكلما تأكدت له كفاءته أو قدرته في مراقبة حياته النفسية، ارتفع فوق الوسط وأخذ في التحليق صعوداً. والعاقل هو الذي لا يترك للتوفاه وصغائر المشكلات أن تهدم سعادته، وتحطم حياته، ويغضب لأتفه الأسباب، فيوصله الغضب إلى الحقد والضغينة، فيفقد تماماً ثقته بنفسه وبمن حوله.

### المطلب السادس: الثقة في المظهر والتصرفات.

الثقة بالنفس يظهر أثرها على صاحبها في سلوكه ومظهره، في شكله وفي مخبره، بل وفي جميع تصرفاته، فتجده نظيف الثياب، حسن الهيئة، طيب الرائحة، مصداقاً لقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الله جميل يحب الجمال)<sup>(٥٣)</sup>.

والوائق من نفسه تجده أيضاً تعلقو البسمة وجهه، فلا تراه إلا مبتسماً متفائلاً. وفي الحديث: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)<sup>(٥٤)</sup>، والوائق من نفسه إذا قابل أحداً فإنه يبدأ بالسلام، ويحييه بحنية أحسن من تحيته له، ولما سئل النبي صلى الله عليه وسلم: أي الإسلام خير؟ قال: (تطعم الطعام، وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف)<sup>(٥٥)</sup>. والثقة بالنفس تظهر أيضاً في الحديث، فالوائق من نفسه يرتب كلامه قبل أن يخرج من فيه، ولا يتكلم إلا بالحق؛ فالإنسان مخبوء تحت لسانه فإذا تكلم ظهر.

ومن الثقة أن يستمع المرء للناس كما يستمعون إليه، وحينما جاء عتبة بن الوليد يكلم الرسول في أمر الإسلام، ويعرض عليه المال والملك والجاه، استمع الرسول صلى الله عليه وسلم وأنصت حتى انتهت عتبة من كلامه، فهذا تصرف الوائق الذكي. وتظهر الثقة - كذلك - في مشية الإنسان، وقد وصف القرآن مشية عباد الرحمن، فقال: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣]، وهو المشي بسكينه ووقار من غير تكبر ولا تماوت، وهي مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقد كان صلى الله عليه وسلم أسرع الناس مشية وأحسنها وأسكنها<sup>(٥٦)</sup>.

ومن صفات الوائق - أيضاً - أنه ذكي لماح لبق في كل تصرفاته، يحاول أن يروى للأخريين ما يلذ لهم، ولا يفشى أسرارهم، أو يتحدث عنهم بما يثيرهم، ولا يسخر من أحد، ويكتسب مهارة القول المناسب في الوقت المناسب، ولا يكن ثرثاراً، بل يستمع أكثر مما يتكلم.

وعلى الوائق في نفسه مراعاة انتصاب القامة مع المرونة؛ فاستواء القامة وحسن الوقوف - وكذلك الجلوس - له سحر في الدلالة على الثقة بالنفس وقوة الشخصية؛ فالشخص الوائق من نفسه قوي الشخصية، يقف مستوي القامة، ينظر لمحدثه ولا ينشغل عنه، ويعطيه كل اهتمامه حتى يفرغ دون مقاطعة أو مداخلة أو تصغير لرأي أو تسكيت، يقدر الكبير ويحنو على الصغير، كما أن المظهر العام والملبس الحسن ضروري للشخص الوائق من نفسه، وهو هدي الرسول صلى الله عليه وسلم فمن خلال المظهر العام يحكم علينا الناس ما إذا كنا واثقين من أنفسنا أو غير واثقين.

## المبحث الرابع:

## تعزيز الثقة بالنفس بين القرآن والأفكار المعاصرة.

لا يوجد شيء اكتشفه العلماء حول قوة الشخصية والثقة بالنفس إلا وقد سبقهم القرآن إلى ذكره؛ ولذلك علينا أن نقرأ القرآن بتدبر، ونعمل بما ورد فيه، وهذه هي أقصر طريق لنحظى بسعادة الدنيا والآخرة.

والشخصية مثل الكائن الحي يتطور ويتغير، ولذلك يجب أن نغيرها باتجاه الأفضل، والتغيير يبدأ من الداخل، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، (أي: من النعمة والإحسان ورغد العيش ﴿حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ بأن ينتقلوا من الإيمان إلى الكفر، ومن الطاعة إلى المعصية، أو من شكر نعم الله إلى البطر بها، فيسلبهم الله عند ذلك إياها. وكذلك إذا غير العباد ما بأنفسهم من المعصية، فانتقلوا إلى طاعة الله، غير الله عليهم ما كانوا فيه من الشقاء إلى الخير والسرور والغبطة والرحمة)<sup>(٥٧)</sup>.

لقد وجد العلماء بأن الفترة التي ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن هي فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً، وأفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والغضب هي أن تتردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: (سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات، وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً) ونحوها من عبارات، وقد ورد في السنة ما يدل على ذلك.

فهذا النبي الكريم ﷺ قد تحدث عن أهمية الاتصال بالعقل الباطن في فترات ما قبل النوم وما بعد الاستيقاظ، وأمرنا باستغلال هاتين الفترتين بأدعية كثيرة ثابتة في كتب السنة.

ورسول الإسلام الأعظم ﷺ يعلمنا كيف نخاطب الله تعالى ونلقي بهمونا وانفعالاتنا بين يديه، ونسلم له الأمر كله، وهو سيفعل ما يشاء، فهل هنالك أجمل من أن يكون طبيبك هو الله ﷻ؟!.

ونذكر هنا قول سيدنا إبراهيم عليه السلام وقد حكاه الله تعالى عنه في قوله: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]، فهذه هي البرمجة القرآنية تعلمنا أهم قاعدة في الشفاء وهي أن الله تعالى هو من يشفي، وليس العقل الباطن أو الطبيب، وما هذه إلا وسائل هيأها الله؛ لنستخدمها كطريق وسبب للشفاء، وهذا يعني أن قوة العلاج بالقرآن أكبر بكثير من العلاج بخطاب النفس، ولكن إذا تم اللجوء إلى القرآن وإلى علم النفس معاً فستكون النتيجة عظيمة.

ويؤكد جميع علماء البرمجة اللغوية العصبية أن الطريق المثالي لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات هو أن يكون لدى المصاب الإرادة الكافية والقوية لعدم تكرار الانفعال وعدم الإصرار عليه، والسؤال: أليس هذا ما تحدثت عنه الآية الكريمة: ﴿وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: ١٣٥].

ولنتأمل هذا النص القرآني الفريد، قال ﷻ: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ \* وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ \* أُولَٰئِكَ جَزَاءُ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّتْ تَجْرِي مِّن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۗ وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٦-١٣٣].

إن هذه الآية على الرغم من قصر كلماتها إلا أنها ممثلة بالتوجيهات التي تغير سلوك الإنسان بالكامل، وهي بحق إعادة لبرمجة الدماغ، وتغيير للمعلومات المختزنة فيه من معلومات يسيطر عليها التردد والخوف والقلق إلى معلومات مليئة

بالقوة والتفائل والاطمئنان.

ولنتأمل أيضاً قوله تعالى: ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۗ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۗ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۗ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [يونس: ١٠٧].

يؤكد أهل البرمجة اللغوية العصبية أن أهم شيء في قوة الشخصية هو عدم الخوف، أو ما يعبر عنه بالثقة بالنفس، ولكن كيف يمكن الحصول على شخصية لا تخاف؟ يغد العلماء أن أفضل طريقة للقضاء على الخوف أن تواجه ما تخاف منه، فلا يمكن لإنسان أن يكون قوياً ما لم يعالج ظاهرة الخوف عنده، والمشكلة أن المواجهة تتطلب شيئاً من القوة، إذن العملية عكسية، كما يؤكد العلماء -أيضاً- على ضرورة أن يظهر الإنسان بمظهر الإنسان الواثق من نفسه، فلا يظهر أيّ أحزان أو هموم أو ضعف؛ لأن الظهور بمظهر الإنسان الحزين يعطي انطباعاً بالضعف لدى الآخرين، إذن هنالك تأكيد من قبل العلماء على ضرورة عدم الخوف وعدم الحزن؛ لتكسب الشخصية القوية.

هذا ما يقوله العلماء، وكثيرة هي الآيات التي تتحدث عن الخوف تؤكد على أن المؤمن لا يخاف أبداً إلا من خالقه ﷻ، قال -جل وعلا-: ﴿الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ [الأحزاب: ٣٩]، وقال - سبحانه -: ﴿إِنَّمَا يَعْزُمُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمَنِ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ ۗ فَعَسَىٰ أُولَٰئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ﴾ [التوبة: ١٨]، وقال تعالى: ﴿إِنَّا إِنَّا أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۗ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [يونس: ٦٢-٦٤].

والخوف يكون من المستقبل، بينما الحزن يكون على شيء مضى أو يعيشه في نفس اللحظة، والمستقبل مجهول، بينما الماضي معلوم، والإنسان يهتم بمعرفة المستقبل أكثر من الماضي، لذلك جاء ذكر الخوف أولاً؛ ليطمئن المؤمن على مستقبله، ثم جاء ذكر الحزن؛ ليطمئن المؤمن على ماضيه وحاضره، وبالتالي شمل جميع الأزمنة!

ولذلك أينما ذكر الخوف والحزن في القرآن نجد الخوف يتقدم على الحزن لهذه الأسباب. حتى إن (الخوف) في القرآن قد تكرر أكثر من (الحزن)، فسبحان الذي أحصى كل شيء عدداً.

إن المؤمن الذي يعود نفسه على الخوف من الله تعالى، لا يخاف أي شيء آخر، وإذا أردت أن تقضي على أي خوف مهما كان كبيراً فما عليك إلا أن تستحضر عظمة الله، وتتذكر قوته وسلطانه، وتقارن ذلك بقوة الشخص الذي تخاف منه وحدوده، لتجد أن كل الدنيا لا تساوي شيئاً أمام قوة الله تعالى، وهذه العقيدة ستجعل الإنسان أكثر قدرة على المواجهة، وبالتالي تجعله أكثر قدرة على درء المخاوف.

يقول أهل البرمجة اللغوية العصبية أن هنالك طريقة مهمة؛ لكسب شخصية قوية من خلال التأمل والتفكير والاسترخاء، فيمكنك أن تجلس وتسترخي وتتذكر عواقب الخوف الذي تعاني منه، وبالمقابل تتذكر فوائد قوة الشخصية وعدم الخوف، وهذا سيجعل عقلك الباطن أكثر ميولاً لعدم الخوف، وبالتالي سوف تشعر بالقوة من دون أن تبذل أي جهد فيما بعد، وهذا بعينه ما فعلته الآية الكريمة، فقد تحدثت عن ضرورة عدم الخوف، وأعطتنا الطريق لذلك من خلال التقوى (يَتَّقُونَ)، وصورت لنا بعد ذلك نتائج ذلك (لَهُمُ الْبُشْرَى)، أي هنالك حلول عملية يقدمها القرآن للقضاء على الخوف، فأنت عندما تكون تقياً فذلك يعني أن علاقتك بالله تعالى ممتازة، ولذلك فسوف تحصل على القوة وتستمدتها من القرآن الذي يكسبك قوة هائلة في التعبير عما تريد، فإله تعالى هو القائل: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ [الإسراء: ٩]، إذن القرآن يقوم أي خلل تعاني منه، البرمجة التي فطر الله الناس عليها موجودة في القرآن الكريم، فقراءة

القرآن وحفظه يعني إعادة تشكيل وبناء برمجة الدماغ للحدود الطبيعية، ولهذا لم يكن مستغرباً أن يكون القرآن هو خُلق النبي ﷺ، امتثاله وتطبيقه وتلاوته وتدبره والعمل به، لقد كان النبي ﷺ بحق قرآناً يمشي على الأرض، ولما سئلت أمنا عائشة رضي الله عنها- عن خلق النبي ﷺ، قالت: (كان خلقه القرآن)<sup>(٥٨)</sup>.

ولنتدبر معاً بعضاً من آيات القرآن، قال تعالى: ﴿هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكُوراً﴾ [الإنسان: ١]، يخبر الله تعالى في هذه الآية عن الإنسان أنه أوجده بعد أن لم يكن شيئاً يذكر لحقارته وضعفه، ثم بين ذلك فقال: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ﴾ [الإنسان: ٢] أي: أخلط. والمشج والمشيح: الشيء الخليط بعضه في بعض<sup>(٥٩)</sup>. وقال -جل وعلا-: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ \* إِنْ يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ \* وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ﴾ [فاطر: ١٥-١٧]، فيخبر تعالى في هذه الآيات بغنائه عما سواه، وبافتقار المخلوقات كلها إليه، وتذللها بين يديه، فهم محتاجون إليه في جميع الحركات والسكنات، وهو الغني عنهم بالذات؛ ولهذا قال: ﴿وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ أي: هو المنفرد، بالغنى وحده لا شريك له، وهو الحميد في جميع ما يفعله ويقول، ويقدره ويشعره، وقوله: ﴿إِنْ يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ﴾ أي: لو شاء لأذهبكم أيها الناس وأتى بقوم غيركم، وما هذا عليه بصعب ولا ممتنع؛ ولهذا قال: ﴿وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ﴾<sup>(٦٠)</sup>.

وقال تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تَقُولَنَّ لِيْءَ إِيَّيْ فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا \* إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۗ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِّي رَبِّيَ لِأَقْرَبٍ مِّنْ هَذَا رَشَدًا﴾ [الكهف: ٢٣-٢٤]. يعني: إذا عزمت على أن تفعل غداً شيئاً فلا تقل: أفعل غداً، حتى تقول: إن شاء الله، فإذا نسيت الاستثناء ثم ذكرت فاستثن<sup>(٦١)</sup>.

وقال -سبحانه-: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا ۚ وَقَدْ آتَيْنَاكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمْنَاكَ مَا نَحْنُ بِمُعْتَبِرِينَ ۚ وَكَلَّمْنَاكُم مَّا نَسُوا لِآيَاتِنَا أَنْ يَحْمِلَهُمْ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ﴾ [النساء: ٢٨]، وغير ذلك من آيات كثيرة في هذا السياق.

إننا عندما نتدبر هذه الآيات نجد أنها تنطق بضعف الإنسان وعجزه، وأنه إنما يستمد قوته من الله تعالى، وهذا المنهج الذي تعترف فيه النفس بفقرها ونذلها، وضعفها واحتياجها، وتنتبرأ من حولها وقوتها، وتطلب من مولاه عونته وقوته وتوفيقه وتسدده، فيقبلها -جل جلاله- ويهديها، ويسددها ويرضيها، ويكرمها ويُعَلِّمها، ويعطيها ما تأمل وترجو، ويؤمنها مما تخاف. منهج تتخذ فيه النفس أهبة الاستعداد لعدوها المترص بها؛ ليغويها، فتستعيز بربها منه، وتدفعه بما شرع لها من الذكر واللجوء إليه والاعتصام به؛ فإذا كيده ضعيف، وإذا قدراته محدورة عن عباد الله المخلصين، فقد أعادهم ربهم وكفاهم وحماهم، وهو مولاهم فنعمة المولى ونعم النصير.

إنه منهج يصاد منهج قارون القائل: ﴿إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي﴾ [القصص: ٧٨]، ومنهج يباذ منهج الأبرص والأقرع، وقد قال كل واحد منهما: (ورثت هذا المال كابرا عن كابر)<sup>(٦٢)</sup>، ومنهج يبتزراً صاحبه أن يكون خصيماً مبيهاً لربه الذي خلقه ورباه بنعمه، أو ينازعه عظمته وكبريائه.

ولا يشتبه عليك قول الله ﷻ: ﴿وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ﴾ فقد قال بعدها: ﴿إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ فمنه يستمد العلو، وبدوام الإلاح والطلب منه تتحقق الرفعة، قال -جل وعلا-: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٩].

ولا يشتبه عليك قول الرسول المصطفى ﷺ: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، واحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان)<sup>(٦٣)</sup>؛ فالمؤمن القوي ليس قوياً من عند نفسه، ولا بمقومات شخصيته، ولا بتدريباته وبرمجته

## سميرة جالبية

للاوعي! وإنما هو قوي لاستعانتة بربه، وثقته في موعوداته الحقّة، وتأمّل كلمات القوة من النبي الكريم موسى عليه السلام وأمامه البحر، والعدو ورائه؛ قال: **﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾** [الشعراء: ٦٢]؛ ثقته ليست في نفسه، وقد أُعطي -عليه الصلاة والسلام- من المعجزات وخوارق العادات ما أُعطي!، وإنما ثقته بتوكله على ربه الذي يستطيع أن يجعله فوق القدرات البشرية، بل يجعل لعصاه الخشبية قدرات لا يستطيعها أساطين السحرة.

وفي قول الرسول ﷺ: (استعن بالله ولا تعجز) تربية للأمة على منهج الإيجابية والفاعلية، وليس على طريقة أهل البرمجة اللغوية العصبية حيث لم يقل تخيل قدرات نفسك، ولم يقل أيقظ العملاق الذي في داخلك، وخاطب اللاوعي لديك برسائل إيجابية، ويرمجه برمجةً وهمية! وإنما دعاك -عليه الصلاة والسلام- إلى الطريقة الربانية (استعن بالله ولا تعجز) فاستعن به وتوكل عليه، ولا تعجزن بنظرك إلى قدراتك وإمكاناتك، فأنت بنفسك ضعيف ظلوم جهول، وأنت بالله عزيز، قوي، قادر، غني.

## الخاتمة.

## أهم النتائج.

- تستمد الثقة بالنفس من خلال الثقة بالله؛ فالوائق بالله تعالى دائما هادئ البال ساكن النفس.
- الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس؛ لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة، والهناء والرضى، ويسعى إلى التقدم دائماً.
- الإنسان الواثق بنفسه لديه القدرة على حسن إدارة ذاته، ومواجهة المواقف الحرجة، وتجاوز العقبات، بالإضافة إلى أنها تساعده على توظيف إمكانياته وقدراته التوظيف الأمثل.
- الثقة مفتاح من مفاتيح النجاح في الحياة، وإن خسارة الإنسان لهذه المهارة تُفقدته الكثير من الفرص، وتهدر طاقاته التي وهبها الله إياه، فتجعل منه إنساناً سلبياً.
- الثقة أمر فاضل يقع في الوسط بين رذيلتين: بين عدم الثقة من جهة، والتعالي أو الغرور من جهة أخرى.
- الإفراط في الثقة بالنفس مجلبة للخطر تؤدي إلى الغرور والتكبر.
- من وثق بنفسه لا يحتاج إلى مدح الناس إياه، ومن طلب الثناء فقد دلّ على ارتيابه في قيمة نفسه.
- التفكير بشكل إيجابي والحرص على المبادرة من أبرز صفات الشخص الواثق بنفسه.
- القناعة والرضا بما قسم الله تعالى للعبد سبب رئيس في تعزيز الثقة بالنفس.
- من مؤشرات الثقة بالنفس سلامة الجسم وصحته والاعتناء بمظهره.
- انعدام الثقة بالنفس يترتب عليها اتخاذ قرارات متداخلة، وحالة من الخوف في مواجهة الآخرين، بالإضافة إلى التردد والشعور بالحزن، وعدم القدرة على حب الذات.

## أبرز التوصيات:

- تعزيز الثقة بالله في نفوس الناشئة؛ لتعيد توازن الحياة المنهار.
- ضرورة الكشف عن القدرات التي يشعرها الإنسان في شخصه.
- ينبغي الإشادة بالجوانب الإيجابية والاعتزاز بالذات وعدم احتقارها والبعد عن النظرة الدونية لها.
- يجب وضع أهداف محددة، ومراجعة نتائجها أولاً بأول؛ فالوائق بنفسه إذا رأى أهدافه تحققت، فيكون قد أحسن التخطيط،

## منهج القرآن في تعزيز الثقة بالنفس

- ووهبه ربه حسن النتائج.
- الحرص على الصحبة الصالحة؛ لأنها تقوي مظاهر النجاح والثقة بالنفس، وتشجع على بذل المزيد من العمل.
  - عدم الانشغال بالتجارب القاسية السابقة؛ لأن من شأن ذلك أن يحبط العمل، ويزدري جوانب النجاح.
  - عدم مقارنة النفس بالآخرين بل مقارنة النفس بذاتها أين كانت؟ وكيف صارت؟
  - الحرص على التفاؤل والأمل وحسن الظن بالله ورسم الابتسامة مهما كانت الظروف المحيطة.
  - تقبل النقد وعدم تسويغ الأفعال عند الوقوع في الخطأ؛ لأن من الطبيعي أن يخطئ الإنسان.
  - يجب الاعتناء بالصحة من حيث المأكل والمشرب والنوم وممارسة الرياضة والاهتمام بالمظهر الخارجي.
  - عقد دورات وبرامج تهدف إلى ترسيخ السبق القرآني في تعزيز الثقة بالنفس وتحرر الأفكار والمعتقدات الدخيلة.
  - التواصل مع الجيل الحاضر بكتابات إسلامية ذات طابع عصري بدلاً من استقائها من مصادر بديلة تحوي تجاوزات شرعية.

## الهوامش.

- (١) مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ صحيح مسلم، كتاب: القدر، باب: في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتقويض المقادير لله، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء التراث العربي، (٢٦٦٤)، ج ٤، ص ٢٠٥٢.
- (٢) محمد بن عيسى بن سورة بن موسى الترمذي، (ت ٢٧٩هـ)، سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب: ما جاء في الإحسان والعفو، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مصر، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، ١٣٩٥هـ-١٩٧٥م، (ط٢)، (٢٠٠٧)، ج ٤، ص ٣٦٤، وقال الترمذي: (حسن غريب لا نعرفه إلا من هذا الوجه). وضعفه محمد ناصر الدين الألباني، (ت ١٤٢٠هـ)، ضعيف سنن الترمذي، أشرف على طباعته: زهير الشاويش، بيروت، المكتب الإسلامي، والرياض، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ١٤١١هـ-١٩٩١م، (ط١)، (٦٢)، ص ٢٢٦.
- (٣) أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن نعيم النيسابوري (ت ٤٠٥هـ)، المستدرک علی الصحیحین، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١١هـ-١٩٩٠م، (ط١)، (٢٠٠٠)، ج ١، ص ٧٣٠، وقال الحاكم: (صحيح على شرط الشيخين، ولم يخرجاه). وأبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي (ت ٣٠٣هـ)، السنن الكبرى، تحقيق: حسن عبد المنعم شليبي، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ-٢٠٠١م، (١٠٣٣٠)، (ط١)، ج ١، ص ٢١٢. وصححه محمد ناصر الدين الألباني، (ت ١٤٢٠هـ)، في صحيح الجامع الصغير وزياداته، بيروت، المكتب الإسلامي، (٥٨٢٠) ج ٢، ص ١٠١٣.
- (٤) محمد بن عبد العزيز بن عبد الله المسند، فتاوى إسلامية لأصحاب الفضيلة: ابن باز، وابن عثيمين، وابن جبرين، إضافة إلى اللجنة الدائمة، وقرارات المجمع الفقهي، السعودية، الرياض، دار الوطن للنشر، ١٤١٥هـ، (ط١)، ج ٤، ص ٤٨٠.
- (٥) أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (ت ٣٩٣هـ)، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، بيروت، دار العلم للملايين، ١٤٠٧هـ-١٩٨٧م، (ط٤)، ج ٤، ص ١٥٦٢. وأحمد فارس بن زكرياء القزويني الرازي، (ت ٣٩٥هـ)، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، بيروت، دار الفكر، (١٣٩٩هـ-١٩٧٩م)، ج ٦، ص ٨٥.
- (٦) محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد، ابن قيم الجوزية، (ت ٧٥١هـ)، الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة، بيروت، دار الكتب العلمية، ص ٢٤٤.

- (٧) المرجع السابق: نفس الموضوع.
- (٨) ينظر: هاني إبراهيم السليمان، **دليلك إلى الثقة بالآخرين**، عمان، دار الإسرائ، ٢٠٠٥م، ص ١٢.
- (٩) رايان، إم جيه، **الثقة بنفسك**، جدة، إصدارات مكتبة جرير، ٢٠٠٦م، ص ٩.
- (١٠) ينظر: عبد الله لاحق، **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدي عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ٢٠٠٤م.
- (١١) مسلم، **صحيح مسلم**، كتاب: الإيمان، باب: تحريم الكبر وبيانه، (٩١)، ج ١، ص ٩٣.
- (١٢) أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد الأصبهاني (ت ٤٣٠هـ)، **حلية الأولياء وطبقات الأصفياء**، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٠٩هـ، ج ٨، ص ٦١.
- (١٣) أبو البركات عبد الله بن أحمد النسفي (ت ٧١٠هـ)، **تفسير النسفي مدارك التنزيل وحقائق التأويل**، حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بديوي، راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو، بيروت، دار الكلم الطيب، ١٤١٩هـ-١٩٩٨م، ط ١، ج ٣، ص ٨٣.
- (١٤) الترمذي، **سنن الترمذي**، ج ٥، ص ٤٩٠، و(٣٤٢٦)، وقال الترمذي: (حديث حسن غريب).
- (١٥) محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي (ت ٢٥٦هـ)، **الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه صحيح البخاري**، كتاب: تفسير القرآن، باب: ﴿إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ﴾ [آل عمران: ١٧٣]، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي، ١٤٢٢هـ، (ط ١)، (٤٥٦٣)، ج ٦، ص ٣٩.
- (١٦) البخاري، **صحيح البخاري**، كتاب: التفسير، باب: قوله: ﴿ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: ٤٠]، (٣٣٦٤)، ج ٤، ص ١٤٢.
- (١٧) المرجع السابق، كتاب: التفسير، باب: قوله: ﴿ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: ٤٠]، (٤٦٦٣)، ج ٦، ص ٦٦.
- (١٨) محمد الطاهر بن محمد بن عاشور التونسي (ت ١٣٩٣هـ)، **التحرير والتنوير - تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد**، تونس، الدار التونسية للنشر، ١٩٨٤م، ج ٢١، ص ٣٠٥.
- (١٩) الترمذي، **سنن الترمذي**، (٢٥١٦)، ج ٤، ص ٦٦٧، وقال الترمذي: (حديث حسن صحيح). وأبو عبد الله أحمد بن محمد ابن حنبل الشيباني (ت ٢٤١هـ)، **مسند الإمام أحمد بن حنبل**، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وآخرون، إشراف: عبد الله بن عبد المحسن التركي، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ-٢٠٠١م، (ط ١)، (٢٧٦٣)، ج ٤، ص ٤٨٧.
- (٢٠) ينظر: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر القرطبي (ت ٦٧١هـ)، **الجامع لأحكام القرآن = تفسير القرطبي**، تحقيق: أحمد اليردوني، وإبراهيم أطفيش، القاهرة، دار الكتب المصرية، ١٣٨٤هـ-١٩٦٤م، (ط ٢)، ج ٣، ص ٤٠٦.
- (٢١) محمد بن صالح العثيمين (ت ١٤٢١هـ)، **شرح رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين**، الرياض، مدار الوطن، ١٤٢٤هـ، ج ١، ص ٥١٧.
- (٢٢) عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، **تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان**، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢٠هـ-٢٠٠٠م، (ط ١)، ص ٨٦٩.
- (٢٣) مسلم، **صحيح مسلم**، كتاب: المساجد ومواضع الصلاة، باب: فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة، (٦٥٧)، ج ١، ص ٤٥٤.
- (٢٤) السعدي، **تيسير الكريم الرحمن**، ص ٧٦٤.
- (٢٥) محمود بن عبد الله الحسيني الألويسي (ت ١٢٧٠هـ)، **روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني**، تحقيق: علي

- عبد الباري عطية، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١٥هـ، (ط)، ج ٢، ص ٢٨٢.
- (٢٦) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الزهد والرفائق، باب: المؤمن أمره كله خير، (٢٩٩٩)، ج ٤، ص ٢٢٩٥.
- (٢٧) القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج ١٨، ص ١٦٢.
- (٢٨) عرفها ستيف أندرياس بأنها: دراسة التفوق الإنساني، وهي القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر، وهي الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي وهي تكنولوجيا الإنجاز الجديدة. ينظر: إبراهيم الفقي، البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، مصر، القاهرة، دار إيداع، ١٤٢٨هـ-٢٠٠٨م، ص ١٥.
- (٢٩) الألوسي، روح المعاني، ج ١٤، ص ٦٣. وينظر أيضاً: أبو الحسن علي بن أحمد الواحدي، النيسابوري (ت ٤٦٨هـ)، أسباب نزول القرآن، تحقيق: عصام بن عبد المحسن الحميدان، الدمام، دار الإصلاح، (ط)، ١٤١٢هـ-١٩٩٢م، ص ١٥٥.
- (٣٠) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الفضائل، باب: تفضيل نبينا ﷺ على جميع الخلائق، (٢٢٧٨)، ج ٤، ص ١٧٨٢.
- (٣١) السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ص ٦١٤.
- (٣٢) أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (ت ٧٧٤هـ)، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي ابن محمد سلامة، الرياض، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م، (ط)، ج ٦، ص ٢٣٦.
- (٣٣) ينظر: القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج ٩، ص ٢١٦.
- (٣٤) ينظر: المرجع السابق، ج ٩، ص ٢١٧.
- (٣٥) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٨، ص ١٢٢، ١٢٣.
- (٣٦) البخاري، صحيح البخاري، كتاب: البيوع، باب: كسب الرجل وعمله بيده، (٢٠٧٢)، ج ٣، ص ٥٧.
- (٣٧) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٧، ص ٣٧٦.
- (٣٨) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الآداب، باب: استحباب: تغيير الاسم القبيح إلى حسن، وتغيير اسم برة إلى زينب وجويرية ونحوهما، (٢١٣٩)، ج ٣، ص ١٦٨٧.
- (٣٩) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٥، ص ٢٣٨.
- (٤٠) المرجع السابق، ج ٥، ص ٢٤٠.
- (٤١) أحمد بن حنبل، المسند، (٣٥٩٩)، ج ٦، ص ٨٣، وقال محققو المسند: (إسناده حسن).
- (٤٢) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الزهد والرفائق، باب: المؤمن أمره كله خير، (٢٩٩٩)، ج ٤، ص ٢٢٩٥.
- (٤٣) المرجع السابق، كتاب: الإمارة، باب: فضل الرمي والحث عليه، وضم من علمه ثم نسيه، (١٩١٧)، ج ٣، ص ١٥٢٢.
- (٤٤) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٢، ص ١٨٤.
- (٤٥) أحمد بن الحسين بن علي بن موسى، أبو بكر البيهقي، شعب الإيمان، (ت ٤٥٨هـ)، حققه: عبد العلي عبد الحميد حامد، أشرف على تحقيقه وتخريره أحاديثه: مختار أحمد الندوي، صاحب الدار السلفية ببومباي بالهند، الرياض، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند، ١٤٢٣هـ-٢٠٠٣م، (ط)، (٤٦٦٩)، ج ٧، ص ٧٢.
- (٤٦) ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٨، ص ١٨١.
- (٤٧) إبراهيم بن علي بن تميم الأنصاري القيرواني (ت ٤٥٣هـ)، زهر الآداب وثمر الألباب،:، بيروت، دار الجيل، ج ١، ص ٤٠.
- (٤٨) سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت ٣٦٠هـ)، المعجم الأوسط، تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد، وعبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، القاهرة، دار الحرمين، (٢٩٤٠)، ج ٣، ص ٢١٠. وصححه الألباني، (ت ١٤٢٠هـ)، في: سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، الرياض، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط ١، (١٦٢٧)، ج ٤، ص ١٦٨.

## سميرة جالبيّة

- (٤٩) أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، ابن ماجه (ت ٢٧٣هـ)، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي، (٤٢٦٠)، ج ٢، ص ١٤٢٣، والحاكم، المستدرک علی الصحیحین، (١٩١)، ج ١، ص ١٢٥، وقال الحاكم: (هذا حديث صحيح على شرط البخاري ولم يخرجاه).
- (٥٠) السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ص ٥٤٦.
- (٥١) أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (ت ٥١٠هـ)، معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، تحقيق: محمد عبد الله النمر، وآخرون، الرياض، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤١٧هـ-١٩٩٧م، (ط ٤)، ج ٢، ص ١٠٥.
- (٥٢) أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني (ت ٢٧٥هـ)، سنن أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، بيروت، صيدا، المكتبة العصرية، (٤٧٧٩)، ج ٤، ص ٢٤٨.
- (٥٣) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الإيمان، باب: تحريم الكبر وبيانه، (٩١)، ج ١، ص ٩٣.
- (٥٤) محمد بن حبان بن أحمد بن حبان البستي، (ت ٣٥٤هـ)، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ترتيب: الأمير علاء الدين علي ابن بلبان الفارسي، (ت ٧٣٩هـ)، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٠٨هـ-١٩٨٨م، (ط ١)، (٤٧٤)، ج ٢، ص ٢٢١.
- (٥٥) البخاري، صحيح البخاري، كتاب: الإيمان، باب: إطعام الطعام من الإسلام، (١٢)، ج ١، ص ١٢. ومسلم، صحيح مسلم، كتاب: الإيمان، باب: بيان تقاضل الإسلام، وأي أموره أفضل، (٣٩)، ج ١، ص ٦٥.
- (٥٦) المرجع السابق، ج ١، ص ١٦١.
- (٥٧) السعدي، تيسير الكريم الرحمن، ص ٤١٤.
- (٥٨) أحمد بن حنبل، المسند، (٢٤٦٠١)، ج ٤١، ص ١٤٨، وقال محققو المسند: (حديث صحيح).
- (٥٩) ينظر: ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج ٨، ص ٢٨٥.
- (٦٠) ينظر: المرجع السابق، ج ٦، ص ٥٤١.
- (٦١) ينظر: البغوي، معالم التنزيل في تفسير القرآن، ج ٥، ص ١٦٢.
- (٦٢) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: الزهد والرقائق، (٢٩٦٤)، ج ٤، ص ٢٢٧٥.
- (٦٣) مسلم، صحيح مسلم، كتاب: القدر، باب: في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، (٢٦٦٤)، ج ٤، ص ٢٠٥٢.