أثر الذكر في إحياء القلب والنفس وطمأنينتهما في القرآن الكريم والسنة النبوية - دراسة موضوعية

The Impact of Dhikr (Remembrance of Allah) in Reviving and Tranquilizing the Heart and Soul in the Quran and the Prophetic Sunnah – A Thematic Study

م.د. نور سعد حمود حسن الدوري

تدريسية في جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

noor.s.hammod@tu.edu.iq

Dr. Noor Saad Hammood Hassan Al-Douri

Lecturer at the University of Tikrit / College of Education for Humanities / Department of Quranic Sciences and Islamic Education]

ملخص البحث

فقد جاء هذا البحث بعنوان: (أثر الذكر في إحياء القلب والنفس وطمأنينتهما في القرآن الكريم والسنة النبوية – دراسة موضوعية) وانطلاقاً من عنوان وهدف المؤتمر في ابراز العلاقات المتينة بين السنة النبوية والعلوم الأخرى في تحقيق الأمن الاجتماعي والنفسي وكان اختياري البحث في هذا الموضوع لبيان موقف القرآن الكريم من تقديم مقاربات تسهم في تعزيز الامن النفسي والاجتماعي للأفراد والجماعات في العالم المعاصر وبيان أثر الذكر في إحياء القلب والنفس وطمأنينتهما، وهدف البحث هو بيان أثر الذكر على قلب ونفس الذاكر سواء كان هذا الأثر نفسي أو صحي أو عقلي كما اثبتته الدراسات العلمية والأكاديمية، ومنهج البحث كان منهجاً استقرائياً بحثياً في كتب التفسير والحديث واللغة وبعض المقالات والنشرات الطبية والعلمية لبيان الآثار التي يرتبها الذكر على النفس والقلب وصحتهما.

الكلمات المفتاحية: (الذكر، القلب، النفس، الطمأنينة، السنة)

Abstract

This research is entitled: (The Effect of Remembrance in Reviving and Reassuring the Heart and Soul in the Holy Qur'an and the Prophetic Sunnah - An Objective Study) and is based on the title and objective of the conference, which is to highlight the close relationship between the Prophetic Sunnah and other sciences in achieving social and psychological security. I chose to research this topic to demonstrate the importance of the Holy Quran in providing approaches that contribute to strengthening the psychological and social security of individuals and groups in the contemporary world, and to demonstrate the impact of remembrance in reviving and reassuring the heart and soul. The aim of the research is to demonstrate the effect of remembrance on the heart and soul of the person who remembers, whether this effect is psychological, health-related or mental, as proven by scientific and academic studies. The research method was an inductive research method in books of interpretation, hadith, language, and some medical and scientific articles and publications to demonstrate the effects that remembrance has on the soul, heart and their health.

[Keywords:] (Dhikr, Heart, Soul, Tranquillity, Sunnah)

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله الطيبين وأصحابه الأخيار، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد ...

فالذكر عبادة جامعة تجمع بين القول والعمل، وهو من أعظم ما يتقرب به العبد إلى ربه، يقول الله تعالى: ﴿ فَاذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾[1]، وهذه العبادة العظيمة تحتل مكانة مركزية في الشريعة الإسلامية، فوددت الكتابة في موضوع يبين أثر هذا الذكر في القلب والنفس وما هي التغييرات التي تطرأ على المداوم للذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية فأسميت بحثي: (أثر الذكر في إحياء القلب والنفس وطمأنينتهما في القرآن الكريم والسنة النبوية – دراسة موضوعية) وأخذت نموذج من القرآن الكريم ونموذج من الاحاديث النبوية المطهرة لأشرع في بيان هذا الأثر العظيم على طمأنينة النفس وامنها وحياة القلب، لما لهذا الموضوع من أهمية في تهدئة النفس والقلب لأننا نجد الكثير من أفراد المجتمع مبتعدين عن ذكر الله تعالى لاهين بالتكنلوجيا والعولمة والمشكلات المعاصرة كما نجد اكثر الناس يتصفون بالغضب لأتفه الأسباب ناسين توصية القرآن الكريم والسنة النبوية بالذكر لإزالة الغضب وتزكية القلب والنفس، وكان منهجي في الدراسة بيان أثر الذكر على الانسان معتمدة في ذلك على المصادر اللغوية والتفسيرية والحديثية وبعض الدراسات الطبية والنفسية .

اما الدراسات السابقة للموضوع فوجدت بعض الدراسات منها:

١- دراسة طبية نشرت في مجلة التمريض الشامل في يونيو ٢٠٢٤ بعنوان:

Islamic Spiritual Care, Depression, and Quality of Life Among Patients With Heart Disease: A Systematic Review: (Aan Nuraeni, Suryani Suryani, (Yanny Trisyani, Anastasia Anna

وتعني: تأثير الرعاية الروحية الإسلامية على الاكتئاب وجودة الحياة بين مرضى القلب: مراجعة منهجية، اعتمدت الدراسة على برامج تستند إلى القرآن والذكر والصبر، وأظهرت: خفض معدلات الاكتئاب، تحسين جودة الحياة لدى مرضى القلب .

٢- دراسة نشرت في المجلة الهندية للطب الشرعي وعلم السموم في أبريل ٢٠٢٢ في العدد ١٦(٢):٣٥١-٣٥٧، بعنوان :

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٥٢.

Dhikr and Prayer Guidance on Peace of Mind and Blood Pressure Control

وتعني: الذكر والدعاء دليل على راحة البال وضبط ضغط الدم، ومن نتائج هذه الدراسة أنه يمكن أن يكون الذكر وأوامر الصلاة علاجاً للتغلب على ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن المصابين، والحصول على الهدوء النفسي .

٣- كتاب الأنس بذكر الله: لأبي العلاء محمد بن حسين بن يعقوب السلفي المصري، مكتبة سوق الآخرة، دار التقوى للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية .

وغيرها من الدراسات فمنها ما استطعت ان أجعلها مصدراً لكتابتي ومنها ما لم يتسنى لي ذلك كونها في اللغة الإنكليزية ولم تتوفر لي ترجمة دقيقة لها .

وقد اقتضت طبيعة الدراسة ان تكون من مقدمة ومبحثين وهي كالآتي: المبحث الاول: (مفهوم الذكر والقلب والنفس والطمأنينة، وبيان مكانة الذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية)، وفيه :

المطلب الأول: تعريفات (الذكر، والقلب، والنفس، والطمأنينة) لغة واصطلاحاً.

المطلب الثاني: بيان مكانة الذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية.

المبحث الثاني: (الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء القرآن والسنة)، وفيه:

المطلب الأول: الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء القرآن الكريم .

المطلب الثاني: الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء السنة النبوية المطهرة .

واختتمت هذا كله بالخاتمة واهم الاستنتاجات التي توصلت إليها من الدراسة ،ويليها قائمة بالمصادر والمراجع التي اعتمدت عليها في كتابتي للبحث .

و في الختام أسأل الله تعالى العون والتوفيق والسداد، وأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفعني به يوم الدين إنه سميع مجيب، والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين.

المبحث الأول: مفهوم الذكر والقلب والنفس والطمأنينة، وبيان مكانة الذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية:

المطلب الأول: تعريفات (الذكر، والقلب، والنفس، والطمأنينة) لغةً واصطلاحاً:

اولاً: الذكر لغةً واصطلاحاً :

١- الذكر لغةً: (الذكر: ضد النسيان ذكرت الشيء أذكره ذكرا وذكرا، وهو مني على ذكر وعلى ذكر، والضم

أعلى) [١]، والذكر: (جري الشيء على لسانك) [٢]،و(حمل عليه الذكر باللسان، ويقولون: اجعله منك على ذكر، بضم الذال، أي لا تنسه. والذكر، العلاء والشرف) [٣]، وهو: (الصيت والثناء، قال الله تعالى: ﴿ صٓۚ وَٱلۡقُرۡءَانِ ذِي ٱلذِّكۡرِ ﴾ [٤] أي ذي الشرف، و(ذكره) بعد النسيان وذكره بلسانه وبقلبه يذكره ذكرا ،وذكرة،و ذكرى) [٥]، وهو: (الحفظ للشيء...الذكر الصلاة والذكر قراءة القرآن والذكر التسبيح والذكر الدعاء والذكر الشكر والذكر الطاعة) [٦]، فالذكر له في اللغة معان عديدة منها (المواظبة على العمل سواء كان واجبا أو ندبا) [٧].

٢- الذكر اصطلاحاً: (وهو الإتيان بألفاظ ورد الترغيب فيها، ويطلق ويراد به المواظبة على العمل بما أوجبه أو ندب إليه كالتلاوة وقراءة الأحاديث ودرس العلم، والنفل بالصلاة) [٨]، وهو أيضاً: (ما تعبدنا به الشارع بلفظه مما يتعلق بتعظيم الحق والثناء عليه) [٩].

فالذكر هو ما يكون من تلاوة ألفاظ مأثورة عن النبي – صلى الله عليه وسلم–، أو الدعاء والتسبيح لله تعالى، أو قراءة القرآن الكريم بقصد التقرب إلى الله – عز وجل– ، ويكون هذا الذكر اما بالقلب أو باللسان[١٠]، قال النبي – صلى الله عليه وسلم –: ((خير الذكر الخفي، وخير الرزق ما يكفي)) [١١] .

ثانياً: القلب لغةً واصطلاحاً:

١- القلب لغةً: هو (قلب كل شيء لبه وخالصه) [١٢]، وعرف أيضاً بانه: (القاف واللام والباء أصلان صحيحان: أحدهما يدل على خالص شيء وشريفه، والآخر على رد شيء من جهة إلى جهة. فالأول القلب: قلب الإنسان وغيره، سمي لأنه أخلص شيء فيه وأرفعه. وخالص كل شيء وأشرفه قلبه) [١٣]، و(القلب:

---

(١) جمهرة اللغة: لأبي بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي: ٢/ ٦٩٤ .
(٢) تهذيب اللغة: للأزهري: ١٠/ ٩٤.
(٣) معجم مقاييس اللغة: لابن فارس: ٢/ ٣٥٨- ٣٥٩.
(٤) سورة ص، الآية: ١.
(٥) مختار الصحاح: لزين الدين الرازي: ١١٣ .
(٦) لسان العرب: لابن منظور: ٤/ ٣٠٨ - ٣١٠.
(٧) موسوعة كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم: للتهانوي: ١/ ٨٢٥ - ٨٢٦ .
(٨) الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية: للكفوي : ٤٥٦.
(٩) الفتوحات الربانية على الأذكار النواوية: لمحمد بن علان المكي: ١/ ٣٩٦.
(١٠) ينظر: إحياء علوم الدين: للغزالي: ١٠/ ٦٥٦ .
(١١) مسند الإمام أحمد بن حنبل: لأحمد بن محمد بن حنبل: ٢/ ٢٦٠، مسند أبي إسحق سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه ،حديث رقم: (١٥٥٩)، وقال: (اسناده صحيح) .
(١٢) تهذيب اللغة: للأزهري :٩/ ١٤٣ .
(١٣) معجم مقاييس اللغة: لابن فارس: ٥/ ١٧ .

تحويل الشيء عن وجهه)[١].

٢- القلب اصطلاحاً: هو: (لطيفة ربانية لها بهذا القلب الجسماني الصنوبري الشكل المودع في الجانب الأيسر من الصدر تعلق، وتلك اللطيفة هي حقيقة الإنسان، ويسميها الحكيم: النفس الناطقة، والروح باطنه، والنفس الحيوانية مركبة، وهي المدرك، والعالم من الإنسان، والمخاطب، والمطالب، والمعاتب)[٢]، و(هو محل النفس والعقل والعلم والفهم والعزم، وسمي قلباً؛ لتقلبه في الأشياء بالخواطر والعزوم والاعتقادات والإرادات)[٣]، (ويعبر بالقلب عن المعاني التي تختص به من الروح والعلم والشجاعة وغير ذلك)[٤].

ثالثاً: النفس لغةً واصطلاحاً :

١- النفس لغةً: (الروح، يقال: خرجت نفسه، والنفس الدم، يقال: سالت نفسه)[٥]، و(النون والفاء والسين أصل واحد يدل على خروج النسيم كيف كان، من ريح أو غيرها، وإليه يرجع فروعه، منه التنفس: خروج النسيم من الجوف، ونفس الله كربته، وذلك أن في خروج النسيم روحا وراحة، والنفس: كل شيء يفرج به عن مكروب) [٦].

وقيل عن النفس أيضاً: (في كلام العرب يجري على ضربين: أحدهما قولك خرجت نفس فلان أي روحه، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته، تقول: قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي أوقع الإهلاك بذاته كلها وحقيقته، والجمع من كل ذلك) [٧].

٢- النفس اصطلاحاً: (هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم: الروح الحيوانية، فهو جوهر مشرق للبدن) [٨]، و(النفس: هي ذات الشيء وحقيقته) [٩]

رابعاً: الطمأنينة لغةً واصطلاحاً :

١- الطمأنينة لغةً: من (طمن الطاء والميم والنون أصيل بزيادة همزة، يقال: اطمأن المكان يطمئن طمأنينة، وطامنت منه: سكنت)[١٠]، و(الطمأنينة والاطمئنان: السكون بعد الانزعاج، قال تعالى: ﴿وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِۦ

---

(١) لسان العرب: لابن منظور :١/ ٦٨٥ .
(٢) كتاب التعريفات: للجرجاني: ١٧٨.
(٣) نزهة الأعين النواظر في علم الوجوه والنظائر: للجوزي: ٤٨٢ .
(٤) المفردات في غريب القرآن: للراغب الأصفهانى: ٦٨١.
(٥) مختار الصحاح: للرازي: ٣١٦ .
(٦) معجم مقاييس اللغة: لابن فارس: ٥/ ٤٦٠.
(٧) لسان العرب :لابن منظور: ٦/ ٢٣٣.
(٨) التعريفات: للجرجاني: ٢٤٢.
(٩) الكليات: للكفوي :٨٩٧ .
(١٠) معجم مقاييس اللغة: لابن فارس :٣/ ٤٢٢ .

قُلُوبُكُمْ ﴾[١] ،.... وقال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[٢]، تنبيهاً أن بمعرفته تعالى والإكثار من عبادتهِ يكتسب اطمئنان النفس)[٣] .

٢- الطمأنينة اصطلاحاً: (سكون القلب إلى الشيء، وعدم اضطرابه وقلقه)[٤] ،فهي السكينة التي تُنزَل على قلب المؤمن، فتزيل ما فيه من اضطراب وقلق وتُثبته على الحق[٥]، و قيل في الطمأنينة إنها:(موجب السكينة، وأثر من آثارها، وكأنها نهاية السكينة)[٦] .

المطلب الثاني: مكانة الذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية:

الذكر في الشريعة الإسلامية هو أعظم العبادات قلبية كانت أو لسانية، وقد وردت النصوص الكثيرة في القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة تُبيّن فضله وأهميته والراحة والطمأنينة التي يسكن إليها صاحب الذكر والمداوم عليه، ومنها قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴾[٧]، وهذا الأمر يشمل جميع أنواع الذكر[٨].

وقد بينت في التعريفات في المطلب الأول أن الذكر نوعان أوله: بمعنى التذكر ومقصود به تذكر الله تعالى واستحضار عظمته وخشيته، ومراقبته ونعمته حتى يعظمه القلب، ويكون منه خائفاً مراقباً، شاكراً لنعمه، والثاني: الذكر اللساني و هو ثمرة الذكر القلبي بل الشاهد عليه، والمترجم عنه، فمن عظم الله تعالى في قلبه سبح وهلل وكبر بلسانه، ومن خافه تضرع ودعا، ولهذا سمي القول باللسان ذكرا لأنه دلالة على الذكر القلبي، اذ أنه قد كثر اطلاق اسم الذكر على القول اللساني حتى صار هو السابق إلى الفهم[٩]، وذكر الله تعالى هو أعظم ما ينطق به اللسان والقلب ولا بد من اجتماعهما حتى يؤتي الذكر ثماره ويحقق آثاره، فقد وصف الله تعالى أولي الألباب بأنهم الذين يذكرون الله﴿ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ ﴾[١٠] فهم جمعوا بين ذكر الله تعالى في كل أحوالهم ودعائه، والتفكر في خلق السماوات والأرض، فالذكر مكانته

---

(١) سورة الانفال، من الآية: ١٠ .
(٢) سورة الرعد، من الآية: ٢٨ .
(٣) المفردات في غريب القرآن: للراغب الاصفهاني: ٥٢٤ .
(٤) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: لابن القيم :٢/ ٤٧٩ .
(٥) ينظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن: للطبري: ٢٢/٥٦ .
(٦) مدارج السالكين: لابن القيم: ٢/ ٤٨١ .
(٧) سورة الأحزاب، الآية: ٤١ .
(٨) ينظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن: للطبري: ٢٠/ ١٢٠ .
(٩) ينظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم: لأبي العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي: ٣/٧ .
(١٠) سورة آل عمران، من الآية ١٩٠، والآية: ١٩١ .

عظيمة فهو يشرح الصدور وينير القلوب ويرفع الدرجات، وهو خفيف على اللسان ثقيل في الميزان وحبيب إلى الرحمن، يمحو الله تعالى به الآثام، وهو قوت قلوب الذاكرين، فبالذكر يستدفع الذاكرون الآفات وتكشف عنهم الكربات و به تنقشع الظلمات والأكدار وتحل محلها الأفراح والمسرات، وانه تعالى يذكر من يذكره، قال تعالى :﴿ فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ ﴾[١] ودليل ذلك في السنة النبوية أن النبي – صلى الله عليه وسلم – قال: ((قال الله تعالى أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في مل خير منهم، وإن تقرب إلي شبرا تقربت إليه ذراعا وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا و إن أتاني مشيا أتيته هرولة))[٢]، و فضل الذكر أنه خير من الضرب بالسيف في سبيل الله –عز وجل – ونفقة الأموال في سبيل الله تعالى[٣] ؛ (لأن سائر العبادات من الإنفاق ومقاتلة العدو وسائل ووسائط يتقرب بها إلى الله تعالى والذكر هو المقصود الأسنى، ورأس الذكر قول لا إله إلا الله وهي الكلمة العليا وهي القطب الذي يدور عليه رحى الإسلام والقاعدة التي بني عليها أركان الدين والشعبة التي هي أعلى شعب الإيمان بل هي الكل وليس غيره)[٤]، ومن هنا يتبين مكانة الذكر في الشريعة الإسلامية وهذا يتضح مما سبق فأن الذكر من أعظم العبادات في الإسلام، فهو غذاء الروح وسلوة القلب، وبه تحصل الطمأنينة والسكينة، وقد حثت النصوص الشرعية على الإكثار منه في جميع الأحوال، مما يدل على عظم مكانته في الشريعة الإسلامية[٥].

المبحث الثاني: (الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء القرآن والسنة)، وفيه:

المطلب الأول: الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء القرآن الكريم :

سوف أبين أثر الذكر في إحياء القلب والنفس في القرآن الكريم من خلال قوله تعالى:﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾[٦] :

يبين لنا الله تعالى أثر الذكر في إحياء القلب والنفس وطمأنينتهما في هذه الآية الكريمة، فيقول – عز وجل–: ﴿ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِ ﴾ أي: وتسكن قلوبهم وتستأنس بذكره تعالى[٧]، وطمأنينة القلوب

---

(١) سورة البقرة، من الآية: ١٥٢.

(٢) صحيح البخاري: للإمام البخاري: ٩/ ١٢١، كتاب التوحيد / باب قول الله تعالى: ﴿ وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفۡسَهُۥ ﴾ [آل عمران: ٢٨]، حديث رقم: (٧٤٠٥) .

(٣) ينظر: فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب: لمحمد نصر الدين محمد عويضة: ٧/٣-٢٠ .

(٤) فيض القدير شرح الجامع الصغير: لزين الدين المناوي: ٣/١١٥-١١٦ .

(٥) ينظر: تفسير القرآن الكريم: لمحمد المنتصر بالله بن محمد الزمزمي الكتاني الإدريسي الحسني:٨/١٦٦، والأنس بذكر الله: لأبي العلاء محمد بن حسين بن يعقوب السلفي المصري: ٣١، وفقه الأدعية والأذكار: لعبد الرزاق بن عبد المحسن البدر: ١/ ١١ .

(٦) سورة الرعد، الآية: ٢٨.

(٧) ينظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن : للطبري: ١٦/ ٤٣٢ .

تكون بالاستكانة والسرور بذكر الله تعالى ، فاستفتح تعالى الإخبار بأن طمأنينة القلوب تكون بذكره تعالى، وفي هذا الإخبار دعوة وترغيب إلى الإيمان، والمعنى ان الطمأنينة تستحصل بهذا الإيمان، وبذكر الله –عز وجل – [١]، فالنفس التي تذكر الله وتوحده تسكن وتستأنس فتطمئن[٢]، وقيل: أن المعنى فيه أوجه فيكون معنى ذكر الله تعالى أي: بذكر الله بأفواههم، أو: بنعمة الله عليهم، أو بوعد الله لهم، أو بذكره تعالى بتلاوة القرآن[٣].

أن الذين آمنوا تطمئن قلوبهم بذكر الله أي: تطيب وتركن إلى جانب الله تعالى، وتسكن عند ذكره، وترضى به مولى ونصيراً [٤]، فقلوبهم تسكن وتستأنس إلى الدليل بعد الاضطراب بالشكوك لإيجادهم الطمأنينة بعد صفة الإيمان إيجاداً مستمراً دالاً على ثبات إيمانهم، بذكر الله الذي هو أعظم الآيات [٥] .

وقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ فللعلماء المفسرين اختلاف في معنى الذكر وكيفيته وهو اختلاف تنوع وليس اختلاف تضاد فمنهم من فسره بانه معناه ألا بذكر الله تعالى تسكن ،وتستأنس قلوب الذين آمنوا، وقيل: إنه يعني بذلك قلوب المؤمنين من صحابة رسول الله –صلى الله عليه وسلم – [٦] .

وذكر صاحب النكت والعيون أنه (يحتمل ثلاثة أوجه: أحدها: بطاعة الله، الثاني: بثواب الله، الثالث: بوعد الله تعالى لهم) [٧] .

وذكر غير هذه المعاني بان قلوب المؤمنين تطمئن بذكر رحمة الله تعالى ومغفرته بعد القلق والاضطراب من خشيته، كقوله تعالى: ﴿ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَى ٱللَّهِ يَهْدِى بِهِۦ مَن يَشَآءُ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِنْ هَادٍ﴾[٨]،أو تطمئن بذكر دلائل الله تعالى الدالة على وحدانيته ،أو تطمئن القلوب بالقرآن؛ لأنه معجزة واضحة تسكن القلوب، وهي سبب لثبات اليقين فيها [٩]، وفي تفسير آخر للآية ان الله تعالى يريد بها إذا سمع المؤمنون القرآن الكريم خشعت قلوبهم واطمأنت، فربما يأتي قائل ويقول رداً على هذا المعنى: أليس أنه تعالى قال في سورة الأنفال:

---

(١) ينظر: المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز: لابن عطية :٣/ ٣١١ .
(٢) ينظر: الجامع لأحكام القرآن: للقرطبي:٩/ ٣١٥ .
(٣) ينظر: النكت والعيون: للماوردي: ٣/ ١١٠ .
(٤) ينظر: تفسير القرآن العظيم: لابن كثير: ٤/ ٣٩١ .
(٥) ينظر: نظم الدرر في تناسب الآيات والسور: للبقاعي: ١٠/ ٣٣٦ .
(٦) ينظر: جامع البيان عن تأويل آي القرآن : للطبري: ١٦/ ٤٣٢ – ٤٣٣، و الجامع لأحكام القرآن: للقرطبي :٩/ ٣١٥ .
(٧) النكت والعيون: للماوردي: ٣/ ١١٠ .
(٨) سورة الزمر، الآية: ٢٣ .
(٩) ينظر: الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل: للزمخشري: ٢/ ٥٢٨، و إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم: لأبي السعود: ٥/ ٢٠.

﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾[١]

فالوجل هنا ضد الاطمئنان، فكيف وصفهم في آية سورة الرعد بالاطمئنان؟ فأجاب صاحب تفسير مفاتيح الغيب من وجوه: الأول منها: أنهم إذا ذكروا العقوبات ولم يأمنوا من أن يقدموا على المعاصي فهناك وصفهم بالوجل، وإذا ذكروا وعده بالثواب والرحمة، سكنت قلوبهم إلى ذلك، والأمرين غي متضادان؛ لأن الوجل يكون بذكر العقاب، والطمأنينة تكون بذكر الثواب، فيوجد الوجل في حال تفكرهم في المعاصي، بينما توجد الطمأنينة عند اشتغالهم بالطاعات، اما الوجه الثاني من الجواب فقد ذكر: أن المراد من الآية أنهم يعلمون بان القرآن معجزا فيوجب حصول الطمأنينة لهم في كون محمد –صلى الله عليه وسلم– نبياً حقاً من عند الله تعالى، أما شكهم في أنهم أتوا بالطاعات على سبيل التمام والكمال فيوجب حصول الوجل في قلوبهم، والوجه الثالث للجواب: أنه حصلت في قلوبهم الطمأنينة في أن الله تعالى صادق في وعده ووعيده، وأن محمداً – صلى الله عليه وسلم– صادق في كل ما أخبر عنه، إلا أنه حصل الوجل والخوف في قلوبهم أنهم هل أتوا بالطاعة الموجبة للثواب أم لا؟، وهل احترزوا عن المعصية الموجبة للعقاب أم لا ؟ فيكون هذا معنى الوجل [٢] .

فاللذين آمنوا تكون قلوبهم مطمئنة على الدوام بذكر الله بألسنتهم، وبالقرآن، وباتباع أمر الله تعالى، و تطمئن بذكر فضله وإنعامه، كما توجل بذكر عدله وانتقامه وقضائه، وقيل: أن معنى بذكر الله هو :أنهم يذكرون الله تعالى ويتأملون آياته، فيعرفون كمال قدرته عن بصيرة فيكون الاستكانة والطمأنينة بذكر الله وطاعته [٣]، (والذكر: حضور المعنى للنفس، وذلك إشارة إلى أن من لم يطمئن به فليس له قلب فضلاً عن أن يكون في قلبه عقل، بل هو من الجمادات، أو إلى أن كل قلب يطمئن به، فمن أخبر عن قلبه بخلاف ذلك فهو كاذب معاند، ومن أذعن وعمل بموجب الطمأنينة فهو مؤمن)[٤].

(والذكر من أسماء القرآن، ويجوز أن يراد ذكر الله باللسان فإن إجراءه على اللسان ينبه القلوب إلى مراقبته، وهذا وصف لحسن حال المؤمنين ومقايسته بسوء حالة الكافرين الذين غمر الشك قلوبهم، قال تعالى: ﴿ بَلْ قُلُوبُهُمْ فِي غَمْرَةٍ مِّنْ هَٰذَا وَلَهُمْ أَعْمَالٌ مِّن دُونِ ذَٰلِكَ هُمْ لَهَا عَٰمِلُونَ ﴾[٥]، واختير المضارع في تطمئن مرتين لدلالته على تجدد الاطمئنان واستمراره وأنه لا يتخلله شك ولا تردد)[٦].

فيتبين لنا مكانة ذكر الله تعالى وأثره في إحياء القلب والنفس وطمأنينتها من هذه الآية فان الذكر آثاره

---

(١) سورة الانفال، الآية: ٢ .
(٢) ينظر: مفاتيح الغيب: للرازي: ١٩/ ٣٩-٤٠ .
(٣) ينظر: الجامع لأحكام القرآن: للقرطبي :٩/ ٣١٥ .
(٤) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور: للبقاعي: ١٠/ ٣٣٧ .
(٥) سورة المؤمنون، الآية: ٦٣.
(٦) تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد: لابن عاشور :١٣/ ١٣٨ .

عظيمة على من داوم عليه فتجد نفسه مطمئنة ساكنة هادئة، ويستدل بهذه الآية الكريمة أيضاً بيان حال الذين أضلهم الله تعالى المضادة لحال الذين هداهم مع التنبيه على أن مثال الذين ضلوا هو عدم اطمئنان قلوبهم لذكر الله، لأنهم لم يعدوا القرآن آية من الله تعالى وهذا له تأثير على الاستقرار الأمني النفسي والمجتمعي [١] .

المطلب الثاني: الذكر طريق الى حياة القلب وراحة النفس في ضوء السنة النبوية المطهرة

لقد بينت أثر الذكر في إحياء القلب والنفس في القرآن الكريم في المطلب الأول من هذا المبحث، وحري بي أن أبين أثره في السنة النبوية الشريفة ولم اجد دليل على أثر الذكر على القلب بمثل تشبيه النبي محمد – صلى الله عليه وسلم – للذاكر من غيره بالميت والحي فقال: ((مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت)) [٢]، وفي صحيح مسلم – رحمه الله تعالى – بلفظ: ((مثل البيت الذي يذكر الله فيه، والبيت الذي لا يذكر الله فيه، مثل الحي والميت)) [٣].

(فأن الذي يوصف بالحياة والموت حقيقة هو الساكن لا السكن، وأن إطلاق الحي والميت في وصف البيت إنما يراد به ساكن البيت فشبه الذاكر بالحي الذي ظاهره متزين بنور الحياة وباطنه بنور المعرفة وغير الذاكر بالبيت الذي ظاهره عاطل وباطنه باطل وقيل موقع التشبيه بالحي والميت لما في الحي من النفع لمن يواليه والضر لمن يعاديه وليس ذلك في الميت) [٤].

ووجه تشبيه الذاكر بالحي الاعتداد بكل منهما والنصرة ونحوهما، وبين تارك الذكر والميت التعطيل في الظاهر والبطلان في الباطن [٥]، وشبه الذاكر بالحي لما يحصل له من الانتفاع بالذكر من الطمأنينة وإحياء القلب، بينما شبه الغافل بالميت لفقده [٦]، وفي شرح الحديث أيضاً أنه: (شبه الذاكر بالحي الذي تزين ظاهره بنور الحياة، وإشراقها فيه، وبالتصرف التام فيما يريد، وباطنه منور بنور العلم والفهم والإدراك، كذلك الذاكر مزين ظاهره بنور العمل والطاعة، وباطنه بنور العلم والمعرفة، فقلبه مستقر... وغير الذاكر عاطل ظاهره، وباطل باطنه) [٧]، وتتضح بلاغة التشبيه النبوي فأن هذا التشبيه من أبلغ الأمثلة في تصوير أثر الذكر [٨] .

---

(١) ينظر: تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد: لابن عاشور: ١٣/ ١٣٧ .
(٢) صحيح البخاري: للإمام البخاري: ٨/٨٦، كتاب الدعوات / باب فضل ذكر الله عز وجل، حديث رقم: (٦٤٠٧).
(٣) صحيح مسلم: للإمام مسلم: ١/ ٥٣٩، كتاب صلاة المسافرين وقصرها/ باب استحباب صلاة النافلة في بيته، وجوازها في المسجد، حديث رقم: (٧٧٩).
(٤) فتح الباري بشرح البخاري: لأبن حجر العسقلاني: ١١/ ٢١٠-٢١١ .
(٥) ينظر: منحة الباري بشرح صحيح البخاري المسمى (تحفة الباري): لزكريا الأنصاري: ٩/ ٤١٤ .
(٦) ينظر: فتح الباري بشرح البخاري: لابن حجر العسقلاني: ١١/ ٢٠٨ .
(٧) البحر المحيط الثجاج في شرح صحيح الإمام مسلم بن الحجاج: للإتيوبي: ١٦/ ١٥٧.
(٨) ينظر: فتح الباري بشرح البخاري: لابن حجر العسقلاني: ١١/ ٢٠٨ .

فأن المستفاد من الحديث ان منزلة الذكر بمنزلة الغذاء للروح، فإذا خلا القلب منه مات[١]، فللذكر أثر في حياة المسلم فانه يورث طمأنينة القلب كما بينت في تفسير الآية:﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[٢] ومفادها أن الذكر ينير القلب، كما يمحو صدأه فيقوى على طاعة الله تعالى[٣]، فهو حصن حصين للمسلم من الشيطان، فمن دخله كان في أمان [٤] ،بل انه سبب حياة القلب، وتركه سبب موته[٥]، فالغافل عن الذكر قلبه مظلم، والغفلة هي من أعظم أسباب قسوة القلب[٦] ،أما في ضوء الواقع المعاصر فأن الذكر من وسائل العلاج النفسي الروحي في مواجهة القلق والفراغ الداخلي، لأن الذكر يحفظ القلب من الوساوس، ويقوي الصبر على الشدائد[٧].

والذكر: هو كل ما يتقرب به إلى الله من سواء كان تسبيح وتحميد، وتهليل، وتكبير ،ودعاء ،وقراءة القرآن الكريم [٨]، ومنه ترديد أسماء الله الحسنى، أو الأذكار النبوية، بقصد التقرب إلى الله [٩] .

وعلاقة اطمئنان القلب بالذكر فأن العبد إذا ذكر من أسماء الله تعالى وصفاته الرزاق الفتاح الوهاب الكريم الباسط اطمأن على رزقه، وإذا ذكر من أسمائه تعالى الغفور الرحيم التواب العفو، اطمأن على مغفرة ذنوبه وتكفير سيئاته، وإذا ذكر من أسمائه: العليم الخبير السميع البصير، اطمأن على أن ما أصابه فإنما هو بقدر الله وعلمه، وهكذا فالعيش مع أسماء الله تعالى وصفاته يكسب القلب طمأنينة ويقيناً وأمناً، وينزل على النفس برداً وسلاماً، ويكتمل اليقين القلبي بالتغلب على الشيطان الذي أخذ على نفسه العهد أن يضل الإنسان، وأن يوسوس له ويزعزع إيمانه ويقينه في ربه إذاً فحياة القلب الذي ينصلح الجسد بصلاحه، ويفسد بفساده متحققة بذكره تعالى، والتفكر في أسمائه وصفاته بدليل القرآن والسنة [١٠] .

ثم نأتي إلى نوع آخر من الحياة في رحاب الذكر؛ ألا وهو حياة اللسان، وتتمثل هذه الحياة في الوصية العظيمة التي وصى بها الحبيب المصطفى – صلى الله عليه وسلم– أحد أصحابه فقال: ((لا يزال لسانك رطبا

---

(١) ينظر: الوابل الصيب من الكلم الطيب: لابن القيم: ٦٨.
(٢) سورة الرعد، من الآية: ٢٨.
(٣) ينظر: إحياء علوم الدين: للغزالي: ٣٢٨/١ .
(٤) ينظر: الوابل الصيب من الكلم الطيب: لابن القيم: ٧٨ .
(٥) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: للنووي: ١٧/١٧ .
(٦) ينظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري: لزين الدين السلامي :٣/ ٨٧ .
(٧) ينظر: إحياء علوم الدين: للغزالي: ٣٣٢/١ .
(٨) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: للنووي: ١٧/١٧ .
(٩) ينظر: إحياء علوم الدين: للغزالي: 306/١.
(١٠) ينظر: فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب: لمحمد نصر الدين محمد عويضة: ١٤/٧.

بذكر الله)) [١] ،فالذكر يزيل الاضطراب، ويحقق الطمأنينة[٢] .

فبعد ان دل القرآن الكريم دلالة صريحة على أثر الذكر في تحقيق الطمأنينة النفسية، وهي حالة من الاستقرار الذهني والجسدي، وأكدت السنة النبوية على ذلك واستعرضت ذلك في هذا المبحث: يظهر بوضوح أن الذكر لا يقتصر على كونه عبادة قلبية، أو لسانية فقط، بل يمتد تأثيره إلى نواحي شتى منها: الطبية والنفسية والعقلية، فمن آثار الذكر الطبية أنه يعطي الذاكر قوةً، حتى إن الذاكر ليفعل مع الذكر ما لا يقدر ان يفعله بدونه[٣]، وتظهر آثار الذكر الجسدية في كونه يُسهم في خفض ضغط الدم، وتوسيع الرئتين، وتنشيط الدورة الدموية، وتهدئة الجهاز العصبي، فقد أثبت الدراسات (أن تكرار كلمات ذات طبيعة روحانية: كالتسبيح، أو التهليل يؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويحدث استجابة فسيولوجية تعرف باستجابة الاسترخاء) [٤]، وكذلك الآثار النفسية للذكر فأثبت انه يسهم في التخفيف من التوتر والقلق، ويساعد في علاج الاكتئاب، كما انه ينمي قوة التحمل والصبر وضبط النفس، اذ تم التوصل في دراسات نفسية إلى أن ممارسة الذكر أو التأمل المنتظم يزيد من الاستقرار النفسي ويقلل من أعراض الاكتئاب والقلق[٥].

وتتبين الآثار العقلية للذكر من الناحية المعرفية اذ انه يؤدي إلى تنشيط الدماغ وتحسين الذاكرة،، وزيادة القدرة على التركيز وسرعة البديهة [٦]، وأن التأمل الروحي والتفكر في خلق الله تعالى وذكره يزيدان من كثافة المادة الرمادية في الدماغ، خصوصاً في المناطق المرتبطة بالذاكرة والتحكم التنفيذي، وأثبتت هذه الدراسات أن الذكر الطويل المنتظم يسهم في النفاذ إلى طبقات اللاوعي في النفس، مما يساعد في معالجة العقد النفسية، وهي ما يُعرف في علم النفس الحديث بإعادة التشكيل المعرفي (Cognitive Restructuring)، وهي تقنية معروفة في علاج الاضطرابات النفسية وقد أثبتت دراسة تصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي ذلك [٧]، ومن هنا تتبين الآثار المحسوسة وغير المحسوسة للذكر والمداومة عليه .

---

(١) مسند أحمد: للإمام أحمد: **٢٢٦/٢٩**، مسند الشاميين، حديث عبد الله بن بسر المازني، حديث رقم: (**١٧٦٨٠**)، وقال: اسناده صحيح .

(٢) ينظر: تفسير القرآن العظيم: لابن كثير: **٤٥١/٤** .

(٣) ينظر: الوابل الصيب من الكلم الطيب: لابن القيم: **٧٢-٧٣**.

(4) The Relaxation Response, Herbert Benson, M.D., William Morrow & Co., 1975, pp. 71–83.

(5) ???? : Psychology of Religion and Spirituality, American Psychological Association, Vol. 7, No. 3, 2015, pp. 193–201 .

(٦) ينظر: Journal of Neuroscience, Vol. ٣١, No. ١٤, ٢٠١١, pp. **٥٣١٣-٥٣١٩** .

(٧) ينظر: موقع منتدى الاعجاز العلمي في القرآن والسنة:

https://www.iijazforum.org/sample-page/ .

الخاتمة وأهم الاستنتاجات :

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله واله وصحبه ومن والاه....

وبعد..

فالذي أوصلني للختام أني استنتجت ما يأتي :

١- الذكر من أعظم العبادات التي تُقرّب العبد إلى الله، وللذكر له فوائد عظيمة في الدنيا والآخرة، وقد ذكرها العلماء، فمنها: طمأنينة القلب، وتكفير الذنوب ورفع الدرجات .

٢- الذكر حياة القلوب، وبتركه موتها .

٣- التشبيه النبوي للذاكر والغافل يؤكد الوظيفة الحيوية للذكر.

٤- الذكر يعالج القلق ويعزز الاستقرار النفسي.

٥- الذكر ليس عبادة قلبية فحسب، بل هو عملية شاملة تؤثر على الإنسان وحياته في جميع الابعاد سواء كانت روحية، أو جسدية، أو نفسية، أو عقلية، وهذا ما يؤكده كل من الشرع والعلم الحديث، مما يجعله وسيلة شاملة لتزكية النفس والقلب بل يؤدي إلى توازن صحي الكامل.

٦- اما بعد البحث ولاستقراء فأرى من التوصيات: نشر برامج توعوية لتعميق ثقافة الذكر، وتدريب الناشئين على أذكار اليوم والليلة، وإدراج الذكر ضمن برامج ثقافة الصحة النفسية.

وفي الختام فأنني لا ادعي الكمال لما كتبت ولكن الله تعالى أساله ان أكون قد وضعت ولو مقدمة يدخل بها القارئ لموضوع أثر الذكر في استقرار وأمن الفرد والمجتمع، وأن يتقبله مني ويثقل به ميزاني، و الحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه ومن والاه اجمعين .

المصادر والمراجع

القرآن الكريم وبعده:

١- إحياء علوم الدين: لأبي حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (٥٠٥هـ)، دار المعرفة، بيروت، د.ت.، د.ط. .

٢- إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم: لأبي السعود العمادي محمد بن محمد بن مصطفى (٩٨٢هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت، د.ت.، د.ط..

٣- الأنس بذكر الله: لأبي العلاء محمد بن حسين بن يعقوب السلفي المصري، مكتبة سوق الآخرة، دار التقوى للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية، د.ت.، د.ط. .

٤- البحر المحيط الثجاج في شرح صحيح الإمام مسلم بن الحجاج: لمحمد بن علي بن آدم بن موسى الإتيوبي

الولوي، دار ابن الجوزي، الرياض، ١٤٣٦ هـ، ط١ .

٥- تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد: لمحمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي (١٣٩٣هـ)، الدار التونسية للنشر – تونس، ١٩٨٤ هـ، د.ط. .

٦- تفسير القرآن العظيم: لأبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (٧٧٤ هـ)، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية، منشورات محمد علي بيضون – بيروت، ١٤١٩ هـ، ط١ .

٧- تفسير القرآن الكريم: لمحمد المنتصر بالله بن محمد الزمزمي الكتاني الإدريسي الحسني (١٤١٩هـ)، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية[الكتاب مرقم آليا، ورقم الجزء هو رقم الدرس – ٣٥٧ درسا] تاريخ النشر بالشاملة: ١٩ جُمادَى الآخرة ١٤٣٢ه، http://www.islamweb.net: .

٨- تهذيب اللغة: لمحمد بن أحمد بن الأزهري الهروي، أبي منصور (٣٧٠هـ)، تحقيق: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ٢٠٠١م، ط١ .

٩- جامع البيان عن تأويل آي القرآن: لأبي جعفر محمد بن جرير الطبري (٣١٠ هـ)، تحقيق: د.عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر – د. عبد السند حسن يمامة، دار هجر، ١٤٢٢ هـ = ٢٠٠١ م، ط١.

١٠- الجامع لأحكام القرآن: لأبي عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي(٦٧١ه)، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية – القاهرة، ١٣٨٤ هـ = ١٩٦٤ م، ط٢.

١١- جمهرة اللغة: لأبي بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (٣٢١هـ)، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، ١٩٨٧م، ط١ .

١٢- صحيح البخاري: لابي عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة بن بردزبة البخاري (٢٥٦ هـ)، تحقيق: جماعة من العلماء الطبعة: السلطانية، بالمطبعة الكبرى الأميرية، ببولاق مصر، ١٣١١ هـ، بأمر السلطان عبد الحميد الثاني، ثم صَوّرها بعنايته: د. محمد زهير الناصر، وطبعها الطبعة الأولى عام ١٤٢٢ هـ لدى دار طوق النجاة – بيروت، مع إثراء الهوامش بترقيم الأحاديث لمحمد فؤاد عبد الباقي، والإحالة لبعض المراجع المهمة.

١٣- صحيح مسلم: لابي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (٢٦١ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة (ثم صورته دار إحياء التراث العربي ببيروت، وغيرها)، ١٣٧٤ هـ = ١٩٥٥ م، د.ط. .

١٤- فتح الباري بشرح البخاري: لأحمد بن علي بن حجر العسقلاني (٨٥٢ هـ)، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه:

محمد فؤاد عبد الباقي (١٣٨٨ هـ)، قام بإخراجه وتصحيح تجاربه: محب الدين الخطيب (١٣٨٩ هـ)، المكتبة السلفية، مصر، ١٣٩٠ هـ، ط١ .

١٥- فتح الباري شرح صحيح البخاري: لزين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السَلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (ت ٧٩٥ هـ)،تحقيق: محمود بن شعبان بن عبد المقصود، مجدي بن عبد الخالق الشافعي، إبراهيم بن إسماعيل القاضي، السيد عزت المرسي، محمد بن عوض المنقوش، صلاح بن سالم المصراتي، علاء بن مصطفى بن همام، صبري بن عبد الخالق الشافعي، مكتبة الغرباء الأثرية – المدينة النبوية، الحقوق: مكتب تحقيق دار الحرمين – القاهرة، ١٤١٧ هـ = ١٩٩٦ م، ط١.

١٦- الفتوحات الربانية على الأذكار النواوية: لمحمد بن علان الصديقي الشافعي الأشعري المكي (١٠٥٧ هـ)، تحقيق: عبد المنعم خليل إبراهيم، دار الكتب العلمية ،١٤٢٤ه=٢٠٠٤م، د.ط. .

١٧- فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب: لمحمد نصر الدين محمد عويضة، المكتبة الشاملة، أعده للشاملة: الغريب الشهري، تاريخ النشر بالشاملة: ٢٧ ربيع الأول ١٤٣٢ .

١٨- فقه الأدعية والأذكار: لعبد الرزاق بن عبد المحسن البدر، الكويت،١٤٢٣هـ=٢٠٠٣م، ط٢ .

١٩- فيض القدير شرح الجامع الصغير: لزين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (١٠٣١هـ)، المكتبة التجارية الكبرى، مصر، ١٣٥٦ه، ط١.

٢٠- كتاب التعريفات: لعلي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (٨١٦هـ)، ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر، دار الكتب العلمية، بيروت –لبنان، ١٤٠٣هـ = ١٩٨٣م،ط١.

٢١- الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل(مع الكتاب حاشية (الانتصاف فيما تضمنه الكشاف) لابن المنير الإسكندري (ت ٦٨٣)، وتخريج أحاديث الكشاف للإمام الزيلعى): لأبي القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (٥٣٨هـ)، دار الكتاب العربي – بيروت، ١٤٠٧ هـ، ط٣ .

٢٢- الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية: لأيوب بن موسى الحسيني القريمي الكفوي، أبي البقاء الحنفي (١٠٩٤هـ)، تحقيق: عدنان درويش، ومحمد المصري، مؤسسة الرسالة، بيروت، د.ت.، د.ط..

٢٣- لسان العرب: لمحمد بن مكرم بن علي جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفعى الإفريقى، أبي الفضل (٧١١هـ)، الحواشي: لليازجي وجماعة من اللغويين، دار صادر، بيروت،١٤١٤هـ، ط٣ .

٢٤- مجموع الفتاوى: لتقي الدين أبي العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني (٧٢٨هـ)، تحقيق :عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة النبوية، المملكة العربية السعودية،١٤١٦هـ=١٩٩٥م، د.ط. .

٢٥- المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز: لأبي محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية

الأندلسي المحاربي (٥٤٢هـ)، تحقيق: عبد السلام عبد الشافي محمد، دار الكتب العلمية – بيروت،١٤٢٢هـ، ط١ .

٢٦- مختار الصحاح: لزين الدين أبي عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي (٦٦٦هـ)، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية، الدار النموذجية، بيروت – صيدا، ١٤٢٠هـ = ١٩٩٩م، ط٥.

٢٧- مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: لمحمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ)، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت، ١٤١٦ هـ =١٩٩٦م، ط٣ .

٢٨- مسند الإمام أحمد بن حنبل: لأحمد بن محمد بن حنبل (٢٤١ هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، دار الحديث، القاهرة، ١٤١٦ هـ = ١٩٩٥ م، ط١ .

٢٩- معجم مقاييس اللغة: لأحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبي الحسين (٣٩٥هـ)، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ = ١٩٧٩م، د.ط. .

٣٠- مفاتيح الغيب (التفسير الكبير): لأبي عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت ٦٠٦هـ)، دار إحياء التراث العربي – بيروت،١٤٢٠ هـ، ط٣ .

٣١- المفردات في غريب القرآن: لابي القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهانى (٥٠٢هـ)، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية، دمشق، بيروت ١٤١٢ هـ، ط١.

٣٢- المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم: لأبي العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (٦٥٦ هـ)، حققه وعلق عليه وقدم له: محيي الدين ديب ميستو، وأحمد محمد السيد ،و يوسف علي بديوي ،و محمود إبراهيم بزال، دار ابن كثير، دمشق – بيروت، ١٤١٧ هـ =١٩٩٦ م، ط١ .

٣٣- منحة الباري بشرح صحيح البخاري المسمى (تحفة الباري): لزكريا بن محمد بن أحمد بن زكريا الأنصاري، زين الدين أبي يحيى السنيكي المصري الشافعي (٩٢٦ هـ)، اعتنى بتحقيقه والتعليق عليه: سليمان بن دريع العازمي، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرياض – المملكة العربية السعودية، ١٤٢٦ هـ = ٢٠٠٥ م، ط١ .

٣٤- المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: لأبي زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (٦٧٦هـ)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٣٩٢ه، ط٢ .

٣٥- موسوعة كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم: لمحمد بن علي ابن القاضي محمد حامد بن محمّد صابر الفاروقي الحنفي التهانوي (ت بعد ١١٥٨هـ)، تقديم وإشراف ومراجعة: د. رفيق العجم، تحقيق: د. علي دحروج، نقل النص الفارسي إلى العربية: د. عبد الله الخالدي، الترجمة الأجنبية: د. جورج زيناني، مكتبة لبنان

ناشرون، بيروت، ١٩٩٦م، ط١ .

٣٦- نزهة الأعين النواظر في علم الوجوه والنظائر: لجمال الدين أبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (٥٩٧هـ)، تحقيق: محمد عبد الكريم كاظم الراضي، مؤسسة الرسالة، لبنان- بيروت، ١٤٠٤هـ = ١٩٨٤م، ط١ .

٣٧- نظم الدرر في تناسب الآيات والسور: لإبراهيم بن عمر بن حسن الرباط بن علي بن أبي بكر البقاعي (٨٨٥هـ)، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، د.ت.، د.ط. .

٣٨- النكت والعيون: لأبي الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (٤٥٠هـ)، تحقيق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، دار الكتب العلمية ،بيروت- لبنان، د.ت.، د.ط. .

٣٩- الوابل الصيب من الكلم الطيب: لمحمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (٧٥١هـ)، تحقيق: سيد إبراهيم، دار الحديث، القاهرة، ١٩٩٩ م، ط٣ .

-٤٠ The Relaxation Response, Herbert Benson, M.D., William Morrow & Co., 1975, pp. 71–83

-٤١ Psychology of Religion and Spirituality, American Psychological Association, Vol. 7, No. 3, 2015, pp. 193–201.

-٤٢ Journal of Neuroscience, Vol. 31, No. 14, 2011, pp. 5313–5319.

٤٣- موقع منتدى الاعجاز العلمي في القرآن والسنة:

https//:www.iijazforum.org/sample-page/